

# SØRG FOR AT CYKLE SIKKERT

1. **Tjek cyklen inden du kører.** Du bør for eksempel ikke køre med halvflade dæk, manglende reflekser eller en defekt bremse.
2. **Brug cykelhjeml.** På den måde reducerer du risikoen for alvorlige hovedskader med over 50%. Sørg for, at cykelhjelmen passer i størrelsen og sidder rigtigt.
3. **Vær synlig i trafikken.** Undgå mørkt tøj eller brug en gul eller orange refleksevest.
4. **Brug cykelkurv eller cykeltasker til løse genstande.**
5. **Orientér dig altid bagud,** inden du bremser eller stopper.
6. **Stop altid op og orienter dig til siden,** inden du drejer ud fra en sidevej.
7. **Pas særligt på i vejkryds.** Hold øje med højresvingende biler, der kommer bagfra.
8. **Pas særligt på svingende lastbiler og varevogne.** Vent med at køre til den svingende bil holder stille.
9. **Sænk farten,** hvis du møder tæt trafik, glatte veje, børn og ældre mennesker, der skal krydse kørebanen, vejarbejde, dårlige vejforhold eller forhindringer på kørebanen.
10. **Vis hensyn.** Giv plads og vent, når det kan medvirke til at gøre trafiksituationen mere tryk og sikker for alle.
11. **Betjen aldrig en mobiltelefon,** mens du cykler.
12. **Brug ikke støjdæmpende høretelefoner** til musik og webcasts, og skru ikke højere op for lyden, end at du altid kan høre, hvad der foregår omkring dig.



## BRUG EN SIKKER CYKEL

- **Prioriter sikkerhed ved valg af cykel.**
- **Vælg en cykel, der tillader så en opret en kørestilling som muligt.** Det gør det nemmere at orientere sig.
- **Vælg en cykel, som har store hjul og brede dæk.** Det giver bedre vejgreb.
- **Sørg for gode bremser** både for og bag.
- **Brug de rigtige dæk** til årstiden og forholdene.
- **Sørg for lys og lovpligtige reflekser.**
- **Sæt eftersyn og vedligehold i system** og sørg for, at cyklen altid er lovlig og sikker at køre på.