

Att cykla i trafiken

När du cyklar i trafiken är det viktigt att följa trafikregler och vidta säkerhetsåtgärder för att minimera riskerna och skydda både dig själv och andra trafikanter. Det första steget för en säker cykling är att lära känna och bli bekväm med din cykel. Nedan kommer några nödvändiga punkter att ha koll på inför en tur med din Cargobike.

- Vid i och urstigning ur lådan, håll tag i cykeln baktill för att minska tipprisk. Ha parkeringsbroms fram och bak tillkopplad.
- Låt de största barnen sitta närmst styret.
- När alla barn sitter ner kan ni hjälpa dem med säkerhetsbältena.
- Lär dig vilken broms som tar fram (vänster handtag) respektive bak (höger handtag)
- Välj lämplig hastighet när du cyklar. Känns det på något sätt okontrollerat. Sänk hastigheten. Öva!
- Bromsa både fram och bak samtidigt. Gärna mer fram.
- Bromsa innan du svänger, inte i själva svängen.
- Luta din kropp **IN** i kurvan när du svänger.
- Träningsnivå: Bedöm din egen träningsnivå och förmåga att cykla i olika trafiksituationer. Öva och öka gradvis svårighetsgraden om du är ny på att cykla i trafiken.

När du känner dig bekväm med din cykel är det dags att ge sig ut i trafiken. Här är några andra viktiga saker att tänka på när du cyklar ute i trafik:

- Hjälms: Använd alltid en godkänd cykelhjälms för att skydda ditt huvud i händelse av en olycka.
- Cykelns skick: Se till att din cykel är i bra skick med fungerande bromsar och belysning. Kontrollera regelbundet däcktrycket och cykelkedjan.
- Klädsel: Bär kläder som gör dig synlig i trafiken. Använd reflexer och ljusa färger, särskilt när det är mörkt eller dålig sikt.
- Cykelväg eller vägkant: Om det finns en cykelväg, använd den. Om inte, cykla nära vägkanten men undvik att cykla alltför nära parkerade bilar eller trottoarkanter.

- Signaler och kommunikation: Använd tydliga hand- och armrörelser för att indikera dina avsikter när du svänger eller byter körfält. Använd även en cykelklocka eller signalhorn för att varna andra trafikanter vid behov.
- Följ trafikreglerna: Cykla i samma riktning som trafiken och följ alla vägs skyltar och trafiksignaleringar. Stanna vid stoppskyltar och trafikljus.
- Undvik döda vinkeln: Var medveten om att många fordon har döda vinklar där föraren inte kan se dig. Håll dig borta från dessa områden när du är i närheten av fordon.
- Håll avstånd: Håll ett säkert avstånd till andra fordon, särskilt lastbilar och bussar, eftersom de kan ha längre bromssträcka än personbilar.
- Övergångsställen och gångvägar: Ge företräde åt fotgängare vid övergångsställen och gångvägar. Cykla inte på trottoarer om det inte är tillåtet.
- Särskilda situationer: Var extra försiktig vid vägarbeten, vid dåligt väder eller när vägarna är hala. Använda handbromsen i stället för fram- och bakhjulsbromsen om vägarna är våta eller har löv.
- Ha ögonkontakt: Försök få ögonkontakt med förare och fotgängare för att försäkra dig om att de har sett dig och förstår dina avsikter.
- Undvik distraktioner: Håll fokus på cyklingen och undvik att använda mobilen eller lyssna på musik med hörlurar medan du cyklar.
- Respektera andra trafikanter: Var tålmodig och hänsynsfull mot andra trafikanter. Undvik aggressiv körning eller beteende.

Att cykla säkert i trafiken kräver uppmärksamhet, skicklighet och försiktighet. Genom att följa dessa riktlinjer och vara medveten om din omgivning kan du minimera riskerna och njuta av en säker cykelupplevelse.

