



## SJEKKLISTE FOR SYKKELEN

**Er sykkelen din sikker  
– og klar til bruk?**

**Sykkel er supert.  
Men sykkelen er ikke helt ufarlig.  
Sikker sykling krever en sjekk av sykkelen.  
Og at du selv bruker hodet – med hjelm!**

### Sykkelsjekk:

Gå gjennom punktene under  
– og bli trygg på at du kan sykle sikkert!

- Har du frontlys som fungerer på sykkelen din?
- Har hjulene nok luft?
- Fungerer bremsene som de skal, både foran og bak?
- Har du en rød refleks bak på sykkelen, og på pedalene?
- Har du ringeklokke – som virker?
- Bruker du hjelm, og sitter den riktig på hodet?

Kunne du krysse av alle? Supert!  
Da er du klar.

**Ha en god og sikker sykkesesong!**



RISIKORYDDING.NO



RISIKORYDDING.NO

**Risikorydding  
handler om å rydde bort risiko,  
altså farer som kan føre til  
at vi skader oss.**

Risiko for skader finnes overalt,  
både hjemme og i hagen; ute i gata og på veien;  
på brygga og i båten;  
på skolen og fotballbanen.

550 000 mennesker  
må ha behandling for skader hvert år.  
De fleste skadene kan unngås.  
Gjennom å rydde opp kan vi redde liv.  
Og jo flere som går sammen,  
jo lettere blir det  
å gjøre nærmiljøet tryggere!

**Risikorydding  
er en nasjonal dugnad  
for tryggere nærmiljø.**

Kampanjen er et initiativ fra  
Skadeforebyggende forum,  
med grunnfinansiering fra  
Gjensidigestiftelsen.



Skadeforebyggende  
forum