

Säker cykling
- trafiksäkra resor i tjänsten på cykel

Utbildningsmaterial från NTF

NTF
SÄKER TRAFIK

Hur ser det ut på vår arbetsplats?



Cykla säkert!



SÄKER TRAFIK

Vad måste finnas på cykeln enligt lag?



- Ringklocka
- Broms
- Belysning
- Reflexer

NTF
SÄKER TRAFIK



Att tänka på vid starten av ett arbetspass:

- Gör en enkel kontroll av cykelns utrustning (ringklocka, bromsar, belysning, reflexer) före användning.
- Justera sadelhöjd så att den passar dig.
- Se till att ha varseljacka eller reflexväst.
- Använd hjälm.

NTF
SÄKER TRAFIK



Fel på utrustningen

Vet du hur du ska anmäla fel på cykeln eller utrustningen?

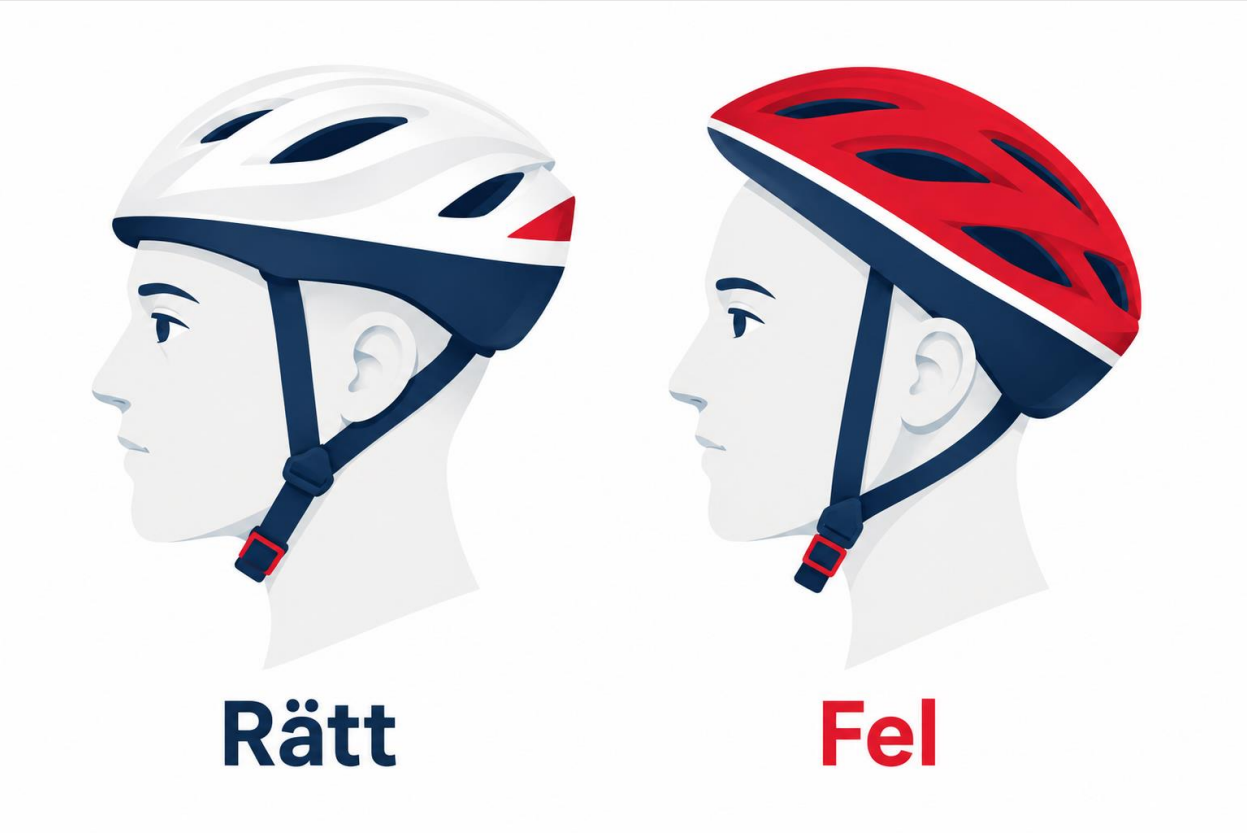
NTF
SÄKER TRAFIK

Varför är cykelhjälm viktig?

- Cykelhjälmen kan minska risken för allvarliga huvudskador med upp till ca 50%.
- Om alla använde cykelhjälm skulle antalet omkomna i cykelolyckor minska med en fjärdedel.
- Två av tre huvudskador kan undvikas om cyklisten har hjälm.
- Endast hälften av alla vuxna cyklister använder hjälm.



Cykelhjälm



Så här ska hjälmen sitta:

- Långt fram i pannan och samtidigt så att den täcker bakhuvudet.
- Bekvämt och stadigt.
- Hakremmen ska sitta så hårt att man får in ungefär ett finger under hakan.
- Spännena vid öronen ska vara åtdragna så att de sitter precis under örat.
- En godkänd cykelhjälm ska vara märkt CE EN 1078.

NTF
SÄKER TRAFIK

Regler när man cyklar

- Cykeln är ett fordon.
- Du ska cykla på höger sida.
- Du ska cykla på cykelbanan om det finns, men aldrig på trottoaren.
- Det är förbjudet att skjutsa.



Gemensam gång- och cykelbana

- Gående ska använda vänster sida och cyklister ska använda höger sida i färdriktningen.
- När gående och cyklister möts, väjer cyklisten in mot mitten och gångtrafikanten håller så långt ut till vänster som möjligt.
- Sänk farten och visa hänsyn.





NTF
SÄKER TRAFIK

Regler för övriga fordon gäller även för cykel



Förbud mot infart med fordon.
Det är förbjudet att cykla mot enkelriktat. Däremot får du leda cykeln mot enkelriktat.



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



Förbud mot trafik med fordon.
Denna skylt betyder att all trafik med fordon är förbjuden. Detta förbud gäller även cyklister. Om du stöter på denna skylt måste du leda cykeln för att ta dig förbi.

NTF
SÄKER TRAFIK

När man ska korsa en väg

Cykelpassage



Här får du cykla över vägen. Finns det ingen annan skylt är det en **cykelpassage** och du har skyldighet att väja för bilarna. Finns det trafikljus ska du följa det.

Cykelöverfart



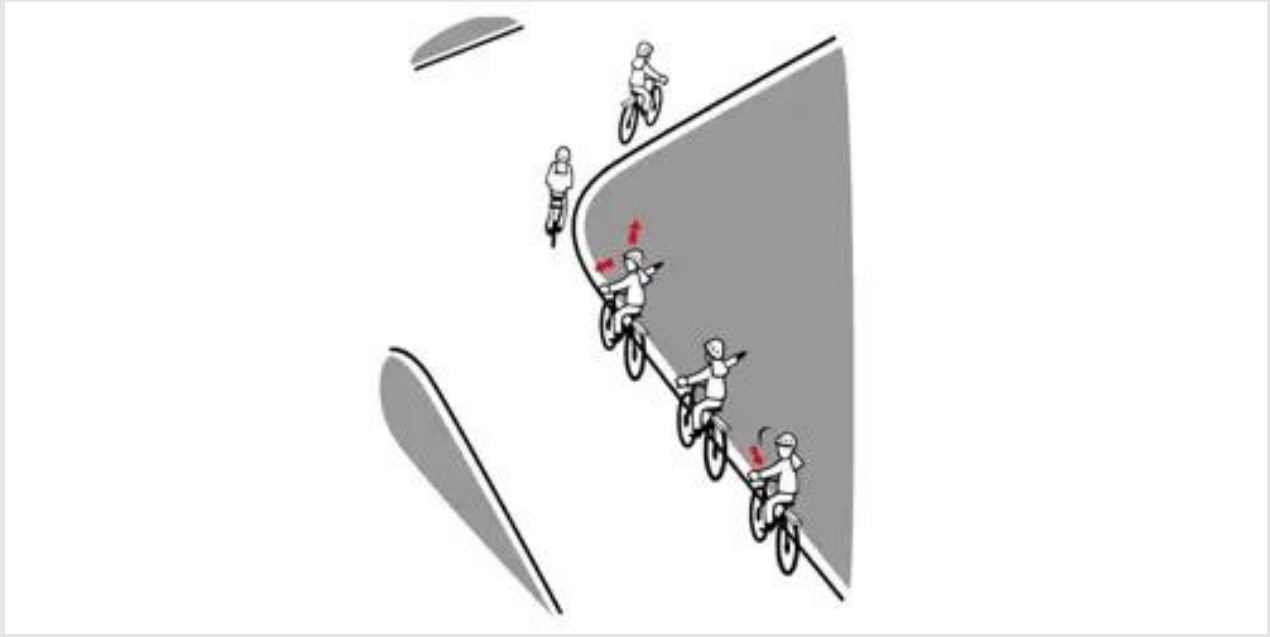


Vid **cykelöverfart** har bilar väjningsplikt och ska stanna för cyklister. Sök ändå ögonkontakt med bilförarna så att du vet att de sett dig.

NTF
SÄKER TRAFIK

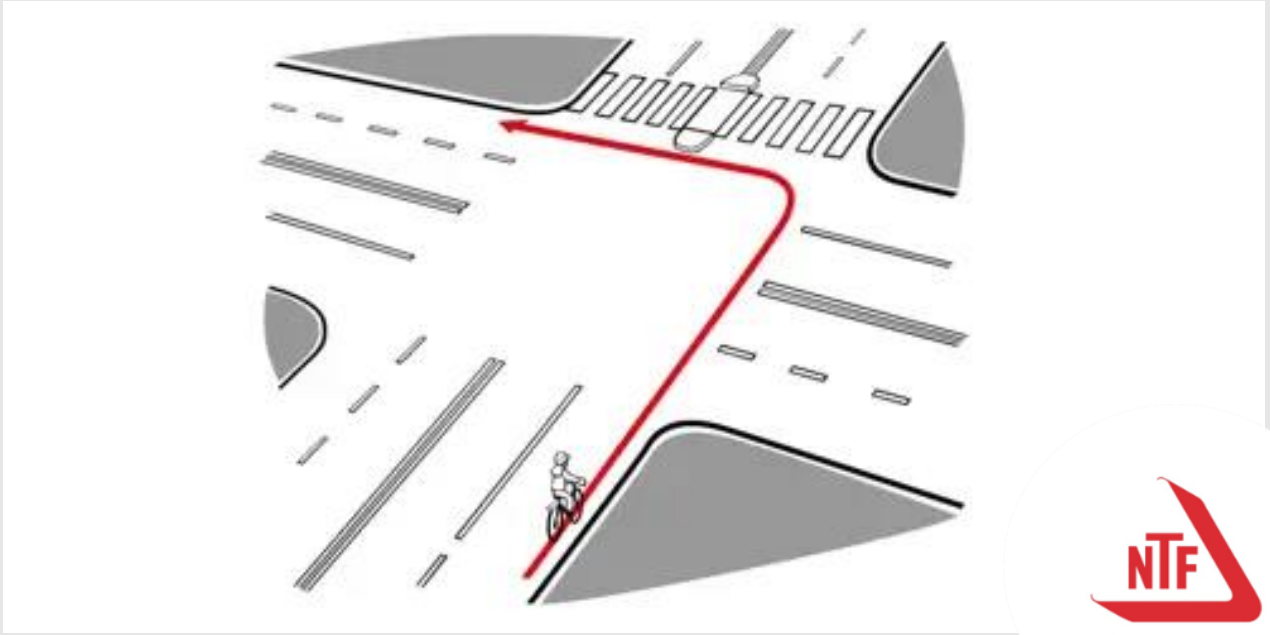
När du ska svänga

- Ge tecken i god tid före svängen.
- Räck ut armen åt det håll du ska svänga.
- Se åt båda håll på den korsande vägen.
- Sväng och håll båda händerna på styret.



Stora vänstersvängen

Vid en trafikerad korsning är detta det säkraste sättet att svänga till vänster.



NTF
SÄKER TRAFIK

Döda vinkeln: tänk på detta

- Ser du inte förarens ansikte i spegeln, ser föraren inte dig.
- Stanna aldrig precis framför eller bredvid en lastbil. Stanna hellre bakom den.
- Gå eller cykla aldrig bakom en lastbil som backar.
- Skapa ögonkontakt med föraren innan du passerar.



NTF
SÄKER TRAFIK



Håll ögonen på vägen

- Viktigt att ha fokus och uppmärksamhet på omgivningen.
- Stanna om behöver kolla mobilen.

NTF
SÄKER TRAFIK



Elsparkcykel

- Samma regler gäller som för cykel.
- Använd hjälm när du kör elsparkcykel. Det är lagkrav upp till 15 år.
- Kör alltid på cykelbanan om det finns men aldrig trottoaren.
- En laglig elsparkcykel får kunna max gå i 20 km/h.
- Man får inte skjutsa.
- Den ska vara utrustad på samma sätt som cykeln: ringklocka, broms, lampor, reflexer.

NTF
SÄKER TRAFIK

Synas i mörkret

- Använd reflex i gryning, skymning och mörker.
- Reflexer behövs även i stadsmiljö.
- Sätt reflexerna långt ner på armar och ben så syns de bäst. Använd gärna reflexväst.
- Se efter så att även reflexer och belysning på cykeln fungerar.



Om man cyklar på vintern bör cykeln ha vinterdäck









NTF
SÄKER TRAFIK



Kom ihåg:

- Använd hjälm
- Ha uppmärksamheten på vägen
- Se till att ni syns – använd reflex
- Visa hänsyn till andra trafikanter

NTF
SÄKER TRAFIK

Utbildningsmaterial från NTF.

Mer information:

www.ntf.se/kunskapsbank/informationspaket/trafiksakraresor-i-tjansten-pa-cykel/

info@ntf.se
www.ntf.se





NTF
SÄKER TRAFIK