



Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Till fots och med cykel



Innehåll:

Innehåll	1
Till fots och med cykel	2
På egna banor.	3
Cykling på cykelbana.....	4
Gågata och gårdsgata	5
Att korsa en väg	6
Till fots.....	6
Med cykel	7
Var uppmärksam i korsning	8
Lär dig väjningsreglerna.....	9
Körordning enligt vägmärken	9
Den svängande väjer	10
Var försiktig vid vänstersväng	11
Rätvinkelsväng i två steg.....	11
Sväng genom att gruppera.....	12
Cykelficka	12
Känn till riskerna	13
Bilisten ser inte cyklisten	13
Cyklisten svänger plötsligt till vänster.....	14
Cyklisten närmar sig en korsning.	14
Se och syns	15
Satsa på ordentlig utrustning	16
Var rädd om huvudet, använd cykelhjälm	16
Var förutseende då du går och cyklar	17
Var skärpt.....	18
Fundera ut rutten och kontrollera föret på förhand.....	18
Anpassa hastighet och avstånd till situationen	18
Koncentrera dig på trafiken	18

Bilder och layout: Jukka Fordell

Utgivare: Trafikskyddet

ISBN: 978-951-560-193-3

Bilderna är riktgivande och på dem finns endast de mest väsentliga vägmärkena för ifrågavarande trafiksituation.



Till fots och med cykel

Vare sig du går, cyklar eller kör bil är det skäl att kunna trafikreglerna.

Enligt lagen räknas du som **fortgångare** när du **går, åker rullskridskor, rullbräde och sparkälke**.

Cykeln är ett fordon och cyklisten är fordonsförare, men den som leder en cykel är fotgängare.

På egna banor

Fotgängaren och cyklisten ska använda egna banor.

Endast för
fotgängare



Gångbana

För fotgängare
och cyklister



Cykel- och gångbana
som löper parallellt

För fotgängare
och cyklister



Kombinerad cykel-
och gångbana

För fotgängare
och cyklister



Gågata

För fotgängare
och cyklister



Gårdsgata



Cykel- och gångbana som löper parallellt

Fotgängare och cyklister har egna halvor av banan. De är åtskilda med vitt streck eller av olika material. Vägmarkeringen anger vilken sida som är avsedd för fotgängare och vilken sida som är avsedd för cyklister. Cyklisten ska cykla till höger på sin egen bana.



Kombinerad cykel- och gångbana

Fotgängaren går på höger eller vänster sida. Cyklisten cyklar på höger sida. Ibland är det tillåtet för mopeder att köra här. Då anger vägmarkets tilläggs-skylt att det är tillåtet.

Om det finns en cykelbana ska cyklisten cykla på den. Om det saknas cykelbana ska cyklisten cykla längs vägrenen på vägens högra sida. Om det saknas vägren ska cyklisten cykla så långt till höger på körbanan som möjligt.

På trottoar eller gångbana får endast ett barn under 12 år cykla och detta får inte störa andra trafikanter. Om det inte finns gång- eller cykelbana ska fotgängaren gå längs vägens vänstra kant. Då ser han trafiken som kommer i möte och kan väja för den.



Att cykla på cykelfält

Man kan med vägmarkeringar åtskilja ett enkelriktat cykelfält som är avsett för cyklister och mopeder. I cykelfältet kör man enligt samma regler som på körbanan.



Gågata och gårdsgata

På gågata och gårdsgata ska hastigheten anpassas till gångtrafiken och den får inte överstiga 20 km/h. Alla fordonsförare, också cyklisten ska lämna företräde för fotgängare.



Se också upp för dem som kör i körfältet bredvid.

Att korsa en väg

Använd alltid skyddsväg om det finns en sådan.

Till fots

Kontrollera att bilisten har sett dig. Försäkra dig om att bilen är tillräckligt långt borta och att föraren saktar in före du går över vägen. När cyklisten korsar vägen ledande cykeln räknas han som fotgängare.

Bilisten ska lämna företräde för fotgängare som korsar vägen.

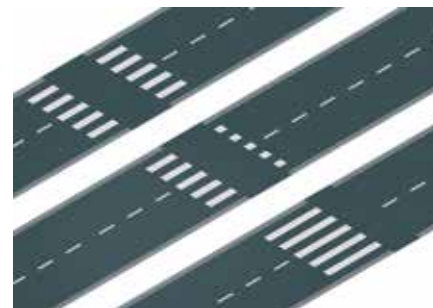
Med cykel

Cyklist på cykelbana får korsa vägen på cykelbanans fortsättning, men ska väja för bilar från höger och vänster.

Bilisten väjer om han har ett vägmärke som anger väjningsplikt eller om han ska svänga över fortsättningen av cykelbanan.

Fortsättning av cykelbana

En cykelbanas fortsättning kan markeras på olika sätt:



Var uppmärksam i korsning

I korsningar bör man vara uppmärksam. Där händer många saker samtidigt och allt hinner man inte registrera.

- Närma dig korsningen försiktigt och iakttag den övriga trafiken.
- Var beredd att lämna företräde och vid behov stanna.

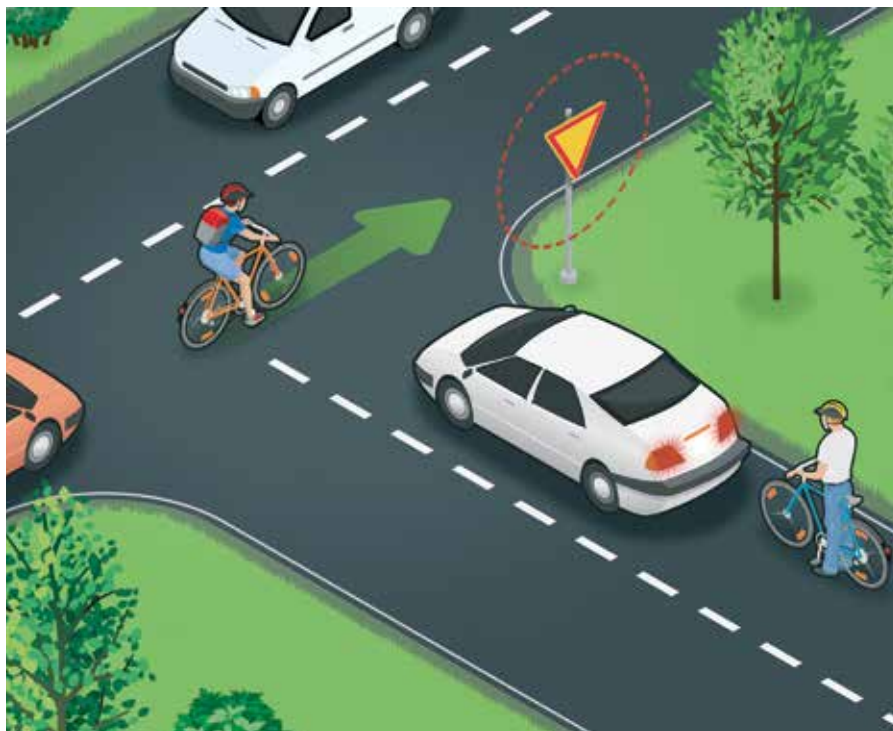


Lär dig väjningsreglerna

Enligt den allmänna väjningsregeln för en gatu- eller vägkorsning ska en cyklist och en bilist lämna företräde för fordon från höger. Det här är också cyklisternas inbördes körordning i en cykelbanekorsning.

Körordning enligt vägmärken

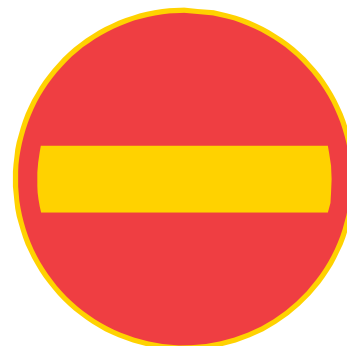
Med vägmärken kan man ändra körordningen. Väjningsplikt i en korsning utmärks med en triangel på sin spets, s.k. väjningstriangel eller med ett märke med obligatorisk stopplikt, s.k. stopmärke. De bilister och cyklister som har väjningstriangel eller stopmärke väjer för trafik från både höger och vänster.



*Väjningsplikt i korsning,
s.k. väjningstriangel*



*Obligatoriskt att stanna
och väjningsplikt, s.k. stopmärke*



Förbjuden körriktning

Den svängande väjer

Den svängande bilisten ska lämna företräde för de fotgängare och cyklister som är på väg över vägen som han svänger in på. Den bilist som kör in eller ut ur en rondell ska väja för både fotgängare och cyklister.



Man kan förbjuda cyklande och gående med vägmärke



Fordonstrafik förbjuden



Cykelåkning och körning med moped förbjudna



Gångtrafik samt cykelåkning och körning med moped förbjudna

Var försiktig vid vänstersväng

När man cyklar på körbanan bör man vara noggrann när man ska svänga till vänster. Man kan svänga genom att gruppera eller göra en rätvinkelsväng.

Rätvinkelsväng i två skeden

1. Visa riktningstecken i tid och var uppmärksam på trafik bakifrån. Kör rakt över korsningen och stanna vid den korsande vägens kant för att kontrollera situationen.
2. När vägen är fri, cykla eller led cykeln över körbanan och fortsätt färden längs den högra kanten.





Sväng genom att gruppera

Visa riktningstecken och gruppera i god tid in till körbanans mittlinje. Lämna företräde för mötande trafik och stanna vid behov. När vägen är fri, sväng till vänster.

Cykelficka

En cykelficka är ett för cyklister reserverat väntetrymme i en trafikljuskorsning. Framför biltrafiken kan cyklisten gruppera och vänta på att ljuset växlar.

- Om trafikljuset visar grönt eller trafikljusen inte är i bruk, passera cykelfickan utan att stanna.
- Om trafikljuset visar rött, kör längs cykelfältet framför bilarna och stanna i cykelfickan.
- Gruppera till vänster kant om du ska svänga till vänster.
- Gruppera till höger kant om du ska svänga till höger.



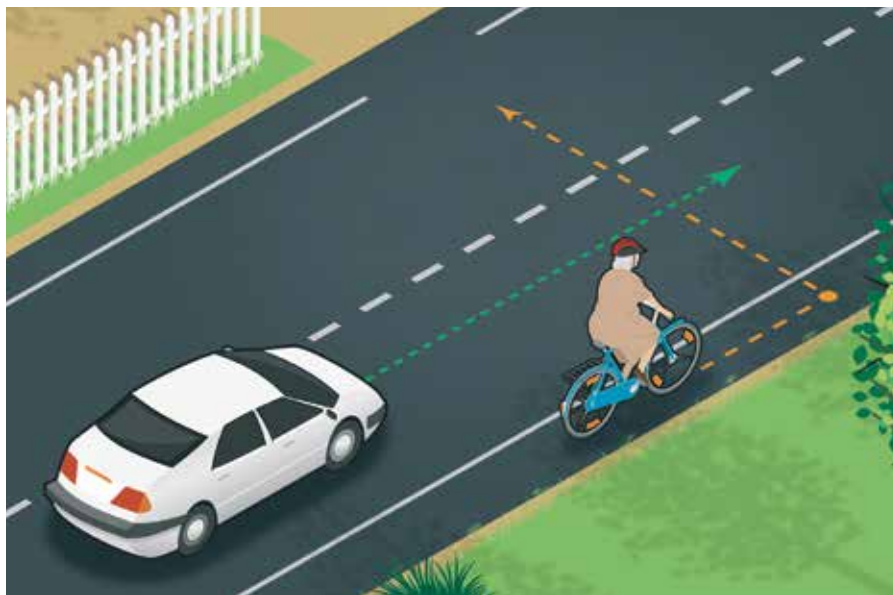


Närma dig korsningen försiktigt och följ noggrant med vad bilisten tänker göra.

Känn till riskerna

Bilisten upptäcker inte cyklisten

En bilist som tänker svänga till höger i en korsning och har väjningstriangel koncentrerar ofta sin uppmärksamhet på bilar som närmar sig från vänster. Ofta märker bilisten inte en cyklist som kommer från höger. Det händer ofta att en svängande bil inte märker en cyklist.



Cyklisten svänger plötsligt till vänster

Visa riktningstecken och var uppmärksam på trafik som närmar sig bakifrån när du tänker svänga till vänster. Stanna vid behov och kors körbanan när den är fri från övrig trafik. På så sätt undviker du att överraska bilisten.

Cyklisten närmar sig en korsning

Närma dig körbanan så att andra hinner upptäcka dig i tid. Då upptäcker du också andra trafikanter och kan stanna om det skulle behövas.

Visa riktningstecken i tid och var uppmärksam på trafik som närmar sig bakifrån.



Väj alltid för andra när du kommer ut från en gård, gårdsgata eller annan motsvarande plats.



En bildörr till en bil som stannat öppnas plötsligt

Cykla på ett tillräckligt långt avstånd förbi bilar som har stannat, så att bilens dörr kan öppnas.

Se och syns

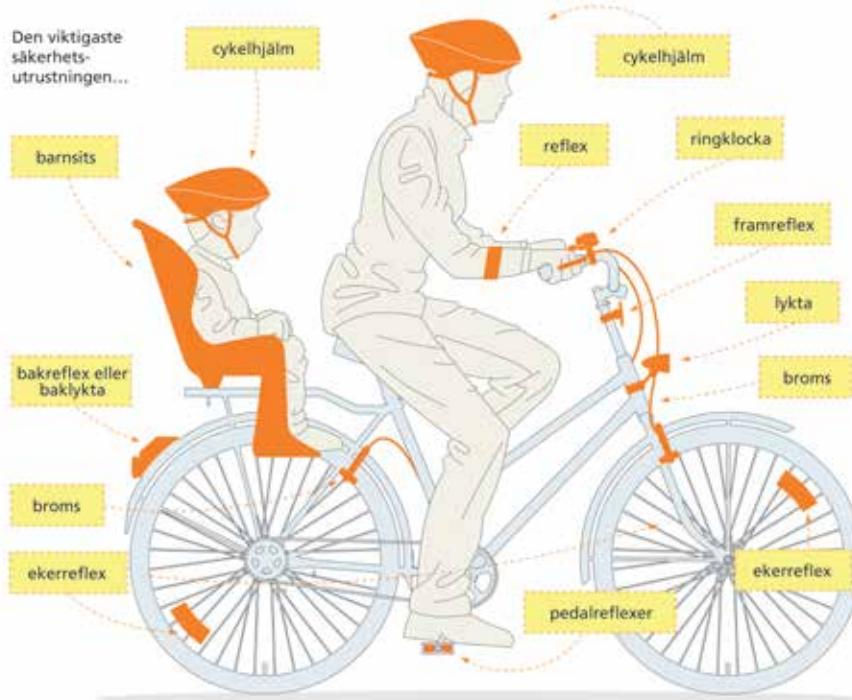
Enligt lagen ska en fotgängare använda reflex i mörker och en cyklist ska använda cykelbelysning. Det hjälper andra att få syn på fotgängaren och cyklisten. Det är viktigt att synas från alla håll.

Reflex är viktig också i tätort. I synnerhet på hösten när det regnar är det näst intill omöjligt för en bilist att i tid upptäcka en som rör sig utan reflex, även fastän vägen skulle vara upplyst.

Cykeln bör vara utrustad med fram-, bak-, och pedalreflexer. När man cyklar i skymning eller mörker ska man ha en lykta. Ljuset framåt ska vara vitt eller ljusgult. Om cykeln har ett bakljus ska det lysa rött.



Satsa på ordentlig utrustning



Säker och behaglig cykling kräver en bra cykel och rätt utrustning.

En bra cykel är av lämplig storlek och lätt att cykla med. När man köper en cykel bör man tänka på vilka slags bromsar och växlar man behöver och vilket underhåll som krävs. Vid valet av cykel bör man beakta om man även cyklar vintertid, transporterar barn eller inköp och om man cyklar långa sträckor.

Var rädd om huvudet, använd cykelhjälm

Största delen av de allvarliga skadorna vid cykelolyckor beror på att man slagit huvudet. Hjälmen hade oftast skyddat från skador eller åtminstone lindrat dem. Enligt lagen ska cyklisten och passageraren i allmänhet använda en vederbörlig skyddshjälm vid cykling. De godkända cykelhjälmar har CE-märkning.

Cykelhjälmen ska passa. Den bör spännas fast ordentligt så att den inte faller



av vid en olycka. Cykelhjälmen bör tas ur bruk efter att den utsatts för en stöt eller om den fått skrämor.

Cykelhjälmen är avsedd endast för cykling. Den får inte användas vid barns klätterlekar eftersom spännet inte öppnas om barnet skulle bli hängande i hjälmen.

De flesta cyklar har den viktigaste säkerhetsutrustningen som standardutrustning.

Kontrollera att din cykel har åtminstone följande utrustning:

- effektiva bromsar
- reflexer som syns från alla håll
- lykta
- ringklocka för att varna andra.

Lär dig behärska din cykel och kontrollera dess skick regelbundet.



Var förutseende då du går och cyklar

Var och en påverkar trafiksäkerheten för sig själv och andra. Visa andra trafikanter hänsyn och försäkra dig alltid om att de har sett dig.

Var skärpt

Trötthet, droger, vissa sjukdomar och mediciner försvagar varseblivningsförmågan. De gör det också svårare att gå och cykla.

Fundera ut rutten och kontrollera föret på förhand

Välj säkra rutter. Välj helst gång- och cykelbanor. Reservera tillräckligt med tid för färden eftersom stress ofta förorsakar farliga situationer.

Vid halt väglag är det bra att använda skor med bra grepp och halkskydd.

Den som cyklar på vintern borde utrusta sin cykel med vinterdäck.

Anpassa hastighet och avstånd till situationen

Fotgängaren och cyklisten bör anpassa sin hastighet till de rådande omständigheterna. På vintern kan arbetsresan samtidigt göras i exempelvis mörker, halka och rusningstrafik.

Håll tillräckligt avstånd till andra trafikanter. Se till att själv ta beslut om situationen vid exempelvis korsande av en väg när du rör dig i ett sällskap.

Koncentrera dig på trafiken

Att prata i mobiltelefon eller lyssna i hörlurar när man cyklar eller går kan störa uppmärksamheten. Även fotgängare, speciellt barn och äldre bör stanna upp när de ska prata i telefon eller skicka textmeddelanden.



Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Cittervägen 7, PB 29

00421 HELSINGFORS

Tfn 0207 282 300

www.trafikskyddet.fi