



SUPER-SEJ PÅ CYKEL

OG ALLE DE ANDRE ØVELSER FRA
"TRÆN I TRAFIKKEN".

Ja, gør mig tryk og gør mig sikker, gør mig mega-super-sej



GODT PÅ VEJ

- træn i trafikken



vejle
KOMMUNE

Kære forældre

Kære forældre

Træn med dit barn i trafikken

I har gennem nogle måneder modtaget en række øvelser med gode fif til, hvordan I kan træne med jeres børn i trafikken - så de lærer at færdes alene. Her har vi samlet de 10 øvelser, så I nemt kan tage dem med på farten og benytte de øvelser, der passer jer bedst - hvad enten I tager af sted til fods eller på hjul.

Rigtig god fornøjelse

SIKKERT OVER VEJEN

Gå helst over vejen ved et fodgængerfelt.

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen.
2. Se til venstre.
3. Se til højre.
4. Se til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over vejen.



HEJ MOR OG FAR

Ja, gør mig tryk og gør mig sikker, gør mig mega-super-sej

SIKKERT OVER VEJEN

Gå helst over vejen ved
et fodgængerfelt.

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen.
2. Se til venstre.
3. Se til højre.
4. Se til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over vejen.

Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd.
Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser. **Her er øvelse nr. 1.**



vejle
KOMMUNE



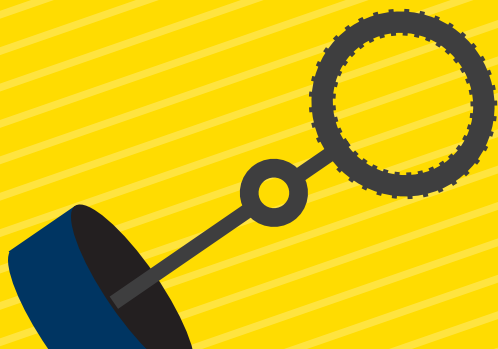
GODT PÅ VEJ
- træn i trafikken

SUPER-SEJ PÅ CYKEL

Start med at træne hjemme i haven eller på en stille villavej. Lav en bane med kegler eller spande og tegn hjåjtænder med kridt.

SÅDAN GØR DU:

1. Træn stop uden at miste kontrollen over cyklen.
2. Brems hårdt op uden at vælte.
3. Kig først bagud og giv herefter tegn til stop ved at række en arm i vejret.
4. Sving sikkert ud og ind mellem kegler/spande.
5. Drej til højre, mens du rækker højre arm ud til siden.
6. Drej til venstre, mens du rækker venstre arm ud til siden.



SUPER-SEJ PÅ CYKEL

Start med at træne hjemme i haven eller på en stille villavej. Lav en bane med kegler eller spande og tegn hjåttænder med kridt.

Undgå et 'Av for katten' – husk altid cykelhåttén



SÅDAN GØR DU:

1. Træn stop uden at miste kontrollén over cyklen.
2. Brems hårdt op uden at vælte.
3. Kig først bagud og giv herefter tegn til stop ved at række én arm i vejret.
4. Sving sikkert ud og ind mellem kegler/spande.
5. Drej til højre, mens du rækker højre arm ud til siden.
6. Drej til venstre, mens du rækker venstre arm ud til siden.

Træn, træén og træén sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser. Her er øvelse nr. 2.

GODT PÅ VEJ
– træén i trafikken

SVING TIL VENSTRE

Et venstresving kan være meget uoverskueligt for et barn. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Kør først over krydset i din egen side af vejen.
2. Kig tilbage og ræk en arm i vejret.
3. Stop helt op.
4. Kig til venstre.
5. Kig til højre.
6. Kig til venstre igen.
7. Når der er fri bane, kan du køre over vejen.

HUSK ALTID
CYKELHJELMEN





HUSK ALTID
CYKELHJELMEN

SVING TIL VENSTRE

Et venstresving kan være meget uoverskueligt for et barn. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

Kør bag dit barn, hvis der ikke er plads til, at I cykler ved siden af hinanden.

SÅDAN GØR DU:

1. Kør først over krydset i din egen side af vejen.
2. Kig tilbage og ræk en arm i vejret.
3. Stop helt op.
4. Kig til venstre.
5. Kig til højre.
6. Kig til venstre igen.
7. Når der er fri bane, kan du køre over vejen.

STOP
HELT OP, FØR
DU KRYDSE
VEJEN.



GODT PÅ VEJ
- træn i trafikken



veje
KOMMUNE

Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser. Her er øvelse nr. 3.

UD OG OP MED ARMEN

*Træn i at bruge armene rigtigt ved sving og stop.
Start et sted med ingen eller meget lidt trafik.*

SVING - SÅDAN GØR DU:

1. Tjek at der er fri bane, inden du svinger.
2. Ræk hånden ud til den side, du vil svinge til.

STOP- SÅDAN GØR DU:

1. Kig tilbage og ræk en hånd i vejret.
2. Brems cyklen stille og roligt.

HUSK ALTID



Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd.
Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser. **Her er øvelse nr. 4.**

UD OG OP MED ARMEN

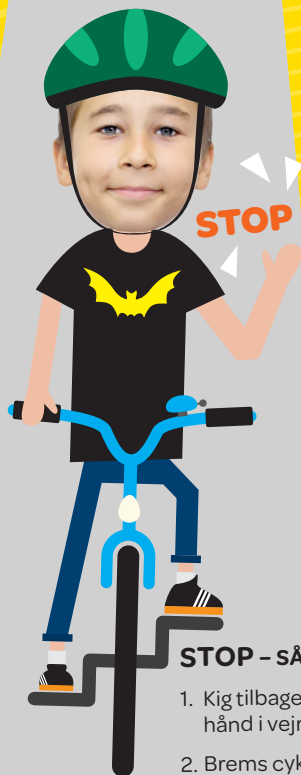
Træn i at bruge armene rigtigt ved sving og stop.
Start et sted med ingen eller meget lidt trafik.

SVING – SÅDAN GØR DU:

1. Tjek at der er fri bane, inden du svinger.
2. Ræk hånden ud til den side, du vil svinge til.

STOP – SÅDAN GØR DU:

1. Kig tilbage og ræk en hånd i vejret.
2. Brems cyklen stille og roligt.



GODT PÅ VEJ
– træn i trafikken

KRYDS EN VEJ VED PARKEREDE BILER

Det er ekstra svært for et barn at krydse en vej, hvis der holder biler i vejsiden. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Gå ud til hjørnet af de parkerede biler.
2. Kig til venstre.
3. Kig til højre.
4. Kig til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over vejen.



Træen, træen og træen sammen i trafikken,
før dit barn skal af sted på egen hånd.
Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser.
Her er øvelse nr. 5.

KRYDS EN VEJ VED PARKEREDE BILER



Det er ekstra svært for et barn at krydse en vej, hvis der holder biler i vejsiden. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Gå ud til hjørnet af de parkerede biler.
2. Kig til venstre.
3. Kig til højre.
4. Kig til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over vejen.



GODT PÅ VEJ

- træen i trafikken



vejle
KOMMUNE

GÅ OG STÅ PÅ HELLER

Kryds meget gerne vejen ved en helle.

Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen udfor hellen.
2. Kig til venstre.
3. Kig til højre.
4. Kig til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over på hellen.
6. Stop helt op på hellen.
7. Gentag punkt 2-4.
8. Når der er fri bane, kan du gå det sidste stykke over vejen.





Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med flere øvelser. Her er øvelse nr. 6
Find flere øvelser: vejle.dk/godtpavej

GÅ OG STÅ PÅ HELLER

*Kryds meget gerne vejen ved en helle.
Træn det mange gange ude i den
rigtige trafik.*

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen udfor hellen.
2. Kig til venstre.
3. Kig til højre.
4. Kig til venstre igen.
5. Når der er fri bane, kan du gå over på hellen.
6. Stop helt op på hellen.
7. Genta punkt 2-4.
8. Når der er fri bane, kan du gå det sidste stykke over vejen.



STOP
HELT OP, FØR DU
GÅR VIDERE



GODT PÅ VEJ
- træn i trafikken



vejle
KOMMUNE

SIKKERT OVER VEJEN I LYSKRYDSET

Gå helst over vejen ved en lysregulering. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen i lyskrydset.
2. Vent på grønt lys.
3. Se til venstre.
4. Se til højre.
5. Se til venstre igen.
6. Når du er sikker på at bilerne holder tilbage, kan du gå over vejen.



Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med flere øvelser. Her er øvelse nr. 7
Find flere øvelser: vejle.dk/godtpavej

SIKKERT OVER VEJEN I LYSKRYDSET



ÅH NEJ

Blev lyset rødt?...Ingen panik!
Fortsæt stille og roligt over vejen.

Gå helst over vejen ved en lysregulering. Træn det mange gange ude i den rigtige trafik.

SÅDAN GØR DU:

1. Stop ved kantstenen i lyskrydset.
2. Vent på grønt lys
3. Se til venstre.
4. Se til højre.
5. Se til venstre igen.
6. Når du er sikker på at bilerne holder tilbage, kan du gå over vejen.



GODT PÅ VEJ
- træn i trafikken



veje
KOMMUNE

UNDVIG FORHINDRINGER PÅ VEJEN

Træn i at undvige forhindringer på vejen. Start i et lukket område uden trafik. Medbring en "forhindring" til træningen.

UNDVIG - SÅDAN GØR DU:

1. Træn i at cykle lige ud på banen.
2. Den voksne skubber en genstand ud på banen.
3. Brems sikkert op.
4. Sving sikkert ud og ind og forbi genstanden eller stop op.



Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med flere øvelser. Her er øvelse nr. 8
Find flere øvelser: vejle.dk/godtpåvej

UNDVIG FOR- HINDRINGER PÅ VEJEN

Træn i at undvige forhindringer på vejen. Start i et lukket område uden trafik. Medbring en "forhindring" til træningen.



Undgå et 'Av for katten'
– husk altid cykelhatten

UNDVIG - SÅDAN GØR DU:

1. Træn i at cykle lige ud på banen.
2. Den voksne skubber en genstand ud på banen.
3. Brems sikkert op.
4. Sving sikkert op og ind og forbi genstanden eller stop op.

ODT PÅ VEJ
n i trafikken



vejle
KOMMUNE

SIKKERT AF STED I FLOK

Når flere børn går eller cykler sammen, bliver de nemmere afledt og kan glemme at se sig for i trafikken. Tag af sted sammen med dit barn og et par af barnets venner eller familiemedlemmer og træn opmærksomhed i trafikken i flok.

SÅDAN GØR DU:

1. Tag på gåtur i et område, hvor dit barn færdes normalt.
2. Den voksne går forrest (og evt. en voksen bagerst til at observere).
3. Kryds vejen et sted, hvor der er helt fri bane.
4. Læg mærke til, om børnene orienterer sig, inden de følger efter dig over vejen.
5. Tal herefter med børnene om, at alle personer i gruppen SELV skal huske at se sig for (Øvelse 1).
6. Læg mærke til, om børnene bruger mobiltelefoner på turen
7. Tal med børnene om, at telefonen skal blive i lommen eller kun bruges, når man står stille.
8. Læg mærke til, om der er megen uro, skub eller leg undervejs
9. Tal til sidst om, at når man er sammen med andre, skal man være ekstra opmærksom på trafikken.
10. De samme øvelser og snakke undervejs kan bruges på en cykeltur i flok.

SIKKER AF STED I FLOK

Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med øvelser. Her er øvelse nr. 9.



Når flere børn går eller cykler sammen, bliver de nemmere afledt og kan glemme at se sig for i trafikken. Tag af sted sammen med dit barn og et par af barnets venner eller familiemedlemmer og træn opmærksomhed i trafikken i flok.

SÅDAN GØR DU:

1. Tag på gåtur i et område, hvor dit barn færdes normalt
2. Den voksne går forrest (og evt. en voksen bagerst til at observere)
3. Kryds vejen et sted, hvor der er helt fri bane
4. Læg mærke til, om børnene orienterer sig, inden de følger efter dig over vejen
5. Tal herefter med børnene om, at alle personer i gruppen SELV skal huske at se sig for (Øvelse 1)
6. Læg mærke til, om børnene bruger mobiltelefoner på turen
7. Tal med børnene om, at telefonen skal blive i lommen eller kun bruges, når man står stille
8. Læg mærke til, om der er megen uro, skub eller leg undervejs
9. Tal til sidst om, at når man er sammen med andre, skal man være ekstra opmærksom på trafikken
10. De samme øvelser og snakke undervejs kan bruges på en cykeltur i flok

Find flere øvelser: veje.dk/godtpavej



GODT PÅ VEJ
– træn i trafikken



vejle
KOMMUNE

SIKKER I TRAFIKKEN PÅ HJUL

Løbehjul og rulleskøjter er god og sjov leg for mange børn. Farten er høj, og de små suser af sted - men i den rigtige trafik, er det meget vigtigt, at børnene lærer at kende forskel på leg og sikker transport. Tag af sted sammen med dit barn og tal om reglerne undervejs.

SÅDAN GØR DU:

1. Vælg et kendt område.
2. Træn balance, sving og stop et sikkert sted, inden I bevæger jer ud i trafikken.
3. Benyt fortovet, når I tager ud i trafikken. Når man kører på løbehjul og rulleskøjter, regnes man som fodgænger.
4. Tal med dit barn om, at det er vigtigt at køre stille og roligt og tage hensyn til andre på fortovet - selvom dit barn måske er dygtig og kan køre rigtig stærkt.
5. Læg mærke til, om dit barn kan holde balancen, svinge sikkert, vise hensyn og stoppe helt op.
6. Lær dit barn at stoppe ved kantstenen og trække over vejen (se efter biler og cykler som ved øvelse 1).
7. Husk cykelhjelm og knæ- og albuebeskyttere for dit barns sikkerhed.



Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med øvelser. **Her er øvelse nr. 10.**

SIKKER I TRAFIKKEN PÅ HJUL

Undgå et 'Av for katten'
- husk altid cykelhatten

Løbehjul og rulleskøjter er god og sjov leg for mange børn. Farten er høj, og de små suser af sted - men i den rigtige trafik, er det meget vigtigt, at børnene lærer at kende forskel på leg og sikker transport. Tag af sted sammen med dit barn og tal om reglerne undervejs.

SÅDAN GØR DU:

1. Vælg et kendt område.
2. Træn balance, sving og stop et sikkert sted, inden I bevæger jer ud i trafikken.
3. Benyt fortovet, når I tager ud i trafikken. Når man kører på løbehjul og rulleskøjter, regnes man som fodgænger.
4. Tal med dit barn om, at det er vigtigt at køre stille og roligt og tage hensyn til andre på fortovet - selvom dit barn måske er dygtig og kan køre rigtig stærkt.
5. Læg mærke til, om dit barn kan holde balancen, svinge sikkert, vise hensyn og stoppe helt op.
6. Lær dit barn at stoppe ved kantstenen og trække over vejen (se efter biler og cykler som ved øvelse 1).
7. Husk cykelhjelm og knæ- og albuebeskyttere for dit barns sikkerhed.

Find flere øvelser: vejle.dk/godtpåvej



GODT PÅ VEJ
- træn i trafikken



vejle
KOMMUNE



Find øvelser: vejle.dk/godtpåvej