

Sykling er gøy, sunt, økonomisk smart og effektivt for å komme seg fra A til B. Samtidig er syklisters sårbare trafikanter, med regler og plikter på lik linje med andre i trafikken. Farten du kan komme opp i gjør også at sykling krever klokskap og riktig sikringsutstyr. Hold deg trygg og sikker på sykkel med disse rådene.

En sykkel har muligheter til å komme opp i høye hastigheter, men dette gjør deg som sykler sårbar i trafikken. Den viktigste måten å holde seg mest mulig trygg som syklist i tillegg til å kunne regler og lovverk godt, er at du har alt utstyret i orden.

Selve sykkelen bør ha passe trykk i dekkene og bremsene bør tåle det de skal. Husk også at du kan bruke lys for å forholde deg smart til andre i trafikken. Her kan du lese alt om hvordan du sjekker at sykkelen er i god og riktig stand før du ruller av gårde.

Alle syklisters bestevenn i jakten på gode og sikre sykkelopplevelser er og blir sykkelhjelmen . Denne beskytter deg inntil en viss grad både fra hodeskader og skader i nakken om uhellet først er ute.

Samtidig som hjelmbruk er svært viktig i seg selv, er det også lurt å vite hvordan hjelmen din bør sitte på hodet for maksimal trygghet. Her kan du lese alt om både riktig plassering av hjelmen og de ulike typene hjelmer som finnes tilgjengelig.

Reglene som gjelder når du sykler ligger tett på reglene som styrer biltrafikken. For eksempel har du stort sett normal vikeplikt fra høyre, og skiltene på bilveien gjelder også deg som ligger på to kontra fire hjul i veibanen. Du som sykler har som eneste kjøretøy også lov til å bruke veiskulderen, og du kan kjøre forbi andre kjøretøy på høyre side.

Sett deg så godt som mulig inn i regelverket som gjelder sykkelen som transportmiddel. Et godt sted å starte er denne artikkelen . Husk også på at en dose tålmodighet og hensyn til både gående og kjørende er gull verdt for å sikre mest mulig trygg og effektiv trafikk – både for deg og alle andre.

I årene fremover vil det bli stadig flere trafikanter. Av både miljøhensyn og i et folkehelseperspektiv ønsker myndighetene at denne økningen i trafikken skal dekkes av kollektivtrafikk, på sykkel og til fots.

Dette krever både bevissthet og klokskap for de av oss som er glade i sykkelen. Når det blir flere trafikanter, øker også muligheten for sammenstøt og ubehagelige situasjoner. Dette setter igjen krav til hvordan vi tenker og hvordan vi oppfører oss. I tiden fremover blir det for eksempel enda viktigere at vi er bevisste på at en sykkel i veibanen skal holde både fartsgrenser og følge skiltene. Det er vel så viktig at vi tilpasser farten etter forholdene, og at vi samarbeider godt med både biler, gående og alle andre som er ute i trafikken sammen med oss.

Les vår personvernerklæring