

Stadig flere velger å sykle selv om kalenderen for lengst har blafret seg forbi både vår, sommer og høst. Her er tipsene som gir deg gode og trygge sykkelopplevelser gjennom vinteren.

Når snøen laver ned og temperaturen kryper under null, er det kanskje ikke så fristende å hoppe på sykkelen, men gir du det en sjanse kan du få deg en fin overraskelse. Med rett utstyr og bekledning, er nemlig sykkelen et utmerket fremkomstmiddel også på vinterstid. Ann-Helen Hansen i Trygg Trafikk tror vi vil se en økning i antall vintersyklister fremover.

– Bedre sykkelveier som brøytes oftere, i tillegg til mer oppmerksomhet rundt fordelene ved sykling, bidrar til at flere vil sykle om vinteren. Men det er viktig å ta sikkerheten på alvor før du sykler på vinterføre. Vintersykling gir mer jobb med vedlikehold og vask av sykkelen, du bør bytte til piggdekk og du må sykle etter forholdene. Selv om man bør beregne litt mer tid på vei til jobb når det er mye nysnø, er sykkelen en enkel og rask måte å komme seg rundt på, sier hun.

For å gjøre vintersykling til en god opplevelse, må du sette sikkerheten først. Du må ha lys på sykkelen i mørke og skumring – hvitt eller gult lys foran og rødt lys bak – i tillegg til reflekser på pedalene og bak på sykkelen. Du bør også bruke refleks på kroppen, for eksempel en refleksvest eller refleksbånd rundt leggen der lyset fra biler treffer.

Ta hensyn til at andre trafikanter – også gående – kan ha begrenset sikt i snøføyke og vintermørke. Vær oppmerksom, og gjør deg så synlig som mulig med reflekser og lys. Som syklist kan du være svært vanskelig å oppdage dersom du havner i blindsonen til andre trafikanter, og særlig om det snør og sikten er dårlig.

Gode bremseser er alltid en forutsetning for å sykle trygt i trafikken, og om vinteren bør du skifte til piggdekk for å ha godt nok grep på glatta.

Brede dekk gir bedre grep, og vil gi deg mer stabilitet på glatt underlag som is. Landeveissykler egner seg ikke på snø og is siden hjulene er så tynne at de sporer på veien – og du får heller ikke kjøpt piggdekk til denne typen sykkel.

Som med all annen ferdsel på glatt og vanskelig vinterføre, må du tilpasse farten til underlaget. Snø, slaps, salt og smeltevann i veibanen, kan skape vanskelige kjøreforhold for både bil og sykkel.

Heldekkende skjermer er en god investering for å beskytte klærne dine mot snøslaps, så du ikke blir gjennomvåt og kald på vei til jobben eller skolen.

Sykler du om vinteren, bør du etablere en fast rutine på vedlikehold gjennom sesongen. Kjedet bør smøres minst en gang i uken vinteren gjennom, og det er viktig at du jevnlig sjekker bremseklossene for å sikre at de fungerer optimalt. Har du mulighet til å skylle over sykkelen med rent vann etter hver bruk, og i tillegg har innendørs sykkelbod, vil du kunne begrense slitasjen fra snø, slaps og strøsalt.

For å sikre at du holder fokus på å komme deg trygt frem på sykkelen, må sykkelutrustingen ditt sikre at du ikke blir distraheret av at du fryser og er ukomfortabel. Det finnes sykkelutrusting som er laget spesielt for vintersesongen, men du kommer også langt med en vanlig vindbukse og -jakke. Det anbefales å bruke ull innerst, som både isolerer og transporterer bort fukt.

En lue under hjelmen holder deg varm på hodet og ørene, og gode sko med varme sokker vil bidra til å holde både føttene og resten av kroppen varm. Gode hansker er helt nødvendig for å unngå blåfrosne fingre og sikre bevegelighet og et sikkert grep. Et godt tips er å kjøpe hansker sykkelhansker med knallfarger og refleks, da er det enklere å se når du gir signal.

God tur!

Det er påbudt å ha lys på sykkelen i skumring og mørke, i tillegg til reflekser på pedalene og bak på sykkelen. Lyset skal være hvitt eller gult foran og rødt bak. Du bør også ha ekstra reflekser på klærne, og bruk gjerne refleksvest om du sykler i et område uten gatelys.

Gode piggdekk gir deg bedre grep på glatta. Det anbefales å kjøre inn piggdekk på barmark, helst på bar asfalt i mellom 3 og 5 mil, avhengig av dekktype. Da fester piggene seg ordentlig i gummien, og du slipper å måtte erstatte unødvendig mange pigger i løpet av sesongen.

Sørg for at du er godt kledd og at ytterste lag både er vind- og vanntett. Vær spesielt obs på gliper mellom plagg, og hender, hode og føtter, hvor kroppen gir fra seg mye varme.

Selv med vann- og vindtett sykkelutrusting, vil du bli kaldere av snøslaps som spruter opp fra sykkelhjulene. Heldekkende skjermer skjermer deg for det meste.

Den norske vinteren kan by på mye vær, og fuktighet, strøsalt og skitt sliter ekstra på sykkelen. Smør kjedet minst en gang i uken, avhengig av hvor ofte sykkelen er i bruk, sjekk bremseklossene jevnlig og skyll over sykkelen etter bruk for å unngå at smuss og salt setter seg og tærer på sykkelen.

Har du elsykkel, er det noen forholdsregler du bør ta.

Batteriet bør for eksempel ha et varmetrekk, siden kulde tapper batteriet raskere. Derfor må du også ta høyde for at rekkevidden, altså hvor langt du kommer på et fulladet batteri, blir mindre når det er kaldt ute. Ta batteriet med deg innendørs hvis sykkelen skal stå ute en stund.

Aller helst bør elsykkelen parkeres inne når den ikke er i bruk, og batteriet bør ha romtemperatur når det lader, ellers kan det bli ødelagt. Mange har en oppfatning av at elsykler tåler lite, men med unntak av selve batteripakken, er disse syklene ganske hardføre.

Her finner du mer informasjon om elsykkel.

Les vår personvernerklæring

