SYKLISTER TAR ANSVAR

SLF_18x18.indd 1 22.08.12 15:49

SYKLISTER TAR ANSVAR

Du som sykler tar ansvar!
Når du sykler tar du ansvar for helse og miljø.

Men vi som sykler er sårbare i trafikken. Og vi kan også utsette andre for fare hvis vi ikke tar hensyn til regelverk, trafikkforholdene og andre trafikanter. Syklister kan skade seg selv og andre trafikanter direkte, først og fremst fotgjengere og andre syklister. Men vi kan også skape farlige situasjoner som medfører ulykker og skader, alvorligere skader enn de vi selv direkte kan påføre oss selv og andre.

Vi er ikke alene på veien. Du kan gjøre ditt for sikrere og bedre trafikkmiljø ved å ta ansvar og vise hensyn overfor andre trafikanter.

VIS HENSYN, VÆR VENNLIG

Vær vennlig mot dine medtrafikanter

Vis hensyn overfor fotgjengere, bilister og andre syklister. Et vennlig smil kan dempe gemyttene. Sakk farten foran gangfelt når du ser at det er fotgjengere som skal krysse, og vis tydelig at du vil stoppe opp for å la dem passere.

Søk blikkontakt med dine medtrafikanter

Følg med på andre trafikanters signal. Blikkontakt skaper felles forståelse og hjelper til samspill. Det gjelder spesielt når du sykler i kryss og andre steder hvor farlige situasjoner kan oppstå.

SLF_18x18.indd 2 22.08.12 15:49

NÅR DU SYKLER TAR DU ANSVAR FOR HELSE OG MILJØ

SLF_18x18.indd 3 22.08.12 15:49

FINN DIN PLASS I TRAFIKKEN

HOLD AVSTAND TIL FORTAUSKANTENE
Hold deg til høyre i kjørebanen, men ikke ligg helt inn mot fortauskanten; det beste er å ligge ca. én meter ut i kjørebanen. Andre trafikanter viser mer respekt for deg hvis du holder avstand til fortauskanten eller vegkanten. Da blir du lettere lagt merke til, og biler som kjører forbi holder bedre avstand. Statens vegvesen anbefaler 1,5 m som minste avstand mellom bil og sykkel. Ved å holde avstand til fortauet ser du også i tide fotgjengere på veg ut i gata, bildører som brått åpnes og parkerte biler som brått kjører ut.

SLF_18x18.indd 4 22.08.12 15:49

VÆR SYNLIG

Hvis du vil at andre skal ta hensyn til deg, må de kunne se deg! Bruk alltid lys på sykkelen i mørke, skumring og vær med dårlig sikt. Bruk helst lyse klær eller refleksvest; da er det lettere å se deg, og du ferdes tryggere i trafikken.

HOLD STØ KURS

Hold stø kurs, andre trafikanter blir usikre når du stadig skifter mellom fortau og kjørebane. Ikke sving innom alle bussholdeplasser og parkeringslommer, det er farlig når du svinger ut igjen. Hvis du svinger inn i en busslomme eller inn mellom parkerte biler, har du vikeplikt når du skal svinge ut i kjørebanen igjen.

UNNGÅ Å LAGE KØ

Oppstår det kø av biler bak deg, plikter du å slippe disse forbi. Slipp trafikken fram på passende steder, stans om nødvendig. Unngå å ligge flere i bredden der dette skaper unødig hinder for andre kjørende. Ligg bare én syklist i bredden når det oppstår kø.

SLF_18x18.indd 5 22.08.12 15:49

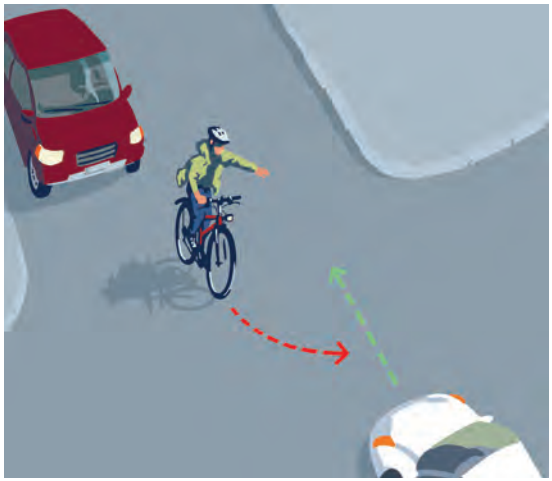
VIS HVOR DU SKAL

GI TEGN

Når du sykler, er det viktig at du ved hjelp av tegn, plassering i kjørebanen og øyekontakt viser hvor du skal. Rekk ut armen når du skal svinge. Når du nærmer deg et kryss, viser du andre trafikanter hvor du skal ved å legge deg i midten av kjørefeltet hvis du skal rett fram, til høyre hvis du skal svinge til høyre, og til venstre i kjørefeltet hvis du skal svinge til venstre. Er det eget felt for svingende trafikk til venstre, skal du legge deg til høyre i dette feltet, eller du kan ta stor venstresving.

STOR VENSTRESVING

Når du skal svinge til venstre i et kryss, kan du velge mellom stor og liten venstresving. Liten venstresving betyr at du svinger til venstre i krysset på samme måte som bilene (C på tegningen). Stor venstresving betyr at du sykler rett fram til du har kommet til den andre siden av krysset, sjekker om det er klart, før du så svinger til venstre på den kryssende vegen (D på tegningen).



SLF_18x18.indd 6 22.08.12 15:50

SE OPP FOR ANDRE KJØRETØY

VÆR OPPMERKSOM PÅ BUSSER, TRIKKER OG LASTEBILER

Unngå å sykle på innsiden av busser og lastebiler; de har store dødvinkler, og faren for at føreren ikke ser deg er stor. Blir du forbikjørt av buss eller lastebil like foran et kryss, så hold øye med blinklyset for å se om den skal svinge til høyre. Avpass alltid farten når du nærmer deg en holdeplass for buss eller trikk; vær oppmerksom på passasjerer som er på veg ut av bussen eller trikken.

VÆR PÅPASSELIG VED FORBIKJØRINGER

Det er tillatt å kjøre forbi biltrafikk både på høyre og venstre side. En stillestående eller saktekjørende kø kan du med fordel passere på høyre side. Hvis du sykler forbi på høyre side, vær ekstra påpasselig. Bilførere venter ikke trafikk på denne siden, og kan brått svinge inn på en parkeringsplass eller ta til høyre i et kryss, ofte uten å bruke blinklys. Unngå å ligge slik at bilføreren ikke kan se deg i speilet (i dødvinkelen).

SE OPP FOR BILDØRER

Sykler du langs en rad med parkerte biler, se opp for bildører som plutselig blir åpnet. Vær oppmerksom på biler som akkurat har parkert.

SLF_18x18.indd 7 22.08.12 15:50

TA HENSYN TIL VEGFORHOLDENE

VIS RESPEKT FOR VÆR OG FØRE

Husk at enkelte strekninger i den kalde årstid kan være isete, selv om det ser bart og fint ut. Det er lurt å bruke piggdekk hvis du sykler der det er snø eller is. Husk at både sikt og feste blir dårligere når det regner. Kraftig regnskyll kan dessuten få dype hull i kjørebanen til å se ut om små vannpytter, selv om det skjuler seg et lite krater under vannet. Vått løv kan være en skummel trafikkfelle.

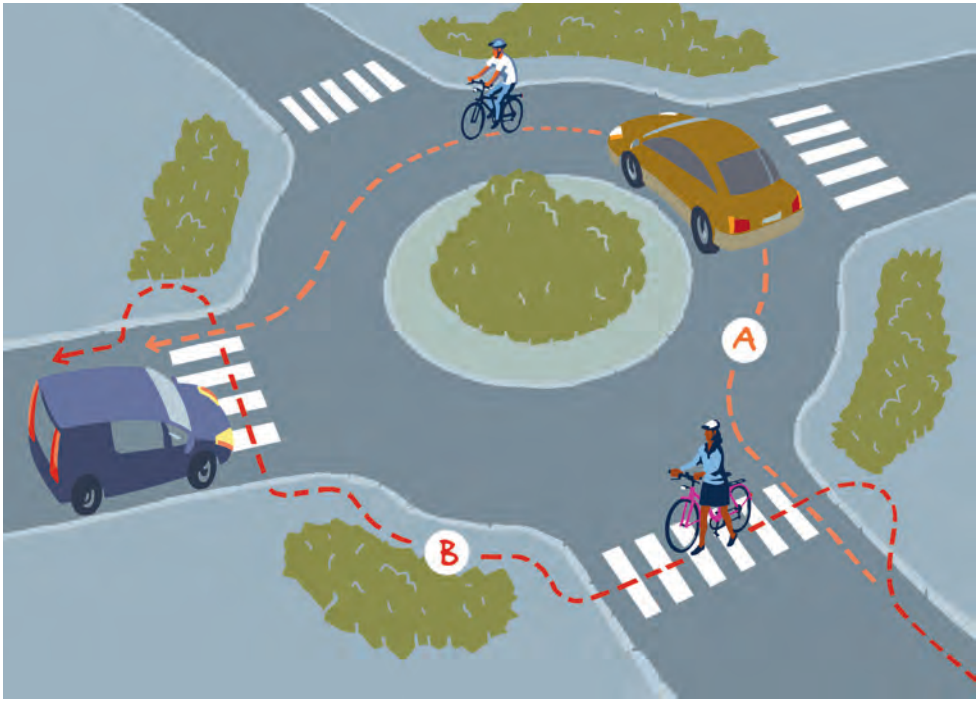
SE OPP FOR HINDRINGER

Når det har regnet er det lett å gli på kumlokk, avløpsrister og trikkeskinner. Trikkeskinner bør krysses mest mulig på tvers. Unngå avløpsrister i kjøreretningen, de ligger gjerne lavere enn asfalten, og kan føre til en ublid «parkering» av sykkelen hvis hjulet setter seg fast. Gangfelt og andre malte symboler og striper i asfalten er glatte når de er våte. Se opp for sand og grus.

SLF_18x18.indd 8 22.08.12 15:50

SYKLING I RUNDKJØRING

Syklister er spesielt utsatt i rundkjøringer, og her må du være spesielt oppmerksom. Når du sykler inn i en rundkjøring, har du vikeplikt for trafikk som er i rundkjøringen, vist med skilt «vikeplikt». Hvis du vil skifte felt inne i rundkjøringen, har du vikeplikt for kjøretøy som ligger i andre felt enn deg. I rundkjøring bør du med sykkel velge en av disse måtene:



A. På veg mot rundkjøringen bør du legge deg midt i ditt kjørefelt og kjøre gjennom rundkjøringen som om du kjører bil.

B. Dersom du føler at det er utrygt å sykle i rundkjøringer, bør du ferdes via fortau og gangfelt på fotgjengernes premisser. Husk at du må trille sykkelen i gangfeltene for at bilistene skal ha plikt til å stoppe for deg.

SLF_18x18.indd 9 22.08.12 15:50

TOVEGS SYKLING I ENVEGSREGULERTE GATER

Envegskjøring i gater og veger gjelder alle som kjører, både syklister og bilister. Men i noen gater er det med underskilt vist at det er tillatt å sykle i begge retninger. Sykler du mot biltrafikken i slike gater må du være ekstra oppmerksom, fordi bilister ofte ikke forventer å få sykkeltrafikk mot kjøreretningen.

Envegsregulering er vanligvis vist med skilt «innkjøring forbudt» i den enden det er forbudt å kjøre inn, og med skilt «envegskjøring» i den enden det er tillatt å kjøre inn. Er det unntak for syklister er dette vist med underskilt «gjelder ikke sykkel». Sykler du på fortauet, gjelder ikke envegsreguleringen.

SLF_18x18.indd 10 22.08.12 15:50

STOPP PÅ RØDT LYS!

Rødt betyr stopp, uansett om du sykler i kjørebanen eller skal krysse over i et gangfelt. Det er farlig å sykle på rødt lys, og det gir syklister et dårlig rykte. Vis at du tar ansvar – stopp på rødt!

BRUK HJELM

Hjelm er smart å bruke, og kan forhindre skader hvis ulykken er ute. Husk å feste hjelmen skikkelig på hodet; den skal først og fremst beskytte hodet foran i panna og på sidene. Har hjelmen vært utsatt for en smell, må du skifte den.
Husk uansett at beskyttelse av yttersiden av hodet ikke forhindrer ulykker - det gjør du med innsiden av hodet!

HVOR KAN DU SYKLE?

Sykkelen er et kjøretøy. Du kan sykle på alle veger, med unntak av motorveger og andre veger som er spesielt skiltet med sykkelforbud.

På sykkel kan du bevege deg på mange forskjellige trafikkarealer i tillegg til den vanlige vegen; på sykkelveg, på gang- og sykkelveg eller på fortauet. Men husk at reglene er forskjellige avhengig av hvilken del av vegen du sykler på. Sykkelen er et kjøretøy. Du kan sykle på alle veger, med unntak av motorveger og andre veger som er spesielt skiltet med sykkelforbud. Sykling på fortau og gangveg er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Passering av gående må da skje i god avstand og i tilnærmet gangfart.

BLANDET TRAFIKK

På steder hvor det ikke er egne sykkelanlegg, skal du sykle i kjørebanen. Forbikjøring av syklist skal skje i god avstand slik at fare ikke oppstår. Vær oppmerksom på biler som kjører forbi deg like foran et kryss. Svinger de inn til høyre foran deg, er det stor fare for at de kjører på deg. Du har alt å vinne på å bremse opp, selv om det er bilføreren som har ansvaret.

SLF_18x18.indd 12 22.08.12 15:50

VEGER MED SYKKELFELT

Sykkelfelt er egne kjørefelt i kjørebanen merket med skilt «sykkelfelt» og oppmerking. Du kan bare bruke sykkelfelt på høyre side av vegen, dvs. det er ikke tillatt å sykle i begge retninger. Det er ikke tillatt for biler å parkere på sykkelfeltet, heller ikke med bare ett hjul.
Kollektivfelt er et eget kjørefelt i kjørebanen vist med skilt «kollektivfelt». Det er tillatt å sykle i kollektivfelt.

VEGENS SKULDER

Vegens skulder er den delen av vegen som ligger utenfor kantlinjen på strekninger uten fortau. Det er tillatt å sykle på vegens høyre skulder. Det er forbudt å kjøre bil og annen motorvogn på vegens skulder.

SYKKELVEG ELLER GANG- OG SYKKELVEG

En sykkelveg er en veg for syklister, merket med skilt «sykkelveg». Andre kjøretøy er forbudt, også hest. En sykkelveg er for sykling i begge retninger. Sykkelveg er skilt fra annen veg med gressplen, grøft, gjerde, kantstein eller på annen måte. Det er tillatt å gå på sykkelveg.

Gang- og sykkelveg er veg for gående og syklende og merket med skilt «gang- og sykkelveg». For øvrig gjelder samme regler som for sykkelveg. På en gang- og sykkelveg sykler du sammen med de som går. Du skal sykle på høyre side av vegen, og dette gjelder også når du sykler på en gang- og sykkelveg. Som syklist må du ta hensyn til at gående på en gang- og sykkelveg går på begge sider. Bruk ringeklokka på sykkelen for å varsle gående når du sykler på gang- og sykkelveg. Avpass farten.

Du har vikeplikt for trafikk på kryssende veger når du sykler på sykkelveg eller gang- og sykkelveg. Eventuelt unntak er skiltet og oppmerket.

SLF_18x18.indd 13 22.08.12 15:50

SYKLING I FOTGJENGERAREAL

Fortau og gangveg er for gående, men det er tillatt å sykle på fortau, gangveg og i gågater når trafikken er liten og det ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Passering av gående må skje i god avstand og i tilnærmet gangfart. Hvis ulemper oppstår er det forbudt å sykle, og du må gå av og trille sykkelen på fortauet eller sykle i kjørebanen.

Det er tillatt å sykle i gangfelt, men med de samme forholdsregler overfor gående som ved sykling på fortau. Gangfeltet gir deg ingen rettigheter overfor andre kjørende i kjørebanen når du sykler. Går du av sykkelen og triller den er du fotgjenger, og andre kjørende skal stoppe for deg når du krysser i gangfeltet.

Sykling på fortau kan oppleves trygt, men du er veldig utsatt for å kollidere med biler som kommer fra utkjørsler og i kryss. Sykling i kjørebanen er sikrere enn å sykle på fortauet.

HVOR KAN DU IKKE SYKLE?

Det er forbudt å sykle på motorveger eller andre veger hvor dette er vist med skilt «forbudt for alle kjøretøy», «forbudt for syklende» eller «forbudt for gående og syklende». Det samme gjelder broer og tunneler hvor dette er vist med de samme skilt.

PARKERING AV SYKKEL

Sykkelen er lett å parkere, og det er greit å vite at sykkelen er unntatt fra parkeringsforbud som gjelder andre kjøretøy. Sykkel kan stanses eller parkeres på sykkelveg, gangveg, fortau, gågate eller gatetun dersom den ikke er til unødig hinder eller ulempe.

SLF_18x18.indd 14 22.08.12 15:50

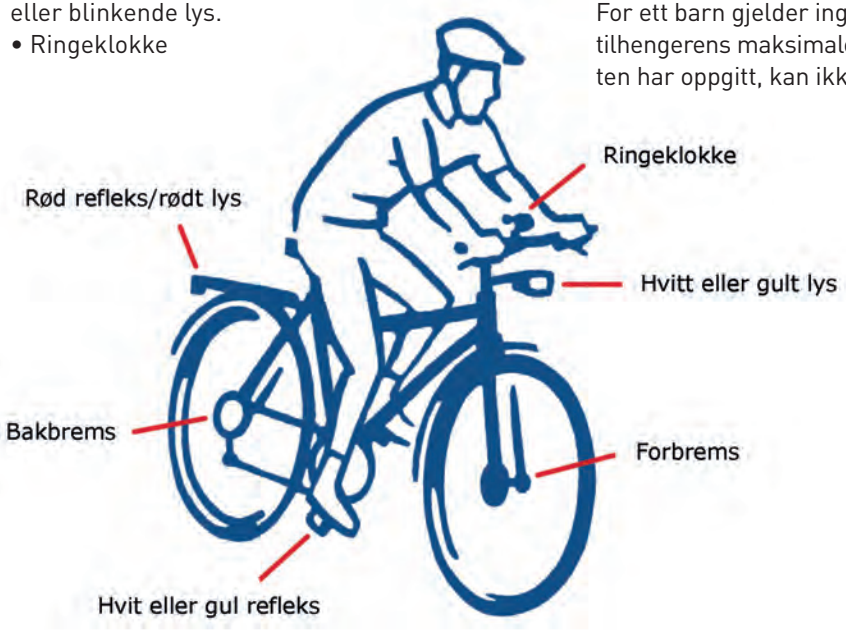
PÅBUDT UTSTYR PÅ SYKKELEN

• Minst to separate bremser som virker uavhengig av hverandre, den ene på framhjulet, og den andre på bakhjulet.
• Rød refleks bak, «kattøye».
• Hvit eller gul refleks på begge sider av pedalene eller på pedalarmene.
• Ved sykling i mørke eller skumring på vanlig veg skal sykkelen ha tente lykter med hvitt eller gult lys foran og rødt lys bak. Lyktene skal være festet på sykkelen. Lyktene skal ha fast eller blinkende lys.
• Ringeklokke

HVOR MANGE PÅ ÉN SYKKEL?

Det er tillatt med passasjerer på sykkelen, men det er begrensninger både når det gjelder alder og antall:

• Det kan transporteres inntil to barn under seks år på sykkelen, eller ett barn under 10 år. Benytter du i tillegg en tilhenger, kan det bare transporteres ett barn under 10 år på selve sykkelen.
• I en sykkeltilhenger kan det transporteres inntil to barn under seks år eller ett barn over seks år. For ett barn gjelder ingen aldersgrense, men tilhengerens maksimale nyttelast, som produsenten har oppgitt, kan ikke overskrides.



Tekst: Trond Berget • Tegninger: Trond Bredesen • Layoyt: LOS&CO • Trykk: Polinor AS
Syklistenes Landsforening 2012 • Postboks 8883 Youngstorget • 0028 Oslo • Tel: 2247 3030 • e-post: post@syklistene.no • www.syklistene.no

SLF_18x18.indd 15 22.08.12 15:50

DE 8 SYKKELVETT-REGLENE

SMARTE SYKLISTER

- Er synlige i trafikken
- Gir tydelige tegn
- Ser andre trafikanter i øynene
- Lytter til trafikken, ikke musikken
- Venter på grønt
- Gir fotgjengerne førsterett på fortauet
- Bruker lys i mørket
- Bruker hjelm

Statens vegvesen

Sykkelby

Syklistenes Landsforening
www.syklistene.no

SLF_18x18.indd 16 22.08.12 15:50