

At cykle i trafikken

Når du cykler i trafikken, er det vigtigt, at du følger trafikreglerne og udviser agtpågivenhed for at minimere risici og beskytte både dig selv og andre trafikanter. Det første skridt til sikker cykling er at lære din cykel at kende og blive fortrolig med den. Herunder følger nogle punkter, som du skal have styr på, inden du tager din Cargobike i brug.

- Ved ind- og udstigning af kassen skal du holde fast i cyklens bagende for at minimere risikoen for, at cyklen tipper. Sørg for, at parkeringsbremsen foran og bagved er aktiveret.
- Lad de største børn sidde nærmest styret.
- Når alle børn sidder ned, kan de få hjælp med at tage sikkerhedssele på.
- Lær at skelne mellem forbremse (venstre håndtag) og bagbremse (højre håndtag).
- Køb i en passende hastighed, når du cykler. Hvis du ikke føler, at du har kontrol – sænk hastigheden. Øv dig!
- Brems med for- og bagbremse samtidig. Gerne med lidt mere tryk på forbremsen.
- Brems inden du drejer, ikke i selve svinget.
- Læn dig **IND** i svinget, når du drejer.
- Træningsniveau: Vurder dit eget træningsniveau og din evne til at cykle i forskellige trafiksituationer. Øv dig, og øg gradvist sværhedsgraden, hvis det er nyt for dig at cykle i trafikken.

Når du føler dig fortrolig med din cykel, er det tid til at begive sig ud i trafikken. Her er nogle andre vigtige ting, du skal være opmærksom på, når du cykler i trafikken:

- **Hjelm:** Brug altid en godkendt cykelhjelm, som beskytter dit hoved i tilfælde af en ulykke.
- **Cyklens stand:** Sørg for, at din cykel er i god stand og har fungerende bremses og belysning. Kontrollér jævnligt dæktryk og cykelkæde.
- **Påklædning:** Vælg tøj, som gør dig synlig i trafikken. Brug reflekser og lyse farver, især når det er mørkt, eller sigtbarheden er dårlig.
- **Cykelsti eller vejkant:** Hvis der er en cykelsti, så brug den. Ellers skal du cykle tæt på vejkanthen, men ikke for tæt på parkerede biler eller fortovskanter.

- Signaler og kommunikation: Brug tydelige hånd- og armbevægelser til at indikere din intention, inden du drejer eller skifter kørebane. Brug en cykelklokke eller et signalhorn til at advare andre trafikanter ved behov.
- Følg trafikreglerne: Kør i samme retning som den øvrige trafik, og følg alle vejskilte og trafiksignaler. Stop ved stopskilte og trafiklys.
- Undgå den blinde vinkel: Vær bevidst om, at mange køretøjer har blinde vinkler, hvor føreren ikke kan se dig. Hold dig fra disse områder, når du er i nærheden af et køretøj.
- Hold afstand: Hold sikker afstand til andre køretøjer, især lastbiler og busser, eftersom de kan have længere bremselængde end personbiler.
- Fodgængerovergange og gangstier: Hold tilbage for fodgængere ved fodgængerovergange. Det er ikke tilladt at cykle på fortove, gangstier eller fodgængerovergange.
- Særlige situationer: Vær ekstra forsigtig ved vejarbejde, i dårligt vejr, eller når det er glat. Brug håndbremsen i stedet for for- og baghjulsbremsen i vådt føre, eller hvis der er blade på vejen.
- Hav øjenkontakt: Forsøg at få øjenkontakt med førere og fodgængere for at forsikre dig om, at de har set dig og forstår dine intentioner.
- Hold fokus: Fokuser på cyklingen, og lad være med at bruge mobiltelefonen eller lytte til musik i hovedtelefoner, når du cykler.
- Respekter andre trafikanter: Vær tålmodig og vis hensyn over for andre trafikanter. Undgå aggressiv kørsel eller adfærd.

Det kræver opmærksomhed, færdighed og forsigtighed at cykle sikkert i trafikken.

Ved at følge disse retningslinjer og være bevidst om dine omgivelser kan du minimere risiciene og nyde en sikker cykeloplevelse.