

Sykkeldyktig

- lærerressurs til trafikkopplæring på sykkel

Kapittel 5 – sykling i veikryss

Beregnet tid: 30 - 40 minutter

Læringsmål

kapittel 5:

sykling i veikryss

- Kunne gi tegn i veikryss slik at de andre trafikantene ser hvor du skal
- Utføre venstresving og høyresving i veikryss på tryggeste måte
- Krysse rundkjøringer på tryggeste måte

Veikryss

Det finnes forskjellige typer veikryss.

De tre mest vanlige variantene er T-kryss, X-kryss og rundkjøringer.

Har du noen av disse kryssene på skoleveien din?



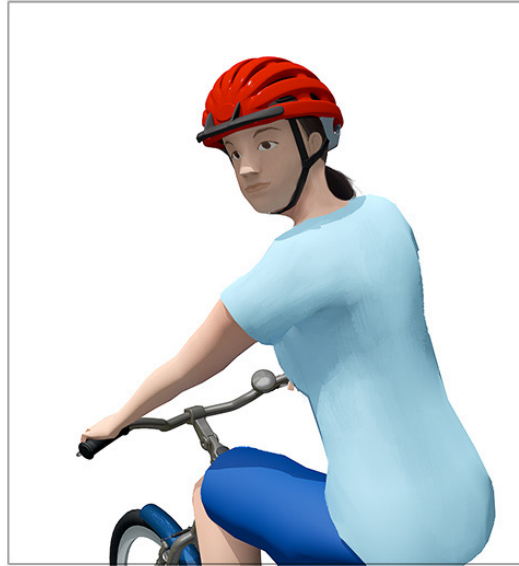


Gi tegn

Når du sykler i veikryss er det viktig å vise hva du har tenkt å gjøre, slik at andre trafikanter forstår hvor du skal.

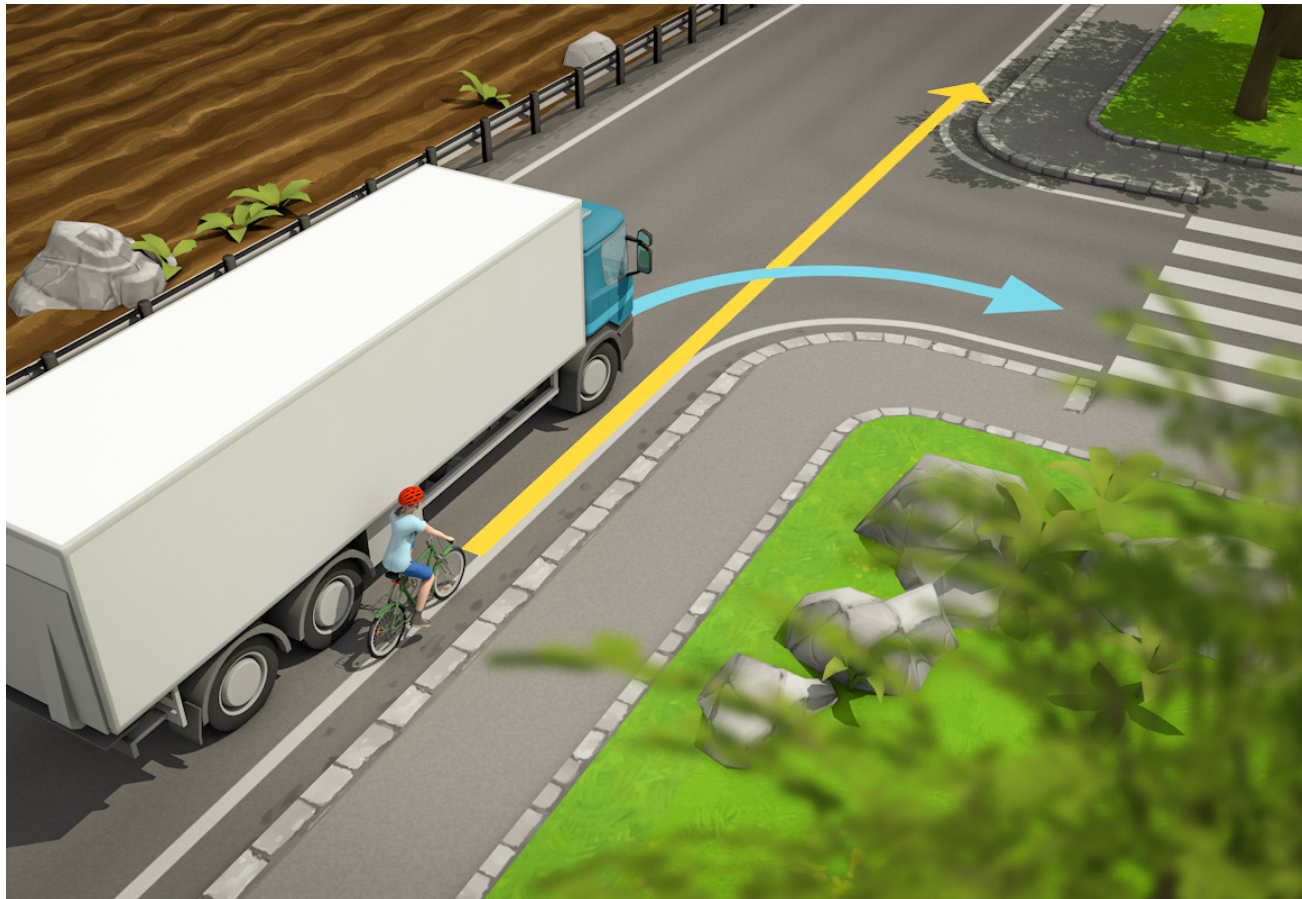
- Hvordan kan du gi tegn når du sykler?
- Hvordan gir de som kjører bil tegn?

Slik gir du tegn



- 1) Senk farten og se etter annen trafikk. Husk å se deg bakover.
- 2) Rekk ut armen til den siden du skal svinge når det er klart.
- 3) Hold begge hendene på styret gjennom svingen.

Rett frem i veikryss



Se på illustrasjonen:

- Hvordan bør du sykle her?
- Hva må du være ekstra oppmerksom på her?
- Hva er den tryggeste måten å sykle på i dette krysset?

Rett frem i veikryss

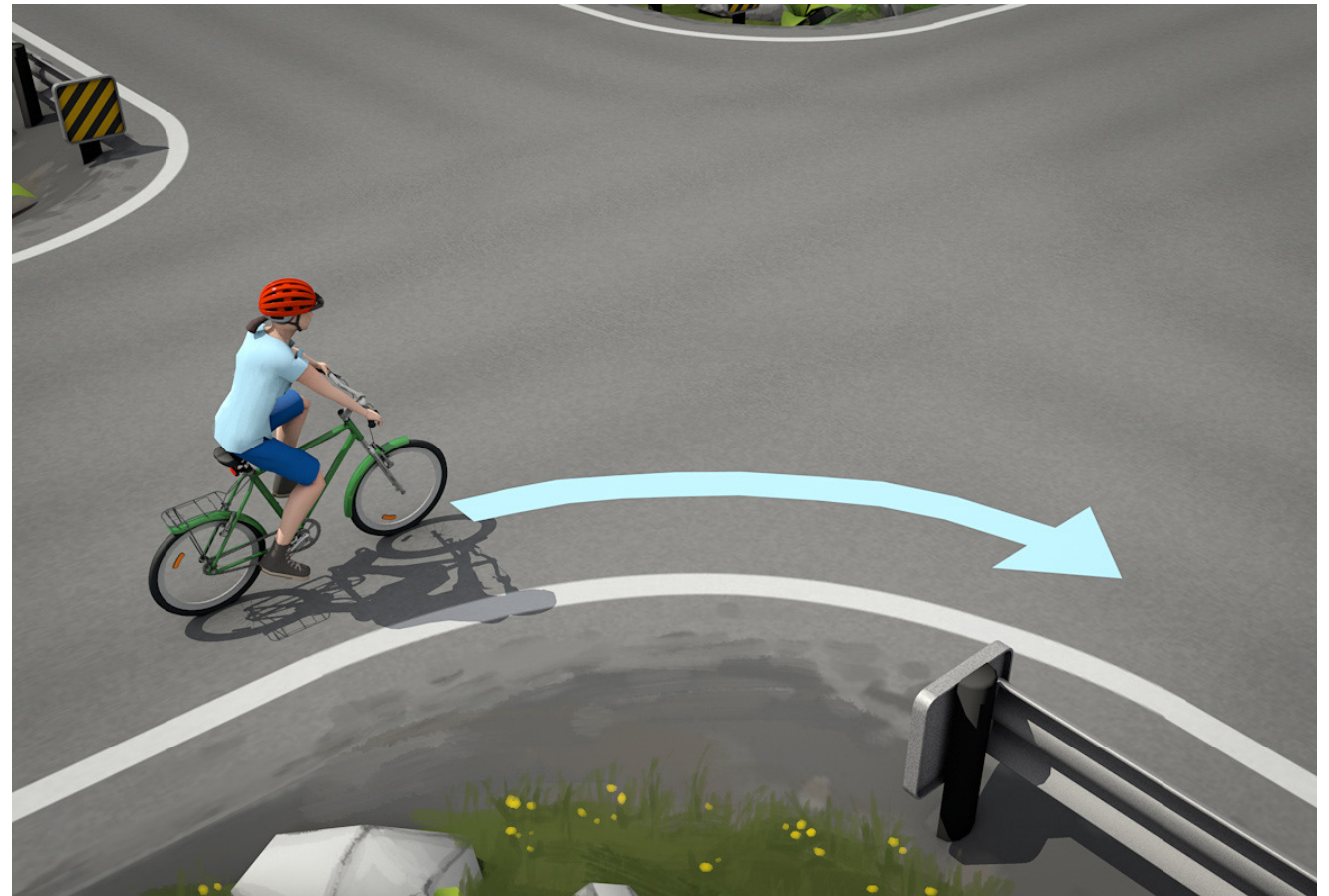


Er andre kjøretøy eller fotgjengere på vei inn i krysset, må du huske reglene om vikeplikt:

- **Når du har vikeplikt:** sett ned farten eller stopp helt og slipp de andre frem.
- **Når andre har vikeplikt for deg:** vær helt sikker på at de ser deg og at de slipper deg frem før du sykler videre.

Høyresving i veikryss

- Du skal til høyre i et veikryss.
Hvordan sykler du?
- Hva må du være oppmerksom på når du skal ta en høyresving?
- Hvorfor er det lurt å holde god avstand til veikanten, tror du?



Venstresving i veikryss



Det er mye å ta hensyn til når du skal svinge til venstre i et veikryss. Det kan komme kjøretøy fra flere kanter samtidig, noe som gjør det vanskelig å få god oversikt.

Du kan svinge til venstre på to måter:

1. Ved å bruke fortau og gangfelt
2. Ved å ta en stor venstresving

- Hva er den tryggeste måten?

Venstresving – å bruke fortau og gangfelt

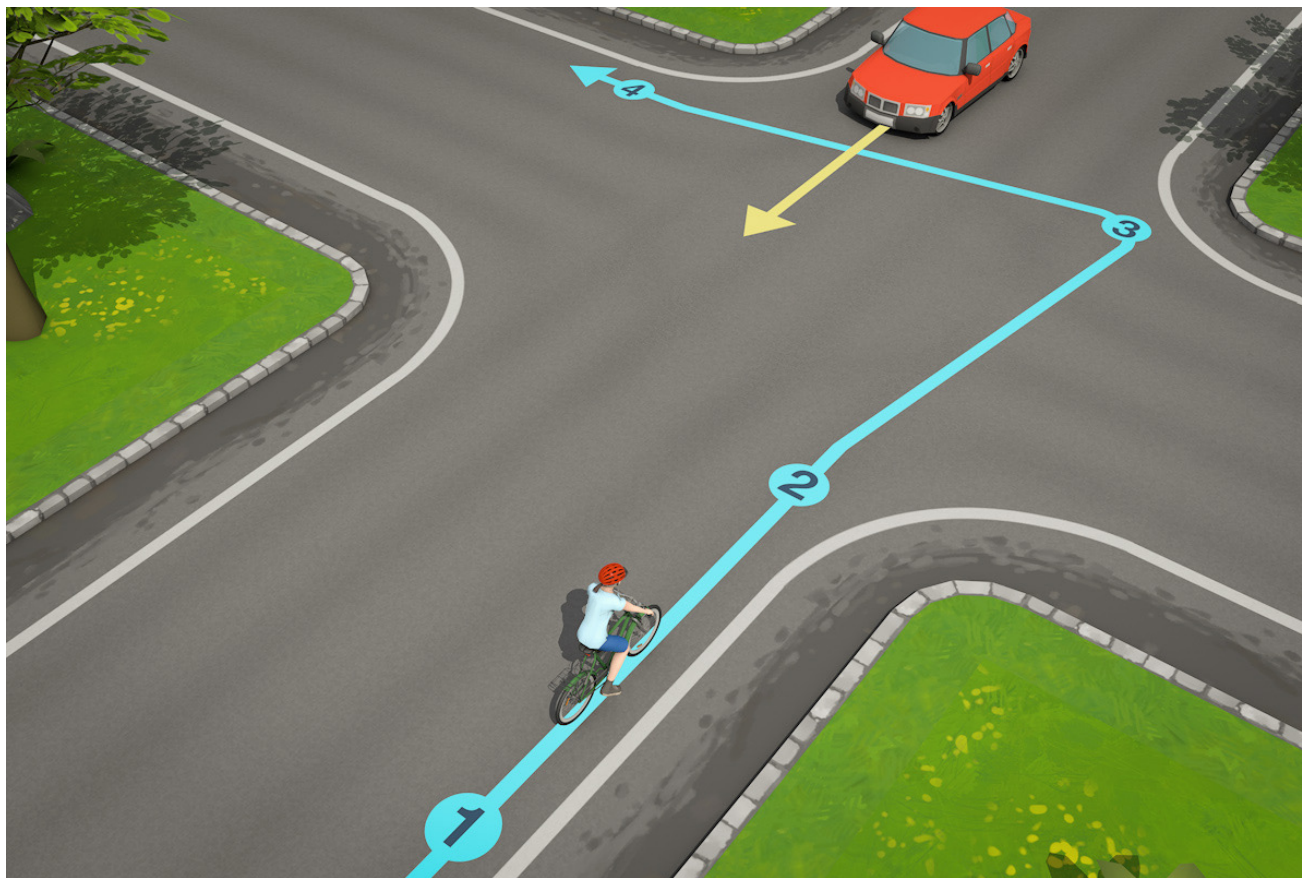


Den tryggeste måten. Slik gjør du:

- Sjekk om det kommer annen trafikk rett bak deg og stopp rolig ved fortauet.
- Trill sykkelen eller sykle forsiktig opp på fortauet. Ta hensyn til fotgjengere.
- Se deg godt for til alle kanter ved gangfeltet.
- Når det er klart, triller du sykkelen over gangfeltet som fotgjenger.

Er det mye trafikk bør du å sykle på fortauet.

Stor venstresving



Hvis du skal til venstre i kryss hvor det ikke er fortau og gangfelt, kan du sykle på denne måten:

1. Se etter trafikk fra høyre og venstre. Husk reglene om vikeplikt. Vær oppmerksom på at det kan komme trafikk bakfra, og som vil svinge til høyre foran deg. Vent til disse har passert før du sykler videre.
2. Når det er klart, sykler du rett fram over krysset og stanser tett inntil kanten på motsatt side.
3. Vend sykkelen 90 grader, forsikre deg på nytt om at det ikke kommer annen trafikk før du sykler over krysset.
4. Fortsett videre langs høyre side.

Sykling i rundkjøring

Når du kommer til en rundkjøring, er det tryggest å gå av sykkelen og krysse veiene som fotgjenger, slik som på illustrasjonen.

- Hvorfor bør du helst ikke sykle gjennom rundkjøringen, tro du?

