

Säker som cyklist



Illustration: Shutterstock/brgfx

SÄKER SOM CYKLIST



Manus till
bildspel



SÄKER TRAFIK

Bild 3.



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

- 1. Väjningsplikt.** Här har du väjningsplikt mot korsande trafik. Du måste sänka farten eller stanna och får inte köra vidare förrän det kan ske utan fara eller hinder för korsande trafik. När man cyklar på cykelbana och ska ut på eller över en gata har man väjningsplikt som cyklist.
- 2. Stopplikt.** 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 4.



Förbudsskyltar som är bra att kunna.

- 1. Förbud mot fordonstrafik.** Du får gå med cykeln. Gäller till nästa korsning om inte annat anges.
- 2. Förbud mot infart med fordon.** Här får du inte cykla in men du får leda cykeln. Gäller till nästa korsning om inte annat anges. Se upp för mötande trafik. Vilken sida ska du gå på? Finns det ingen trottoar ska du gå på vänster sida.

3. Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2. Här får du cykla och gå eller köra moped klass 2, dock inte moped klass 1.

Hur vet man vad som är moped klass 1 och 2?

Moped klass 1 har registrerings skylt och får köra max 45 km/tim, körkort krävs.

- Du behöver inte kunna alla trafikmärken som 9-10-åring, men det är viktigt att uppmärksamma dem.
- Kom ihåg förbudsmärken. De är röda och gula!

Bild 5.



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

- 1. Påbjuden gång- och cykelbana, delad.** Här ska du gå och cykla och köra moped klass 2 om det inte finns tilläggstavla med förbud. Mopeden ska inte köras fortare än en cykel. När tavlan är delad ska man gå på ena sidan och cykla/köra moped på den andra. Vid den här skylten ska man gå till vänster och cykla till höger.
- 2. Påbjuden gång- och cykelbana, gemensam.** På den gemensamma banan ska man cykla till höger och om möjligt gå till vänster. Använd ringklockan och sök ögonkontakt med de du möter. Se upp i kurvor, gångtunnlar, husknutar mm. Som cyklist och mopedist har du väjningsplikt om du kör in på en trafikerad väg.
- 3. Övergångsställe.** Om du vill gå över vägen på ett övergångsställe bör du kliva av och leda cykeln. Fordon som närmar sig ett övergångsställe ska lämna företräde till de som går, det gäller även dig som cyklist.

4. **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.

Kom ihåg: Alltid ett öra till trafiken. Hur fungerar det då man använder hörlurar?

Bild 6 & 7.



Varför hjälm?

1. **Vilka yrkesgrupper/idrottsutövare använder hjälm?** Brandmän, hockeyspelare, byggnadsarbetare med flera.
2. **Varför använder de hjälm?**
3. **Andra aktiviteter som kräver hjälm? Varför? När använder du hjälm?** Mopedåkning, ridning, utförsåkning, inlinesåkning med mera.
4. **Kan man använda vilken hjälm som helst när man cyklar?** Cykelhjälmen ska vara CE-märkt och uppfylla kraven enligt den standard som finns för cykelhjälm (EN 1078 för cykelhjälm och EN 1080 för småbarnshjälm).
5. **Hur ska hjälmen sitta?** Hjälmen ska sitta stadigt och fast på huvudet och täcka pannan. Banden justeras för att hjälmen ska ligga stilla på huvudet. Avstå ifrån att ha keps under hjälmen, då hjälmen lätt hamnar för långt bak.

6. **Hur ser lagstiftningen ut i Sverige?** Barn under 15 år ska använda hjälm vid cykling på tvåhjulning.
7. **Finns det andra länder med hjälmlag?** Australien, Nya Zeeland, vissa stater i USA, Kanada, Finland.
8. **Resonera om vem som påverkas av ett dödsfall eller en allvarlig skada.**
9. **Vad är det man skyddar?** (bild 7).

Bild 8.



Hur ska en laglig cykel vara utrustad?

- Ringklocka
- Fungerande bromsar
- Vid mörker/skymning
 - Lykta och reflex bak (röd)
 - Lykta och reflex fram (vit)
 - Reflexer i hjulen (orange/gul eller vita)

Rekommenderat är även kedjeskydd och pakethållare samt cykelhjälm (lag för alla under 15 år) och reflexväst på cyklisten.

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 år får man skjutsa en person som är under 10 år.
- Över 18 år får man skjutsa två personer under 6 år.

Bild 9.



Nya fordon.

1. På bilden syns en skateboard, en longboard, en kickbike och en hoverboard. Hoverboarden räknas som cykel och den som åker på den som cyklist, resten är lekfordon vilket innebär att man räknas som fotgängare. Om dessa fordon har en el-motor kan de räknas som lekfordon, cykel eller moped beroende på motorstyrka och hur fort de går. Vem får då köra? Var ska de då köra? Om de räknas som cykel krävs t ex en ringklocka, den kan cyklisten ha i handen. Hur vanligt är det?
2. Vilka skydd måste man ha? Vilka skydd borde man ha, även om det inte krävs enligt lag?
3. Vilka fordon använder ni?

Tack till Umeå kommun för lån av bilder.