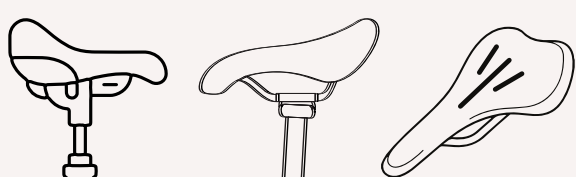


KOMFORT, SYNLIGHET OCH SÄKERHET PÅ CYKELN

Cykel och nöje



1

KOMFORT

För att cykla bekvämt är det viktigt att ha en välutrustad cykel med lämplig sadel, styrposition och pedaler. En bekväm sadel kan hjälpa till att förebygga skav och ömhet, medan ett för lågt styre kan orsaka nack- och ryggspänningar. Se till att cykeln är anpassad efter din kropp och använd vadderade cykelbyxor för att förbättra komforten.



SYNLIGHET

Sikten är avgörande för säkerheten när du cyklar, särskilt när du cyklar i svagt ljus. Ljusa eller reflekterande kläder kan hjälpa dig att synas bättre för förarna, och om du sätter reflexband eller lampor på cykeln kan du också förbättra synligheten. Överväg att bära en hjälm med en lampa på baksidan, eftersom det hjälper förarna att se dig bakifrån.

2



SÄKERHET

3

För att du ska känna dig säker när du cyklar finns det flera saker du bör tänka på. För det första ska du alltid använda hjälm. För det andra ska du följa trafikreglerna och använda handtecken för att kommunicera med förarna. För det tredje ska du se till att din cykel är utrustad med lampor och reflexer, särskilt om du planerar att cykla på natten. För det fjärde bör du undvika att cykla på trottoarer eller mot trafiken, eftersom det kan vara farligt. Slutligen kan du överväga att gå en kurs i cykelsäkerhet för att förbättra dina färdigheter och ditt självförtroende på vägen.



More Info!



VÄDER

4

TVädret kan också påverka din komfort och säkerhet när du cyklar. Vid varmt väder bör du bära ljusa kläder och ha med dig vatten så att du får i dig tillräckligt med vätska. Vid kallt eller blött väder ska du bära flera lager kläder och överväga att montera skärmar på cykeln för att hålla dig torr.



More Info!



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.