

Her får du våre beste tips til hvordan du velger riktig sykkel, hvordan hjelmen skal sitte og hvordan du går frem for å lære barn å sykle.

Barn både tenker og reagerer annerledes enn voksne i trafikken – og de blir lett distraheret. I tillegg til å sørge for både en sikker sykkel og sykkelhjelmer, er det viktigste du gjør når barnet skal lære å sykle, å snakke mye om trafikken og hva barnet må ta hensyn til som syklist.

Å sykle i trafikken krever forståelse for trafikk og evnen til å holde fokus. Støy og aktivitet i trafikken gjør det krevende å holde fokus. Dette er noe vi voksne kjenner godt, men for barn og ungdom er det ekstra krevende siden de har mindre kapasitet til å bearbeide informasjonen. Derfor er det viktig å sette tydelige og sikre rammer for hvordan barn skal sykle i trafikken.

Barn trenger veiledning fra voksne for å forstå for hva som kreves for å kunne sykle sikkert. Foreldre kan sammen med barna trene på å sykle i trafikken og snakke sammen om hva man ser og bør se være oppmerksom på i trafikken. Velg gjerne strekninger med lite trafikk, her kan barna få prøve seg på å sykle i front, men forbered barnet på at de må høre etter når dere gir beskjed.

Støtt gjerne opp om arbeidet med trafikkopplæring som gjøres i barnehagen og på skolen.

Det er ingen aldersgrense for når et barn kan sykle alene i trafikken – det er opp til deg å vurdere barnets modenhet, trafikkforståelse og hvordan de behersker sykkel. Barn som har syklet mye sammen med voksne får bedre trafikkforståelse, kontroll på sykkel og blir tryggere når de slippes ut på to hjul i trafikken alene.

Selv om det ikke er en fastsatt aldersgrense, sier vi gjerne at barn bør være 10–12 år før de slippes alene ut i blandingstrafikk – men alderen i seg selv er ikke nok. Uansett hva slags trafikksituasjoner barnet skal slippes ut i, må de ha lært nok om trafikkbildet så de kan planlegge og ta beslutninger om fart og avstand løpende. De må vite når de har vikeplikt, hvor de skal se og hva de skal se etter. Vurder både trafikksituasjonen og barnets evne til å være oppmerksom og tilpasse farten. Sjekk også hvilke anbefalinger deres skole har for når barna kan begynne å sykle selv til skolen.

Er du klar for å sette i gang med å lære barnet å sykle? Her får du flere gode tips til sykkelopplæringen.

Les vår personvernerklæring