

Cykelhjälm



Hjälmanvändning minskar risken avsevärt för huvudskador. Två av tre allvarliga huvudskador vid cykelolyckor kan undvikas om cyklisten använder hjälm. I närmare hälften av alla dödsolyckor hade cyklisten överlevt om hjälm hade använts. De vanligaste skadorna på huvudet är islag mot tinningen eller bakhuvudet.

För barn under 15 år är det lag på att använda hjälm. Upp till 7 års ålder bör barnet ha en hjälm med grönt spänne. Det gröna spännet löser ut om barnet skulle fastna och bli hängande i hjälmen, till exempel i samband med lek. Det löser däremot inte ut om barnet faller av cykeln och slår i marken. Spännet rekommenderas till små barn, upp till sju år, som både cyklar och leker.

[Svenska rekommendation om hur man väljer hjälm till barn »](#)

Rotationsskydd exempelvis MIPS fungerar som ett extra inre skal i hjälmen, det har en viss rotationsacceptans och fördelar kraften vid sneda islag och rotationsvåld. Med rotationsskydd som MIPS reduceras nedslagskraften med upp till 40 procent jämfört med en hjälm utan MIPS.

I Sverige utförs kontinuerliga konsumenttester av hjälmar:

[Folksams test av cykelhjälm för vuxna 2023 »](#)

[Folksams test av barnhjälm 2021 »](#)

[Länsförsäkringars tester »](#)

Alla hjälmar måste vara CE-märkta för att få säljas i Sverige. En hjälm med ett grönt spänne uppfyller kraven i standarden för småbarnshjälm, SS-EN 1080:2013. Standardens nummer ska framgå av märkningen i hjälmen. På en hjälm till barn över 7 år och vuxna ska det stå SS-EN 1078:2012+A1:2012. Då vet man att det är en hjälm för cyklist, skateboard- och rullskridskoåkare.

Cykelhjälm ska bytas ut om den blivit skadad eller utsatts för en kraftig stöt. Cykelhjälmens livslängd påverkas också av UV-strålning och slitage på skal, frigidit, spännen och remmar.

Viktigt att tänka på:

- Hjälmen ska vara CE-märkt.
- Köp helst en hjälm med MIPS eller annat rotationsskydd.
- Ta gärna hjälp av konsumenttest när du ska välja hjälm, men det är viktigt att prova ut hjälmen på plats hos en handlare, så att den passar bra.
- Hjälmen ska täcka panna, hjässa och bakhuvud.
- Hjälmen ska gå att justera genom hakband och ratt i nacken, och sitta stabilt och bekvämt. Den ska inte kunna trilla av eller skjutas bakåt.
- Hjälmen ska ha god ventilation och vara lätt att ta av och på.
- Hjälmen ska fungera både med och utan mössa.
- Hjälmen ska bytas ut om den utsatts för hårda slag eller stötar.
- För barn upp till 7 år rekommenderas hjälm med grönt spänne.

Elcyklar



Cyklar med elassistans är utrustade med en elmotor som vanligtvis aktiveras när man börjar trampa. Hjälpmotorn aktiveras av tryck mot pedalerna, men bara upp till max 25 km/tim, sedan stängs motorn av automatiskt. För att räknas som cykel får elcykelns motoreffekt vara max 250 watt.

Elcykelns vikt och tyngdpunkt påverkar olycks- och skaderisken. En elcykel väger mer än en vanlig cykel och eftersom den också kan köras i högre hastigheter är det mycket viktigt att cykeln är välbyggd och har bra bromsar. En tyngre cykel ger längre stoppsträcka och större krockvård för andra trafikanter och för cyklisten själv om man får cykeln över sig. En tung cykel är också svårare att manövrera, speciellt om motorn sitter i bakhjulet. Särskilt i en invänjningsfas är det svårare att hålla balansen på en elcykel än på en vanlig cykel. Elcyklar som har batteriet placerat högt upp vid pakethållaren får en högre tyngdpunkt, vilket gör att cykeln får sämre köregenskaper.

Var observant på att det finns modeller som ser ut som elcyklar, men som har starkare motoreffekt och därför klassas som mopeder. För dem gäller andra regler. En motoriserad cykel är en klass II-moped och kan gå i max 25 km/tim med elassistans och har en motoreffekt på 250–1000 watt. Man behöver inte trampa för att få elassistans och fordonet kräver förarbevis för moped klass II eller körkort (oavsett behörighet) samt trafikförsäkring. Åldersgränsen är 15 år och det är krav på cykelhjälm för alla. Fordonet får köras på cykelbana om ingen skylt förbjuder moped klass II. En snabb-elcykel motsvarar en moped klass I och kan gå i max 45 km/tim och har en motoreffekt på 1000-4000 watt. Snabb-elcykeln behöver inte trampas för att få elassistans. Åldersgränsen är 15 år, och lägst AM-körkort krävs, liksom mopedhjälm. Fordonet ska vara typgodkänt och ha registreringsskylt samt trafikförsäkring. Detta fordon får inte köras på cykelbana.

För att få köra en elcykel på allmän väg ska den uppfylla kraven i EU:s maskindirektiv och vara CE märkt. Det finns en standard, SS-EN 15194:2017+A1:2023, för elassisterade cyklar.

Viktigt att tänka på:

- Var uppmärksam så att du verkligen köper en elcykel och inte en moped, eller annat fordon. Elcykelns maxhastighet ska vara 25 km/tim och dess motoreffekt max 250 watt. Elcykeln ska vara tillverkad enligt standard SS-EN 15194:2017+A1:2023.
- Elcyklar med högre maxhastigheter och/eller motoreffekter klassas som mopeder och för dem gäller andra regler.
- Köp gärna en cykel där motorn inte sitter i bakhjulet, och batteriet inte högt upp på pakethållaren, så får du bättre köregenskaper.
- Välj en elcykel med bra bromsar.
- Använd hjälm när du cyklar, det är lagkrav för barn under 15 år.
- NTF rekommenderar inte elcykel till barn. De är tyngre och svårare för ett barn att manövrera. Det kan också vara svårt för barnet att hantera elcykelns högre hastighet och kraftigare acceleration. Om du ändå vill köpa en elcykel till barn så kontrollera noga att den inte kan gå fortare än 25 km/tim och inte har en motoreffekt över 250 watt då den är olaglig för barn under 15 år att använda.

Elsparkcyklar



En Elsparkcykel är ett eldrivet enpersonsfordon. Elsparkcykel klassas som en cykel förutsatt att den inte går fortare än 20 km/tim och har en kontinuerlig märkeffekt på högst 250 watt. Om elsparkcykeln uppfyller dessa krav så gäller att:

- Elsparkcykel körs på samma sätt som andra cyklar, det vill säga på cykelvägar och i viss utsträckning även på bilvägar.
- Elsparkcykel ska ha bromsar och ringklocka/ljudvarningsanordning.
- Vid färd i mörker ska elsparkcykeln ha fram- och baklyse samt vara utrustad med reflexer.
- Hjälmska användas om den som kör är yngre än 15 år.
- Man får inte skjutsa någon på Elsparkcykel.

Det är körförbud på gångbanor och trottoarer, samt parkeringsförbud på gång-, cykelbanor och trottoarer.

Om elsparkcykeln går snabbare än 20 km/tim eller har en högre kontinuerlig märkeffekt än 250 watt klassas den inte längre som en cykel och kan inte köras efter cykelregler. Den skulle då kunna klassas som en moped, med andra krav och förutsättningar för att få användas i trafik. Uppfyller elsparkcykeln inte de krav som ställs på en moped kan den inte klassas som vare sig cykel eller moped. Då får fordonet inte köras på allmän väg. Om föraren inte har rätt behörighet för fordonet kan det räknas som olovlig körning.

Många elsparkcyklar och andra eldrivna enpersonsfordon är nu trafikförsäkringspliktiga. Det är den som äger fordonet som ska teckna försäkringen. Försäkringsbeviset ska alltid finnas med när fordonet körs. Följande fordon måste ha trafikförsäkring:

- Eldrivna fordon utan tramp- eller vevanordning, om fordonet är konstruerat för att gå snabbare än 20 km/tim.
- Eldrivna fordon utan tramp- eller vevanordning, om fordonet är konstruerat för att gå snabbare än 14 km/tim och väger mer än 25 kilo.

Viktigt att tänka på:

- Bromsar ska finnas, fram- och bakhjulsbromsning bör vara oberoende av varandra.
- Fram- och baklyktor samt reflexer ska finnas om fordonet ska köras i mörker.
- Ljudvarningsanordning (typ ringklocka) ska finnas.
- Blinkers bör finnas eftersom det är svårt att visa riktning med händerna.
- Minsta hjulstorlek bör vara 30,5 cm (12 tum).
- Åk ensam på elsparkcykeln - det är inte tillåtet att vara mer än en person på fordonet.
- Använd cykelhjälm - det är lagkrav för barn under 15 år, men bra för alla. Typiska skador i olyckor med Elsparkcykel är huvud- och ansiktsskador, inklusive tandskador.
- Mobiltelefonen kan vara en distraktion som gör att du tappar fokus i trafiken.
- Kör enbart i nyktert tillstånd. I en stor andel (30–40 %) av olyckorna har elsparkcyklisten varit nykter/berusad.

Lådcyklar



Lådcyklar finns i många olika modeller, med två, tre och ibland fyra hjul. De kan ha sittplats för upp till sex barn. El-assistans behövs eftersom lådcykeln är tung, särskilt när den är lastad. Det gäller att hålla koll så cykelns motoreffekt är max 250 watt och hastigheten max 25 km/tim.

Mittmotor innebär att motorn är hopbyggd med vevpartiet där pedalerna sitter. Man kan då nyttja hela växelsystemet i bakhjulet, dvs. växla ned på låg växel och cykla i tunga backar samtidigt som motorn assisterar. En lådcykel med mittmotor är att föredra om den ska användas dagligen och/eller yrkesmässigt. Ett kraftigare batteri med fler wattimmar (Wh) ger mer energi som kan omsättas till körsträcka. Fem till sju växlar rekommenderas. Utanpåliggande växlar är mer robusta och hållbara än inbyggda navväxlar.

På en lådcykel ska det alltid finnas minst två eller tre bromsar som verkar oberoende av varandra. En bra kombination av bromsar är skivbroms och rullbroms. Hydrauliska skivbromsar är mycket effektiva. De är beprövade, vanliga och påverkas ytterst lite av väta, men tunga lådcyklar i kombination med backig terräng kan slita ut skivbromsarna snabbt. Regelbunden service, minst en gång per år, krävs för att hålla bromsarna i trim. Rullbromsar kräver inte så mycket service och är hållbara. Med både skivbroms och rullbroms får man en broms som är riktigt effektiv och en broms som är pålitlig.

Om barn ska skjutas bör lådcykeln ha säten som är anpassade för barn och vara utrustad med säkerhetsbälten. Det finns hållare att köpa för att fästa bilbarnstol eller babyskydd som ska monteras bakåtvänt. Det är viktigt att kontrollera lådcykelns lastkapacitet och inte överskrida denna gräns. Lådcykeln ska ha ordentliga stödben, gärna framtill, så att den inte välter när barn kliver i och ur cykeln.

För tvåhjuliga lådcyklar är det lag på att alla som färdas på cykeln och är under 15 år ska ha hjälm. Trehjuliga lådcyklar täcks inte av hjälmagen. En bebis som är fastspänd i babyskydd kan av praktiska skäl inte ha hjälm och det finns alltså inte heller något lagkrav på det för trehjuliga lådcyklar.

Viktigt att tänka på:

- Testa några olika modeller innan du köper, och gärna tillsammans med ditt/dina barn om de ska skjutas. Den tvåhjuliga lådcykeln är mindre stabil än en trehjulig men kan vara ett smidigare alternativ för den som behöver kunna ta sig fram på smala cykelbanor.
- Välj en cykel som är lätt att styra och som har en solid ram runt lådan.
- Mittmotor rekommenderas och fem till sju växlar.
- Fordonets tyngd ställer höga krav på bromsarna. Det ska finnas minst två eller tre bromsar som verkar oberoende av varandra. En bra kombination av bromsar är skivbroms och rullbroms.
- Slarva inte med underhåll, i synnerhet av bromsar. De slits snabbare än på en vanlig cykel.
- Med en lådcykel med gå-assist hjälper motorn till att dra fordonet i promenadhastighet om det behöver ledas på något ställe, t.ex. en trång passage.
- Ställa in styret högt, så att det hindrar dig som förare från att falla på barnen om ni plötsligt tvärbromsar eller krockar.
- Använd hjälm till barn och vuxna oavsett hur många hjul lådcykeln har.

Cykelkärror



Man kan börja använda cykelkärra när barnet kan sitta stadigt. De flesta cykelkärror är byggda för ett eller två barn som inte väger mer än 22 kg vardera. Cykelkärrans totala tillåtna vikt inklusive passagerare och last får inte överstiga 60 kg. Cykelkärran ska vara märkt SS-EN 15918:2011+A2:2017, vilket är standarden för cykelkärrors säkerhetskrav och provningsmetoder.

Många cykelkärror med två säten har bälten som kan dras om så att ett barn kan skjutas balanserat i mitten av kärran. En bra cykelkärra ska ha 5-punkts-bälte. Det är stor skillnad i säkerhet mellan ett enkelt bälte runt midjan och ett 5-punkts-bälte. Cykelkärran ska ha störtbåge som skyddar barnet om den välter. En modell med bra fjädring är bekvämare för barnet. Ska ni köra längre turer kan det vara bra att välja modeller med viloläge, där man kan fälla bak ryggstödet om barnet somnar.

Det är hjälmkrav för barn under 15 år som färdas i cykelkärror efter tvåhjulig cykel.

Din cykel ska ha ordentliga bromsar, eftersom du kör med tung last och snabbt kommer upp i hastighet i nedförsbackar. Enligt lag ska det "...på cykel med tillkopplat fordon finnas två av varandra oberoende bromssystem". Använd en extra säkerhetsanordning som till exempel en kedja eller fjäder som fäster kärran vid cykeln. Cykelkärran är betydligt lägre än cykeln och syns sämre på håll. Välj gärna en kärra med synlig färg. En signalflagga/vimpel gör det också lättare för andra trafikanter att upptäcka den. Montera gärna en backspegel på styret så att du ser barnet/barnen under färden. Använd dubbdäck på såväl cykeln som kärran vid körning i vinterväglag.

En tillkopplad cykelkärra ska vid färd i mörker ha en röd reflex bakåt eller en baklykta som kan visa rött ljus bakåt om reflex saknas. Sätt reflexerna så långt ut som möjligt på sidorna, så att det signalerar att kärran är bredare än cykeln. Hjulen ska vara utrustade med vita eller orangefärgade reflexer.

Låt barnet provsitta kärran med hjälm innan du köper den, så att du ser att barnet sitter bekvämt och att det finns gott om utrymme att växa på längden. Känn efter så att kärran känns stabil. Kärran ska inte tippa i svängar och inte lossna från kopplingen. Risken för att tippa är minst om kärran fästs vid cykelns bakgaffel, om hjulbasen är bred eller hjulen snedställda. Hålla lagom hastighet i kurvor, så att cykelkärran inte välter.

Viktigt att tänka på:

- Barnet ska ha hjälm i cykelkärran (och helst du också).
- Välj en cykelkärra med grenband, helst 5-punktsbälte.
- Se över din cykels bromsar så att de är av tillräckligt god kvalitet.
- Överskrid inte cykelkärrans viktbegränsning.
- Utrusta cykelkärran med reflexer och signalflagga.
- Cykelkärran tar större plats på cykelvägen än enbart din cykel och behöver en stor svängradie.