

## Å sykle trygt i trafikken

Når du sykler i trafikken, er det viktig å følge trafikkreglene og ta sikkerhetsforanstaltninger for å minimere risiko og beskytte både deg selv og andre trafikanter. Det første trinnet til trygg sykling er å bli komfortabel og trygg på sykkelen din. Nedenfor presenterer vi noen nødvendige punkter å huske på før du tar i bruk din Cargobike.

- Når du går inn og ut av boksen, hold bak på sykkelen for å redusere risikoen for å tippe. Ha parkeringsbremsen foran og bak tilkoblet.
- La de største barna sitte nærmest styret.
- Når alle barna sitter ned, kan du hjelpe dem med sikkerhetsbeltene.
- Lær deg hvilken brems som tar foran (venstre håndtak) og bak (høyre håndtak).
- Velg passende/riktig hastighet når du sykler. Føles det på noe tidspunkt ukontrollerbart, reduser hastigheten umiddelbart. Anbefales å øve på dette!
- Brems både foran og bak samtidig. Gjerne mest foran.
- Brems før du svinger, ikke i selve svingen.
- Len kroppen din **INN** i kurven når du svinger.
- Treningsnivå: Vurder ditt eget treningsnivå og evne til å sykle i ulike trafikksituasjoner. Øv og øk gradvis vanskelighetsgraden hvis du er ny på å sykle i trafikken.

Når du føler deg komfortabel med sykkelen din, er det på tide å begi seg ut på veiene. Her er noen andre viktige ting å huske på når du sykler i trafikken:

- Hjelm: Bruk alltid en godkjent sykkelhjelm for å beskytte hodet i tilfelle en ulykke.
- Sykkelens tilstand: Sørg for at sykkelen er i god stand med fungerende bremses og belysning. Kontroller regelmessig dekktrykket og sykkelkjedet.
- Klær: Bruk klær som gjør deg synlig i trafikken. Bruk refleks og lyse farger, spesielt når det er mørkt eller ved dårlig sikt.
- Sykkelvei eller veikant: Hvis det er en sykkelsti, bruk den. Hvis ikke sykle nær veikanten, men unngå å sykle for nær parkerte biler, eller fortauskanten.
- Signaler og kommunikasjon: Bruk tydelige hånd- og armbevegelser for å tydelig kommunisere dine intensjoner når du svinger eller bytter kjørefelt. Bruk også en ringeklokke eller signalhorn for å advare andre trafikanter om nødvendig.
- Følg trafikkreglene: Sykle i samme retning som trafikken og følg alle veiskilt og trafikksignaler. Stopp ved stoppskilt og trafikklys.

# Lekolar®

- Unngå blindsoner: Vær oppmerksom på at mange kjøretøy har blindsoner der sjåføren ikke kan se deg. Hold deg unna disse områdene når du er i nærheten av kjøretøy.
- Hold avstand: Hold god avstand til andre kjøretøy, spesielt lastebiler og busser, da de kan ha lengre bremselengde enn personbiler.
- Gangfelt, overganger og gangveier: Vik for fotgjengere ved fotgjengeroverganger og gangveier. Ikke sykle på fortau med mindre det er tillatt.
- Spesielle situasjoner: Vær ekstra forsiktig ved veiarbeid, i dårlig vær eller når veiene er glatte. Bruk håndbremsen i stedet for fram -og bakhjulsbrems hvis veiene er våte eller er dekket av løv.
- Få øyekontakt: Prøv å få øyekontakt med sjåfører og fotgjengere for å sørge for at de har sett deg og forstår dine intensjoner.
- Unngå distraksjoner: Hold fokus på sykling og unngå å bruke telefonen eller lytt til musikk med hodetelefoner mens du sykler.
- Respekter andre trafikanter: Vær tålmodig og hensynsfull overfor andre trafikanter. Unngå aggressiv kjøring eller atferd.

Å kjøre trygt i trafikken krever oppmerksomhet, dyktighet og forsiktighet. Ved å følge disse retningslinjene, samt være oppmerksom på omgivelsene dine, kan du minimere risikoen for uhell og nyte en trygg sykkelopplevelse.