



TRAFIKVERKET

Cykelliv

- om cyklar, hälsa
och utrustning



Du är smart

Vilken typ av cyklist är du? Gillar du att ta i så att det känns i hela kroppen eller glider du hellre fram utan brådska, med solen i ansiktet och vinden i ryggen? Eller är du kanske vardagscyklisten som trampar till och från jobbet, i ur och skur?

Oavsett vilket har du gjort ett bra val. Cykeln är en fantastisk uppfinning – och mycket mer än ett smidigt sätt att ta sig fram. Det är bland annat det som den här broschyren handlar om.

Så säger lagen

Alla barn och ungdomar under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel. Så säger lagen som trädde i kraft den 1 januari 2005. Cykelhjälm eller annan hjälm med jämförbara skyddsegenskaper kan användas.

Barn och ungdomar under 15 år som inte använder hjälm kan stoppas av polisen, men inte bötfällas. Föräldrar eller andra personer som fyllt 15 år kan däremot bötfällas om de på sin cykel skjutsar ett barn som inte har cykelhjälm.

Föl naturlagarna

Människokroppen är gjord för rörelse, men idag har många av oss stillasittande jobb. Vi behöver inte längre arbeta med kroppen för att få mat, men kroppen behöver fortfarande röra på sig för att må bra. Många forskare rekommenderar en timmes rörelse om dagen för barn och en halvtimme för vuxna.

Att cykla är enkelt, billigt och ger dig massor av frisk luft. Dessutom bestämmer du själv hur intensiv cyklingen ska vara – lugn och rofylld eller snabb och krävande.

Stora miljövinster när fler cyklar

För varje liter bensin som en bil förbrukar bildas mer än 2 kg koldioxid. Det betyder att en enda bil på ett år bidrar med tonvis av skadlig växthusgas till atmosfären.

Sämst för miljön är korta bilresor. Under de första tre kilometrarna av en resa är bilens utsläpp av hälsofarliga ämnen 50-60 gånger högre per kilometer än när motorn är varm och katalysatorn kommit igång. Samtidigt är det just dessa turer som är allra enklast att ersätta med cykel. Varför inte prova?





Att cykla är ett enkelt **må-bra** recept

Du som cyklar regelbundet...

... är piggare och starkare

När du är vältränad är syreupptagningsförmågan högre och det påverkar hjärnans arbetskapacitet – kort sagt, du presterar bättre på jobbet eller i skolan.

... är friskare

Med regelbunden motion är risken mindre att du drabbas av en rad medicinska problem, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och åldersdiabetes.

... ökar kroppens förbränning

Cykling och raska promenader förbränner många kalorier.

... får pengar över

En cykel behöver du aldrig tanka. Det betyder att du sparar pengar varje gång du tar cykeln istället för bilen. Ju oftare du gör det, desto större blir besparingen.

... är en bra vuxen förebild

Om du har små barn kan de skjutas i en barnsits. Större barn kan cykla själva i sällskap med dig. På så sätt får de röra på sig och samtidigt lära sig hur man gör i trafiken.

... belastar inte miljön

Ljudlös och utan några som helst avgaser ger cykeln ingen skadlig miljöpåverkan.

FAKTA

- Åtta av tio cykelolyckor är singelolyckor där inga andra fordon är inblandade.
- Årligen skadas cirka 3 000 cyklister så svårt att de måste läggas in på sjukhus, 1 500 av dem har skullskador.
- Vetenskapliga studier visar att en cykelhjälm minskar risken för hjärnskador med mer än 60 procent.

Hjärnskador kan **inte** gipsas

Varje dag skadas nära hundra cyklister i Sverige. Få av dem krockar med bilar eller andra trafikanter. Den vanligaste olyckan är en singelolycka där orsaken kan vara en sten på vägen, en grop i vägbanan eller ett fel på cykeln. Sånt som kan hända vem som helst, när som helst.

Därför ska du aldrig cykla utan hjälm. För i samma ögonblick som ditt oskyddade huvud slår mot asfalten är det för sent. Då kan du ha fått en hjärnskada som kan förändra ditt liv för alltid. Till exempel genom att du inte längre kan gå, minnas eller känna smak och lukt.

Chansa inte - använd hjälm



TIPS

- När du köper en ny hjälm, prova framför spegeln så att du får en hjälm du trivs med – både vad gäller passform och utseende.
- Många hjälmar i familjen och trångt i hallen? Tänk på att vissa hjälmar täcker mer än ett behov. Fråga i din butik.



Vilken väljer du?

En cykelhjälm är speciellt utformad för att passa dig som cyklar, men du kan också använda andra hjälmar. Till exempel en ridhjälm när du cyklar till stallet.

Huvudsaken är att hjälmen skyddar minst lika bra som en CE-märkt cykelhjälm. Fråga i butiken när du köper en ny hjälm eller läs mer på NTF:s hemsida, www.ntf.se.

Grönt spänne för de minsta

Barn upp till cirka sju år bör ha en småbarnshjälm. Du känner igen hjälmen på att spännet är grönt. Det gröna spännet är gjort för att lösa ut om barnet skulle fastna någonstans.

För att hjälmen ska ge bästa skydd måste den sitta rakt – inte framåt- eller bakåtlutad. Justera hjälmen med hjälp av banden så att den sitter stadigt och bekvämt.



Så ska hjälmen sitta

Hjälmen ska sitta rakt. Inte bakåtlutad eller framåtlutad – då skyddar den inte. Var noga när du provar en ny hjälm!

Checklista för **säker** cykel

TIPS

- Ta för vana att se över cykeln då och då. Rengör och smörj den regelbundet, se till att kedjan är lagom spänd och att alla skruvar och detaljer sitter fast. Kontrollera också att bromsklossarna inte är nedslitna och att däcken inte är slitna och spruckna.
- Batterilampor mår bra av att komma in i värmen när de inte används.
- Är du osäker? Ta kontakt med din cykelhandlare för råd eller service.

Så säger lagen

Din cykel måste alltid ha:

- Ringklocka
- Broms (fot- eller handbroms)

I mörker måste cykeln även vara utrustad med:

- Strålkastare med vitt eller gult ljus fram
- Vit reflex fram
- Röd reflex bak
- Lykta med rött ljus bak
- Orangegula eller vita reflexer åt sidorna

Bra att ha:

Dubbdäck på vintern, kedjeskydd, pakethållare och ekerskydd.





Syns inte, finns inte

Gör ett litet experiment. Sätt två fingrar över cykelns strålkastare och reflex på bilden. Cykeln försvinner, eller hur?

Precis så fungerar det i verkligheten också. Om du cyklar utan lyse i dimma, skymning eller mörker lever du farligt. För andra trafikanter är du osynlig och du riskerar att bli påkörd.

När du köper cykel, kontrollera med försäljaren att reflexerna är godkända (E- eller T-märkta) och rätt placerade. Tyvärr händer det att cyklar säljs med dåliga reflexer. Passa också på att köpa cykelbelysning om den inte redan ingår.

TIPS

- Använd gärna en reflexväst och cykellyse även på dagtid så syns du bättre.

FAKTA

- Var femte kollision mellan motorfordon och cykel sker i mörker. Ofta genom att cyklisten blir påkörd bakifrån.
- Med bra cykelbelysning syns du på ungefär 300 meters håll. Saknar cykeln reflexer och lyse är avståndet bara cirka 40 meter.
- Baklyktan får avge blinkande ljus om blinkfrekvensen är minst 200 blinkningar per minut.

Bygg på

TIPS

Våga vara en förebild – ge dina barn bra vanor och en sund livsstil. Låt bilen stå och använd cykeln på kortare sträckor.

Ska du hämta barnen på dagis eller handla lite mat? Du behöver inte ta bilen. Ordna med en bra extrautrustning till din cykel i stället. Till exempel en säker och bekväm barnsits.

Till kassar och annan packning finns praktiska cykelkorgar och cykelväskor. Utbudet är stort – ta en titt i handeln och leta rätt på en som passar din cykel. Huvudsaken är att den lastade cykeln fortfarande är lättmanövrerad.

Så här säger lagen:

- Alla under 15 år ska använda cykelhjälm – gäller även barn som skjutsas i sits eller kärria.
- Om cykeln har lämpliga säten och effektivt skydd mot hjulekrar får du
 - om du fyllt 15 år skjutsa ett barn under 10 år.
 - om du fyllt 18 år skjutsa två barn under 6 år.



Vägmärken

– inte bara för bilister

I lagens mening är din cykel ett fordon. Det betyder att de flesta vägmärken som gäller för biltrafik också gäller för dig som cyklar. Här är de viktigaste.

Förbud mot fordonstrafik

Här får du inte cykla, men du får leda cykeln.



Förbud mot infart med fordon

Här får du inte cykla in, men du får leda cykeln.



Förbud mot cykel- och mopedtrafik

Här får du inte cykla, men du får leda cykeln.



Motorväg och motortrafikled

Här får du varken gå, cykla eller åka moped.



Påbjuden cykel- och mopedbana

En bana för trafik med cykel och moped, klass II*. Du har väjningsplikt när du kör in på en väg.



Påbjuden gångbana

Här får du inte cykla. Tänk på att en trottoar också är en gångbana.



Påbjuden gång-, cykel- och mopedbana

En bana för gående, cyklister och moped, klass II*. Du har väjningsplikt när du kör in på en väg.



Påbjuden gångbana och cykel- och mopedbana

Märket anger att banan är delad i två – en för gångtrafik och en för cykel och moped, klass II*. Du har väjningsplikt när du kör in på en väg.



Cykelöverfart

När du ska köra ut på en cykelöverfart ska du ta hänsyn till andra fordon som närmar sig överfarten. Du får korsa vägen endast om det kan ske utan fara. Kommer du från en cykelbana har du väjningsplikt.



Gågata och gångfartsområde

När du cyklar på en gågata eller i ett gångfartsområde är högsta hastigheten gångfart och du har väjningsplikt mot gående**.



Övergångsställe

Här har du väjningsplikt mot gående som gått ut på eller just ska gå ut på övergångsstället. Förare på vägen har väjningsplikt mot gående, inte mot cyklister.



Väjningsplikt

Här har du väjningsplikt mot korsande trafik. Du ska sänka farten eller stanna och får inte köra vidare förrän det kan ske utan fara eller hinder för korsande trafik.



Stopp

Du ska stanna vid stopplinjen och får inte köra vidare förrän det kan ske utan hinder eller fara för korsande trafik.



* Nationellt godkända mopeder (30 km/tim) samt EU-moped, klass II (25 km/tim). EU-moped klass I (45 km/tim) får inte köra här.

** Det gamla märket kommer att finnas kvar till år 2020.



Så cyklar du säkrare

TIPS

Tänk på att du som cyklist syns sämre än bilar. I en vägkorsning tittar bilförare främst efter andra bilar, inte efter cyklister. Därför kan du inte vara helt säker på att de uppmärksammat dig.

Att svänga åt vänster

Ge tecken i god tid innan du börjar svänga. Då vet andra trafikanter vart du är på väg. Om det är mycket trafik eller om du känner dig osäker, kan du göra "den stora svängen". Lägg dig längst till höger och fortsätt rakt fram över den korsande vägen. När det är fritt kan du slutföra vänstersvängen genom att cykla eller leda cykeln över vägen.

Cykla på cykelbanan

Om det finns en cykelbana ska du normalt använda den. Reglerna för placering är samma som på vägen: du cyklar på höger sida och gör omkörning till vänster.

Trafikregler - frågor och svar

Var får jag cykla?

På höger sida. Om det finns en cykelbana ska du normalt använda den. Däremot får du inte cykla på gångbana (t ex en trottoar), motorväg eller motortrafikled. Ute i naturen gäller allemansrätten även när du cyklar. Där du får gå, där får du också cykla.

Får jag lyssna på musik när jag cyklar?

Ja, men tänk på att hög volym gör det svårt att uppfatta det som händer i trafiken runt omkring dig.

Vad gäller när jag kommer ut på en väg från en cykelbana?

Du har väjningsplikt. Det gäller även om det finns en cykelöverfart. Du ska i god tid sänka hastigheten eller stanna och du får köra vidare endast om det kan ske utan fara eller hinder.

Gäller hastighetsgränserna också för cyklister?

Ja, de gäller alla fordon.

Får man cykla på vägar med vajerräcken i mitten?

Om vägen är motorväg eller motortrafikled är det givetvis förbjudet. I andra fall finns det inget generellt förbud. Men på många vägar är det olämpligt eftersom det kan finnas avsnitt där det är smalt och risken för att det händer en olycka är stor. I vissa fall kan det till och med vara så smalt att ett stort fordon inte kan passera en cyklist.





Extremcyklist eller bara envis?

Till dig som cyklar i alla väder.

Investera i bra kläder

Se till att du inte fryser om händer och huvud. Använd funktionskläder som gör att du kan svettas utan att frysa. Klä dig i flera tunna lager. Avsluta med ett vindtätt ställ. Det är luften mellan lagren som gör att du håller dig varm. Se också till att du har rymliga skor eller stövlar. Om blodtillförseln hämmas blir du snabbt kall om fötterna.

Halt och kallt?

Sätt dubbdäck på cykeln och ett varmt fodral på sadeln. Olika däck ska ha olika tryck. Kontrollera vad som är bäst för dina däck. Undvik tjock mössa under hjälmen. Använd hellre en tunn sjal eller en speciell cykelmössa under hjälmen – då håller du värmen och hjälmen sitter fortfarande bra.

Hett och soligt?

Ta med vattenflaskan och använd solskyddsmedel – i vinddraget är det lätt att glömma att solen bränner.



Behöver du fler exemplar av Cykelliv?

Trafikverket, 781 89 Borlänge
tel 0243-755 00, fax 0243-755 50
Trafikverket.webbutiken@trafikverket.se
www.trafikverket.se

Broschyren **Cykla** (för 6-10 år) kan också beställas via Trafikverket webbutiken.

"Det händer inte mig"

Varje år skadas ca 30 000 cyklister i Sverige. 3 000 av dem så svårt att de måste läggas in på sjukhus, några med hjärnskador som kan ge bestående besvär.

De flesta cykelolyckor är singelolyckor där inga andra fordon är inblandade.

Nästa olycka kan hända var som helst, när som helst och drabba vem som helst. Chansa inte – använd cykelhjälm.



TRAFIKVERKET

Trafikverket, 781 89 Borlänge, Besöksadress: Röda vägen 1
Telefon 0771-921 921, Texttelefon 0243-750 90

www.trafikverket.se