



# Sykkeldyktig

Teorigjennomgang

Kapittel 7 – Sykling i mørket

Beregnet tid: 30 - 45 minutter

# Læringsmål kapittel 7:

## Sykling i mørket

---

- Forstå viktigheten av å se og bli sett i trafikken i mørket
- Forklare hva som er utfordringene med å sykle i mørket
- Vite hva som er påbudt lykt og lys på sykkel og hvorfor det er påbudt
- Vite hvilke reflekser som er påbudt på sykkel og hvorfor det er påbudt
- Vite hvorfor syklister bør ha refleks på kroppen



**sykkeldyktig.no**



# Sykle i mørket

---

Mange elever må av og til sykle til skolen når det er mørkt eller når værforhold fører til dårlig sikt. I Norge har vi mange veier uten belysning. Om dagen kan disse være oversiktlige, men i mørket og i dårlig vær blir det ofte vanskeligere.

- Hva gjør det utfordrende med å sykle i mørket?
- Hvilken regler gjelder for sykling i mørket?
- Hva må du passe å gjøre før du starter sykkelturen i mørket?





# Lys og refleks

- Hvorfor er det viktig å ta på refleks når man skal sykle?
- Hvorfor er det viktig å bruke lysene på sykkelen når det er mørkt?
- Sjekker du at sykkel-lyktene lyser som de skal før sykkelturen?





# Oppdage farer



I trafikken må vi spille på lag for å unngå ulykker. For å gjøre dette må de som sykler passe på at de blir sett. Selv om du ser bilen, så betyr det ikke at sjåføren har sett deg.

---

- Hvis du ikke bruker refleks eller lys på sykkelen, hvor mange meter unna vil en bilist oppdage deg?
- Er det veier i nærheten ditt med mye krappe svinger, eller har så mye bakker at det du er vanskelig å få øye på, selv når du bruker lys og refleks?
- Sykler du alltid samme vei når det er mørkt som når det er lyst?



# Ikke forvent at andre ser deg!



- Se godt på bildet her. Hva ser du?
- Hva må du være oppmerksom på når du sykler langs en ikke belyst vei i mørket?
- Hva er farene ved å sykle på en ikke belyst vei i mørket?
- Finnes det alternative veier du kan sykle som er opplyst og tryggere?





# Fastmontert lykt

Det kan være farlig å sykle uten lykt. Det er også ulovlig.

- Hvilke lykt er det påbudt å ha fastmontert på sykkelen?
- Hva er grunnen til at det er disse fargene lysene skal ha foran og bak på sykkelen?
- Sjekk din egen sykkel om den har de lyktene som er påkrevd!





# Vær oppmerksom!

- Hva må du som syklist være oppmerksom når man krysser veien i mørket?
- Tenker du på at voksne sjåfører ikke alltid er like oppmerksomme i trafikken?
- Hva tror tar bort konsentrasjonen hos andre trafikanter i trafikken?







## Å være synlig

- Å bruke klær med neonfarger og refleks er nesten like viktig for å bli sett, som å bruke lys. Klær med sterke farger øker også synligheten betraktelig i dagslys.
- Lykke til med syklingen i mørket!

