
Sikker på cykel – hele livet

Når du kommer op i årene, stiger risikoen for at komme til skade på cykel. Det er primært, fordi balancen bliver dårligere, og kroppen er mere skrøbelig end før. Hvor en ung person måske slipper med et blå mærke, kan en ældre risikere at brække armen.

Gode råd til at blive sikker på cykel

- Vælg en cykel, der er let at komme af og på
- Orientér dig grundigt i vejkryds
- Vær opmærksom i trafikken
- Brug cykelhjelme
- Gør dig synlig med pangfarver og reflekser



Vælg en cykel der passer til dig

Med en cykel du let kan komme af og på, bliver risikoen for en ulykke mindre.

- Hvis du har en cykel med lav indstigning, er det meget lettere at stå af og på cyklen uden at miste balancen.
- Hvis du har svært ved at dreje hovedet, når du skal orientere dig, kan du også lettere stoppe helt op for at se dig for.
- Når du kommer op i årene, bliver din reaktionsevne typisk nedsat. Her hjælper en cykel med lav indstigning også, fx hvis der opstår noget uventet, og du hurtigt skal kunne komme af cyklen.

Få flere gode råd til at være sikker på cykel: www.sikkertrafik.dk/seniorcyklist