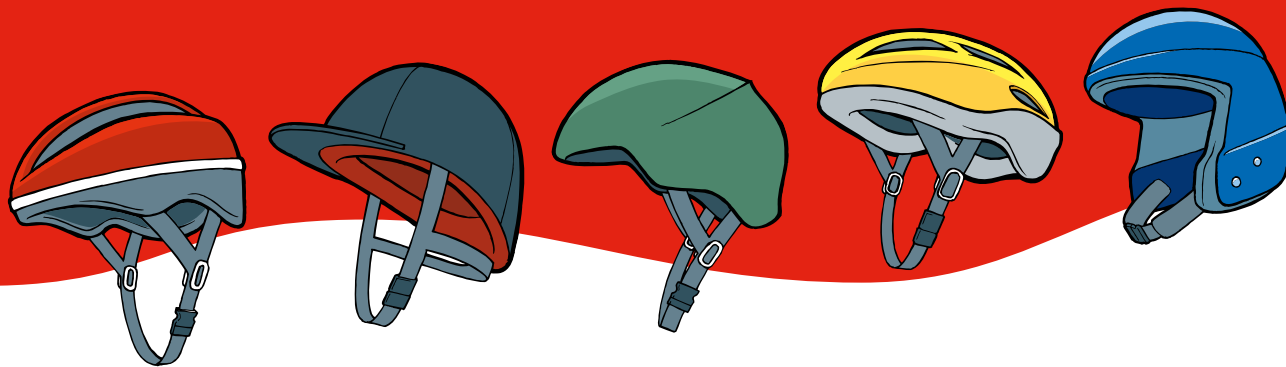




TRAFIKVERKET

Cykla





Många att välja på

Du vet säkert att du ska använda hjälm när du cyklar, men visste du att det inte behöver vara en cykelhjälm? För så är det, de flesta andra hjälmar funkar också. Till exempel en ridhjälm när du cyklar till stallet.

Så ska hjälmen sitta

Hjälmen ska sitta rakt. Inte bakåtlutad eller framåtlutad – då skyddar den inte lika bra. Var noga när du provar en ny hjälm! Be en vuxen om hjälp så att du får en godkänd hjälm som passar just dig.



Så här säger lagen

Alla under 15 år ska använda cykelhjälm – gäller även barn som skjutsas i sits eller kärra. Du vet väl att om du är 10 år eller äldre så får du inte bli skjutsad?



Du som vet, berätta för andra!

Många tror att de inte behöver använda cykelhjälm eftersom de är så bra på att cykla. Det är fel. Alla som cyklar kan råka ut för en olycka. Därför behöver alla cyklister använda hjälm – både barn och vuxna.

**Du kan göra
en egen affisch
där du visar
hur viktigt
det är med
cykelhjälm.**

Så här kan du göra:

- 1.** Ta ett stort vitt papper (eller tejpa ihop två små)
- 2.** Skriv en överskrift. Hitta på en själv eller använd en av de här:
 - En liten sak kan rädda en hel person.
 - Ny cykel kan man köpa, men inte en ny hjärna.
- 3.** Rita en teckning som passar in. Till exempel en olycka, en hjälm, en skadad person eller en hel serie av bilder. Använd gärna mycket färg.
- 4.** Om du vill, skriv en eller ett par meningar under bilden om varför alla behöver hjälm. Klart! Nu har du gjort en alldeles egen affisch.
- 5.** Sätt upp affischen där den syns bra – på kylskåpet, i skolan eller på mammas och pappas jobb.



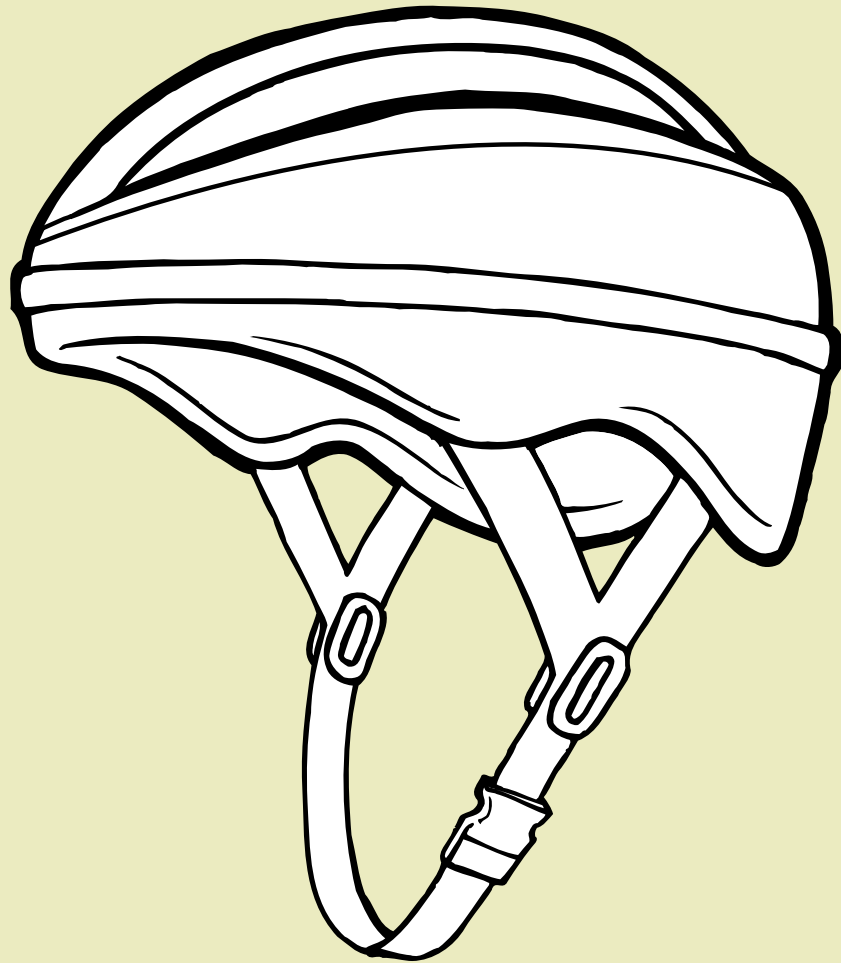
Cykla hit och dit

Tycker du om att cykla? Då har du hittat ett smart sätt att ta dig fram. Huvudsaken är att du cyklar där det är säkert, att du följer trafikreglerna och att du använder hjälm! Sånt är jätteviktigt.

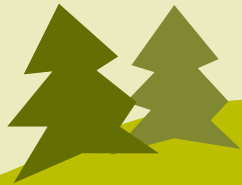
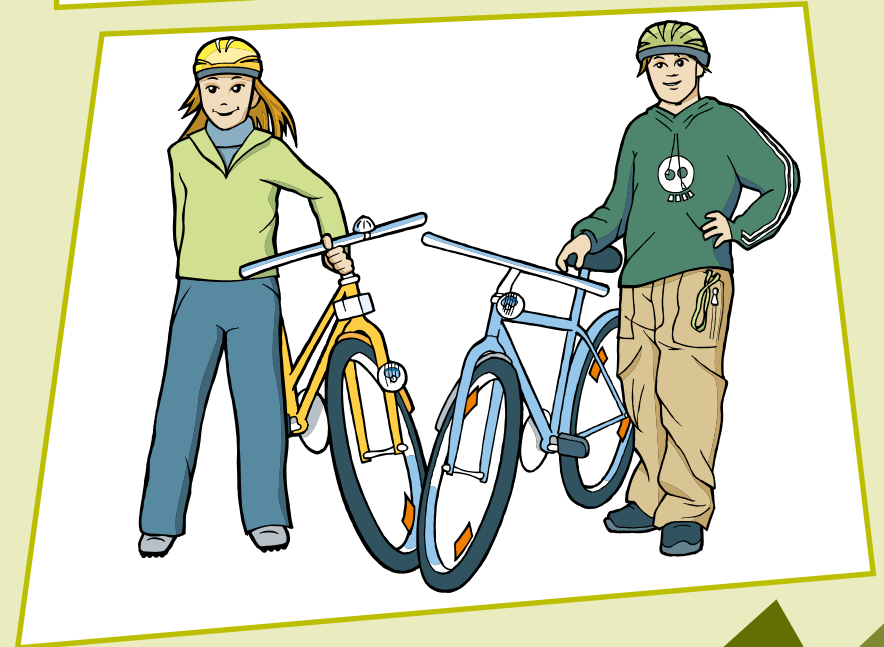
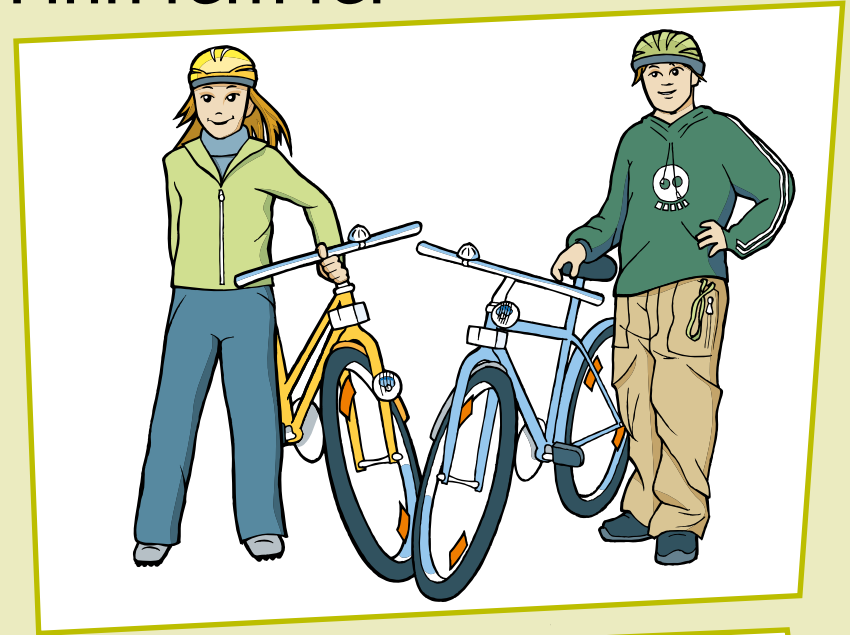
Du är dessutom snäll mot djur och natur – för en cykel släpper ju inte ut några avgaser. Bra, va?



Färglägg hjälmen



Finn fem fel



Tippa rätt

Svaren hittar du längst ner på sidan.

1. Var får du inte cykla?

- 1. Cykelbana
- X. Trottoar
- 2. Skogsstig

2. Vad måste din cykel vara utrustad med?

- 1. Broms
- X. Kedjeskydd
- 2. Pakethållare

3. För vilka gäller cykelhjämlagen?

- 1. Alla som cyklar
- X. Alla som är under 15 år
- 2. Alla som är över 15 år

4. När behöver du inte ha cykelhjälm?

- 1. När du cyklar
- X. När du leder cykeln
- 2. När du blir skjutsad på cykel av en vuxen

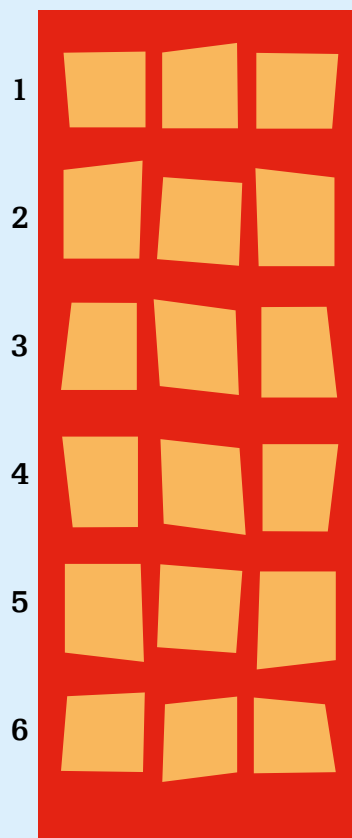
5. Varför gillar djur och natur att du cyklar?

- 1. Cyklar släpper inte ut avgaser
- X. Cyklar är gjorda av trä
- 2. Cyklar kan komposteras

6. Vilken skylt betyder "här får du cykla"?

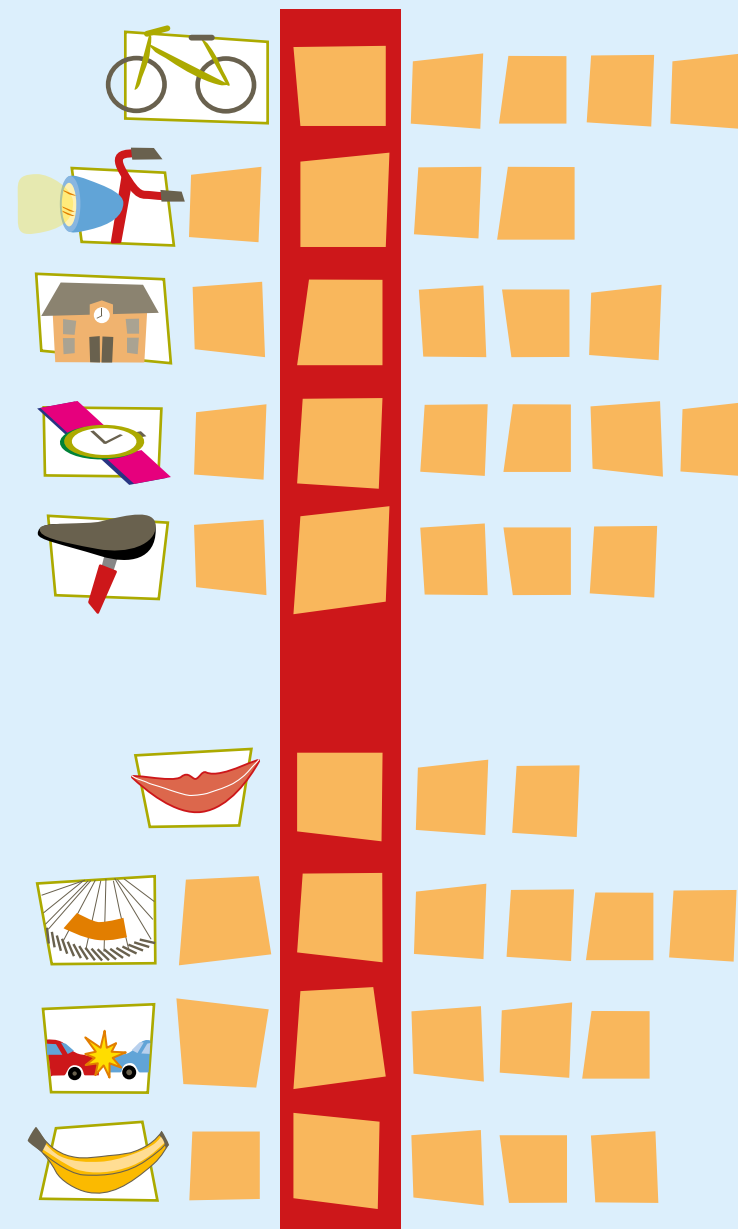


1 X 2



Lös ordflätan

Rätt svar hittar du längst ner på sidan.





Och du... kom ihåg hjälmen!

Alla som cyklar kan ramla och slå sig, både barn och vuxna. I Sverige händer det hundra gånger om dagen. Oftast är det huvudet man slår allra mest. Därför ska du alltid cykla med hjälmen på.



TRAFIKVERKET

Trafikverket, 781 89 Borlänge, besöksadress: Röda vägen 1
Telefon: 0771-921 921, texttelefon: 0243-750 90

www.trafikverket.se