



KAPITEL 7

Cykling

Cykla för livet

Antalet svårt skadade cyklister i den svenska trafiken ökar. Varje år skadas minst 2 000 cyklister och ett tjugotal omkommer.

Samtidigt är cykeln ett fantastiskt fordon som gör det lätt och billigt att snabbt ta sig fram.

Vi vill att alla människor skall få känna friheten och glädjen att för egen maskin ta sig till platser och aktiviteter.

Det handlar inte bara om att lära sig cykla. Med rörligheten som cyklingen ger kommer också samhällsgemenskap och möjligheten att få ett jobb.

Men också ansvaret med att vistas i trafiken.



Var ska du cykla?

Det är högertrafik för cyklar precis som för bilar. Du ska cykla på höger sida av körbanan. Om det finns en cykelbana, ska du normalt använda den. Detsamma gäller för tvåhjuliga mopeder klass II.

Du får, om du är särskilt försiktig, cykla på körbanan även om det finns en cykelbana. Detta under förutsättning att du fyllt 15 år och att hastighetsbegränsningen på körbana inte är högre än 50 kilometer i timmen. I övrigt får du bara cykla på körbanan om det är lämpligast för att komma dit du ska. Detsamma gäller för tvåhjuliga mopeder klass II.

Visste du att alla barn måste ha hjälm när de cyklar?

Det finns en lag som säger att alla barn och ungdomar under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel. Detta gäller också om de cyklar inom inhägnat område. 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.



Viktigt att tänka på med hjälmen

- Cykelhjälm skall sitta bra och stadigt på huvudet.
- Hakbandet skall vara spänt. Om hjälmen bärs av någon under 7 år skall man välja en hjälm med grönt spänne.
- Cykelhjälm skall täcka hela pannan.
- Spännena vid sidan sitter precis under örat.

Enligt svensk lag måste en cykel alltid ha:

- Ringklocka (Det finns inga krav på hur den skall se ut eller låta.)
- Broms.

Belysning och reflex krävs bara vid färd under mörker.

Får jag skjutsa på cykel?

Ja, men bara om cykeln har lämpligt säte och effektivt skydd mot hjulekrarna. Har man det får man ha passagerare om följande regler följs. Den som åker med måste vara under 10 år. Du som kör måste vara minst 15 år. Du kan också ha två barn under 6 år på cykeln men då måste du ha fyllt 18 år. Om du ska skjutsa små barn ska de sitta i en cykelsits.



Trafikregler för dig som cyklar

Om du vill vara säker på att göra rätt när du korsar en väg, ska du alltid iaktta väjningsplikt – den gäller nästan alltid. När du inte har väjningsplikt ska du ändå ta hänsyn till andra. Samtidigt är andra trafikanter i de flesta situationer skyldiga att ta hänsyn till dig som cyklist. Genom att både du och andra trafikanter har skyldigheter tvingas ni båda ta hänsyn till varandra. Då ökar säkerheten.

När du cyklar gäller nästan alltid samma regler som när du kör bil.

Cykelbana

På en cykelbana ska du cykla på höger sida. Om du ska cykla förbi en annan cykel så ska du köra om på vänster sida.

Cykelpassage, vad gäller här?

Cykelpassager är målade med vita fyrkanter i vägbanan. Men det finns ingen särskild skylt. Bilförare och cyklister har ett delat ansvar när det gäller cykelpassage.

Både bilföraren och cyklisten skall anpassa hastigheten så att det inte uppstår fara. Bilföraren har väjningsplikt mot de cyklister som är ute på cykelpassagen eller de som skall ut på cykelpassagen, och cyklister måste lämna företräde till bilar vid en cykelpassage. Genom att både cyklisten och bilisten har skyldigheter tvingas båda att ta hänsyn till varandra. Då ökar säkerheten.

Länkar med mer info:

<https://transportstyrelsen.se/sv/publikationer-och-rapporter/Publikationer/Vag/Trafikant/Cykeloverfarter/>

<https://www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/trafikregler/cyklist-mopedist-motorcyklist/trafikregler/>

Cykelöverfart, vad gäller här?



Cykelöverfarter är målade med vita fyrkanter i vägbanan och har dessutom ett eget vägmärke.

Vid cykelöverfarter har alltid cyklisten företräde.

Bilföraren måste släppa fram de cyklister som är på cykelöverfarten eller på väg att köra ut på cykelöverfarten.

Övergångsställen

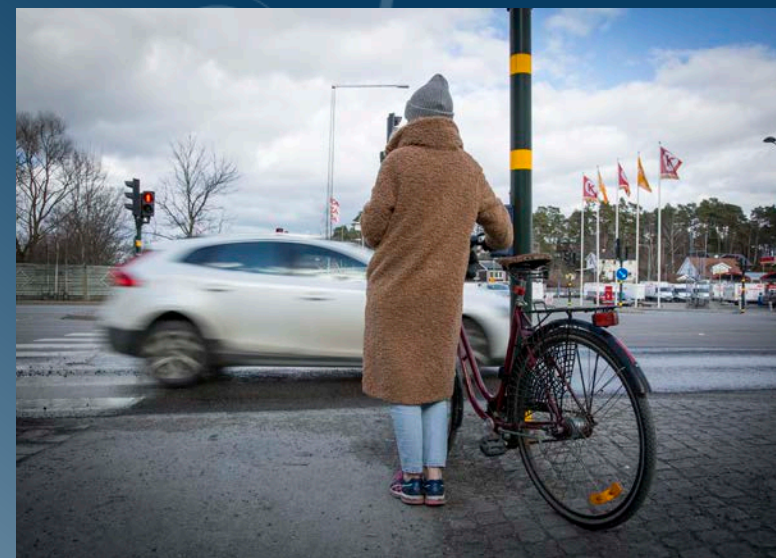
Var försiktig om du kör över vägen på ett övergångsställe med cykel. Cyklar du över vägen på ett övergångsställe måste du lämna företräde till alla, både gående och fordon på vägen.

Gågata

Om du cyklar på en gågata får du inte cykla fortare än personerna som går. Du ska alltid släppa förbi personer som går.

Svänga åt vänster eller höger

Att visa med handen om du ska svänga höger eller vänster, köra om eller stanna är ett bra sätt att visa hänsyn till medtrafikanterna och undvika farliga situationer. Om det är mycket trafik är det bättre att stanna vid vägkanten innan du svänger. När det sedan är fritt från trafik kan du leda cykeln, eller cykla över vägen. När det sedan är fritt från trafik kan du leda cykeln, eller cykla över vägen.



Akta dig för döda vinkeln

Förare av tunga fordon har begränsad syn runt fordonet och kan mycket lätt missa dig som cyklist. När ett tungt fordon svänger, tar det stor plats och risken är stor att fordonet kör på cyklisten.

Vissa bussar och lastbilar har också stort överhäng längst bak. Detta kan orsaka stora problem för cyklister då lastbilen eller bussens bakre parti plötsligt, vid till exempel en vänstersväng, kan förflytta sig upp till 1,5 meter i sidled. Som cyklist måste man vara mycket uppmärksam så att man inte hamnar i förarens "döda vinkel".

Vad säger lagen?

En cykel är ett fordon och därför måste cyklister visa lyda alla trafikregler. Om man bryter mot trafikreglerna kan man dömas till böter.

Tänk på att:

- fordon som kommer från höger har företräde.
- hålla till höger vid möte med andra fordon.
- cykla vid höger väggkant.
- undvika att cykla alltför nära kantstenen på trottoaren för om man vinglar mot den kan man lätt åka omkull. Kör ca 70-80 cm från väggkanten.



Risk för cyklister att bli "dörrade"

Vid parkerade bilar är det viktigt att hålla bra avstånd om bildörrar plötsligt öppnas och man riskerar att krocka med dörren. Den som sitter i bilen kan ha svårt att se dig när du cyklar.



Är det en cykel eller en moped?

Nu finns det många snabba elcyklar och elscootrar eller elsparkcyklar på våra vägar.

Det är nya fordon som det inte finns några moderna regler för. Just nu pågår ett arbete för att modernisera reglerna för de här fordonen.

Generellt gäller att om det är en svagare långsam elcykel eller scooter så räknas den som en cykel och ska följa cykelregler. Men har den starkare motor så ska den följa reglerna för en moped. Men mopeder har ju särskilda krav på till exempel bra bromsar.

Det är oftast olämpligt att köra elscooter eller elcykel på trottoaren. Det är stor risk att krocka med gående.

Var försiktig med hörlurar

Tänk på att det är viktigt att höra trafiken runt omkring dig. Det kan vara livsfarligt att cykla med musik i hörlurar. Särskilt om de sitter tätt och tystar andra ljud. Om du inte hör en ambulans eller polisbil, eller kanske en lastbil som kommer bakifrån så kan det vara stor risk för skador.

Cykla inte om du druckit alkohol

Alkohol och cykling är en livsfarlig kombination. Att cykla när du är full gör att reaktionsförmåga och koordination blir kraftigt nedsatta och risken för att råka ut för en olycka ökar kraftigt. Det finns ingen lag direkt mot cykelfylleri, men om du inte kan hantera cykeln trafiksäkert så kan du ändå dömas för vårdslöshet i trafik. Om en olycka skulle inträffa är berusning en kraftigt försvårande omständighet i skuldfrågan.

