

Säker som cyklist



Säker som cyklist



Manus till
bildspel

Bild 2.



Visst vet ni om att trafikmärken även gäller för er cyklister! Som cyklist räknas man som fordonsförare.

1. Väjningsplikt:

- a. Här har du väjningsplikt mot korsande trafik. Du ska sänka farten eller stanna och får inte köra vidare förrän det kan ske utan fara eller hinder för korsande trafik. När man cyklar på cykelväg och ska ut på eller över en gata har man väjningsplikt som cyklist.

2. Stopplikt:

- a. Här är du som cyklist skyldig att stanna (stå stilla) vid stopplinjen och får inte köra vidare förrän det kan ske utan fara eller hinder för korsande trafik.

Bild 3.



Förbudsskyltar som är bra att kunna:

1. Förbud mot fordonstrafik, All fordonstrafik.

- a. Du får gå med cykeln. Gäller till nästa korsning eller om inte annat anges.

2. Förbud mot infart med fordon.

- a. Här får du inte cykla in men du får leda cykeln. Gäller till nästa korsning eller om inte annat anges. Se upp för mötande trafik.

- b. Vilken sida ska du gå på? Man rekommenderas att möta trafiken så gå på vänster sida.

3. Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2.

- a. Här får du cykla och gå. Ingen EU moped men klass 2 går bra. (Skolgårdar?)
 - i. Hur vet man vad som är klass 1 eller klass 2 moped?
 - ii. Moped klass 1 har registreringsskylt och får köra max 45 km/h. Körkort krävs.
 - iii. Moped klass 2 har ingen registreringsskylt och får köra max 25 km/h. Förarbevis krävs.
- Du behöver inte kunna alla trafikmärken som 9-10 åring men det är viktigt att uppmärksamma dem.
- Kom ihåg förbudsmärken. De är runda röda och gula!

Bild 4.



Påbudsmärken (vad är ett "påbud"?) som är bra att kunna.

1. Påbjuden Gång och Cykelbana.

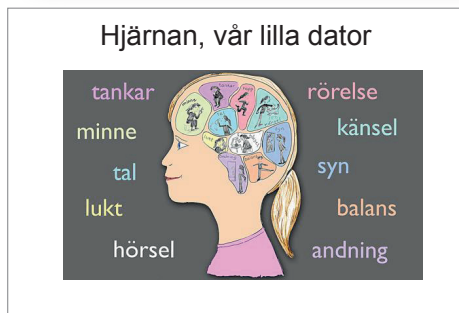
- a. Här ska du gå och cykla och köra med moped klass 2 om det inte finns tilläggstavla med förbud. Tänk på att inte köra mopeden fortare än en cyklist.
- b. När tavlan är delad ska man gå på ena sidan och cykla/köra moped på andra. Annars rekommenderas det att man håller till vänster som gående och man ska hålla till höger som cyklist. Använd ringklockan. Se upp i kurvor, gångtunnlar, husknutar med mera. Som cyklist och mopedist har du väjningsplikt om du kör in på en trafikerad väg.

2. Övergångsställe.
3. Påbjuden gångbana. Här får du inte cykla.
4. Vägmarkering för övergångsställe.
5. Vägmarkering för cykelöverfart. Här har bilisterna väjningsplikt mot cyklisterna, jämför med övergångsstället för de som går.

Men – både vid övergångsställen och cykelöverfarter måste man se sig för! Man har aldrig rätt att kliva eller cykla rakt ut i gatan.

- Komihåg: Alltid ett öra till trafiken (hörlurar).

Bild 5 & 6.



Varför hjälm:

Vilka yrkesgrupper/idrottsutövare använder hjälm?

- a. brandmän, hockeyspelare, byggnadsarbetare med flera.

- Varför använder de hjälm?**
- Andra aktiviteter som kräver hjälm? Varför?**
M moped, ridhjälm, skidhjälm och inlineshjälm.
- Kan man använda vilken hjälm som helst?**
M Cykelhjälm eller annat lämpligt huvudskydd bör uppfylla kraven om utförande och CE-märkning.
- Hur ska hjälmen sitta?**
M Hjälmen ska sitta stadigt och fast .

på huvudet. Täcka pannan och bakhuvudet. Banden justeras för att hjälmen ska ligga stilla på huvudet.

6. **Hur ser lagstiftningen ut i Sverige? Varför då?**
 - a. Barn under 15 år ska använda hjälm vid cykling på tvåhjulning.
7. **Andra länder med hjälmag:**
Australien, Nya Zeeland, USA, Kanada, Island och Finland.
8. **Vem påverkas av ett dödsfall eller en allvarlig skada?**
9. **Vad är det man skyddar? (Bild 6).**

Bild 7.



Vad ska en säker cykel ha för utrustning:

- Cykelhjälm.
- Ringklocka.
- Fungerande bromsar.
- Bakre lykta och reflex (röd).
- Fram lykta och reflex (vit).
- Reflexer i hjulen och pedalerna (Orange/ gul eller vita) (tänk på att kolla kvalitén på framdäckets reflexer).
- Reflexväst och hjälm på föraren.
- Rekommenderat: Kedjeskydd, Ekerskydd, gärna pakethållare och cykelkorg/väska.

Får man skjutsa, även om cykeln inte är byggd för det (vilket t ex en tandemcykel är!)?

Ja, om cykeln har lämpliga säten och effektiva ekerskydd och om man är:

- Över 15 får man skjutsa en som är under 10 år.
- Över 18 får man skjutsa 2 under 6 år.

Bild 8.



Nya fordon.

- 1. Måste man använda skydd för att åka dessa och vilka?**
- 2. Hoverboard räknas som cykel och den som åker på den som cyklist, resten som lekfordon vilket innebär att man räknas som fotgängare.**