

BLI EN SUPER- CYKLIST!



Är du och din cykel redo?

1. Reflex bakåt (röd) – så bilar och andra ser dig bakifrån.
2. Baklykta (röd) – tänd när det är mörkt.
3. Sidoreflexer – sitter ofta på ekrarna eller däcken.
4. Bromsar – se till att de fungerar!
5. Ringklocka – använd den för att säga till andra att du kommer.
6. Håll båda händerna på styret, utom när du visar att du ska svänga eller stanna.
7. Reflex framåt (vit).
8. Framlykta (vit) – ska lysa med fast sken, inte blinka.
9. Cykelhjälm – det är lag att ha hjälm om du är under 15 år. Men även äldre och kloka cyklister använder hjälm – för säkerhetens skull!

Att vara en supercyklist handlar inte om att cykla snabbast – utan om att vara smart, säker och schysst.

Du visar tecken när du ska svänga, har hjälm på huvudet och lampor som lyser. Du kollar trafiken – inte mobilen – och du visar hänsyn till andra. Du säger tack, söker ögonkontakt och samarbetar med bilister och gående.

När vi hjälps åt och tar ansvar blir trafiken tryggare för alla. Så hoppa upp på cykeln, tänd lampan, på med hjälmen och cykla som en superhjälte på två hjul!

Åk (el)sparkcykel säkert!

Samma regler som för cyklar gäller också sparkcyklar och elsparkcyklar. Men här kommer några punkter du kan tänka lite extra på:

- Din sparkcykel ska ha broms och ringklocka, så du kan stanna och varna andra om det behövs.
- När det är mörkt måste du ha lampor fram (vit) och bak (röd), och reflexer så du syns ordentligt från alla håll.
- Om du är under 15 år ska du alltid ha hjälm. Den skyddar ditt huvud om du ramlar.
- Du får inte skjutsa någon på din sparkcykel. Det ska bara vara en person på den.
- Kör på cykelvägar eller där man får cykla. Inte på trottoarer eller gångbanor där folk går.
- Parkera på en plats som är till för cyklar och sparkcyklar. Inte mitt på gång- eller cykelbanan.



Cykla säkert i mörker och kyla

När det är mörkt, regnigt eller dimmigt är det extra viktigt att synas ordentligt! Förutom lampor och reflexer på cykeln kan du ta på dig en reflexväst eller kläder med reflexer.

Ju mer du syns, desto säkrare är du i trafiken!

Man kan faktiskt inte synas för mycket när det är mörkt ute.

Att cykla på vintern går fint – bara du är förberedd!

Ha varma kläder, bra däck med mönster eller dubbar, och lampor som lyser starkt i mörkret.

Kör lite långsammare – vägen kan vara hal även om det inte syns. Hjälms på är såklart extra viktigt.

Och kom ihåg: det är bättre att komma fram lite senare än att halka omkull.

Ingen kan läsa dina tankar – men alla kan se din hand

När du cyklar måste andra veta vart du ska.

Visa tecken med handen i god tid när du ska svänga eller stanna, så slipper de andra i trafiken gissa.

Det gör trafiken säkrare både för dig och för alla andra!



Viktiga vägmärken

Här får du inte cykla



Förbud mot fordonstrafik
Du får leda cykeln



Enkelriktat
Du får leda cykeln.



Gångbana
Du får leda cykeln

Här måste du lämna företräda eller stanna



Väjningsplikt
Du måste lämna företräde men måste inte stanna cykeln



Stanna oavsett trafikförhållanden innan du fortsätter

Här får du cykla



Cykel och mopedbana



Gång-cykel- och mopedbana
Gemensam bana



Gång-, cykel- och mopedbana
Uppdelad bana



Cykelöverfart
Cyklister cyklar, bilister stannar



Gångfartsområde
Cykla långsamt



Gågata
Cykla långsamt. De som går har företräde

Kolla trafiken - inte mobilen



När du cyklar behöver ögonen vara på vägen, inte på skärmen.

Det går snabbt i trafiken och du måste se vad som händer runt omkring dig.

Lägg mobilen i fickan och ha fullt fokus på trafiken och vägen.

Att vara uppmärksam kan faktiskt rädda liv – även ditt eget!

Vet du skillnaden mellan cykelöverfart och övergångsställe?

När du cyklar kan du ibland behöva korsar en väg. Då är det viktigt att veta vad som gäller så att du cyklar säkert och vet när bilar ska stanna.

Cykelöverfart

Här är det du som cyklist som får cykla över vägen. Bilister ska sakta ner och lämna företräde för dig som cyklar. Men! Även om du har rätt att köra först ska du alltid kolla att bilen verkligen stannar innan du cyklar över.



Tips: Titta upp, sakta in lite, och sök ögonkontakt med föraren. Då vet ni båda vad den andre tänker göra.

Övergångsställe

Det här är egentligen till för gångtrafikanter, alltså personer som går. Om du kommer på cykel ska du kliva av och leda cykeln över gatan – då räknas du som gående.



Cyklar du istället över utan att kliva av? Då har bilisterna inte skyldighet att stanna, så det kan bli farligt.

Se och bli sedd

Oavsett var du korsar vägen – ha alltid ögonkontakt med bilisten innan du kör över. Det visar att du har koll, och att ni förstår varandra. För i trafiken är ögonkontakt bättre än superkraft.

Var kompis i trafiken!

I trafiken är det viktigt att vi hjälps åt och visar hänsyn.

Om en bil stannar och släpper fram dig – vinka eller le och tacka! Det visar att du sett föraren och att du uppskattar det.

När vi är trevliga mot varandra blir trafiken mycket tryggare och roligare. Att vara kompis i trafiken betyder att man tar ansvar, visar respekt och samarbetar – varje gång man cyklar, går eller kör.



HJÄLP OSS ATT GÖRA DET ÄNNU BÄTTRE ATT CYKLA

Ser du krossat glas, nedfallna grenar, skymd sikt, håll i marken eller om du har några idéer på hur det skulle bli ännu enklare och säkrare att cykla där du brukar cykla så får du gärna mejla till oss på Växjö kommun: info@vaxjo.se

