

Sykling er både sunn og kjapp transport for store og små. Fra denne siden finner du artikler om det meste du har lurt på om hvordan du sykler trygt, smart og sikkert.

Sykling er både miljøvennlig, morsomt og effektiv. Samtidig krever det å rulle på to hjul oppmerksomhet, skikkelig utstyr og at du tar både din egen og andres sikkerhet på alvor når du er ute i trafikken.

Som syklist er det viktig å vite at du generelt er definert som «kjørende». Det betyr at du for det meste skal oppføre deg som en bil, inkludert å følge skilter og å holde fartsgrensen. Her kan du se generelle lover og regler som gjelder for deg som sykler.

De aller fleste alvorlige skader som rammer syklister er støt mot hodet. Dermed blir bruk av en god sykkelhjelme det viktigste du kan gjøre for å ta godt vare på deg selv i trafikken.

Her kan du lese om hvorfor en god hjelm skal være på plass når du sykler. Les også viktige råd om hvordan hjelmen skal sitte, og hvordan du finner den rette sykkelhelmen.

Du kommer langt på to hjul om du har et klokt og bevisst forhold til det å sykle. Her kan du lese et utvalg kloke tips for deg som er glad i sykkelen, og her kan du lese alt om hvordan du bør gå frem for å ha gode sykkelopplevelser om vinteren.

Her får du våre beste tips til hvordan du velger riktig sykkel, hvordan hjelmen skal sitte og hvordan du går frem for å lære barn å sykle.

[Gå til våre tips](#)

Når barn bør gå alene til og fra skolen, avhenger både av skoleveien og barnas modenhet. Før barna går alene, bør dere øve på skoleveien.

[Gå til våre anbefalinger](#)

Det er mange lover og regler som gjelder for deg som sykler på el-sparkesykkel, el-sykkel og sykkel. Her finner du noen av det viktigste reglene.

En sykkel, el-sparkesykkel og andre småelektriske kjøretøy er definert som kjøretøy; derfor skal du i all hovedsak følge samme regler som andre kjørende. Lovteksten som gjelder sykling finner du i Forskrift om kjørende og gående trafikk i Trafikkreglene.

[Les vår personvernerklæring](#)