

Vad ska finnas på en säker cykel?

Skriv här vad du tror ska finnas på en säker cykel.

Markera på cykeln var dessa saker ska sitta!



Hur är din cykel utrustad?

Kryssa för!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ringklocka | <input type="checkbox"/> Kedjeskydd |
| <input type="checkbox"/> Fotbroms | <input type="checkbox"/> Handbroms |
| <input type="checkbox"/> Sidoreflexer, fram och bak | <input type="checkbox"/> Vit/gul reflex fram |
| <input type="checkbox"/> Lykta (framlykta vitt eller gult ljus) behövs i mörker | |
| <input type="checkbox"/> Baklykta (rött ljus) | <input type="checkbox"/> Röd reflex bak |

Alla saker som står uppräknade ovan behövs för att cykeln ska vara riktigt säker.

4. Hellre platt i håret och huvudet i behåll än tvärtom!

En cykelolycka händer så lätt.

Tänk dig att det är en vacker sommardag. Solen skiner. Tillsammans med bästa kompiserna ska du cykla till badet. Vägen dit är slingrande och har löst grus. Du har ingen cykelhjälm. Plötsligt slirar du med cykeln i gruset och far omkull. Som tur är faller du åt sidan och landar där det är gräs och mjuka buskar som tar emot huvudet.



Du har slagit i huvudet och känner dig omtumlad men tack vare att du föll mjukt klarade du huvudet.

Hade du slagit huvudet mot t.ex. en sten i diket eller något annat hårt kunde det ha gått betydligt värre.



Huvudet, hjärnan, är det viktigaste du har.

Där förvarar du alla tankar, minnen, upplevelser och känslor. Där finns drömmar om framtiden och förväntningar inför sånt som du tänker göra och ser fram emot, kanske gå på bio med kompisarna eller åka på klassresa. Du förstår säkert att det är viktigt att skydda huvudet mot slag och stötar.



En cykelhjälm skyddar huvudet och hjärnan och hjälper dig att ha alla sinnen i behåll, även om du cyklar omkull.