

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.

Skal du pugge og lære deg en trafikkregel utenat så er det Vegtrafikklovens §3. Vegtrafikklovens tredje paragraf ligger til grunn for alle andre paragrafer i Trafikkreglene og Vegtrafikkloven.

Hensikten med denne regelen er å gjøre det sikrest mulig for alle som bruker veien. Vegtrafikklovens §3 gjelder alle trafikanter, gående, syklende og kjørende. Den handler om at du har et personlig ansvar for at din atferd i trafikken ikke skaper farlige og vanskelige situasjoner for andre trafikanter (gående, kjørende eller syklende).

Tredje paragraf er altså et godt sted å starte for alle som skal ut i trafikken – uansett kjøretøy. I denne paragrafen i Vegtrafikkloven beskrives hovedbegrepene hensynsfull, aktpågivende og varsom, som betyr at du må vise hensyn og være oppmerksom og forsiktig i trafikken. Som syklist innebærer dette først og fremst at du må kunne tilpasse farten din til stedet, sikten og trafikkforholdene rundt deg, og at du må kjenne, og overholde, trafikkreglene.

Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn overfor dem som bor eller oppholder seg ved veien.

Det første du må vite, er hvor du faktisk har lov til å sykle, hvor du ikke kan sykle, og hvordan du skal opptre på forskjellige typer veier. Dette beskrives i Forskrift om kjørende og gående trafikk, §4 og §18.3. Du kan i utgangspunktet sykle over alt, så lenge du sykler med kjøreretningen og følger skiltingen. Det er forbudt å sykle på motorvei eller når skiltet «Forbudt for syklende» er satt opp.

Skal du sykle i blandet trafikk og det ikke er egne sykkelfelt, bør du sykle i kjørebanelen. Da gjelder de samme reglene som for andre kjøretøy: Du må holde deg i høyre kjørefelt, og godt innenfor kjørefeltet. Der det finnes egne sykkelfelt, skal du bruke sykkelfeltet på høyre side av veien – det er med andre ord kun tillatt å sykle i én retning i sykkelfeltet. I tillegg kan du sykle på høyre veiskulder, altså den delen av veien som ligger utenfor kantlinjen.

På egne sykkel- og gangveier skal du også holde til høyre og tilpasse farten din til situasjonen. Her er det viktig å ta hensyn, da du ofte deler sykkel- og gangveien med både fotgjengere og andre syklist. Gående kan velge den siden de opplever som tryggest, og du som sykler må alltid tilpasse farten slik at du kan stanse før eventuelle hindringer. Gang- og sykkelveier skilles fra annen vei med for eksempel grøft, kantstein, gjerde eller gressplen.

Gågater og fortau er i utgangspunktet beregnet for gående. Det er kun tillatt å sykle her når gang-trafikken er liten, og du ikke utgjør noen fare eller hindrer de gående. Det er ikke tillatt å sykle forbi gående raskere enn gangfart, og dette gjør det både upraktisk og unødvendig å sykle i gågater og på gangvei hvor det er en del gangtrafikk. Er det mange gående på fortau, gågate, eller gangvei, anbefales det derfor å velge andre sykkelruter eller gå av sykkelen og trille.

Gangfelt er primært beregnet for gående. Du kan sykle over gangfeltet så lenge du tar hensyn til gående, men det er viktig å huske at du ikke klassifiseres som fotgjenger, med mindre du går av sykkelen og triller den over gangfeltet. Det vil si at andre kjørende nødvendigvis ikke har vikeplikt for deg hvis du velger å sykle over gangfeltet. Krysser du som syklende veien fra sykkelveg, gangveg eller fortau, har du som regel vikeplikt for andre kjørende uavhengig av om det er gangfelt på stedet eller ei.

Som du kan se i paragraf 18.3 fra Forskrift om kjørende og gående trafikk i tekstboksen under, er det tillatt å sykle på fortau, gangvei og over gangfelt når gangtrafikken er liten, og du ikke utgjør noen fare eller hindring for fotgjengerne.

Sykling på gangveg, fortau eller i gangfelt er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Slik sykling må ved passering av gående skje i god avstand og i tilnærmet gangfart.

Forbikjøring er et samarbeid hvor både den som kjører forbi og den som blir forbikjørt må bidra til at forbikjøringen er trygg. Som syklist har du lov til å kjøre forbi biler både på høyre og venstre side, mens andre syklist må passeres på venstre side, slik at du ikke risikerer å presse dem ut i trafikken. For deg som sykler er det spesielt viktig å huske på at mange bilister ikke er flinke nok til å sjekke blindsonen sin og syklist har blitt alvorlig skadd under forbikjøring til høyre for biler i veikryss.

Syklende kan kjøre i veikryss etter de samme reglene som bilister, men som vi ser av paragraf 18.2 i forskriften har vi også mulighet til å velge stor venstresving i kryss uavhengig av hva som er angitt ved skilting. Med stor venstresving menes at du først krysser den tverrgående veien, for så å svinge etter at du har krysset den, i stedet for å følge bilistenes kjøremønster i krysset. Se alltid an trafikk situasjonen, og velg den løsningen som er tryggest. Bare husk at du ved stor venstresving har vikeplikt for alle andre trafikanter, uansett om de kjører, sykler eller går.

Når du sykler i kjørebanelen, gjelder de samme vikepliktsreglene som for andre kjørende. I all hovedsak er det den såkalte «høyreregelen» som gjelder. Dette vil si at du også på sykkel har vikeplikt for all trafikk som kommer fra høyre når du sykler i kjørebanelen, hvis ikke annet er oppgitt ved skilting eller trafikklys. Når du har vikeplikt, må du vise dette tydelig ved å sette ned farten i god tid, eller ved å stoppe helt. Hvis du er usikker på om du har vikeplikt eller ikke, er det alltid en god idé å oppføre deg som om du har det.

De fleste alvorlige ulykker med syklist skjer i kryss, i møte med andre kjøretøy. Derfor er det viktig å sette seg godt inn i vikepliktsreglene og risikofaktorene. Vikepliktsreglene for syklist henger direkte sammen med hva slags vei du sykler på. Andre trafikanter har som regel kun vikeplikt for deg dersom du sykler i kjørebanelen, og da er det som sagt høyreregelen som gjelder. Kommer du fra gang- og sykkelvei og skal krysse en annen vei så har du vikeplikt for andre kjørende på veien, også de som foretar en høyresving. Hvis du har syklet på skogsveier og nærmer deg byen igjen, har du, som du ser i paragraf 7.4 under, vikeplikt for alle andre trafikanter når du svinger ut i trafikken igjen. Merk at ikke alle bilførere kjenner til vikepliktsreglene og uansett kunnskap om vikepliktsforhold kan syklende være vanskelig å få øye på i blindsonen.

Husk at skiltet vikeplikt trumfer høyreregelen, og at vikeplikten da gjelder i første kryss etter skiltet.

TIPS! Er du i tvil om bilføreren har sett deg og kommer til å stoppe? Senk farten og vær forberedt.

Kjørende har vikeplikt for kjøretøy som kommer fra høyre. Det samme gjelder når kjørende som vil svinge til venstre, vil få kjøretøy på sin høyre side.

Kjørende som kommer fra parkeringsplass, holdeplass, torg, eiendom, bensinstasjon, gågate, gatetun eller liknende område har vikeplikt for annen trafikant. Det samme gjelder den som kommer fra gårdsveg eller annen veg som ikke er åpen for alminnelig ferdsel, eller som svinger inn på kjørebanen fra vegens skulder. Kjørende som vil inn på eller krysse veg fra sykkelveg, gangveg, eller fortau, har vikeplikt for trafikant på vegen. Denne plikten gjelder ikke overfor kjørende fra eller til områder nevnt i første ledd.

Som syklist er du svært utsatt i trafikken, og det er derfor ekstra viktig å ha både riktig og velfungerende utstyr – både for at du skal synes godt og bidra til trafikksikkerheten. Under får du en oversikt over utstyr som er påbudt når du sykler.

I tillegg til at du må ha fungerende forbrems og bakbrems på sykkelen, er det viktig for trafikksikkerheten at du som syklist er godt synlig i trafikken. Derfor er du lovpålagt å ha både rød refleks bak på sykkelen og hvit eller gul refleks på pedalene. I skumring og mørke må du også ha hvit eller gul lykt foran på sykkelen, og rød lykt bak. Utover dette kan du også kle deg i sterke farger eller bruke refleksvest for å gjøre deg ekstra synlig i trafikken.

Husk hjelm! De fleste alvorlige skader som rammer syklist, er slag mot hodet, så selv om sykkelhelmen ikke er påbudt, er den noe av det aller viktigste du bør huske før du hopper på sykkelen.

Det er mulig å bli bøtelagt (med et forenklet forelegg) når man sykler. Dersom lovbruddet er alvorlig vil man kunne bli anmeldt. Bøtelegging og anmeldelser skjer oftest i forbindelse med særlig farlig atferd. (Vegtrafikkloven §3)

a) uten å ha foreskrevne lykter montert eller tent, trafikkreglene § 15 og forskrift om krav til sykkel § 5 og § 9,

b) i strid med trafikklyssignal med fast eller blinkende lys med rød farge, skiltforskriften § 2

c) i strid med skilt

302 Innkjøring forbudt,

306.0 Forbudt for alle kjøretøy,

306.6 Forbudt for syklende,

306.8 Forbudt for syklende og gående,

d) på motorveg og motortrafikkveg, trafikkreglene § 4 kr 1 200,-

Vil du lære mer om trafikkregler og lovverk rundt sykler og sykling, kan du lese mer om dette i lovverket i disse lenkene:

Forskrift om kjørende og gående trafikk

Vegtrafikkloven

Forskrift om krav til sykkel

Les vår personvernerklæring