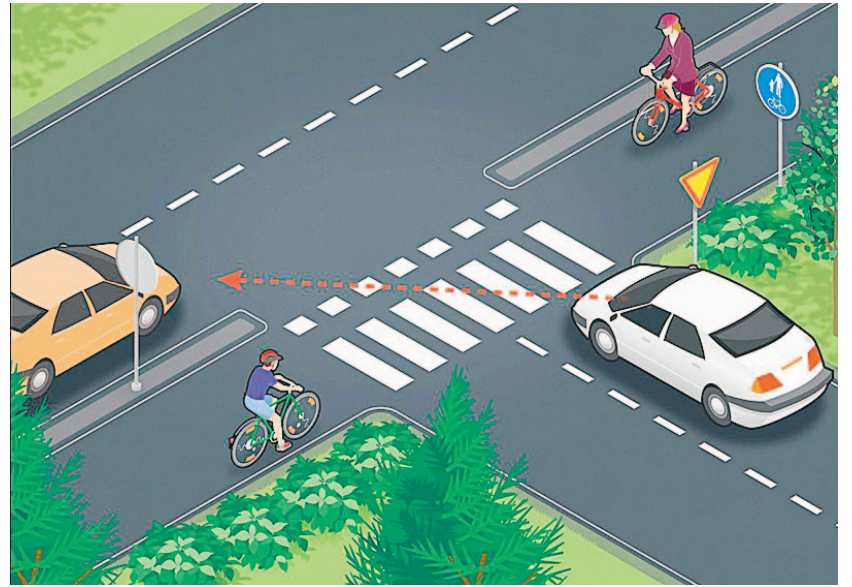


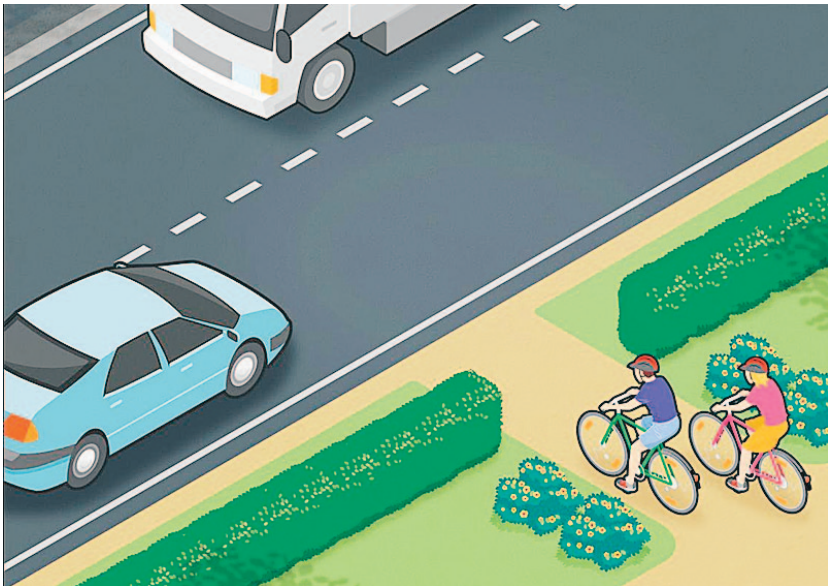
Cykla på rätt sätt!



Väjningsplikt i korsning. Med vägmärken ändras körordningen. Det fordon som har väjningsplikt (triangel) väjer för cyklister och gående på cykelbanan.



Bilisten "ser" inte cyklisten. Det fordon som tänker köra ut i en korsning och har väjningsplikt, koncentrerar oftast sin uppmärksamhet på de fordon som kommer från vänster och höger.



Från gårdsplan ut på väg. Du ska alltid väja för trafiken när du cyklar ut på vägen från en gårdsplan, gårdsgata, utfart eller liknande område samt från cykelbana.



Se och synas. I mörker ska gående använda reflex och cyklisten både reflex och lykta. Då kan andra trafikanter se dem.

Cykla är tufft, men använd sunt förnuft!

Förtseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Att cykla är ett enkelt må-bra recept! Du som cyklar regelbundet:

- **är piggare och starkare** syreupptagningsförmågan blir högre -> hjärnan arbetar bättre -> du presterar bättre på jobbet eller i skolan
- **är friskare** med regelbunden motion är risken mindre att drabbas av t.ex hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck
- **ökar kroppens förbränning** cykling och raska promenader förbränner många kalorier
- **får pengar över** en cykel behöver aldrig tankas så varje gång du cyklar sparar du pengar
- **är en bra vuxen förebild** skjutsa små barn i 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 påverkan