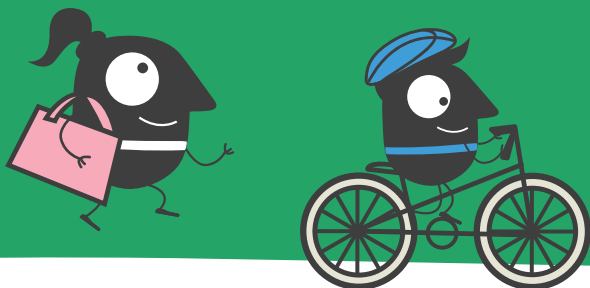


# Cykla eller gå till skolan!

Att cykla eller gå till skolan har många fördelar, både för hälsan och för miljön. Här kan du ta del av inspiration, tips och råd.



## Ditt ansvar som förälder

Du ansvarar för att lära barnet att cykla eller gå till skolan. Du bedömer när barnet har tillräckligt mycket övning och är moget att hantera trafikmiljön. Det är också du som vet hur just ditt barns skolväg ser ut.

## Trafikmiljön vid skolan är ett gemensamt ansvar

Färre bilar i skolans närområde leder till ökad trygghet och säkerhet för alla. Skolan har ansvar för trafikmiljön innanför grindarna. Kommunen arbetar med att förbättra trafiksäkerheten och öka tryggheten i trafiken i samverkan med andra aktörer som Trafikverket.

## Titta på riskerna tillsammans

Innan du släpper iväg ditt barn på egen hand, cykla eller gå vägen tillsammans och prata om riskerna. Om barnet måste korsa en väg kan ni gemensamt välja den säkraste övergången och bestämma att där kliver man av cykeln och går. Fundera tillsammans om det finns bättre och sämre vägar att välja. Kanske kan du börja med att låta barnet cykla en bit av vägen själv.

## Därför är det bra!

- Bättre hälsa och motion för barn och föräldrar.
- Tid att träffas och prata en stund med föräldrar och kompisar som bor nära.
- Frisk luft, en stunds dagsljus och rörelse ger piggare barn med mera koncentration och ork.
- Grundlägger bra resvanor för resten av livet och ger övning i att vara i trafiken på ett säkert sätt.
- Mindre trafik på skolvägen och vid skolorna när färre föräldrar skjutsar.
- Mindre klimatpåverkan och bättre luft.
- Minskade kostnader för korta resor med bilen.

## Påminn alltid om hjälmen!

Det finns undersökningar som visar att föräldrar som inte ger upp, utan påminner sina barn om att använda cykelhjälm också påverkar barnen att använda hjälm.

Vid en olycka kan cykelhjälmen rädda liv, eller utgöra skillnaden mellan ett fortsatt friskt liv och ett liv med kroniska skador. Cykelhjälmen minskar risken för huvudskador med minst 50 procent.

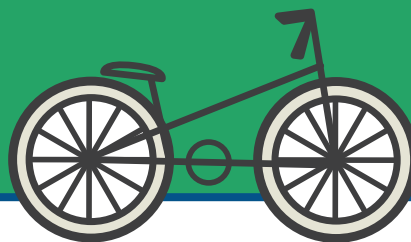
Det är lag på att använda hjälm för alla under 15 år. Föregå gärna med gott exempel som vuxen!

# Gå säkert, cykla säkert!



## Cykla eller gå med andra

- Vuxna som bor i närheten och har barn på samma skola kan turas om att följa barnen till skolan.
- Prata ihop er och se om det finns intresse. Det kan vara lagom med cirka fem familjer.
- Börja i liten skala, en eller några dagar i veckan är bättre än inga alls.
- Gör ett schema med tider och vem som ansvarar för vilken dag samt allas telefonnummer.
- Bestäm om ni vill ha en gemensam mötesplats som "hållplats" eller ompåstigning ska ske efter vägen.
- Det kan vara praktiskt att begränsa sig till barn med samma tider.
- Välj så trafikvänliga vägar som möjligt så att barnen lär sig hitta den säkraste vägen. Då känns det tryggare att låta dem ta sig till skolan själva när de blir äldre.
- Alla måste vara överens i förväg om vilka regler som gäller. Bestäm innan vad ni gör om någon är frånvarande. Det gäller både föräldrar och barn. Kanske kan man då skaffa en ersättare, låta barnen gå själva eller med ett äldre syskon.



## Se över din cykel regelbundet

- Rengör och smörj cykeln regelbundet. Om du har en instruktionsbok till din cykel, följ anvisningarna.
- Kontrollera att kedjan är lagom spänd och att alla skruvar och detaljer sitter fast.
- Kontrollera att fälgbromsens bromsklossar inte är nedslitna och att däcken inte är slitna eller spruckna.
- Se till att belysningen fungerar både fram och bak och att alla reflexer är hela och rena. Använd gärna reflexvästar under den mörka årstiden
- Kontrollera att däck med reflekterande material är rena.

Läs mer om regler för cykel på [www.transportstyrelsen.se](http://www.transportstyrelsen.se)



## Se till att du syns!

Ha alltid en reflex i fickan eller väskan som du kan plocka fram om det är oväntat mörkt när du ska ut.