

# HUR DU BÖRJAR CYKLA I 5 STEG

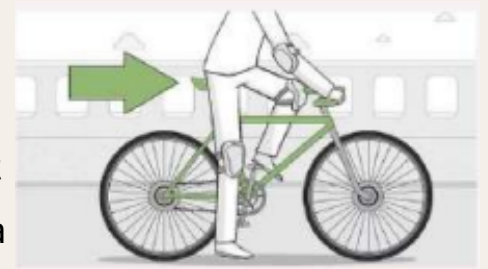
## 1 - ANVÄND HJÄLM OCH CYKELUTGÅNGSKLÄDER



Hjälm, knäskydd och armbågsskydd isolerar leder och skyddar mot nötning. Därför rekommenderas alla förare att bära sådana skydd.

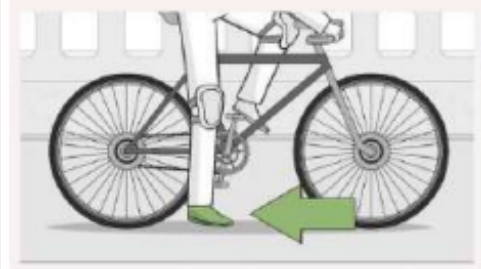
## 2-JUSTERA CYKELSITSEN

Sänk cykelsadeln så att cyklisten kan sätta båda fötterna i golvet när han eller hon sitter på cykeln. Det låga sätet gör att du kan stoppa dig själv med fötterna innan du faller.



## 3 - SÄTTA EN FOT PÅ MARKEN

Det spelar ingen roll vilken sida det blir, men din dominerande sida kommer att kännas mer naturlig. En högerhänt person kan t.ex. stå på vänster sida av cykeln.



## 4-TITTA RAKT FRAM

När du tittar på hinder rör sig din cykel mot dem. Fokusera på att titta dit du vill att cykeln ska gå. Att undvika faror eller andra distraherande bilder på vägen kräver lite övning.



## 5-STARTA PEDALERING

Börja med en fot på marken. Den ska vara platt på den ena pedalen och den andra foten ska peka uppåt. Tryck på pedalen med foten på marken, sätt foten på den andra pedalen och kör! Fortsätt så länge du kan hålla balansen.



More Info!

