

Cykla till skolan!

Att börja dagen med att röra på sig påverkar skolresultaten positivt. Om du går eller cyklar hela eller delar av skolvägen får du en stor del av den rekommenderade dagliga fysiska aktiviteten automatiskt. Elever som cyklar till skolan är mer pigga i slutet på dagen och de som tar sig till skolan själva mår bättre och är mer kreativa¹.

Cykelkarta hittar du på eskilstuna.se/cykla

Att ta cykeln är ofta det snabbaste sättet att ta sig fram. Inför skolstart kan det vara bra att gå igenom cykeln och se till att den är säker.

1. Röd reflex bak kan vara kombinerad med lykta
2. Baklyse
3. Orangegul sidoreflex
4. Broms
5. Ringklocka
6. Framlyse
7. Vit reflex fram
8. Cykelhjälm (under 15 år är det lag på cykelhjälm)

