Till fots & med cykel

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET



Innehåll

sida 3 Förutse

sidor 4-5 Känn din roll i trafiken

sidor 6-9 Håll utrustningen i skick

sidor 10-19 Känn till var du rör dig

sidor 20-21 Korsa vägen tryggt

sidor 22-25 Känn väjningsreglerna

sidor 26-27 Beakta andra – kommunicera dina avsikter

I denna handbok har vi samlat de viktigaste trafikreglerna för fotgängare och cyklister. Handbokens bilder på trafiksituationer är illustrativa och förenklade. Vi har till exempel gallrat bort vägmärken ur bildernas trafikmiljöer.

Handboken följer vägtrafiklagen som trädde i kraft den 1 juni 2020.

Handboken kan användas både som stöd för undervisningen och som självstudiematerial.

Illustrationer: Jussi Kaakinen
Trafikskyddet 2026
ISBN: 978-951-560-302-9
978-951-560-303-6 (pdf)



Trafiken är ett samspel där var och en bidrar till både sin egen och andras säkerhet. Att förutse betyder att man identifierar farliga situationer i trafiken på förhand och beaktar dem i sin egen verksamhet. Genom att förutse kan man förflytta sig smidigare, tryggare och mer avslappnat. Skyldigheten att vara förutseende som ingår i vägtrafiklagen gäller alla som rör sig på vägen.



Beakta andra trafikanter och trafikförhållandena.

Anpassa hastighet och avstånd beroende på situationen. Håll ett tillräckligt säkerhetsavstånd till andra som rör sig på vägen.



Koncentrera dig på trafiken.

Enligt lagen får användningen av en mobiltelefon och annan teknisk utrustning inte störa cyklingen. Även när man går kan mobiltelefonen leda bort uppmärksamheten från trafiken. Det är säkrast att stanna upp före man till exempel skriver ett meddelande. Undvik också att använda hörlurar i livlig trafik.



Beakta ditt tillstånd.

Trötthet, rusmedel, sjukdomar och läkemedel kan försämra förmågan att röra dig i trafiken. De kan till exempel påverka din balans och förmåga att observera och bedöma trafiksituationer eller reagera på dem.



Tänk ut en trygg rutt på förhand.

Välj gång- och cykelbanor. Reservera tillräckligt med tid för resan.

Som fotgängare

Fotgängare är förutom de som går till fots också bland annat sparkcyklister samt personer som rör sig med rullstol, med barnvagn eller på skidor. Fotgängare ska följa trafikreglerna för fotgängare samt använda den plats i trafiken som är avsedd för fotgängare. Som fotgängare räknas också de som leder en cykel eller moped samt personer som använder ett förflyttningshjälpmedel som stöder eller ersätter förflyttning till fots.



Som cyklist

Cykeln är ett fordon och cyklisten fordonets förare. Då maximihastigheten för en elsparkcykel är 25 km/h, rör man sig med elsparkcyklar enligt samma trafikregler och farleder som med cykel.

Beakta fotgängarna när du cyklar: Ge fotgängarna ett tryggt utrymme när du passerar dem.

Kör om en annan cyklist på vänster sida. Den som kör om bör försäkra sig om att omkörningen inte medför fara.



Elektriska förflyttningshjälpmedel



Anordningar vars effekt är högst 1 kW och vars maximala hastighet elassisterat är högst 15 km/h räknas som förflyttningshjälpmedel som stöder eller ersätter gående. När man förflyttar sig med dessa hjälpmedel ska man följa reglerna för fotgängare.

Hjälpmedlet får användas på gångbanan.



Lätta elfordon är anordningar vars effekt är högst 1 kW och vars maximala hastighet elassisterat är 25 km/h. När man förflyttar sig med lätta elfordon ska man följa regler för cyklister och i regel köra på cykelbanor. För att få köra ett lätt elfordon måste man ha fyllt 15 år och samma promillegräns gäller som för motorfordonsförare.

Fordonet ska vara försett med ljudsignal och i mörker bör man använda reflektorer och ljus som fästs antingen vid fordonet eller vid dess användare.



Elassisterade cyklar med motor vars effekt är högst 1 kW och vars maximala hastighet är 25 km/h ska köras enligt reglerna för cyklister. Fordonen och deras förare omfattas av samma utrustningskrav som cyklister.



Fotgängarens utrustning

Enligt lagen ska fotgängare i allmänhet använda reflex i mörker. Med hjälp av reflexen kan fordonsförare urskilja fotgängaren i god tid. Den som rör sig i regn och mörker utan reflex är svår att upptäcka även om vägen är upplyst. Reflexen behövs också på belysta områden.

För att du säkert ska synas ska du fästa reflexer på båda sidorna, till exempel på dina handleder eller vrister. En reflexväst eller reflex som svänger fritt syns i flera olika riktningar. Det lönar sig också att förse barnvagnar, rullstolar, rollatorer eller promenadkäppar med reflexer.

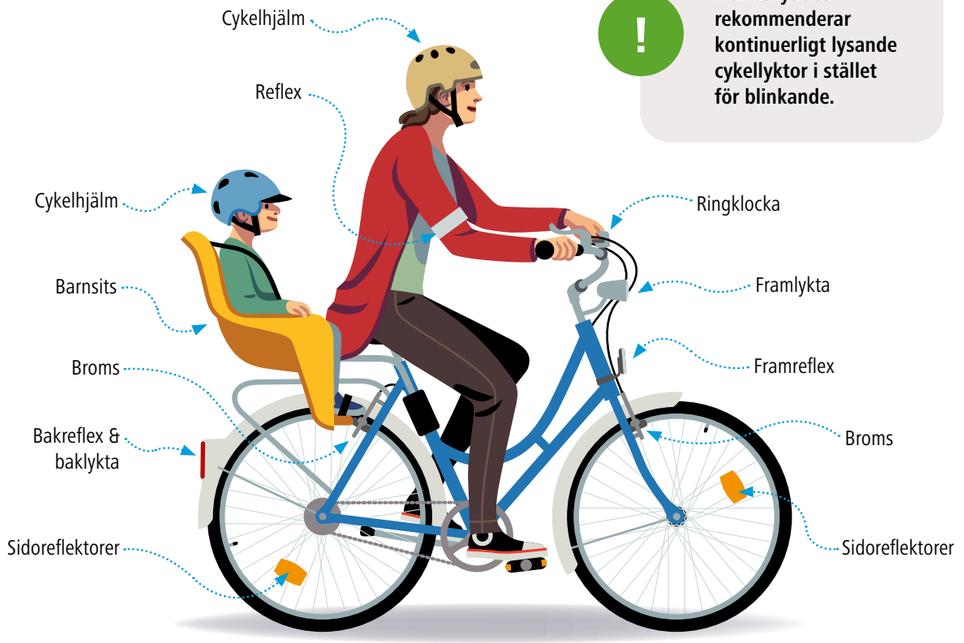
Ordentliga vinterskor och halkskydd hjälper fotgängare att hållas stående på vintern.

Utrustning för cyklar och cyklister

En säker cykel är av lämplig storlek för användaren och är lätt att köra. De viktigaste tillbehören finns som standard på de flesta cyklar. **Kontrollera att cykeln har:**

- Effektiva bromsar.
- Reflexer. Cykeln ska ha reflexer framtill, baktill och på sidan.
- Lampor. I mörker och skymning, eller om sikten annars är nedsatt, ska cyklisten enligt lagen använda fram- och baklampa. Framlampan ska vara i en ljus färg och baklampan ska vara röd. Lamporna kan också vara fästa vid cyklisten.
- Ljudsignal, till exempel ringklocka.

Underhåll din cykel regelbundet. Det lönar sig för alla cyklister att göra regelbunden rengöring, smörjning av kedjorna och kontroll av däcktrycket till en vana. På vintern är dubbdäck en viktig säkerhetsutrustning.



Trafikskyddet rekommenderar kontinuerligt lysande cykellyktor i stället för blinkande.



Använd hjälm

Enligt lagen ska cyklister och cykelns passagerare i allmänhet använda hjälm under körningen. Hjälmen förhindrar inte att olyckor inträffar, men vid olycksfall skyddar hjälmen effektivt huvudet mot skador eller lindrar skadorna. Den vanligaste cykelolyckan är att cyklisten faller utan andra inblandade parter. Största delen av allvarliga cyklingsskador beror på ett slag i huvudet.

Hjälmen ska vara av lämplig storlek och noggrant fastspänd. Om remmarna är lösa och cyklisten faller hålls hjälmen inte på huvudet och skyddar inte som den är avsedd. Efter slaget måste hjälmen bytas ut mot en ny.

Hjälmen skyddar också huvudet när man kör med elektriska transportmedel som kan jämföras med cykel, till exempel elsparkcykel.

Kontrollera att hjälmen är CE-märkt och godkänd enligt EN 1078.



Att transportera passagerare med cykel

Cyklar och därmed jämförbara transportmedel, såsom elsparkcyklar, är vanligtvis avsedda för en person. Man får inte transportera fler personer på en cykel eller ett lätt elfordon än vad de är byggda för.

För transport av barn ska en lämplig sits för detta ändamål finnas på cykeln eller det lätta elfordonet. Om barnet transporteras med en lådcykel eller i en släpvagn ska barnet också ha en lämplig sits. Säkerhetsbältet är också nödvändig säkerhetsutrustning.

När en passagerare transporteras med cykel ska cykeln ha två separata bromsar. Cykelpassagerare ska i allmänhet också använda hjälm under körning.

Rör dig på rätt ställe

Fotgängare ska använda gångbanan eller vägrenen. Om det inte finns någon gångbana eller vägren ska fotgängaren använda kanten av cykel- eller körbanan.

Cyklister ska använda cykelbanan om det finns en sådan i cyklistens färdriktning. Cykelbanan markeras alltid med vägmärke. Om det inte finns någon cykelbana eller cykelfält ska cyklisten cykla på vägrenen till höger av körbanan.

Om det inte finns någon vägren ska cyklisten cykla på körbanan så nära höger kant som det är tryggt att cykla. På körbanan gäller samma regler för cyklister som för andra förare.

Endast ett barn under 12 år får cykla på gångbanan, men inte heller barn får orsaka betydande olägenhet för fotgängare.

! **I allmänhet markeras inte gångbanor med ett separat vägmärke.**



Gångbana



Parallell cykel- och gångbana



Kombinerad cykel- och gångbana



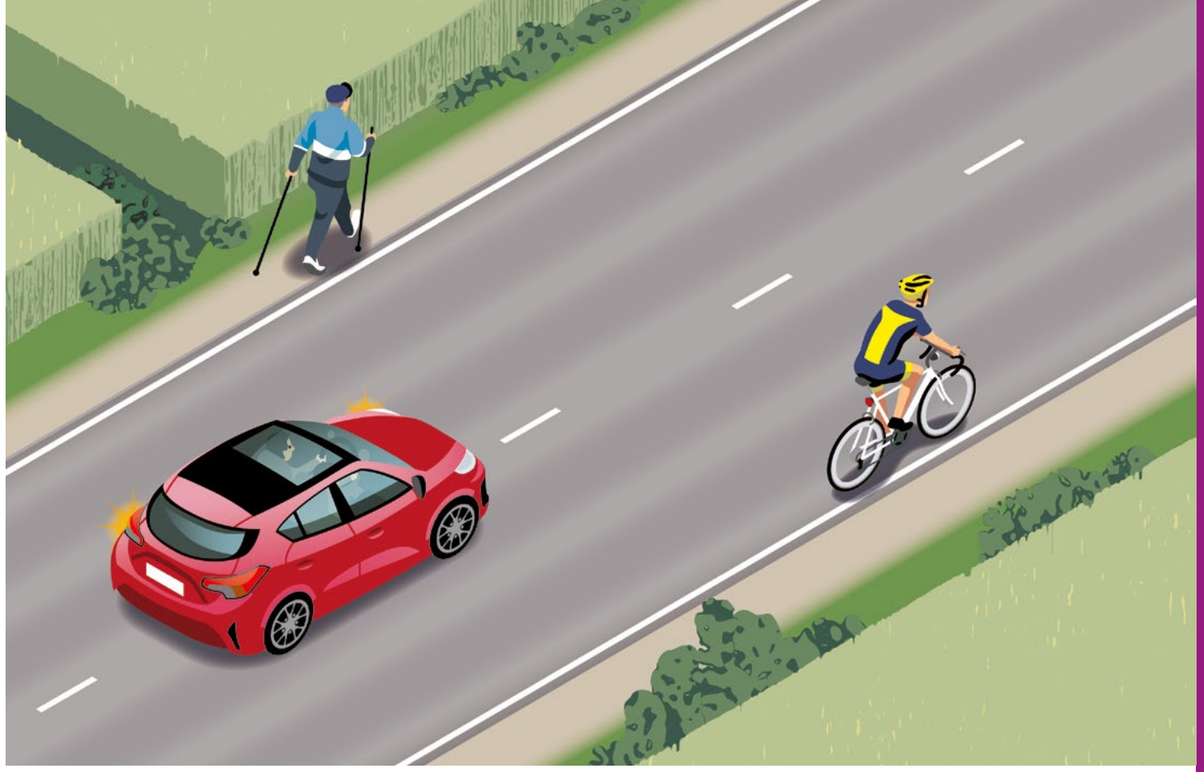
Gågata



Gårdsgata



Övergångsställe



Vid kanten av en landsväg

På landsvägar ska fotgängare gå längs vägrenen. Om det inte finns någon vägren ska man använda körbanans vänstra kant om det inte är säkrare att använda den högra kanten. Cyklister ska cykla så nära den högra kanten som det är tryggt att cykla. Om en vägren saknas kan man bli tvungen att cykla närmare mitten av leden.

När man cyklar på landsväg är det bra att se till att man är synlig. När man cyklar i grupp får man inte cykla sida vid sida, utan på landsvägen ska man cykla efter varandra.

På landsvägen kan fordon endast köra om en cyklist om det är säkert och kan göras med tillräckligt säkerhetsavstånd.



Parallell cykel- och gångbana

Fotgängare och cyklister har sina egna halvor som är åtskilda till exempel med en vit linje eller olika beläggningsmaterial.

Ett vägmärke visar vilken sida som är avsedd för fotgängare och vilken som är avsedd för cyklister.

Cyklister ska cykla i högra kanten på sin sida. Fotgängaren kan fritt välja plats på gångbanan.



Kombinerad cykel- och gångbana

Fotgängare ska gå i högra eller vänstra kanten.

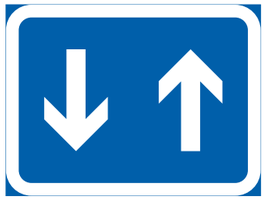
Cyklister ska cykla i högra kanten.

Om du kör om andra, lämna tillräckligt säkerhetsavstånd. Kör om endast på en säker plats.

Ta hänsyn till andra trafikanter, särskilt vid omkörning. Varna andra vid behov med ringklockan.



Observera färdriktningen



En cykelbana kan vara enkelriktad, vilket innebär att den får cyklas endast i den tillåtna riktningen.

Dubbelriktade cykelbanor ska märkas med tilläggsskylten före den 1 juni 2027.



Ibland är cykelbanan endast till vänster om cyklisten i färdriktningen. I så fall får cykeln även köras på höger sida av vägrenen eller på körbanan om det är säkrare på grund av rutten eller någon annan liknande anledning.



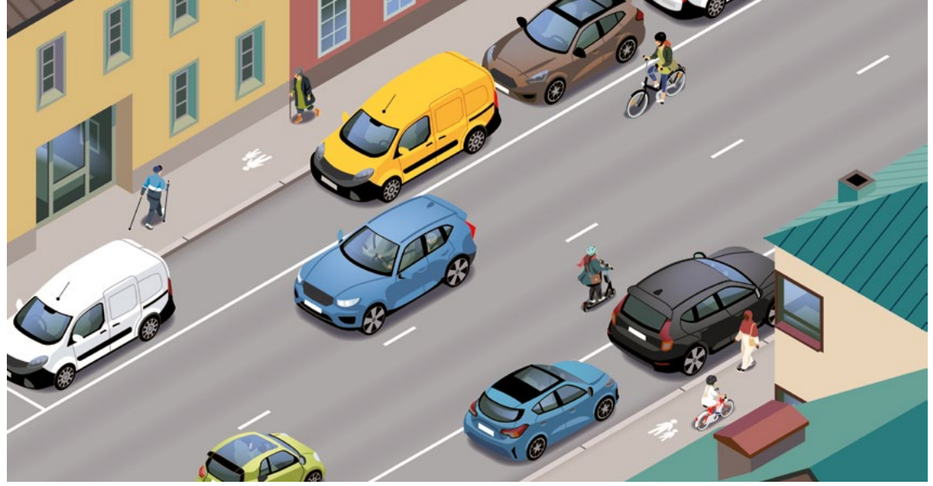
Cykelbana

På cykelbanor kör man i högra kanten. Vid en korsning av cykelbanor väjer man för det som kommer från höger om inte ett vägmärke anger något annat.

Fotgängare får också gå vid kanten av cykelbanan om det inte finns någon gångbana. Man får inte köra motorfordon på cykelbanor förutom i undantagsfall.

Ibland är det tillåtet att köra moped på cykelbanor. Då anges detta med en tilläggsskylt: ”Tillåtet för mopeder”.





På körbanan

På körbanan kör cyklist så nära högerkanten som är säkert.

Passera parkerade bilar på körbanan med så stort avstånd att en dörr som öppnas inte orsakar fara.

På körbanan gäller samma trafikregler för cyklisten som för andra fordonsförare.





Gågata & gårdsgata

På gågator och gårdsgator ska körhastigheten anpassas till gånghastigheten och den får inte överskrida 20 km/h.

Alla förare, även cyklister, ska ge fotgängare fri passage.

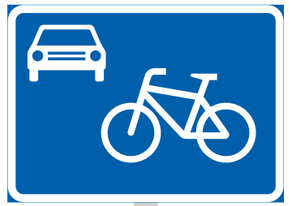
Som fotgängare ska du också ta hänsyn till andra trafikanter på gågatan.





Cykelgata

På cykelgator rör man sig på cyklisternas villkor. På cykelgatan finns en gångbana för fotgängare. Bilister får köra på cykelgatan, men de måste anpassa farten till cyklisterna. Vägmärket för cykelgata sätter ingen hastighetsbegränsning i sig, utan den anges separat med ett hastighetsbegränsningsmärke.

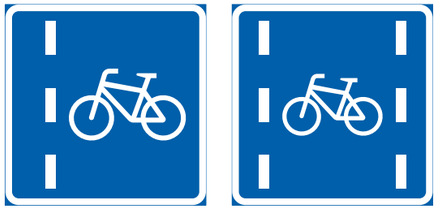




Cykelfält

Med vägmarkeringar kan man avskilja från körbanan ett cykelfält som är avsett för cyklister. Ett cykelfält kan också markeras med ett vägmärke.

På cykelfält kör man enligt samma regler som på körbanan. När du cyklar på körbanan ska du passera parkerade bilar med så stort avstånd att en dörr som öppnas inte orsakar fara.





Cykelbox

En cykelbox är en väntyta som reserverats för cyklister vid en trafikljuskorsning.

Den som vill svänga till vänster i korsningen grupperar sig i cykelboxens vänstra kant medan den som vill svänga till höger grupperar sig i den högra kanten.



Enkelriktad väg

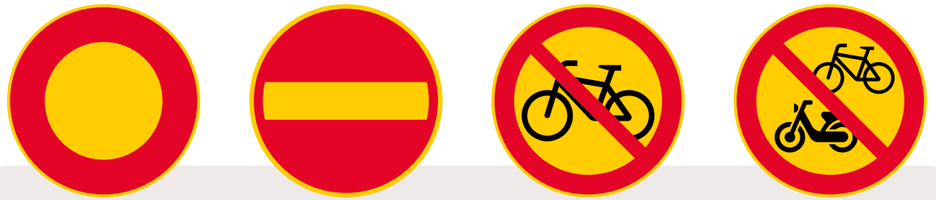
På en enkelriktad väg kan man cykla i två riktningar om det tillåts med en tilläggsskylt under vägmärket. Tilläggsskyltarna läggs både under märket som anger enkelriktad körväg och under märket som anger förbjuden körriktning.

Cyklisten ska röra sig i höger kant i förhållande till färdriktningen.

Särskild uppmärksamhet ska fästas vid mötessituationer, gatuändar och till exempel gårdsleder.

Cykling eller gångtrafik kan förbjudas med vägmärken

Cykling förbjuds av:



Fordonstrafik förbjuden

Förbjuden färdriktning

Cykelåkning förbjuden

Cykelåkning och körning med moped förbjudna



Gångbana

Cykling kan tillåtas med tilläggsskylt.



Gångtrafik förbjuds av:



Gångtrafik förbjuden

Cykling och gångtrafik förbjuds av:



Gångtrafik och cykelåkning förbjudna

Gångtrafik, cykelåkning och körning med moped förbjudna

Motortrafikled

Motorväg



Att korsa en väg som fotgängare

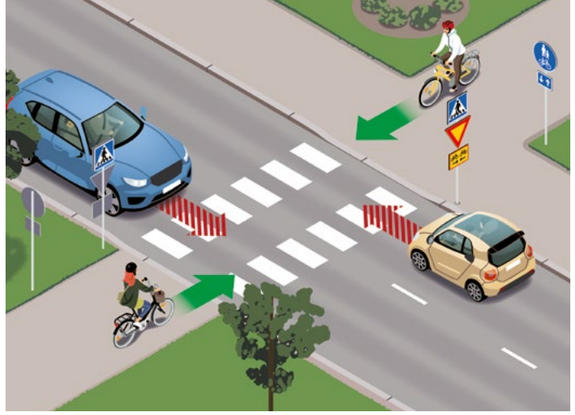
Korsa körbanan längs övegångsstället eller genom att använda under- eller överfarten om en sådan finns i närheten. Kontrollera att fordonen är tillräckligt långt borta eller att de saktar ner hastigheten innan du korsar vägen.

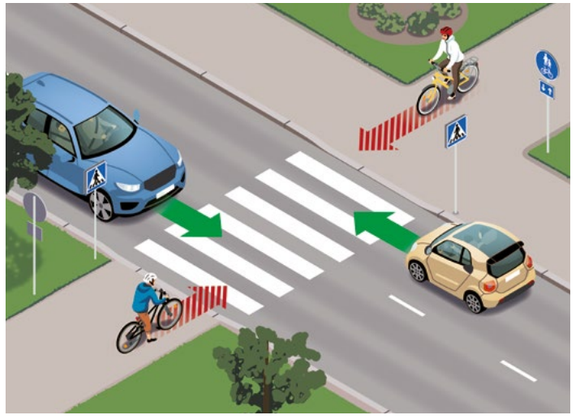
Föraren ska stanna för fotgängare som befinner sig på ett övergångsställe eller som förbereder sig för att gå ut på den.

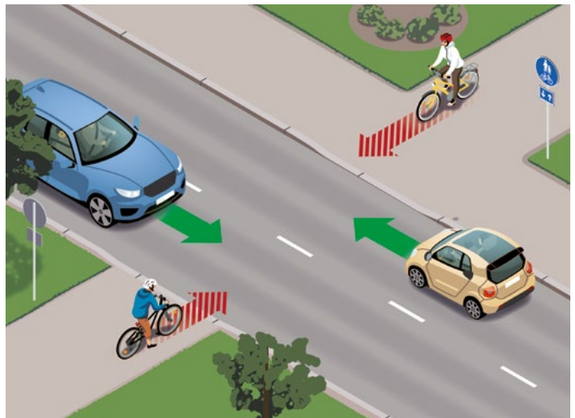


Att korsa vägen: trafikljus

Följ ljussignalerna. Vänta på din tur vid vägkanten på din sida av leden. Beakta andra trafikanter, blockera inte cykelbanan i onödan.







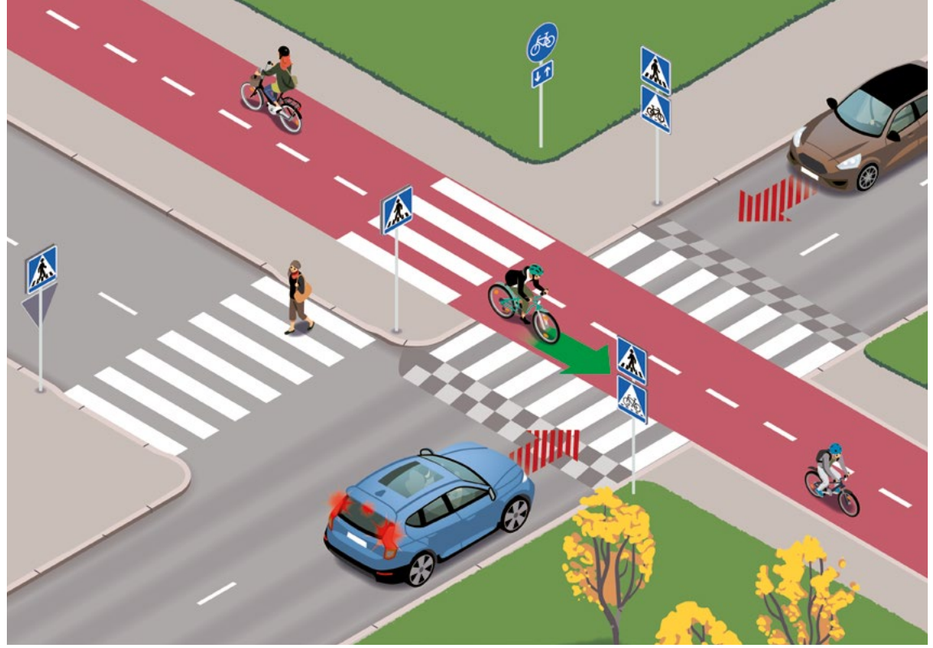
Att korsa vägen som cyklist

Ställen där man cyklar över körbanan kan markeras på flera olika sätt. Körbanan kan markeras med en fortsättning på en cykelbana eller med vita ränder för övergångsställen, eller så kan körbanan vara omarkerad.

Fortsättningen på en cykelbana markeras endast om de som kör på körbanan har väjningsplikt som anges med vägmärket: väjningsplikt i korsning, obligatoriskt att stanna eller väjningsplikt vid en plats där cyklister korsar vägen.

Om väjningsplikten inte påvisas med vägmärke bestäms väjningsplikten i korsningen mellan en cykelbana och en körbana enligt trafikreglerna. En cyklist som kommer från en cykelbana till en körbana i en korsning ska väja för trafiken på körbanan från både höger och vänster. Trots detta ska ett fordon som svänger alltid väja för fotgängare, cyklister och mopedister som korsar vägen vid en korsning.

Cyklister som korsar en väg kan cykla längs övergångsstället. Om cyklisten leder sin cykel längs övergångsstället är han eller hon fotgängare, varvid bilisterna måste väja för honom eller henne.



En plats där cyklister korsar vägen

Väjningsplikt vid en plats där cyklister korsar vägen trafikmärket förpliktigar förare på körbanan att väja för cyklister som korsar vägen. Vid det märket ska fortsättningen på cykelbanan vara förhöjd.



Väjningsplikt vid en plats där cyklister korsar vägen



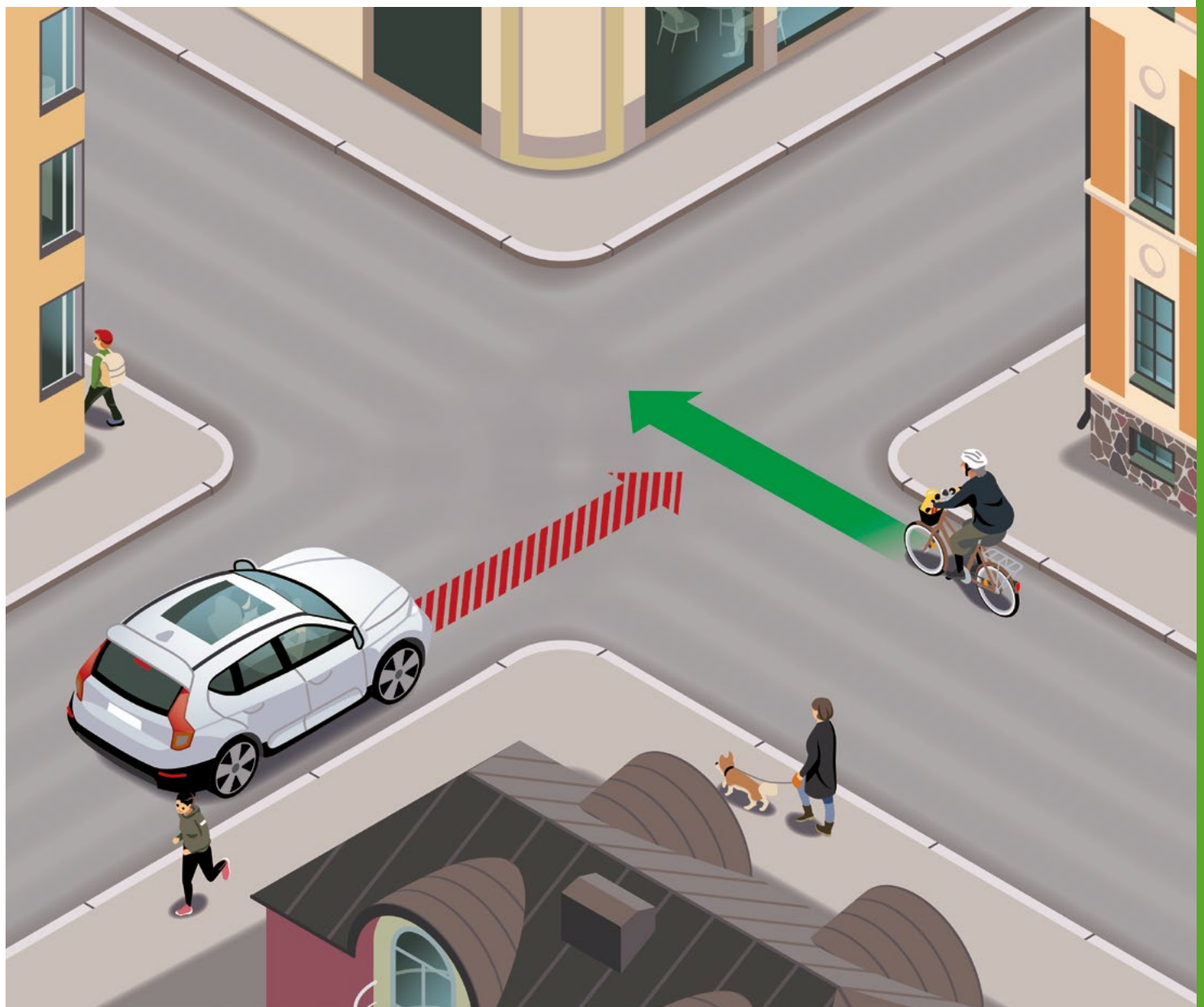
Väjningsplikt i korsning, s.k. triangel

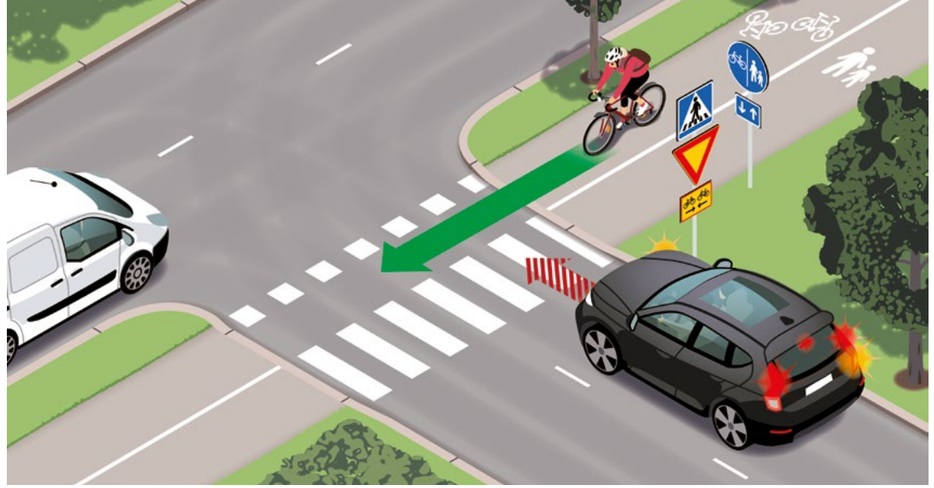


Obligatoriskt att stanna och väjningsplikt, s.k. stop-märke

Trafik från höger har företräde

I en likvärdig korsning ska du väja för trafik från höger, oavsett vilket fordon det är.





Vägmärket styr

Den som kommer från en riktning med triangel eller stop-märke ska också väja för dem som använder fortsättningen på en cykelbana i en korsning.

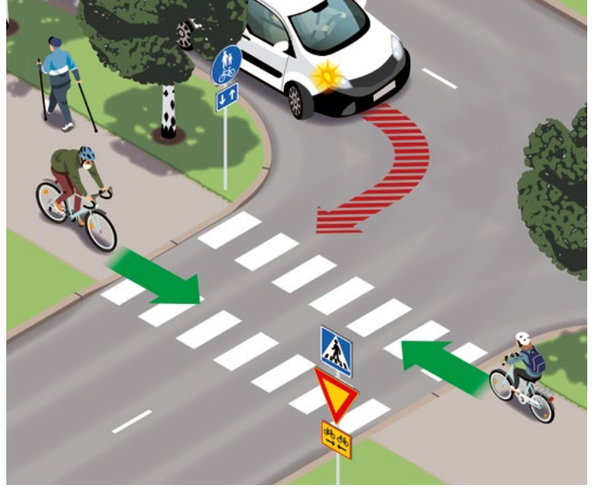
Beakta att föraren av ett fordon som håller på att svänga till höger ofta har fäst uppmärksamheten vid trafiken på körbanan. Föraren kanske inte märker en cyklist som kommer från höger.

Man får inte köra förbi stop-märket ens med cykel utan att stanna.



Från gården till vägen

Väj alltid för andra som rör sig på vägen när du kör ut på vägen från en gård, parkeringsplats, gårdsgata eller någon annan motsvarande plats.



Den som svänger väjer

En bilförare som svänger ska väja för fotgängare, cyklister och mopedister som korsar vägen vid en korsning.

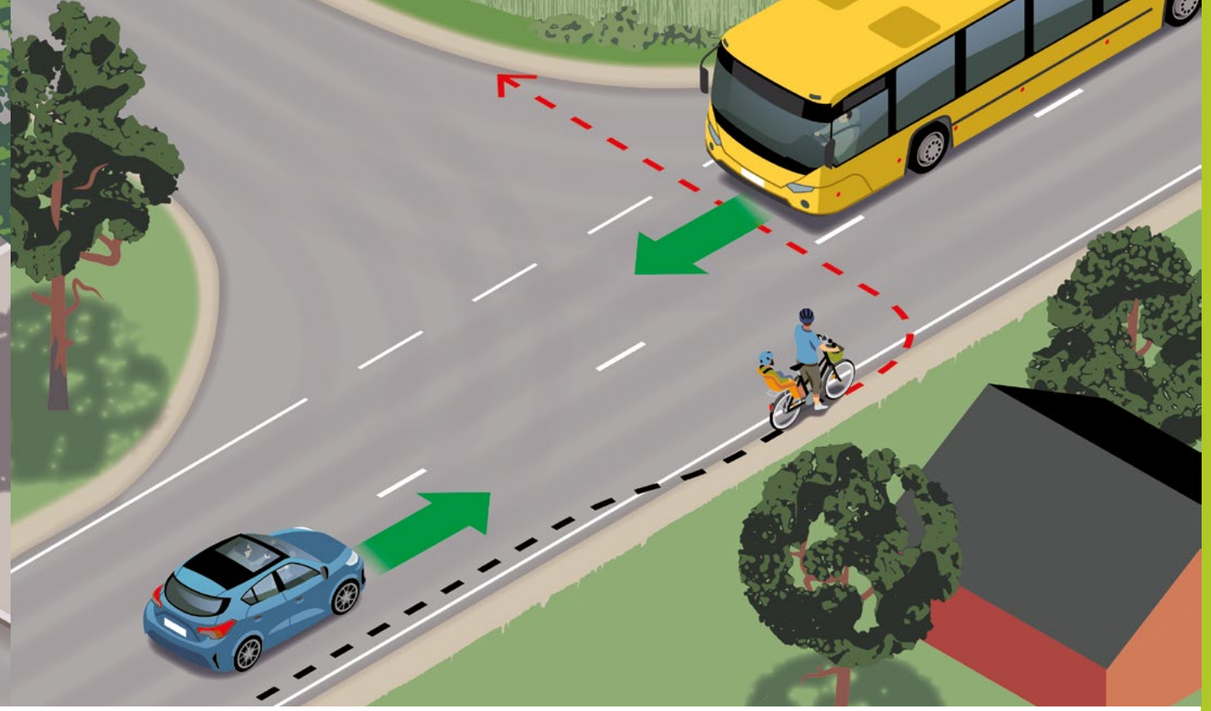
Närma dig alltid korsningar försiktigt.

Cirkulationsplats

Bilister som kör till eller lämnar en cirkulationsplats ska väja för fotgängare, cyklister och mopedister som korsar vägen. När man kör in i en cirkulationsplats passerar man ett vägmärke som anger väjningsplikt. När man lämnar en cirkulationsplats ska man väja för fotgängare, cyklister och mopedister som korsar vägen.







Gruppering för att svänga – visa riktningstecken

Cyklister signalerar om sina avsikter till andra som rör sig på vägen genom riktningstecken samt sitt val av körhastighet och körlinje.

I synnerhet när man svänger ska man också iaktta trafiken bakifrån och visa riktningstecken i tid.

När man cyklar på körbanan ska man svänga på samma sätt som med andra fordon, d.v.s. genom gruppering. Gruppera i högra kanten när du svänger till höger. När du svänger till vänster ska du visa riktningstecken och gruppera i närheten av mittlinjen i god tid, stanna vid behov. Den som svänger till vänster ska väja för den mötande trafiken. Sväng till vänster när vägen är fri. Väj för fotgängare på övergångsstället.

Förutom gruppering är det också tillåtet för cyklister att svänga vänster i två steg, se följande bild.

Att svänga i två steg

När man svänger till vänster i två steg ska man först cykla över korsningen längs vägens högra kant.

Korsa körbanan när det inte kommer annan trafik.

Stanna vid behov så att du även hinner göra noggranna observationer om trafiken bakifrån.

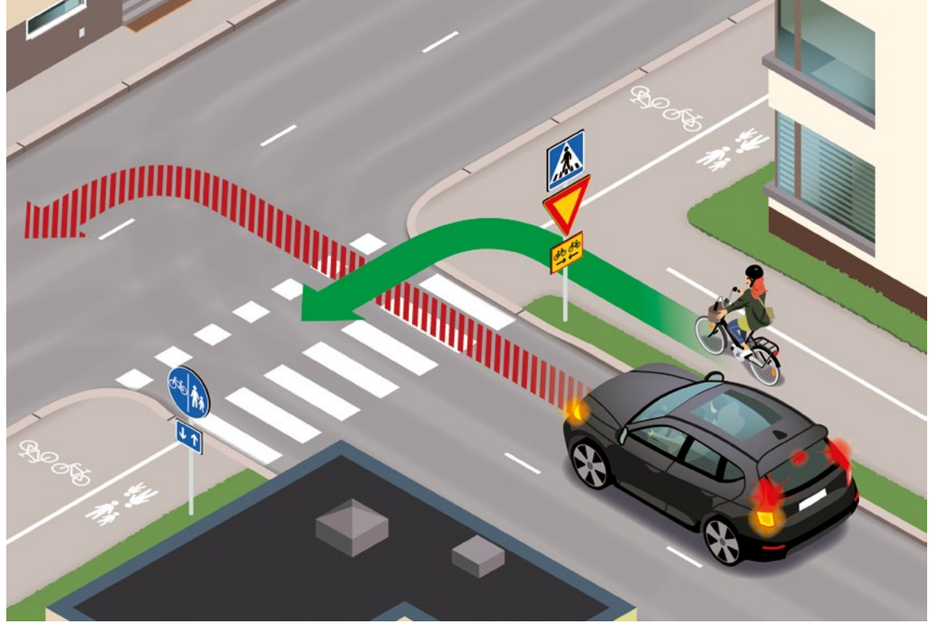
Det är tryggare att svänga i två skeden i synnerhet på en väg med högre hastigheter.

Om du korsar vägen utan att stanna ska du komma ihåg att visa riktningstecken.



Var försiktig i korsningar

Var särskilt försiktig när det är en lastbil eller buss i korsningen. Ett tungt fordon behöver oväntat mycket utrymme vid svängning. Trots speglarna har föraren många döda vinklar framför, bakom och på sidorna av bilen där föraren inte kan se. Föraren kanske inte upptäcker en cyklist som kommer från sidan, så försök inte att köra om ett svängande fordon, utan vänta på din tur tillräckligt långt bort.



Observera noggrant

När du svänger, uppmärksamma även de fordon som kommer bakifrån. Visa riktmärke i god tid och säkra dej om att det är tryggt att svänga genom att också titta bakåt.



Väja för passagerare

Även cyklister bör undvika passagerare som stiger på eller av en buss.

Ha en trygg resa

Genom att röra dig till fots eller med cykel får du mer vardagsmotion och hälsofördelar, och miljön tackar också. Dock är det endast hälsosamt och ekonomiskt om det är tryggt. Genom att förutse undviker du många farliga situationer.

Väglag och förändrade trafiksituationer kan vara en utmaning även på en bekant rutt. Det är viktigt att välja hastighet så att man kan kontrollera situationen.

Till exempel på vintern kräver mörkret och halkan ofta att man saktar ner hastigheten. Man ska också sakta ner i områden med många andra trafikanter. För andra trafikanter kan din hastighet kännas mer otrygg än den känns för dig. Vi rör oss inte ensamma i trafiken, så låt oss ta hänsyn till varandra.

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

