

En liten
Trafikskola
för cykel



Cykeln är ett fordon, precis som bilar och mopeder. I grunden gäller samma regler för cyklister som bilister. du får till exempel cykla på de flesta vanliga vägar. Dessutom får du cykla på särskilda cykelvägar.

I denna trafikskola finns några saker som är bra att veta när du cyklar.

I grunden är det ganska enkelt: Kör förutsägbart, var uppmärksam, och – var inte rädd! Med tillräckligt kunskap är cykel ett både säkert, effektivt, hälsosamt och roligt sätt att ta sig fram på.

Innehåll

| | |
|------------------------|----|
| Några cykeltermer | 3 |
| Att bromsa | 4 |
| Att växla | 5 |
| Här får du cykla | 6 |
| Håll kontakt | 8 |
| Din plats på vägen | 9 |
| Att cykla i korsningar | 10 |
| Rätt utrustning | 12 |
| Några tips | 14 |

Några cykeltermer



Ett cykelhjul



Lär känna din cykel

Att bromsa

Nästan alla cyklar har broms både fram och bak. Det är bra, bland annat för att du alltid har en broms kvar om någon skulle gå sönder plötsligt.



Frambromsen är den starkaste bromsen på cykeln. Du kan bromsa på halva sträckan med frambromsen jämfört med bakbromsen.

En bra fungerande frambroms är så kraftig att du kan få cykeln att tippa över framåt om du trycker in bromsen tvärt. Tryck in bromsen bit för bit i stället. Använd handbromsen till vardags och öva gärna på att bromsa med den, så kommer du kunna bromsa tryggt även när något kommer i din väg.

Frambromsen är i princip alltid en *handbroms*. I Sverige har de flesta cyklar frambromsen på *vänster* sida av styret. Kolla gärna på din cykel!

Bakbromsen kan vara en *handbroms* eller en *fotbroms*. En fotbroms använder du genom att trampa bakåt. Du kan använda bakbromsen tillsammans med handbromsen. Om du cyklar på en mycket gropig väg eller hala underlag som is bör du använda bara bakbromsen.

Om du är osäker på hur mycket du kan bromsa på en viss väg eller vid till exempel regn, gör gärna en **prov-bromsning** när det inte är trafik nära. Prova också bromsarna om du cyklar på en cykel du inte kört på tidigare.

Att växla

Det finns två vanliga sorters växlar på en cykel: navväxlar och kedjeväxlar.

Navväxlar har alla kugghjul för att växla inne i navet i bakhjulet.

De har ofta färre växlar, men håller länge och kräver lite underhåll.

- Växla bara när du inte trampar
- Det går bra att växla också när du står still



Kedjeväxlar finns på mountainbikes, racercyklar och andra cyklar där man cyklar fort och i branta backar. De behöver rengöras och underhållas oftare.

Kedjeväxlarna består av 2-3 stycken kugghjul framme vid pedalerna - *framklingsor* - och 7-9 stycken kugghjul på bakhjulet - *bakkransar*. När du växlar knuffar en liten hävstång - själva bakväxeln - cykelns kedja mellan de olika kugghjulen. Små klingor fram ger låga växlar, stora ger höga. Bak är det tvärtom - små kransar ger höga växlar, stora ger låga.

Växelreglagen för fram sitter till vänster, för bak till höger (som bromsen). Undvik helst att köra på den minsta växeln fram (växel 1) och de högsta växlarna bak (växel 5-9 ungefär). Växla till tvåan fram i stället.

- Trampa svagt när du växlar.
- Led inte cykeln bakåt när du precis har växlat.



Här får du cykla



På **vanliga vägar** får du cykla.

Läs mer under "Din plats på vägen" om sådant som är bra att tänka på.



På **cykelvägar** får du naturligtvis cykla.

Vissa cykelvägar får du bara köra åt ett håll på. Om det finns cykelvägar på **båda sidor om vägen** ska du vanligen använda den på **högra sidan**.



Skylten "dubbelriktad trafik" innebär att du får cykla i båda riktningarna på en cykelväg trots att den går på "fel" sida av en väg, alltså vänster sida.



En pil snett nedåt höger innebär att du ska köra eller cykla till höger om pilen.



En **målad cykelskylt** på vägen betyder också att det är cykelväg eller cykelfil.

Pilen visar i vilken riktning du får cykla.



På kombine rade **gång- och cykelvägar** får du cykla. Här ska du som alltid hålla till höger.

Plinga med ringklockan i god tid innan du kommer ikapp människor som går. Var extra försiktig med barn, gamla och hundar.





På **uppdelade gång och cykelvägar** får du cykla på samma del av vägen som cykelsymbolen är på. Vanligen går ett streck mellan cykel och gående. Inom cykelväg ska du hålla till höger.

Här får du inte cykla



Gångvägar är bara till för gående.

Däremot får du gå av och leda cykeln. Då räknas du som gående helt och hållet.



Enkelriktat får du inte cykla mot.



Fordonstrafik förbjuden innebär att du inte får åka med några fordon – varken bilar, mopeder eller cyklar. Att leda cykeln går bra.

Däremot om det finns en till skylt med "gångtrafik förbjuden" får du inte leda cykeln heller.



Cykeltrafik förbjuden kan det stå ibland.

Precis som "fordonstrafik förbjuden" får du leda cykeln där, om det inte står något om gåförbud.



Motorväg och **motortrafikled** får du inte cykla eller gå på alls. De är bara till för bilar.

Att cykla i korsningar

När du kommer till en korsning, se dig omkring varifrån det kommer andra trafikanter. Ge tecken med handen om du vill svänga åt något håll.

Släpp förbi de som du ska släppa förbi (se nedanför). Försök få ögonkontakt med andra trafikanter. Fortsätt bara om du ser att de stannar. *Förutsätt inte att andra kommer stanna bara för att de ska det enligt lag.*



I **vanliga korsningar** mellan två vanlig vägar eller två cykelvägar gäller **högerregeln** - du ska låta den som kommer från höger köra först.



Väjningsplikt innebär att du ska låta fordon på vägen som korsar köra först, oavsett om de kommer från höger eller vänster.

Väjningsplikt är det om du ser skylten med upp- och nervänd triangel eller en linje med små trianglar målad tvärs över vägen.



När en **cykelväg** korsar eller slutar i en **vanlig väg** har du också väjningsplikt mot all trafik på den vanliga vägen (både cyklar och bilar).

Det gäller också om du kommer ut på väg eller cykelväg från en stig, hustomt eller parkering.



Om du kommer på cykelväg och den vanliga vägen har väjningsplikt ska de på vägen släppa före trafik på cykelvägen. Samma gäller om vägen är skyltad som **cykelöverfart**. Räkna inte med att andra stannar för dig bara för att de ska göra det.



Stopp innebär samma som väjningsplikt, men att du dessutom ska stanna helt innan du kör vidare.

Stopp visas också med en hel linje över vägen.

Ibland finns en linje för bilar, och en för cyklar längre fram med en målad cykel mellan. Där får man stanna som cyklist för att synas bättre.



Om du cyklar på en väg och kommer till ett **övergångsställe** ska du alltid låta gående ta sig över vägen. Det gäller både cyklister och bilar.

Du får cykla över vägar på övergångsställen, men då ska du släppa förbi alla trafik på vägen först, precis som när en cykelväg korsar en vanlig väg.

Om du däremot kliver av cykeln gäller samma regler som för gående – de som kör på vägen ska stanna. Men kom ihåg att ta kontakt med de som kör på vägen, och gå bara när de faktiskt stannat.



Trafikljus gäller naturligtvis också för cykel.

Om lamporna inte känner av att du kommer, led cykeln och ta gångvägen. Sen får du gärna skriva till kommunen om var det är fel på trafikljusen.

Det är extra viktigt att **aldrig köra under järnvägsbommar** eller mot rött blink vid järnväg.



Rondell (kallas också "cirkulationsplats").

Om du åker *in i själva rondellen*: Lämna företräde åt de som redan är inne i rondellen. När du kör ut ur rondellen ger du tecken med armen åt höger.

Om du åker på *cykelvägar runt rondellen* gäller samma regler som för vanliga cykelvägar. De som kör ut ur rondellen ska ge dig företräde, men räkna inte blint med att alla gör det.

Håll kontakt

För att trafiken ska flyta smidigt är det viktigt att vara uppmärksam, och hålla kontakt med dina medtrafikanter. **Titta dig omkring** ofta, och alltid innan du kommer till en korsning. **Ta ögonkontakt** med andra som kör fordon (både cykel, moped och bil) så att du vet att de har sett dig.

Tecken med handsignal

För att tala om hur du tänker cykla ska du **ge tecken** till andra. De fungerar precis som blinkers och bromsljus på bilar.



Armen rakt åt vänster
när du ska vänster

Armen rakt åt höger
när du ska höger



Armen rakt uppåt
innan du bromsar

Din plats på vägen

Du ska **alltid cykla till höger** på vägen – både på vanliga vägar och cykelvägar. På vanlig väg ska du köra i högra kanten – men kör inte precis i kanten, där är vägen ofta sämre med sprickor, hål och grus.

Om det finns en bra och bred **vägren** eller en **cykelfil** ska du cykla där. Om det finns en fungerande **cykelväg** som går **bredvid vägen** ska du använda cykelvägen.

Men om det är hinder på cykelvägen, eller om det är lättare för att komma dit du ska i en korsning får du köra på vanliga vägen ändå. Ge tecken och se dig om.



en cykelfil

Omkörningar

Om du vill köra om någon annan, se till att vägen är fri och ge tecknet "vänstersväng" innan du kör ut till vänster. Kör om med god marginal, minst en meter. Ge tecknet "högersväng" innan du kör tillbaka till höger.

Se upp för parkerade bilar

När du passerar **parkeerade bilar** är det viktigt att inte köra för nära dem – om någon öppnar en bildörr kan du bli knuffad omkull. Håll ut minst en meter.

Något annat du bör se upp med är bilar som kommer inifrån gårdar, affärer och parkeringar och ska korsas en cykelväg. Om cykelvägen går bredvid en vanlig väg ska de släppa förbi dig, men många bilister glömmer bort att se sig om.



Våga ta plats

Var inte rädd för att **köra en bit ut** i vägen om det är säkrare – till exempel för att det är fullt med skräp eller gropar längst till höger. Kom bara ihåg att kolla att det är fritt bakifrån innan du rör dig längre ut i vägen.

Om det ligger bilar bakom dig som inte kan köra förbi, kör in till sidan av vägen och släpp förbi dem när det är säkert för dig.

Rätt utrustning



Lagen kräver att du har minst en fungerande **broms**, **ringlocka** och att cykeln i övrigt är i trafiksäkert skick.

I mörker ska du också ha **lyse och reflexer**: Vitt lyse och reflex framåt, rött lyse och reflex bakåt, och gula eller vita reflexer åt sidorna.

Håll cykeln i bra skick

Kontrollera då och då att din cykel är i bra skick. Till exempel att

- både fram- och bakbromsen går att bromsa med var för sig
- både fram- och baklysen fungerar
- alla skruvar sitter fast som de ska
- inget hänger löst som kan åka in i hjulet
- däcken är pumpade, och inte har sprickor större än några mm
- kedjan är bra spänd (om kedjan hoppar fungerar inte fotbromsen)

Hjälm och kläder

De flesta kläder går att cykla i. Se till att du kan röra dig fritt och kan se andra trafikanter bra. Om du använder lång kjol, se till att de inte åker in i bakhjulet. Det finns särskilda **kjolskydd** att köpa till de flesta cyklar.

Om du använder långa byxor ska du antingen ha kedjeskydd på cykeln eller sätta ett litet spänne runt byxbenen så de inte åker in i kedjan. (Det går också att stoppa in byxbenet i strumpan just innan du cyklar).

Cykelhjälm måste du ha om du är under 15 år. Är du 15 eller mer får du välja själv, men det är naturligtvis smart att skydda sitt huvud. För att vara till någon nytta ska en hjälm sitta bra spänd, och **inte för långt bak**.

Andra regler att tänka på

Samma **hastighetsbegränsningar** gäller för cykel som bil. Om du åker på en cykelväg bredvid en väg, eller vägens hastighetsgränser. Tänk dock på att många cykelvägar inte är gjorda för höga hastigheter. Man ska alltid *anpassa hastigheten till omgivningen*, vilket ibland är lägre än skyltat.

Det är tillåtet att cykla två personer **bredvid varandra**, men du får bara göra det när det inte stör övrig trafik. Gå in på ett led när ni får möte på en cykelväg, eller när någon annan cyklist vill köra om.

Passagerare på cykel

- Om du är minst 15 år gammal får du ta med ett barn (upp till 9 år) på cykeln om du har en säker barnstol.
- Om du är minst 18 år gammal kan du i stället ta med två barn upp till 5 år på cykeln. Säkra barnstolar krävs på samma sätt.
- Du kan ta med så många barn eller vuxna i barnkärra eller *lastcykel* som kärran / cykeln är byggd för (antal personer och maximal vikt). En *tandemcykel* får man också åka två personer på.



Några tips

Köpa cykel

- Köp hellre en cykel hos en cykelhandlare än på stormarknaden, Biltema, Cykelringen mm. Dels är de cyklarna av bättre kvalitet och håller mycket längre, dels får du dem helt färdiga att cykla på. Det brukar också ingå inställning av cykeln till dina mått och service i något år när du köper i cykelaffär.
- Om du köper begagnade cyklar, kontrollera noga skicket mot checklista. UCF har en checklista som du kan hämta hem.
- Skriv alltid ner ramnummer på dina cyklar (finns ofta under vevlagret, undertill vid tramporna) så är de lättare att få tillbaka om de skulle bli stulna. Du kan också märka dem med personnummer. Om du är osäker på om en begagnad cykel är ärligt inköpt, fråga efter ramnumret på cykel, och ring till polisen och kontrollera att den inte är efterlyst. Du kan också fråga efter inköpskvitto.

Cykla på vintern

- Det går utmärkt att cykla på vintern om du vill. Det är inte särskilt kallt, eftersom du blir varm av att röra på dig.
- Om du vill vara extra säker vintertid finns det dubbdäck till cykel. De får användas även där det är dubbdäcksförbud för motorfordon.

Ta med packning

- Om du vill handla med cykeln kan du skaffa ett par cykelkorgar att sätta på pakethållaren. Det kostar ca 100 kr/st, och är mycket säkrare och lättare att använda än att ha kassar på styret. Det finns också vattentäta väskor att sätta på pakethållaren.
- Om du vill transportera mer än vad som får plats i cykelkorgar kan du skaffa en cykelkärra eller lastcykel. Du kan låna sådana fordon i flera olika storlekar från Uppsala Cykelförening.

