

Cykla säkert på lätt svenska



Säker trafik

Inledning.



Att cykla är ett mycket bra sätt att ta sig mellan olika ställen. Det är enkelt, billigt och bra för miljön och hälsan.

I trafiken har alla ett ansvar. Den som kör bil eller cyklar måste se upp för den som går, men den som går måste också se sig för. Alla ska göra sitt bästa för att få trafiken att fungera utan olyckor eller skador.



Cykla

ركوب الدراجة

بايسكل دوانى

Cycling

دوچرخهسواری

Baaskiil wadid

ብሽከሊታ

Trafik

حركة المرور

عبور و مرور

Traffic

عبور و مرور

Socodka

ትራፊክ

Ansvar

المسؤولية

مسئوليت

Responsibility

مسئوليت

Mas'uuliyad

ሓላፊነት

Hänsyn.



Du ska vara extra hänsynsfull mot barn, äldre och funktionshindrade. Äldre människor kan ha svårt att hinna flytta på sig när du kommer på cykel. Cykla sakta och ta det försiktigt när du ska köra om andra människor. Att ha förståelse för andra är viktigt i alla trafiksituationer.

När du cyklar gäller det att visa hänsyn till andra. På gång- och cykelbanor är det viktigt att visa omsorg om både de som går och cyklar.

Funktions- hindrad

معاق

معلول

Disabled

معلول

Naafu ah

ሰንኩላን

Förståelse för andra

مراعاة الآخرين

درک کردن دیگران

Understanding others

درک کردن دیگران

U beer jilcid dadka kale

ዩይ ካልአት ጸገም ተረድኡ

Visa hänsyn

انتبه

احتیاط کنید

Be considerate

مراقب باشید

Ka fekerid

ካለይቲ ገኙኑ

Cykla mer.



Att cykla är ett mycket bra sätt att ta sig mellan olika ställen.

- + Det är billigt att cykla.
 - + Det är bra för miljön.
 - + Du mår bra av att cykla, det är bra för din hälsa.
 - + Att cykla är praktiskt i stan där man ofta kommer fram både fortare och lättare än med bil, buss eller spårvagn.
 - + Cykeln är lätt att parkera.
- Det finns risker med cykling. Man kan ramla själv eller bli påkörd av ett annat fordon. Som cyklist är du helt oskyddad. Ett bra skydd vid en olycka är en cykelhjälm.

Miljö

البيئة

محيط زيست

Environment

محيط زيست

Deegaanka

አካባቢ

Hälsa

الصحة

صحت

Health

سلامت

Caafimaadka

ጥዕና

Risker

المخاطر

خطرات

Risks

خطرات

Halisyo

ተክኢሎታት ሓደጋ

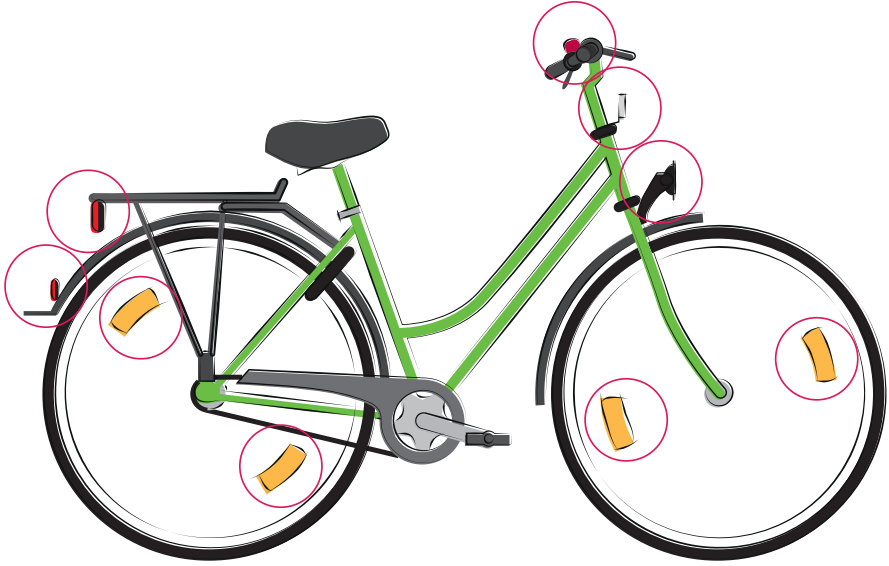
Säker cykel.

En rätt utrustad cykel ska enligt lag ha bromsar, som ska kunna minska farten och få cykeln att stanna säkert och snabbt. För barn är fotbroms enklast att hantera. Det måste även finnas en ringklocka.

De svåraste skadorna som drabbar cyklister inträffar vid kollision med bil. Därför är det viktigt att synas i trafiken med cykellysen och reflexer. Det måste även finnas en ringklocka.

Om du ska cykla i mörker är det lag på följande:

- **Lyse med rött ljus bak.**
- **Lyse med vitt eller gult ljus fram.**
- **Vit reflex fram.**
- **Röd reflex bak.**
- **Orangegul eller vit reflex åt sidorna, gärna i hjulen.**



Broms	Ringklocka	Cykellyse	Reflex
المكابح	جرس الدراجة	كشافات الدراجة	عاكس ضوئي
بريك ها	هارنگ بايسكل	چراغ‌های بايسكل	شبرنگ
Brakes	Bicycle bell	Bike lights	Reflector
ترمزها	زنگ دوچرخه	چراغ‌های دوچرخه	شبرنگ
Bareegyada	Gambaleelka baaskiilka	Nalalka baaskiilka	Ilays soo celiye
ጸጓጓ	ደወል ብሽከሊታ	መብራህተ ብሽከሊታ	ኣንጸባራቕ

Cykelhjälm.

1

3

4

2

Det är viktigt att:

1. cykelhjälmen sitter bra och stadigt på huvudet.
2. hakbandet är spänt.
3. cykelhjälmen täcker hela pannan.
4. spännena vid sidan sitter precis under örat.

Huvudet är det ömtåligaste vi har. Även en liten stöt kan skada hjärnan. Att använda cykelhjälm gör din cykling säkrare.

I Sverige är det lag på att alla barn under 15 år ska använda cykelhjälm. Det är lika viktigt för vuxna att använda hjälm.

Barn i förskoleåldern bör använda en hjälm med grönt spänne. Spännet öppnar sig om barnet skulle fastna när det leker eller klättrar. Hjälmen skyddar lika bra vid en cykelolycka som en vanlig cykelhjälm.



Ömtålig

حساس
صدمه پذیر
Delicate
آسیب پذیر
Jabi-og
ተኩፋፊ

Cykelhjälm

خوذة الدراجة
كلاه ایمنی بایسکل دوانی
Bike helmet
كلاه ایمنی دوچرخهسواری
Kulladda baaskiilka
ቁራዕ ርእሲ ብሽከለታ

Barn på cykel.



Det är svårt att säga en exakt ålder när barn kan cykla på egen hand i trafiken. Barn utvecklas olika och trafikmiljön ser olika ut.

Barn är inte mogna att cykla utan vuxen i trafiken förrän de är cirka 11-12 år.

I en trygg och säker trafikmiljö med cykelbanor kan barn från cirka 7–8 års ålder cykla på egen hand.

Det är lag på att barn upp till 15 år ska använda cykelhjälpm. Du som förälder bör också använda cykelhjälpm. Då är du ett bra föredöme och skyddar ditt eget huvud.

Trafikmiljö

البيئة المرورية

محيط عبور و مرور

Traffic environment

محيط عبور و مرور

Deegaanka gaadiidka

አካባቢ ትራፊክ

Cykelbana

مسار الدراجات

مسير بايسكل

Bike lane

مسير دوچرخه

Waddada baaskiilka

መንገድ ብሽክለታ

Föredöme

القدوة

الگو

Role model

الگو

Hormuud ah

መርኣዖ

Trafikregler för cykel.



Cykeln är ett fordon och trafikregler gäller för dig som cyklar.

Du får inte cykla på trottoaren. Bara barn som är 8 år eller yngre får göra det. Trottoaren är till för de gående.

Om det finns en cykelbana ska du cykla där, annars ska du cykla på höger sida av vägen.

Du får aldrig skjutsa någon direkt på pakethållaren. För att skjutsa barn behövs särskild cykelsits eller cykelkärra.

Alla fordonsförare ska vara särskilt försiktiga där korsande trafik förekommer. Korsningar är riskfyllda platser. Det är viktigt att du söker ögonkontakt med gående eller övriga förare och att du visar hur du tänker cykla.

Du får inte lasta din cykel så att den blir svår att styra.

Trafikregler

أنظمة المرور

مقررات عبور و مرور

Traffic regulations

مقررات عبور و مرور

Xeerka gaadiidka

ገግታት ትራፊክ

Trottoar

رصيف

بيادرو

Pavement

بيادرو

Marsho-biyaadi

ማርሻ-ቢያዲ

Pakethållare

حامل الدراجة الخلفي

پشتی بایسکل

Rear bike rack

پشتی دوچرخه

Marfishka dambe ee
baaskiilka

ናይ ድሕሪት መጽዳኒ ብሽከለታ

Viktiga skyltar.



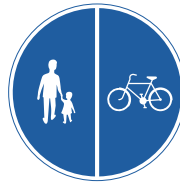


Cykelbana



Gemensam gång- och cykelbana.

Cykla på höger sida, men du måste se upp för gående och ge dem tillräckligt med utrymme. Det är bra att söka ögonkontakt med den du möter.



Gång- och cykelbana som är delad med en linje.

Cykla på höger sida på den delen som är för cyklister.



Övergångsställe

Här får du gå över över vägen, men du bör inte cykla. Kliv i stället av cykeln och led den. Fordon ska stanna för den gående. Du som gående har skyldighet att vara uppmärksam på fordon. Sök ögonkontakt med bilförarna så att du vet att de sett dig.

Övergångsställe

معبر مشاة

عبور عابر پیاده

Pedestrian crossing

عبور عابر پیاده

Goobta dadka lugaynaya
waddada ka gooyaan

መሳገሪ ኢጋር

Ögonkontakt

التواصل البصري

تماس چشمی

Eye contact

تماس چشمی

Xiriir indho

ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማጎ

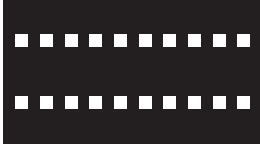
Viktiga skyltar.





Cykelöverfart

Här får du cykla över vägen. Fordon ska stanna för cyklister. Du har skyldighet att vara uppmärksam på fordon. Sök ögonkontakt med bilförarna så att du vet att de sett dig.



Cykelpassage

Här får du cykla över vägen. Du har skyldighet att väja för bilarna. Om det finns trafikljus ska du följa det.



Gångfartsområde

I ett gångfartsområde samsas gående, cyklister och bilster. Här får fordon inte köra fortare än gångfart (cirka 7 km/tim). Fordonsförare och cyklister ska väja för gående.



Enkelriktat

Märket anger att fordonstrafiken på vägen är enkelriktad i pilens riktning. Enkelriktat gäller även dig som cyklist.

Överfart

ممر الدراجات

عبور بايسكل

Bike crossing

عبور دوچرخه

Goobta baaskiilka waddada ka gooyo

መሳገሪ ብሽክለታ

Passage

معبر الدراجات

عبور بايسكل

Bike crossing

عبور دوچرخه

Goobta baaskiilka waddada ka gooyo

መሳገሪ ብሽክለታ

Gångfart

سرعة السير

سرعت پیاده روی

Walking speed

سرعت پیاده روی

Xawaaraha socodka

ናይ ምኻድ ፍጥነት

Enkelriktad

أحادي الاتجاه

یکطرفه

One-way

یکطرفه

Hal dhinac kaliya

አድ-ዝኣንገሉ፡፡ ጸርግያ

Viktiga skyltar.



Väja	Förbud	Motordrivet	Fordon
قانون الأولوية	ممنوع الدخول	محركات وآلات	مركبات
حق تقدم	ورود ممنوع	موتزسيكل	موتر
Give way	No entry	Motorised	Vehicle
حق تقدم	ورود ممنوع	موتورى	خودرو
Mudnaansho sii	Ha soo gelin	Gawaari	Gaari
ቀዳምነት ሃብ	ምእታው አይፍቀድን	ሞተራዊት	ተሽከርካሪት



Stopplikt

Gäller även dig som cyklist.



Väjningsplikt

Gäller även dig som cyklist.



Förbud mot trafik med fordon

Gäller även dig som cyklist.



Förbud mot infart med fordon

Gäller även dig som cyklist.



Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2

Här får du cykla.



Motorväg och motortrafikled

Här får du inte cykla.

Om olyckan är framme.



Det är lätt att köra omkull med sin cykel. Det är också lätt att köra på en annan person om du inte är uppmärksam när du cyklar i trafiken.

Vid en krock kan allvarliga skallskador och nackskador uppstå. Vid en sådan olycka är det viktigt att ringa 112.

När du ringer 112 får du svara på ett antal frågor:

- *Vad har hänt?*
- *Var har det hänt?*
- *Vilket telefonnummer ringer du från?*

Dessa frågor ställs för att ambulansen så fort som möjligt ska kunna hitta platsen där olyckan ägt rum.

Tänk på att du bara ska ringa 112 när du är i en nödsituation som kräver omedelbar hjälp.

Skallskada

إصابات الرأس

صدمه سر

Head injury

أسيب سر

Dhaawaca madaxa

መግባዕት ርእሱ.

Ambulans

سيارة إسعاف

أمبولانس

Ambulance

أمبولانس

Ambalaas

አምቡላንስ

Kontakta oss **lokalt**

Blekinge: blekinge.ntf.se

Dalarna: dalarna.ntf.se

FyrBoDal: fyrbodan.ntf.se

Gotland: gotland.ntf.se

Gävleborg: gavleborg.ntf.se

Halland: halland.ntf.se

Jämtland: jamtland.ntf.se

Jönköping: jonkoping.ntf.se

Kalmar: kalmar.ntf.se

Kronoberg: kronoberg.ntf.se

Norrbottnen: norrbottnen.ntf.se

Skaraborg: skaraborg.ntf.se

Skåne: skane.ntf.se

Stockholm: stockholm.ntf.se

Sörmland: sormland.ntf.se

Uppsala: [uppsala.ntf.se](https:// uppsala.ntf.se)

Värmland: varmland.ntf.se

Väst: vast.ntf.se

Västerbotten: vasterbotten.ntf.se

Västernorrland: vasternorrland.ntf.se

Västmanland: vastmanland.ntf.se

Örebro: orebro.ntf.se

Östergötland: ostergotland.ntf.se



Säker trafik