



Kör säkert!

Råd till cyklister



European Transport Safety Council



European Transport Safety Council

Europeiska transportsäkerhetsrådet (ETSC) är en internationell icke-statlig organisation som bildades 1993 för att ta itu med de oacceptabelt höga dödssiffrorna på europeiska vägar och allmänhetens oro för de tragedier som trafikolyckor medför. I rådet sammanförs internationellt ansedda experter och företrädare för 48 nationella och internationella organisationer från hela Europa som arbetar med transportsäkerhet för att utbyta erfarenheter och kunskaper och för att fastställa och främja forskningsbaserade bidrag till trafiksäkerheten. ETSC lämnar opartiska råd om transportsäkerhetsfrågor till Europeiska kommissionen, Europaparlamentet, nationella regeringar och organisationer som arbetar med säkerhetsfrågor i hela Europa.



Bike Pal är ett treårigt europatäckande projekt som syftar till att erbjuda cyklister informationspaket, resurser och öka deras medvetenhet för att hjälpa dem att kraftigt förbättra säkerheten på vägarna. På så sätt vill Bike Pal bli cyklisters ”bästa vän”.

Dessa råd riktar sig till cyklister som kör på allmänna vägar och som måste hantera trafiksituationer.

Bike Pal får ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen, det tyska trafiksäkerhetsrådet (DVR) och Fundación MAPFRE.

Råden är helt och hållet ETSC:s ansvar och återspeglar inte nödvändigtvis finansiärernas åsikter.



FUNDACIÓN MAPFRE

Respektera trafikr



- 🚲 Cykla inte om du är trött eller sömning.
- 🚲 Använda särskilda cykelbanor när sådana finns.
- 🚲 Kör inte mot rött.
- 🚲 Respektera enkelriktning, om inte cykling mot körriktningen är tillåten.
- 🚲 Respektera trafiksignaler om förkörsrätt i korsningar.

- 🚲 Lämna företräde åt högre
- ko
- 🚲 Undvik alkohol eller dro
- psykoaktiva -
- 🚲 Stanna cykeln på ett sa
- elle
- 🚲 Du behöver båda hänc
- kunna c

reglerna



er om det saknas förkörsregler i en
orsning.

oger - illegala eller receptbelagda
- när du ska cykla.

äkert ställe om du behöver ringa
r SMS:a.

derna och vara observant för att
cykla försiktigt!

- 🚲 Var uppmärksam i trafiken. Använd inte bärbar medieutrustning som kan distrahera!
- 🚲 Varna andra trafikanter om kursändring i god tid med hjälp av handsignaler.
- 🚲 Undvik oberäknliga manövrer, försök cykla på ett sätt som andra trafikanter kan förutse.

Att synas i trafik



- 🚲 Cykla så att du är synlig utan att störa trafikflödet.
- 🚲 Du framför ett fordon, men du äger inte vägen!

- 🚲 Håll säkert avstånd
- 🚲 Använd ljusa kläder s
reflexväst och reflekterande
kör

riken



i sidled från parkerade bilar.
om gör att du syns. Använd en
e armskydd eller benband när du
i mörker.

- 🚲 Utrusta cykeln med fram- och baklykta och kontrollera att de fungerar innan du cyklar i mörker.
- 🚲 Försök få ögonkontakt med förare, särskilt i korsningar.

Säkerhets- och skydd



🚲 Se till att däcken är ordentligt pumpade.
🚲 Se till att cykelns bromsar och kraftöverföring fungerar.

🚲 Se till att din cykel uppfyller
re

utrustning för cyklar



ler minimikraven för belysning och reflexer.

🚲 Använd cykelhjälm. Se till att hjälmen är korrekt justerad.

🚲 Byt hjälm om den varit med om en olycka!

Var särskilt uppmärksamma tunga



🚲 Se till att föraren av ett tungt fordon ser dig och är medveten om din närvaro på vägen.

🚲 Kör inte om lastbilars fordonssidan närmast vägkanten.

Var uppmärksam i fråga om fordon



... Kör framför andra fordon på gatorna, särskilt nära korsningar.


 Var alltid uppmärksam på lastbilars manövrer! Försök förutse deras rörelser och var aldrig för nära dem.

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council
Avenue des Celtes 20
B-1040 Brussels
tel: +32 2 230 41 06
fax: +32 2 230 42 15
e-mail: information@etsc.eu
website: www.etsc.eu



European Transport Safety Council