GF FONDEN

Overskud til hinanden i trafikken

LYS PÅ

Forældres viden, vaner og holdninger til børns synlighed i trafikken

Rapport
November 2026

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling



HUMAN ENGAGE

Human Engage er et konsulenthus, som er funderet i behovet for valid viden og indsigter, der kan omsættes til konkrete handlinger og udviklingsinitiativer.

Vores team på denne opgave:



Jacob Høgild
Partner
jh@hnengage.com
+45 2622 5662



Anders Kjærgaard
Analysekonsulent
ank@hnengage.com
+45 6155 1995

Ved offentliggørelse af undersøgelsens resultater skal Human Engage angives tydeligt som kilde.

BAGGRUND OG FORMÅL

Cyklistforbundet står bag LYS PÅ med støtte fra GF Fonden. Det er et initiativ om børns synlighed og sikkerhed i trafikken, særligt brugen af cykellygter og reflekser, når det er mørkt.

Denne undersøgelse giver et nationalt billede af, hvad forældre til børn på 3–17 år ved om reglerne, hvad de gør for at gøre deres børn synlige, hvor ofte børnene cykler uden lys, samt hvilke tiltag forældrene bakker op om.

Resultaterne skal give ny viden til kampagner, kommunikation og pressearbejde og pege på, hvor en indsats kan målrettes.

Undersøgelsen afdækker:

- Forældres **kendskab** til regler om lys og reflekser – det oplevede kendskab og det faktiske kendskab
- Forældrenes **handlinger**: tjek af lygter og reflekser, reflekser på tøj og samtaler med barnet
- Forældrene som **rollemodeller**
- **Omfang og årsager**, når børn cykler uden lys
- **Opbakning** til ansvar, undervisning, bøder og fastmonterede lygter
- Forskelle efter **barnets alder** og køn

INDHOLD I RAPPORTEN

3 **Metodisk tilgang og målgruppe**

5 **Cykelvaner og tryghed**

8 **Forældrenes handlinger**

15 **Børn, der cykler uden lys**

18 **Kendskab til reglerne**

22 **Holdninger og tiltag**

Metodisk tilgang og målgruppe

Undersøgelsen er gennemført som et **online spørgeskema i et dansk forbrugerpanel**.

Målgruppen er **forældre med hjemmeboende børn i alderen 3–17 år** med en national stikprøve.
Hvis der er flere børn i denne alder i husstanden, svarer forælderen for det barn, der senest har haft fødselsdag, så svar handler om ét bestemt barn.

Data er **vægtet på barnets alder og region**, så de svarer til fordelingen af børn på 3–17 år jf. Danmarks Statistik (3. kvartal 2026).

Der er indsamlet **1.207 besvarelser** for undersøgelsen efter kvalitetskontrol.

Ved tilfældig udvælgelse er den teoretiske stikprøveusikkerhed maksimalt ca. **±3 procentpoint** (95 %). Forskelle mellem grupper er testet og markeret med ▲▼, når de er signifikante.

Spørgsmål om tjek af udstyr og cykling uden lys er kun stillet til forældre, hvis barn cykler (n = 1.098).
Resultaterne bygger på **forældrenes egne oplysninger** og ikke på registreret adfærd.

Spørgeskemaet har en samlet længde på ca. **5 minutter**.

Data blev indsamlet i perioden **20. til 30. oktober 2026**.

1.207	3–17 år	±3 procentpoint	Vægtet
forældre i analysen	barnets alder	Teoretisk stikprøveusikkerhed	På barnets alder og region

Hvem har svaret?

Baggrundsvariabler: vægtet fordeling blandt 1.207 forældre

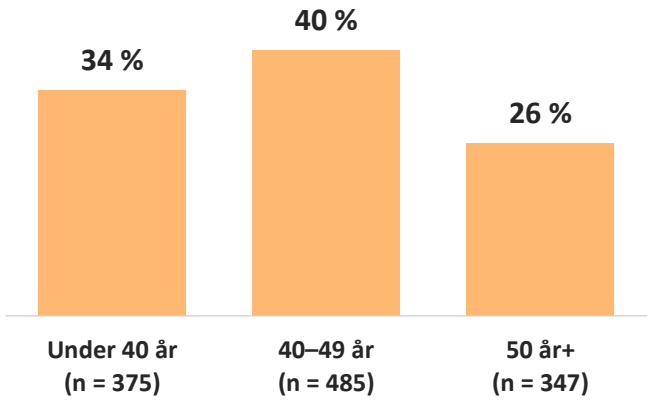
FORÆLDRENE

51 % Mødre n = 617

48 % Fædre n = 576

Andet / ikke-binær: 1 %

Forælderens alder

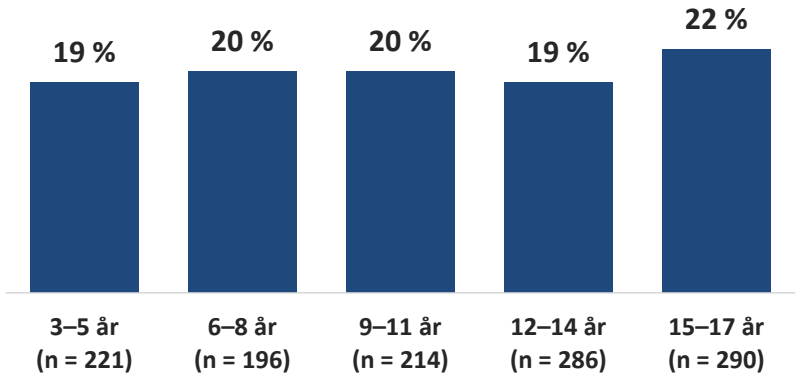


BØRNENE

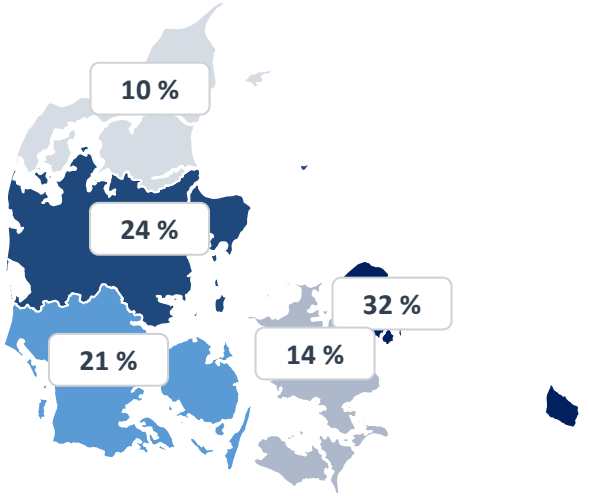
49 % Piger n = 588

51 % Drenge n = 615

Børnenes alder



REGION



Hovedstaden	n = 385
Sjælland	n = 176
Syddanmark	n = 277
Midtjylland	n = 255
Nordjylland	n = 114

Spm. 1, 2, 5, 6 og 3 (postnummer omkodet til region) | Vægtet fordeling, antal besvarelser (n) uvægtet

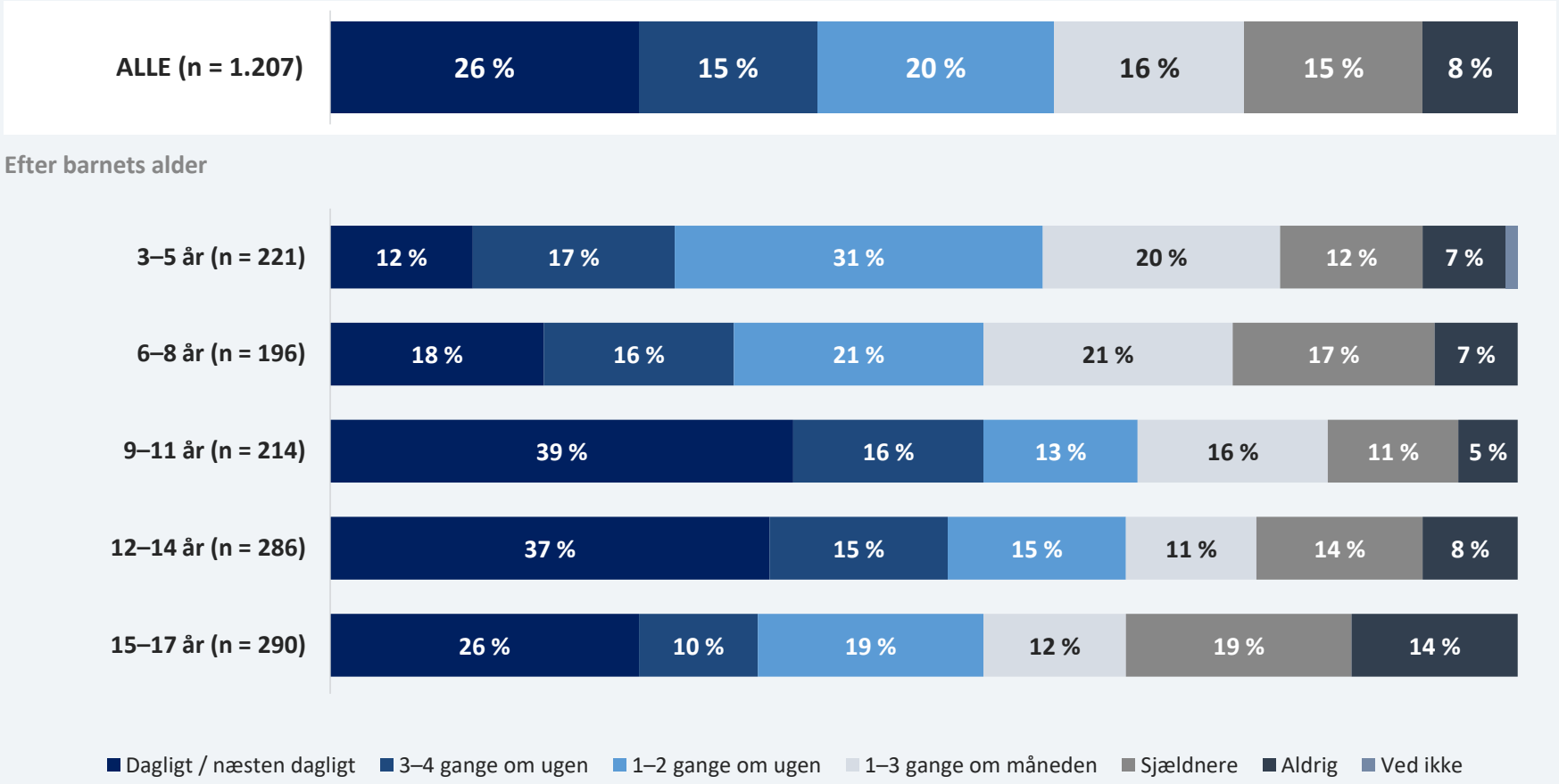


Børnenes cykelvaner og forældrenes tryghed

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling

Seks ud af ti børn cykler hver uge

61 % af børnene cykler mindst én gang om ugen, og hvert fjerde barn cykler dagligt eller næsten dagligt. Flest cykler i alderen 9–14 år.



66 % / 55 %

af drengene og pigerne cykler mindst ugentligt ▲▼

55 % / 67 %

af de 15-17-årige cykler ugentligt – det er væsentligt færre end blandt de 9-14-årige

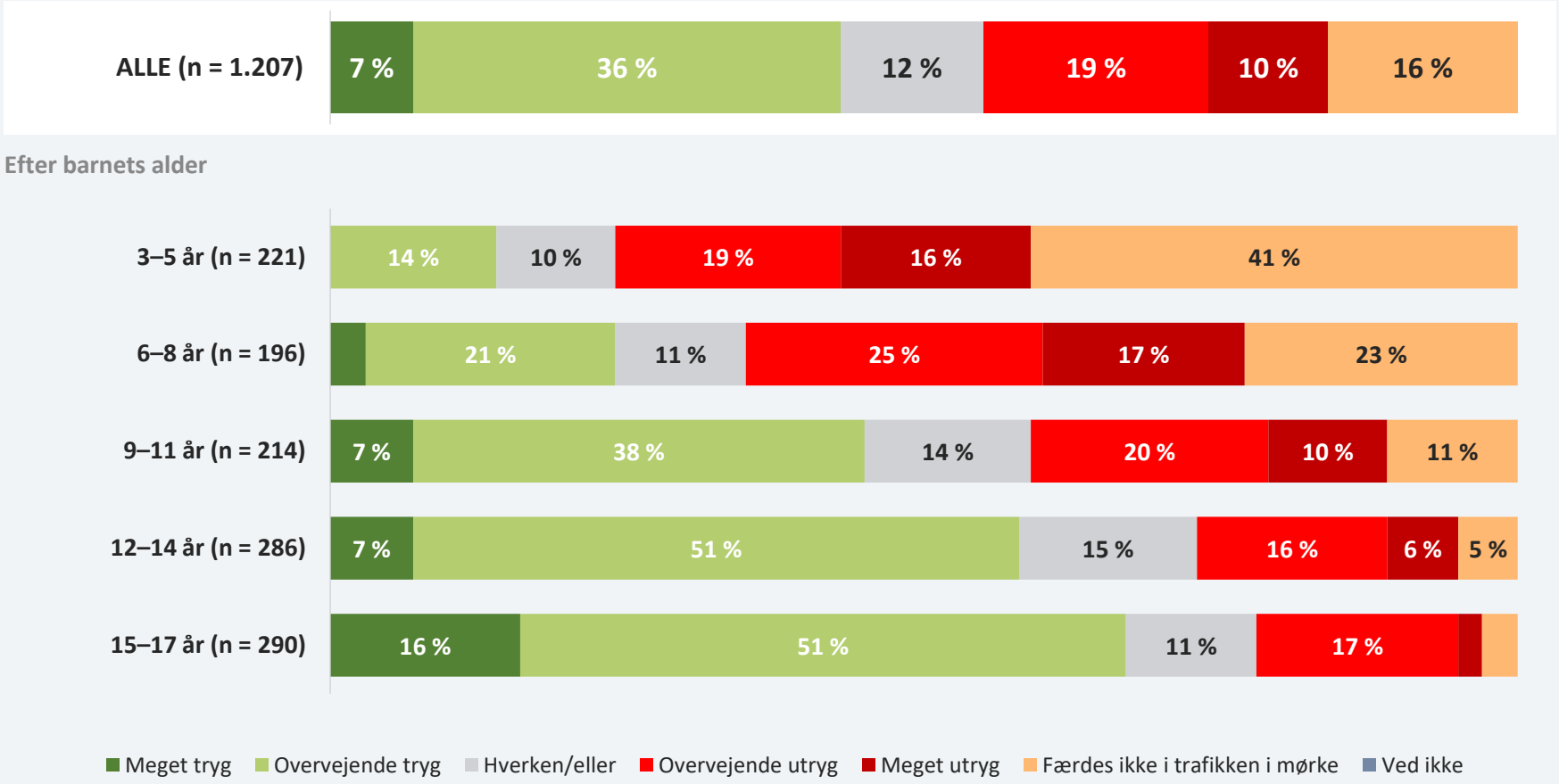
8 %

cykler aldrig – og her er andelen højest blandt de 15-17-årige.

Spm. 7. Hvor ofte cykler dit barn? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

Næsten hver tredje forælder er utryg, når barnet færdes i mørke

29 % er utrygge ved at lade barnet færdes i trafikken, når det er mørkt. Utrygheden er størst for de 6–8-årige, hvor 41 % er utrygge.



34 % / 24 %

af mødrene og fædrene er utrygge ▲▼

33 % / 26 %

er utrygge, når barnet er en pige / en dreng ▲▼

41 %

af de 3–5-årige færdes slet ikke i trafikken i mørke

Spm. 8. Hvor tryg er du ved at lade dit barn færdes i trafikken, når det er mørkt? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

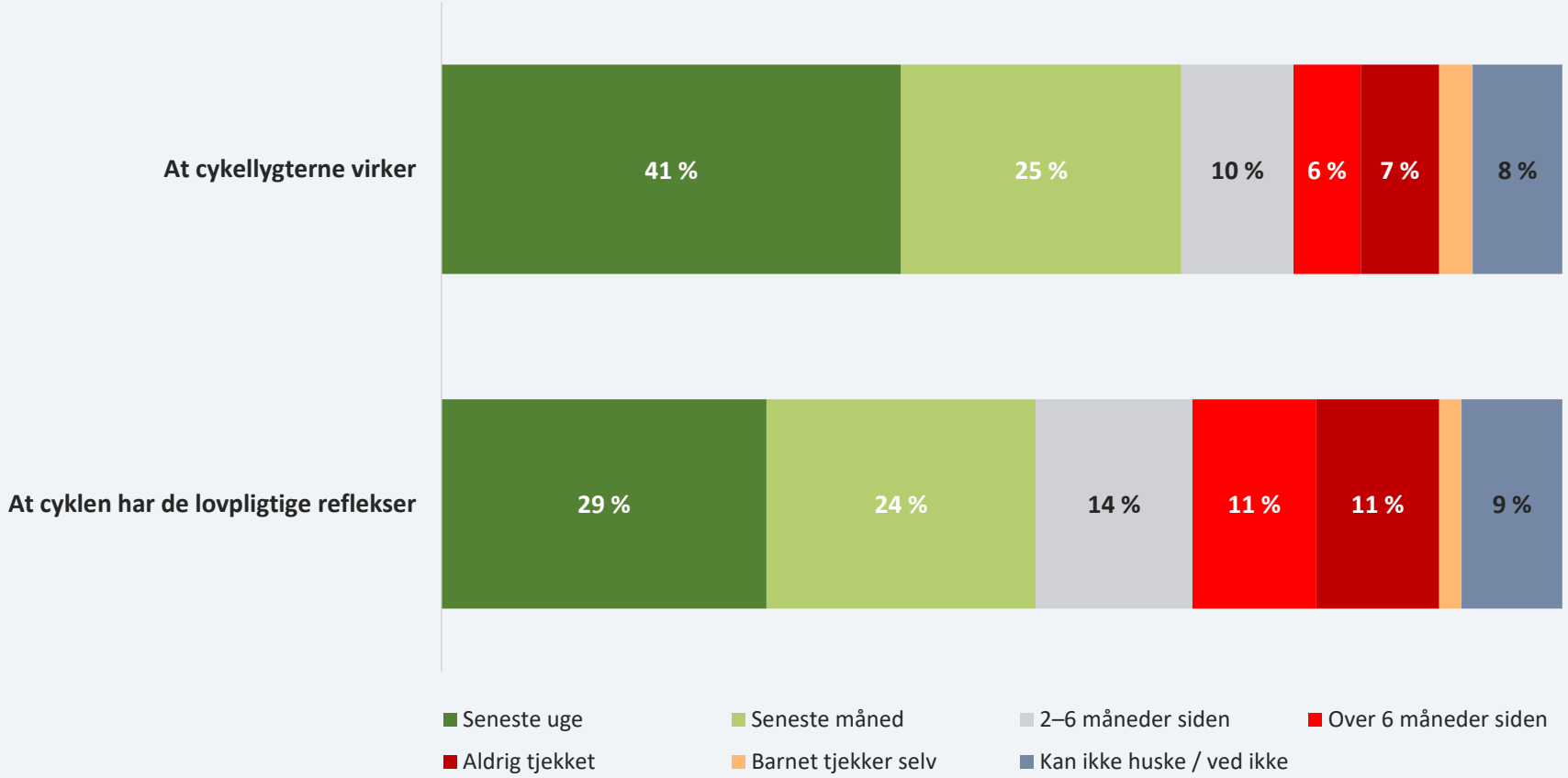


Forældrenes handlinger

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling

Lygterne bliver tjekket – men reflekserne bliver oftere glemt

To tredjedele af forældrene har tjekket barnets cykellygter inden for den seneste måned. For reflekserne er det kun godt halvdelen af forældrene (53 %). Desuden har 16 % tjekket lygterne, men ikke reflekserne, inden for den seneste måned.



16 %

har tjekket lygterne inden for den seneste måned, men ikke reflekserne.

11 %

har aldrig tjekket reflekserne. Blandt forældre til 3–5-årige er det 26 %.

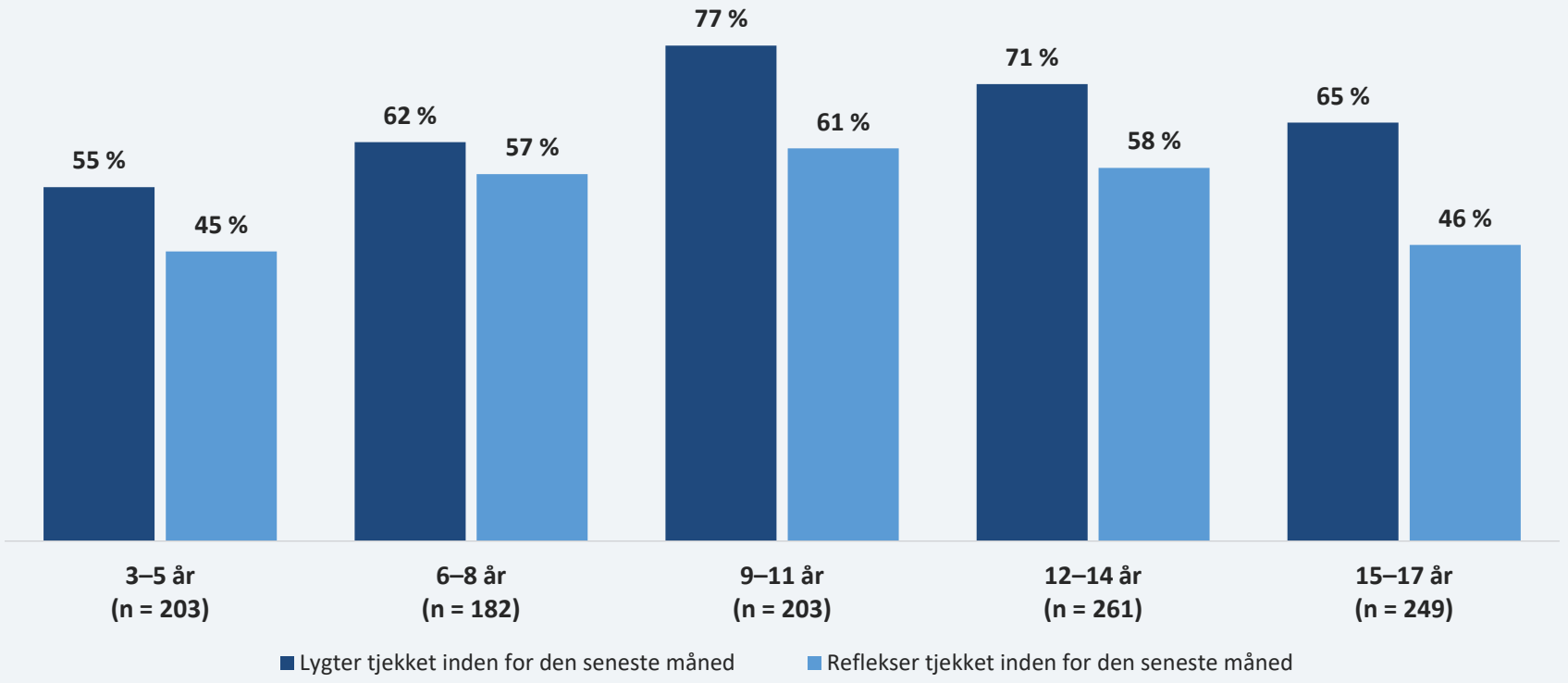
65 % / 46 %

af forældre til 15–17-årige har tjekket henholdsvis lygter og reflekser inden for den seneste måned.

Spm. 9. Hvornår har du eller en anden voksen i husstanden senest tjekket følgende på dit barns cykel? | Base: forældre til børn, der cykler, n = 1.098 | Vægtet

Forældrenes kontrol af lygter og reflekser topper ved 9–11 år og aftager derefter

Andelen, der har tjekket barnets udstyr inden for den seneste måned, stiger frem til 9–11 år og falder derefter igen. For reflekserne falder den fra 61 % til 46 % blandt de 15–17-årige. Mønstret falder sammen med, at de 9–14-årige generelt cykler mest.



8 %

af forældre til 15–17-årige oplyser, at barnet selv tjekker lygterne – mod 3 % samlet set

8 %

af forældre til 15–17-årige ved ikke, hvornår reflekserne sidst er tjekket

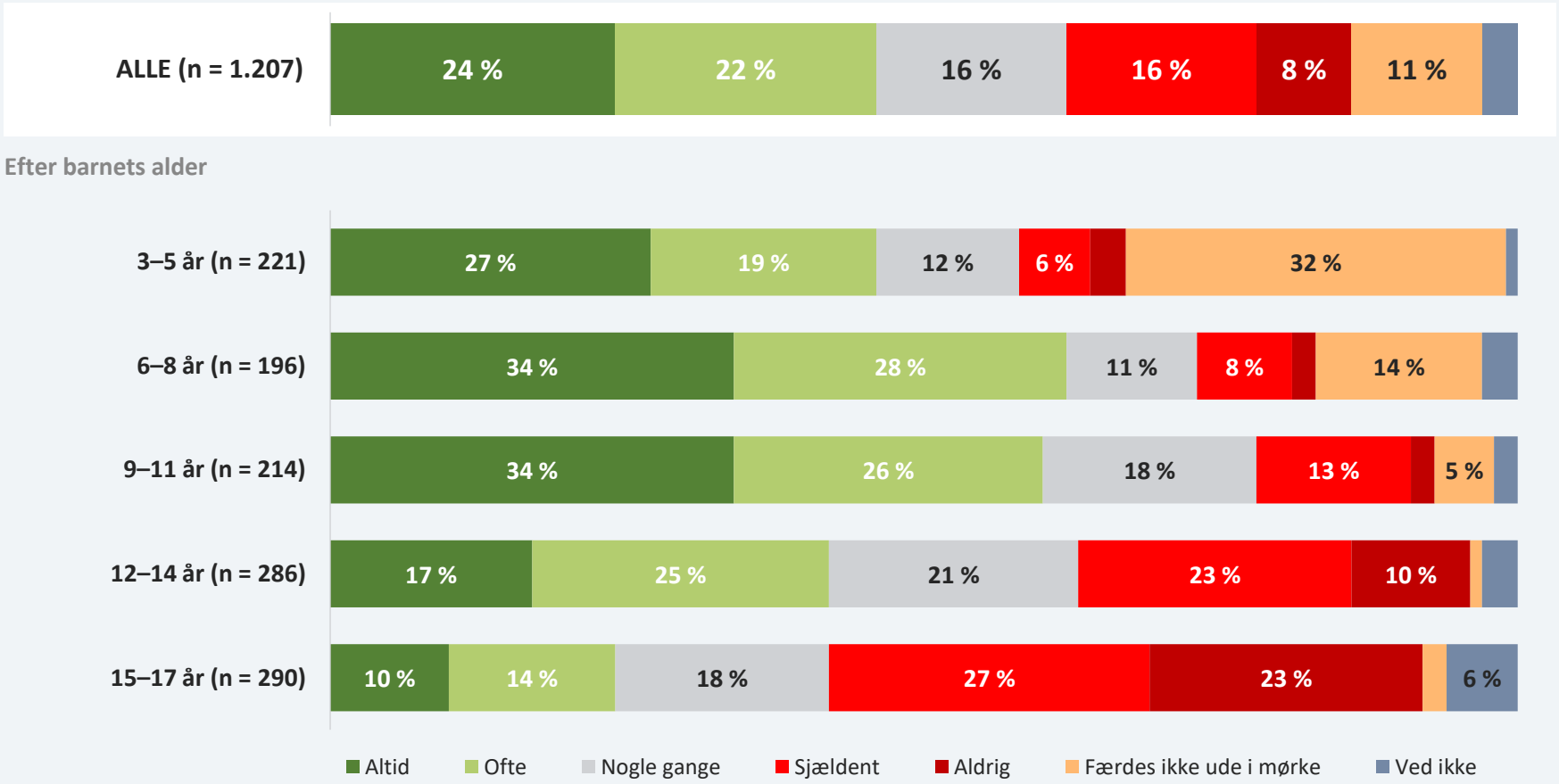
58 % / 50 %

af fædrene og mødrene har tjekket reflekserne inden for en måned ▲▼

Spm. 9. Hvornår har du eller en anden voksen i husstanden senest tjekket følgende på dit barns cykel? Andel "inden for den seneste uge/måned" | Base: forældre til børn, der cykler, n = 1.098 | Vægtet

Brugen af reflekser på tøj og tasker er mindre udbredt blandt teenagere

46 % af børnene har altid eller ofte reflekser på tøj eller taske i mørke, men blandt de 15–17-årige er det kun 23 %, og 50 % i aldersgruppen har sjældent eller aldrig reflekser på.



62 % → 23 %

har altid eller ofte reflekser på – fra 6–8 år til 15–17 år

56 % / 39 %

Har altid/ofte reflekser i Region Nordjylland / Region Hovedstaden ▲▼

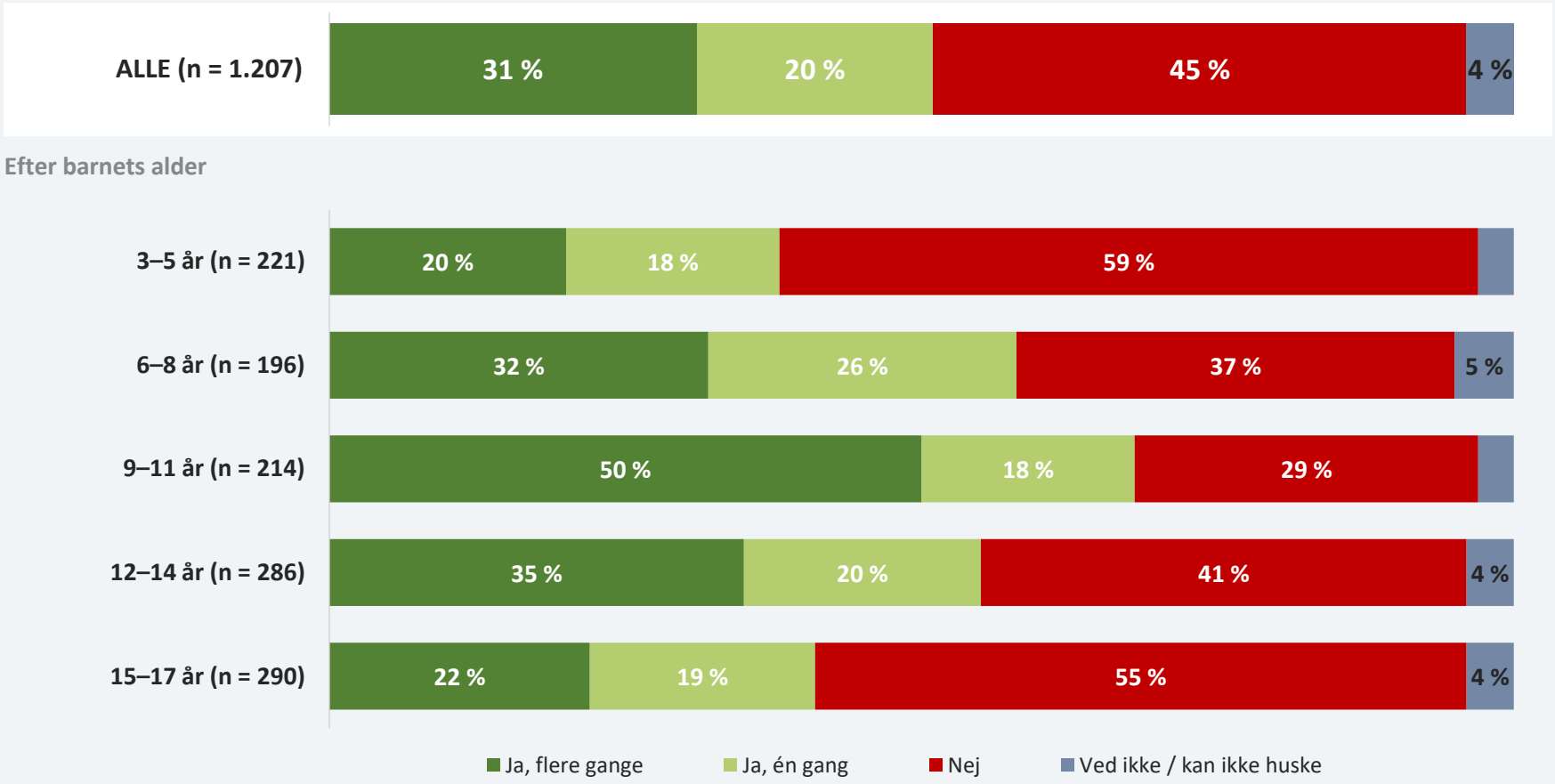
23 %

af de 15–17-årige har aldrig reflekser på, når de færdes i mørke

Spm. 10. Hvor ofte har dit barn reflekser på tøj eller taske, når det færdes ude i mørke? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

Halvdelen af forældrene har talt med barnet om lys og reflekser – mindst med de yngste og de ældste

52 % har inden for de seneste to måneder talt med barnet om, hvorfor cykellygter og reflekser er vigtige. Samtalerne topper ved 9–11 år (68 %).



41 %

af forældre til 15–17-årige har talt med barnet – det laveste antal blandt skolebørnene ▼

64 % / 36 %

har talt med barnet, når det cykler mindst ugentligt / sjældnere end ugentligt (men ikke børn, der aldrig cykler)

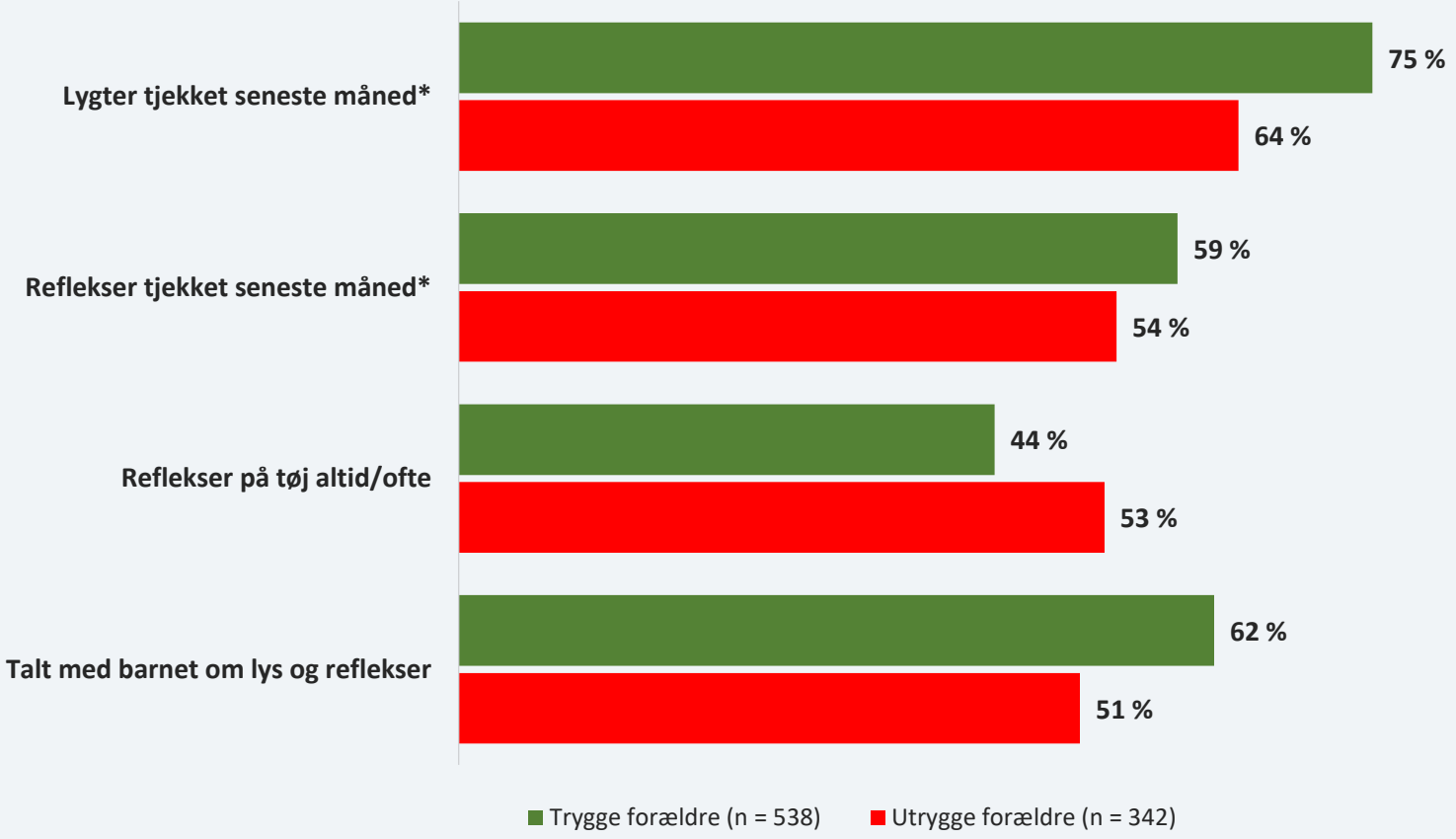
31 %

har talt med barnet om det flere gange

Spm. 11. Har du inden for de seneste to måneder talt med dit barn om, hvorfor cykellygter og reflekser er vigtige i trafikken? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

Utrygge forældre tjekker ikke udstyret oftere end trygge forældre

Forældre, der er utrygge ved barnets færden i mørke, tjekker hverken lygter eller reflekser oftere og taler sjældnere med barnet om synlighed. Deres børn bruger dog oftere reflekser på tøj eller taske.



80 % / 61 %

af trygge / utrygge forældre til 3–8-årige har tjekket lygterne den seneste måned

72 % / 51 %

af trygge / utrygge forældre til 3–8-årige har talt med barnet om lys og reflekser

Gælder også inden for alder

Forskellen på tjek og samtaler gælder også, når man sammenligner forældre til børn i samme alder.

Spm. 8 krydset med spm. 9, 10 og 11 | Base: trygge og utrygge forældre (* kun forældre til børn, der cykler) | Vægtet

Forældrene er rollemodeller – også når lyset er slukket

7 % af forældrene har selv cyklet i mørke uden lys inden for det seneste år, mens barnet var med. Deres børn cykler langt oftere selv uden lys.

38 %

af børnene har cyklet uden lys, når deres forælder selv har cyklet uden lys med barnet.

n = 83

vs.

7 %

af børnene har cyklet uden lys, når deres forælder *ikke* selv har cyklet uden lys med barnet.

n = 829

Sammenhængen er markant og statistisk sikker, men undersøgelsen kan ikke fastslå årsag og virkning. Resultatet understreger dog en vigtig pointe: **Børn af forældre, der selv har cyklet uden lys, cykler markant oftere uden lys.**

Spm. 12. Har du inden for det seneste år cyklet i mørke uden tændte og fungerende cykellygter, mens dit barn var med? × Spm. 13 | Base: forældre til børn, der cykler | Vægtet



Børn, der cykler uden lys

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling

Hver tiende forælder ved, at barnet har cyklet uden lys inden for det seneste år

9 % af forældrene til børn, der cykler, ved, at barnet inden for det seneste år har cyklet i mørke uden tændte og fungerende lygter. Andelen stiger kraftigt i teenageårene.



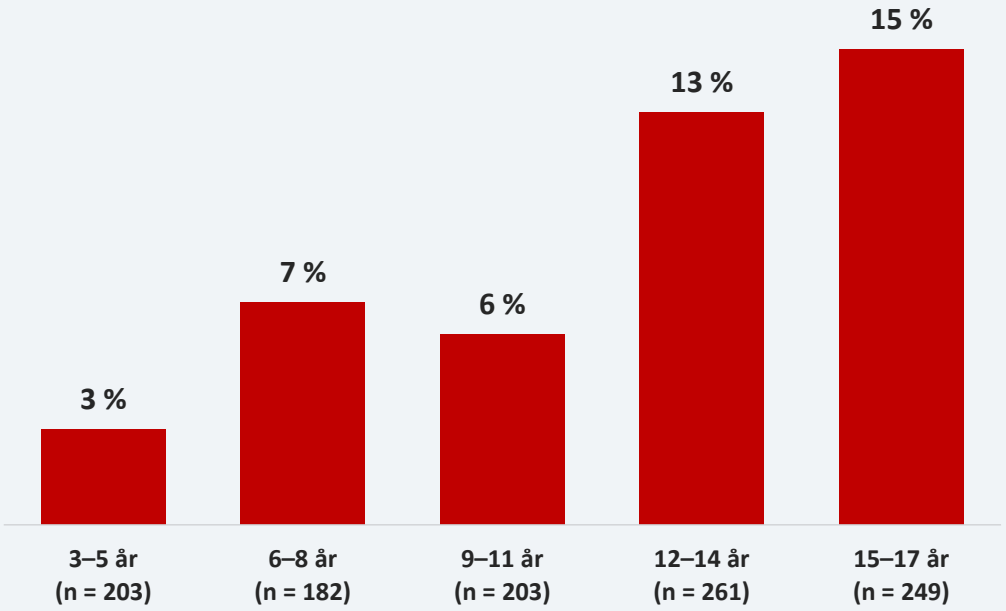
9 %

har cyklet uden lys (heraf 3 % flere gange). Yderligere 4 % ved det ikke.

SÅDAN SKAL TALLET LÆSES

- Tallet bygger på forældrenes kendskab og ikke på registreret adfærd. Det faktiske omfang kan derfor være større – særligt blandt de ældste børn, hvor 9 % af forældrene ikke ved, om barnet har cyklet uden lys.
- 19 % siger, at barnet slet ikke har cyklet i mørke det seneste år. Blandt børn, der har, er andelen 11 %.
- Andelen er stort set den samme blandt drenge (9 %) og piger (8 %).

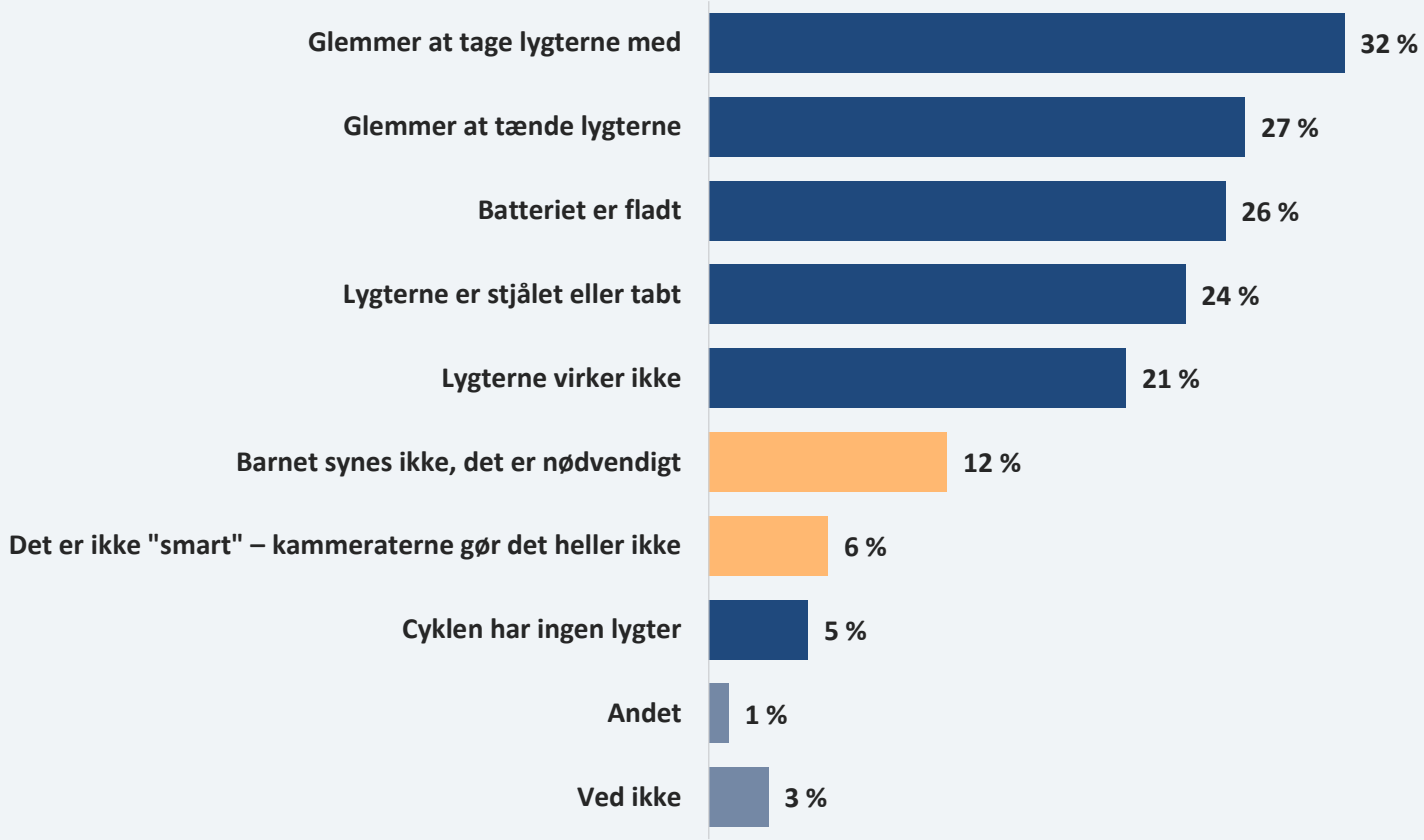
Har cyklet uden lys – efter barnets alder



Spm. 13. Har dit barn, så vidt du ved, inden for det seneste år cyklet i mørke uden tændte og fungerende cykellygter? | Base: forældre til børn, der cykler, n = 1.098 | Vægtet

Glemte lygter og flade batterier er blandt de hyppigste årsager til manglende lys

92 % angiver mindst én praktisk årsag til, at barnet har cyklet uden lys. Det handler især om glemte lygter, flade batterier og lygter, der er blevet væk eller ikke virker. 18 % peger også på barnets holdninger eller kammerater.



92 %

nævner mindst én praktisk årsag

53 %

angiver, at barnet har glemt at tage lygterne med eller tænde dem

18 %

nævner barnets holdning eller kammeraterne

Spm. 14. Hvad har været årsagen til, at dit barn har cyklet uden lys? Flere svar mulige | Base: forældre, hvis barn har cyklet uden lys, n = 101 – tolkes med forsigtighed | Vægtet

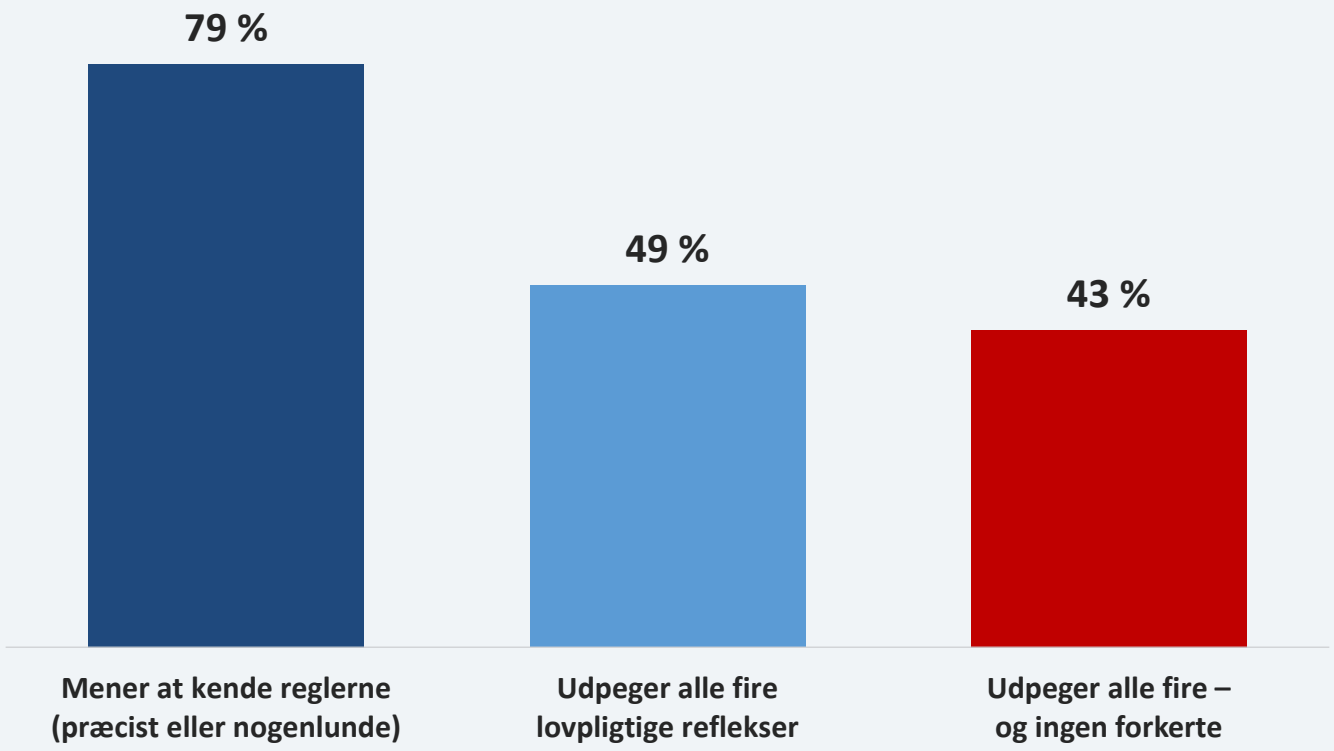


Kendskab til reglerne

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling

Forældrene tror, de kender reglerne, men det gør kun knap halvdelen

79 % mener at kende reglerne for cykelreflekser. Men kun 43 % kan udpege alle fire lovpligtige reflekskrav uden samtidig at vælge forkerte svar.



Selv blandt de mest sikre svarer næsten halvdelen forkert

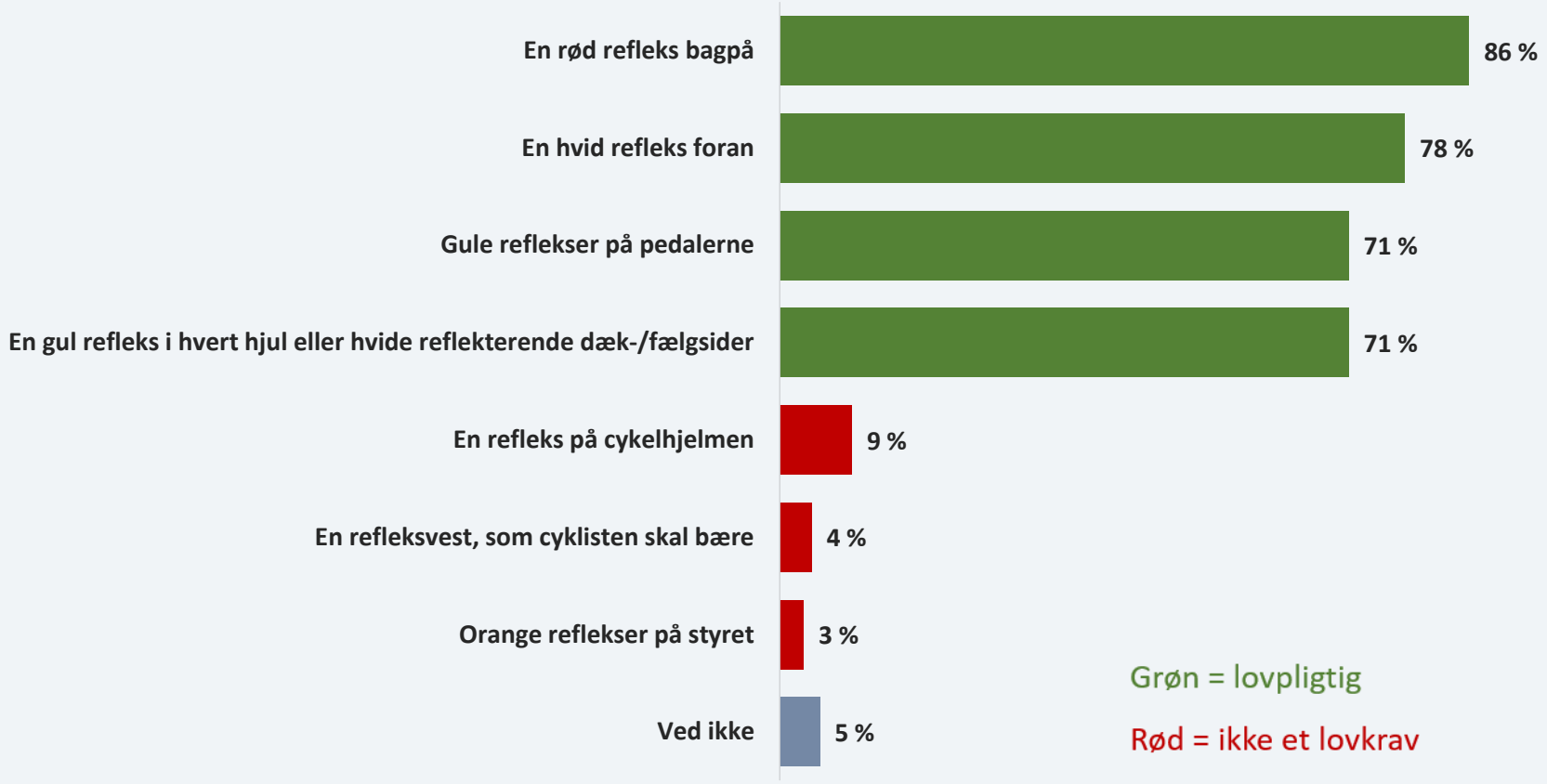
Forældrene siger …	n	Alle fire korrekt, ingen forkerte
Ja, det ved jeg præcist	276	**53 %**
Ja, nogenlunde	680	**47 %**
Nej (ikke rigtigt / slet ikke)	251	**20 %**
Alle	**1.207**	**43 %**

- Kun 53 % af de forældre, der mener at kende reglerne præcist, kan udpege alle fire lovpligtige reflekskrav uden fejl.
- Fædre vurderer oftere end mødre, at de kender reglerne (85 % mod 73 %), og svarer også oftere helt korrekt (48 % mod 38 %) ▲▼.

Spm. 15. Ved du, hvilke reflekser en cykel skal have for at leve op til reglerne? × Spm. 16 | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

Pedal- og hjulreflekser er de mindst kendte lovkrav

86 % ved, at cyklen skal have en rød refleks bagpå. Kun 71 % kender kravene til reflekser på pedaler og hjul.



49 %

udpeger alle fire lovpligtige reflekser – men nogle vælger samtidig forkerte svar.

27 %

udpeger tre af de fire lovpligtige reflekser.

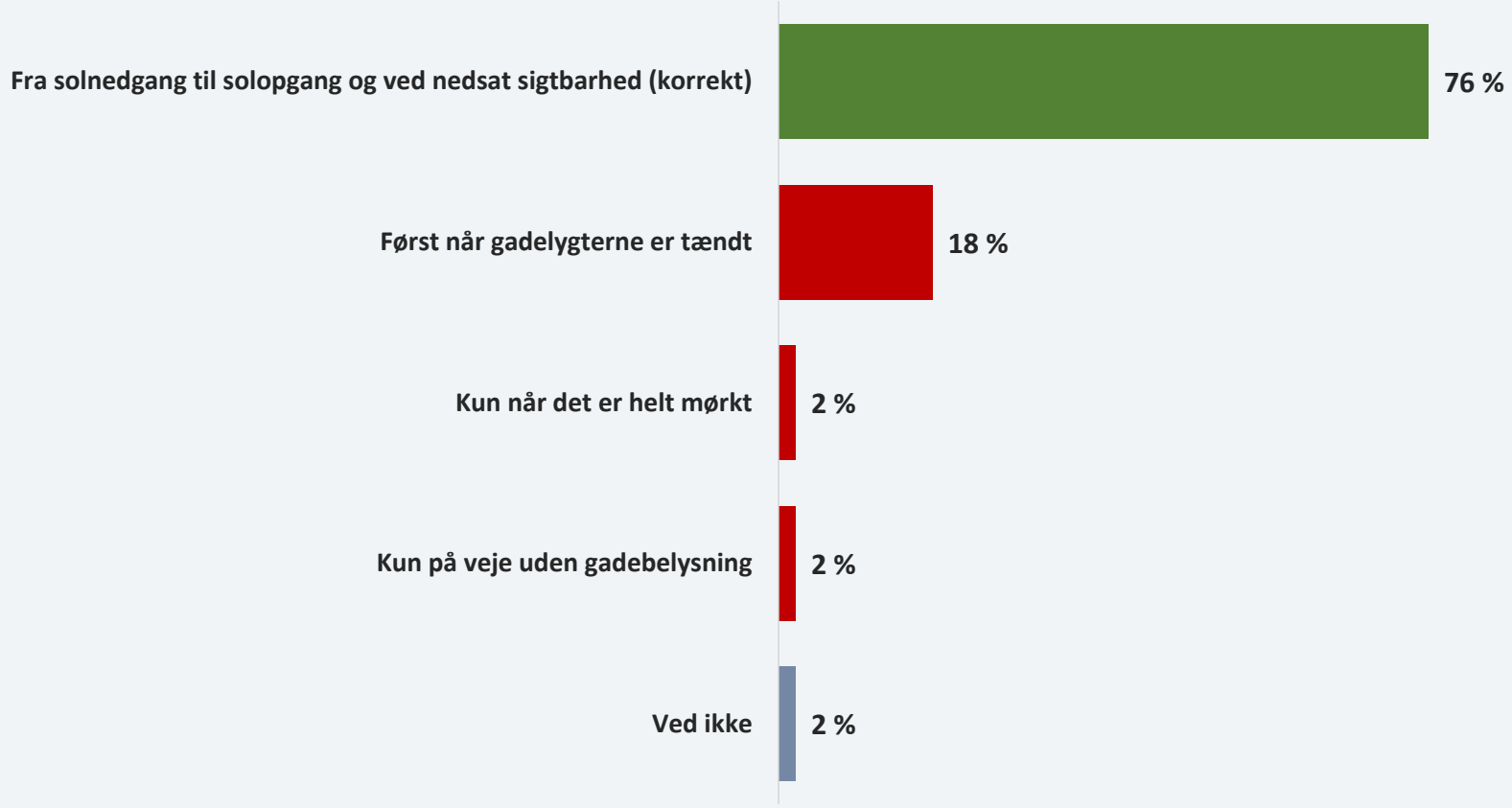
12 %

vælger mindst én refleks, der ikke er et lovkrav

Spm. 16. Hvilke af følgende reflekser skal der ifølge reglerne være på en almindelig cykel? Flere svar mulige | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet

Næsten hver femte tror, at lyset først skal tændes, når gadelygterne gør

76 % ved, at cykellygterne skal være tændt fra solnedgang til solopgang og ved nedsat sigtbarhed. Men 18 % tror fejlagtigt, at de først skal tændes, når gadelygterne er tændt.



71 %

af forældre til 3–5-årige kender reglen – lavest blandt aldersgrupperne ▼

71 %

kender reglen i Region Hovedstaden – lavere end i resten af landet ▼

Fokus på tusmørket

Cykellygterne skal tændes ved solnedgang – ikke først, når gadelygterne tændes.

Spm. 17. Hvornår skal man ifølge reglerne have lys på cyklen? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

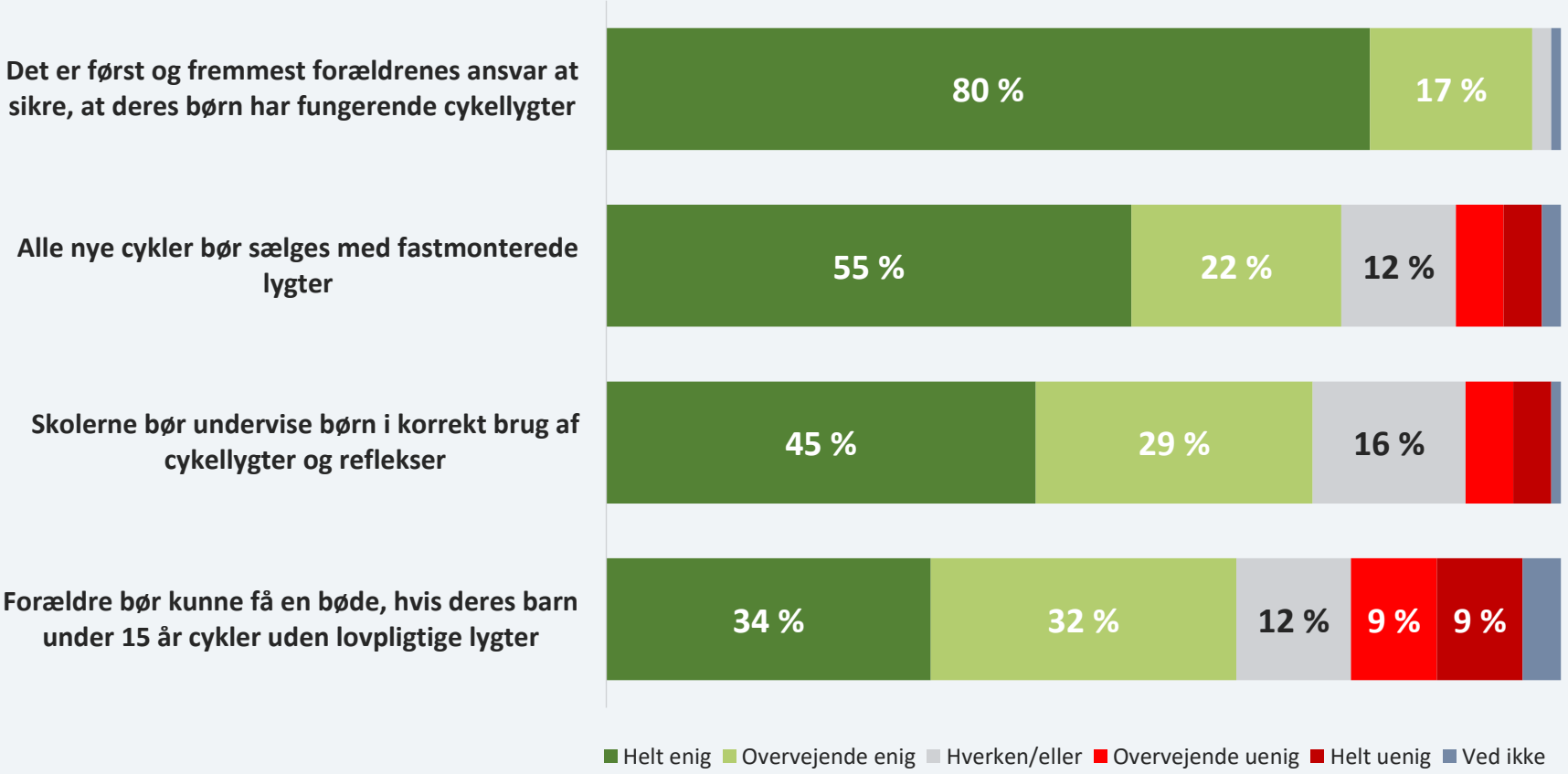


Holdninger til ansvar og mulige tiltag

HUMAN ENGAGE
Fra viden til handling

Forældrene tager ansvaret på sig og bakker op om konkrete tiltag

97 % mener, at det først og fremmest er forældrenes ansvar at sikre fungerende cykellygter. Samtidig bakker 78 % op om fastmonterede lygter på nye cykler, 74 % om undervisning i skolerne og 66 % om muligheden for bøder til forældre.



97 %

mener, at det først og fremmest er forældrenes ansvar at sikre fungerende cykellygter

78 %

mener, at alle nye cykler bør sælges med fastmonterede lygter

66 %

bakker op om muligheden for bøder til forældre, hvis børn under 15 år cykler uden lovpligtige lygter

Spm. 18. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om børns synlighed i trafikken? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet

Opbakningen til konkrete tiltag varierer især efter køn og barnets adfærd

Andel enige (helt eller overvejende) i de fire udsagn – fordelt på grupper

	n	Forældrenes ansvar	Fastmonterede lygter	Skolerne bør undervise	Bøde til forældre
Alle	1.207	**97 %**	**78 %**	**74 %**	**66 %**
Forælderens køn					
Mødre	617	98 %	**85 % ▲**	**72 % ▼**	67 %
Fædre	576	97 %	**69 % ▼**	**77 % ▲**	65 %
Barnets alder					
3–5 år	221	97 %	75 %	79 %	**76 % ▲**
6–8 år	196	96 %	78 %	71 %	66 %
9–11 år	214	99 %	78 %	**80 % ▲**	71 %
12–14 år	286	97 %	77 %	74 %	**58 % ▼**
15–17 år	290	97 %	79 %	**67 % ▼**	**61 % ▼**
Barnets adfærd					
Har cyklet uden lys	101	**88 % ▼**	79 %	72 %	**49 % ▼**
Har ikke cyklet uden lys	758	**98 % ▲**	76 %	75 %	67 %

85 % / 69 %

af mødrene / fædrene ønsker fastmonterede lygter

76 %

af forældre til 3–5-årige støtter bøder – mod 58 % for 12–14-årige

49 %

af forældre, der ved, at deres barn har cyklet uden lys, bakker op om bøder mod 67 % blandt forældre, hvis børn ikke har cyklet uden lys.

Spm. 18. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om børns synlighed i trafikken? | Base: alle, n = 1.207 | Vægtet | ▲▼ = signifikant højere/lavere end øvrige forældre (95 %)

Når børnene bliver ældre, falder forældrenes opmærksomhed på lys og reflekser

Udvalgte nøgletal efter barnets alder – kontrollen af udstyr og samtalerne om synlighed topper omkring 9–11 år og aftager derefter.

		3–5 år	6–8 år	9–11 år	12–14 år	15–17 år	Alle
Cykler mindst ugentligt		60 %	55 %	**68 % ▲**	**67 % ▲**	**55 % ▼**	61 %
Utryg ved færden i mørke		34 %	**41 % ▲**	30 %	**22 % ▼**	**19 % ▼**	29 %
Lygter tjekket seneste måned*		**55 % ▼**	62 %	**77 % ▲**	71 %	65 %	66 %
Reflekser tjekket seneste måned*		**45 % ▼**	57 %	**61 % ▲**	58 %	**46 % ▼**	53 %
Reflekser på tøj altid/ofte		46 %	**62 % ▲**	**60 % ▲**	41 %	**23 % ▼**	46 %
Talt med barnet de seneste 2 mdr.		**37 % ▼**	58 %	**68 % ▲**	55 %	**41 % ▼**	52 %
Har cyklet uden lys*		**3 % ▼**	7 %	6 %	**13 % ▲**	**15 % ▲**	9 %

▲▼ markerer, at aldersgruppen ligger signifikant over/under de øvrige forældre (95 %). **Grøn** = gunstigt for børnenes synlighed, **rød** = ugunstigt for børns synlighed.
* Kun forældre til børn, der cykler.

Spm. 7, 8, 9, 10, 11 og 13 efter barnets alder (spm. 5) | Base: alle, n = 1.207 / forældre til børn, der cykler, n = 1.098 | Vægtet

HUMAN ENGAGE

Fra viden til handling