

Reiðhjól

Nú er að koma sá tími ársins sem krakkar byrja að nota reiðhjól eftir veturinn. Slysavarnafélagið Landsbjörg og Sjóná hvetja foreldra og forráðamenn barna til þess að fara yfir þær reglur sem gilda fyrir hjólandi umferð. Brýnið fyrir börnum að ganga vel frá hjólinu og læsa því alltaf þegar það er skilið eftir, líka fyrir utan heimilið.

Reglulega þarf að brýna fyrir börnum að þeir sem eru yngri en 15 ára eiga samkvæmt lögum að nota hjálm á reiðhjóli. Við hin sem erum orðin 15 ára getum sýnt gott fordæmi með því að nota undantekningarlaust hjálm líka.

Skyldubúnaður reiðhjóla

Mikilvægt er að foreldrar yfirfari reiðhjólið áður en notkun hefst til þess að öruggt sé að allt virki sem best. Þetta er skyldubúnaður reiðhjóla:

- Bremsur í lagi á fram og afturhjóli
- Bjalla
- Ljós að framan – hvítt eða gult (ekki þörf frá maí til júlí)
- Rautt ljós að aftan (ekki þörf frá maí til júlí)
- Þríhyrnt glitauga – rautt að aftan og hvítt að framan
- Keðjuhlíf
- Teinaglit í teinum
- Glitaugu á fótstigum
- Lás

Reiðhjólahjálmur

Hjálmurinn ver höfuðið og lágmarkar líkurnar á því að við fáum alvarlegan höfuðáverka í kjölfar falls af reiðhjóli eða við ákeyrslu. Dæmi er um ákeyrslu þar sem bíll á 50 km hraða ók á barn sem var með rétt stilltan hjálm. Barninu varð ekki meint af árekstrinum. Þessi einfaldi öryggisbúnaður skiptir því miklu máli. Ef reiðhjólahjálmur hefur orðið fyrir harkalegu höggi er æskilegt að kaupa nýjan. Athugaðu einnig að líftími reiðhjólahjálma er u.þ.b. fimm ár. En það er ekki nóg að vera með hjálm, hann þarf að vera að vera rétt stilltur. Skoðaðu leiðbeiningar framleiðenda um rétta stillingu þegar nýr hjálmur er keyptur.

Svona stillir þú hjálminn

Hjálmurinn ver höfuðið og lágmarkar líkurnar á því að við fáum alvarlega höfuðáverka.



- Settu hjálminn beint á höfuð
- Stilltu fyrst bandið aftan á
- Stilltu svo bandið undir hökunni
- Böndin eiga að mynda V utan um eyrað

- Bandið undir hökunnri þarf að vera stillt þannig að hægt er að setja einn til tvo fingur á milli höku og bands
- Hjálmurinn verður að sitja fast á höfðinu. Hann má ekki færast til nema um nokkra millimetra

Þetta getur þú farið yfir með börnunum:

- Reiðhjól hjálmur er skylda fyrir þá sem eru yngri en 15 ára
- Yfirfara reiðhjólið eftir veturinn, s.s. bremsur og herða á festingum
- Farðu yfir umferðarreglurnar
- Gangandi vegfarendur eiga alltaf forgang á gangstígum, sérstaklega þar sem ekki eru aðgreindir reiðhjólástígar
- Ef stígnum er skipt upp þá er mikilvægt að hjóla aðeins á þeim hluta sem merktur er hjólum
- Notaðu bjölluna, þannig vita aðrir að þú ert að nálgast og geta fært sig
- Dökkur fatnaður sést verr í umferðinni heldur en ljós, gott er að vera í endurskinsfatnaði
- Hafðu hjólið ávallt læst þegar það er ekki í notkun

Með kveðju,

Slysavarnafélagið Landsbjörg og Sjóvá