



# CY KE LS MA RT

LIVSKVALITET PÅ TVÅ HJUL  
HANDBOK FÖR MODERNA MÄNNISKOR

*Från*

**VANEBILIST**

*till*

**SMART CYKLIST –**

*alla kan bli*

**CYKELSMARTA!**

Är du vackert väder-cyklist? Periodare? Nyfiken – men inte riktigt redo att börja cykla? Eller är du bil-taliban och ogillar cyklister? *Utan bilen stannar Sverige* är kanske din favoritdevis?

Oavsett vilket, *Cykelsmart* ger dig fakta, tips och inspiration. Uppmuntran som i bästa fall kan ge dig en knuff i rätt riktning – upp på sadeln.

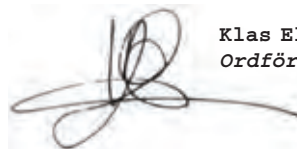
Detta är den tredje upplagan och den andra omarbetade versionen av boken *Cykelsmart*. Aldrig hade jag vågat hoppas på att intresset för en praktisk handbok av det här slaget skulle vara så stort. Samtidigt har jag ju sett hur intresset växt för cykling i allmänhet och cykeln som ett intelligent transportfordon i synnerhet.

Alla argument talar också för ökad cykling: rationella argument liksom emotionella. Ofta handlar det om tidsvinster, hälsa, miljö och ekonomi, privat såväl som för samhället.

Men det bästa argumentet har jag sparat till sist. För cykling handlar inte bara om pengar, hälsa och miljö. Det bästa argumentet är glädje.

Jämför hur du mår när du cyklat till jobbet, med hur du mår när du köat dig in med bilen. Man kan välja att vara rosig om kinderna av att kroppen fått jobba i friska luften, istället för att vara högröd i ansiktet när du sitter bakom ratten och svår och förbannar medtrafikanter.

Lycka till!



**Klas Elm**  
*Ordförande Svensk Cykling*


## INNEHÅLL >>

- 1. DÄRFÖR SKA DU BÖRJA CYKLA!**  
- sidan 8 -
- 2. MYTER OCH MISSFÖRSTÅND OM CYKLING.**  
- sidan 26 -
- 3. ATT KÖPA CYKEL.**  
- sidan 36 -
- 4. ATT RUSTA CYKELN OCH CYKLISTEN.**  
- sidan 46 -
- 5. SÅ BLIR DU EN BRA OCH SÄKER CYKLIST.**  
- sidan 64 -
- 6. TA HAND OM DIN CYKEL.**  
- sidan 78 -
- 7. EN BLIVANDE CYKELNATION?**  
- sidan 88 -
- 8. OM SVENSK CYKLING.**  
- sidan 98 -
- 9. DE TIO CYKELBUDEN.**  
- sidan 104 -

SVENSK CYKLING  
KLARA NORRA KYRKO GATA 31  
104 22 STOCKHOLM

IDÉ, PRODUKTION, OMSLAG & GRAFISK FORM: WELCOM  
ANSVARIG UTGIVARE: SVENSK CYKLING/KLAS ELM  
ANDRA OMARBETADE UPPLAGAN 2011  
TRYCK & BINDNING: NØRHAVEN PAPERBACK 2011

ISBN 978-91-633-8614-5



# DÄRFÖR SKA DU BÖRJA CYKLA!

- Att känna sig som cyklist
- Miljövinster med cykling
- En grön cykelväg
- Hälsovinster med cykling
- Plånboksvinster med cykling
- Tidsvinster med cykling
- Cykla till jobbet -  
en dröm för arbetsgivaren

## ATT KÄNNA SIG SOM CYKLIST

Tar du bilen av gammal vana? Glömt bort hur skönt det är att cykla? Kanske har du svårt att se dig själv sittandes på en cykelsadel. Då är det viktigt att bygga din identitet som cyklist. Att få upp ögonen för att cykling är både kul och ger en frihetskänsla är ett första steg. Tar man sig bara över tröskeln och kommer igång med att regelbundet cykla till jobbet går det ofta av sig själv. Äger du ingen cykel? Låna av en kompis och ge dig ut på en provtur. Har du cyklat som ung sitter känslan kvar för alltid, det gäller mest att väcka liv i den!

Du upplever snart hur smidigt och snabbt du tar dig fram, du upplever din stad på ett nytt sätt och börjar känna dig hemtam på två hjul. Kort sagt – du börjar känna dig som en cyklist.

Upplever du ändå ett inre motstånd mot att byta livsstil, som det till exempel kan innebära att ställa bilen till förmån för cykeln, ja då kan de kloka rationella skälen ge dig den sista knuffen att ändå testa. Det handlar ju om sådant som är bra för dig själv och din omgivning.

Du blir piggare och friskare av cykling, du sparar pengar, är snäll mot miljön och kan spara tid. I det här kapitlet ska vi dyka lite djupare och reda ut vilka vinster du faktiskt gör när du börjar cykla regelbundet. Allt för att du ska känna dig övertygad om att cykling faktiskt är det smartaste sättet att ta sig fram. Det kommer i sin tur att göra det ännu lättare för dig att börja känna dig som en cyklist.

## MILJÖVINSTER MED CYKLING

Cykling är världens mest miljövänliga transportsätt. Som cyklist gör du inte av med någon energi utöver din egen och du lämnar inga föroreningar efter dig. Det är kanske i de större tätorterna som cykeln kommer bäst till sin rätt och där ett ökat cyklande har störst betydelse ur miljösynpunkt. En fantastisk möjlighet att minska koldioxidutsläppen.

Miljövinsten vid övergång från bil till cykel blir inte minst märkbar vid korta resor eftersom bilens katalysator inte fungerar ordentligt förrän motorn nått driftstemperatur. De korta bilresorna står för tre procent av den totala körsträckan, men svarar för en stor del av avgasutsläppen.

Trafikverket har räknat ut att ungefär hälften av alla bilresor i Sverige är kortare än fem kilometer. I tätorter är cirka 70-80 procent av bilresorna kortare än fyra kilometer. 2008 rapporterades till exempel att 30 procent av alla bilresor i Helsingborg var kortare än en (1) kilometer!

Ur ett miljöperspektiv är detta mycket illa. Bilarnas bensinförbrukning och koldioxidutsläpp är 35 procent högre de första fem kilometerna. Och under de första tre kilometerna är avgasutsläppen 50-60 gånger högre per kilometer.

Men det produceras ju miljövänliga bilar på löpande band idag, tänker du. Visst, bilarna må vara bättre än tidigare, men en bil kan aldrig vara snäll mot miljön. Dessutom görs inga folkhälsovinster med en passiv transport som med bil. Som cyklist, däremot, påverkar du varken klimatet eller närmiljön. Miljömässigt finns det alltså inget som slår cykeln.

#### FAKTA >>

Visste du att...

- Om en (1) procent av de resor som idag sker med bil i Sverige istället görs med cykel minskar bensinförbrukningen med 55 miljoner liter per år, vilket motsvarar minskade kväveoxidutsläpp på drygt 22 300 ton.
- För varje liter bensin som förbrukas bildas mer än två kilo koldioxid. På ett år blir det tonvis av skadlig växthusgas rakt ut i atmosfären.
- Cykling avger inga cancerogena utsläpp.
- Cykling bidrar inte till växthuseffekten.
- Cykeln är det mest energisnåla transportmedel som existerar.



## En grön cykelväg



**Per Kågeson är forskare och miljödebattör och initiativtagare till organisationer som Gröna Bilister och Föreningen Bilfria Leder. Han tycker att cykeln har en självklar plats i framtidens klimatsmarta städer.**

**Hur miljövänlig är cykeln som transportmedel?**

- Cykeln är det mest energieffektiva sättet på vilket en människa kan förflytta sig. Den är avgasfri och kräver inte mycket material eller energi för att tillverkas.

**I ett cyklande land som Nederländerna - bidrar cyklandet till att landet blir mer miljövänligt?**

- Ja, framförallt genom att ersätta korta bilresor som annars skulle ha givit upphov till betydande kallstartsutsläpp. Men antalet bilar per 1 000 invånare ligger på samma nivå i Nederländerna som i Sverige - och bilarna används!

**Gör jag verkligen skillnad om jag cyklar mina tre kilometer till jobbet istället för att ta bilen?**

- På den sträckan hinner inte bilmotorn nå normal arbetstemperatur. Så räkna med att bränsleåtgången under en sådan resa ligger 30-50 procent över en varmkörd bils. Om de tre kilo-metrarna är inom tätort måste man dessutom räkna med låg verkningsgrad hos motorn med tanke på låg hastighet och flertaliga inbromsningar.

**Vi i Sverige är väl duktiga på att ta hand om miljön - är det verkligen nödvändigt att minska bilkörandet ytterligare?**

- Vi är hyfsat duktiga, men använder 57 procent mer energi än genomsnittseuropén. Det skulle inte räcka med en jord om alla gjorde som vi.

## HÄLSOVINSTER MED CYKLING

Människokroppen är skapad för rörelse, men idag har många stillasittande jobb. Som cykelpendlare slår du två flugor i en smäll. Samtidigt som du tar dig från en plats till en annan får du regelbunden motion på köpet. Naturlig vardagsmotion som det här är inte bara en smidig lösning för dig som lever ett stressigt liv. Den regelbundna lågintensiva träning som cykelpendling innebär är dessutom en skonsam motionsform för kroppen.

En ökad andel cykeltrafik kan alltså spela stor roll för folkhälsan. Livsstilsrelaterade sjukdomar blir allt vanligare i vår del av världen. Det handlar till exempel om diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och vissa cancerformer. Sveriges kostnader för sjukdomar kopplade till fysisk inaktivitet uppskattas av Världshälsoorganisationen (WHO) till 800 miljoner euro årligen. Cykling är således också sjukdomsförebyggande. Ett receptfritt läkemedel om man så vill.

Den som cyklar förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, åldersdiabetes och stress. Det är friskvårdsexperten ense om. Man måste heller inte plåga sig för att nå positiva resultat. Det räcker långt med en daglig tur i hyfsad takt, som till exempel till och från jobbet. Trettio minuters måttlig fysisk aktivitet är vad WHO rekommenderar för att minska riskerna för bland annat ovan nämnda sjukdomar.

Men cykling är inte bara sjukdomsförebyggande, det är också en källa till allmänt välmående och höjd livskvalitet.

De direkta hälsovinster du får av cykling är många, och vi ska nu titta närmare på några av dem. Även om du valt att cykelpendla av helt andra skäl så kan det ju vara skönt att ha i bakhuvudet att du gör dig själv en stor hälsosam tjänst genom att cykelpendla regelbundet.



### Hjärtat

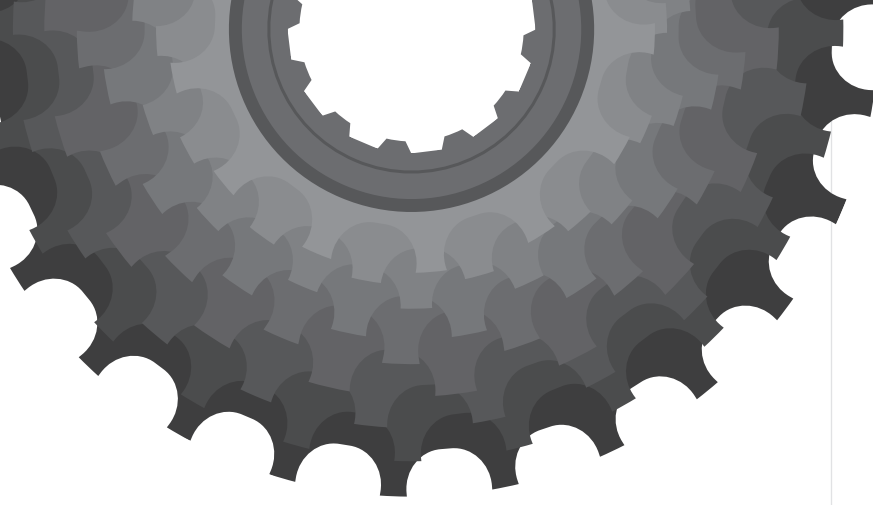
Det är vetenskapligt bevisat att hjärtat mår bra av regelbunden motion. När du cyklar pumpar hjärtat syrerikt blod till musklerna. Hjärtat stärks. Motionen kan hjälpa till att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Forskare har räknat ut att risken för hjärtinfarkt kan halveras om du cykelpendlar regelbundet istället för att ta bilen.

### Lungorna

Ju mer lungorna får jobba, desto större och starkare blir de. När du regelbundet cyklar tar dina lungor in större mängd luft än annars och mer luft innebär att mer syre transporteras ut i blodet i kroppen. Det leder i sin tur till bättre hälsa.

### Knä och leder

Så länge din cykel är anpassad efter din längd är cykling motion som är snäll mot knän och leder. Minimal belastning sker på dessa delar. Det är nästan bara simning som är lindrigare mot kroppen.



## FRÅGOR & SVAR OM CYKLING OCH DIN HÄLSA

### Hur mycket motion behöver jag?

Enligt experterna bör du ägna åtminstone 30 minuter om dagen åt fysisk aktivitet. Men all tid du rör på dig är väl använd tid. Vissa dagar kan man röra på sig mindre, andra dagar mer. Att få en vana att dagligen röra på sig är det viktigaste.

### Måste jag vara vältränad för att börja cykelpendla?

Nej, du kan till och med börja cykla om du är helt otränad. Börja försiktigt och öka tempot efter hand. Du kommer själv att märka att du stegvis orkar mer och mer. Cykling är närmast idealiskt som träningsform för dig som inte tränat på länge.

### Kan jag gå ner i vikt genom att cykla?

Regelbunden cykling är en fantastisk form av lågintensiv träning som ökar kroppens förbränning. Och ju längre du anstränger kroppen, desto mer bränner du. Cyklar du en halvtimme om dagen, och äter bra och balanserad kost, så kan du definitivt tappa kilon. Och det bästa av allt är att motionen vävs in på ett naturligt sätt i din vardag.

## FAKTA >>

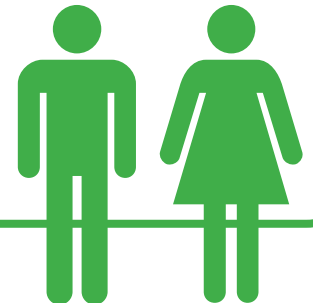
### KALORIFÖRBRÄNNING MED CYKLING

Tabellen nedan visar på ett ungefär hur mycket kalorier du förbränner uppe på cykeln. Lugnt tempo innebär cirka 10 km/h och normalt tempo cirka 15 km/h. Uträkningen utgår från en man som väger 70 kg och från en kvinna som väger 55 kg. Siffrorna i tabellen är ungefärliga, och kan variera mellan olika personer. En vuxen man behöver i genomsnitt ett dagligt intag på cirka 2 400 kalorier. För kvinnor ligger behovet på cirka 2 000 kalorier. Ett intag på fler kalorier än så kan leda till övervikt, såvida de inte förbränns, till exempel genom att cykla.

	MAN 30 min	KVINNA 30 min
Lugnt tempo	150	120
Normalt tempo	225	180

	MAN 60 min	KVINNA 60 min
Lugnt tempo	300	240
Normalt tempo	450	360





## FORSKNING OM HÄLSA OCH CYKLING

Det har gjorts många studier om cykling utifrån ett hälsoperspektiv. Två av de större ägde rum i Danmark och Shanghai. I Köpenhamn undersökte man 30 000 cykelpendlare under nästan 15 års tid. Forskarna ville se om det dagliga cyklandet skapade positiva hälsoeffekter. Resultatet imponerade - cyklingen ledde till 40 procent mindre risk för dödlighet knuten till sjukdomar och andra dödsorsaker (som till exempel trafikolyckor). Det värdefulla med studien är att man kunde separera cykelpendlandet från andra former av fysisk rörelse. Studien i Shanghai omfattade 60 000 kvinnor och gav ett liknande resultat som den danska undersökningen.

**Kort sagt:** Du blir friskare av att cykla.

## FAKTA >>

Visste du att...

- daglig cykling motverkar uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2.
- Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar 30 minuters måttlig fysisk aktivitet dagligen.
- WHO har beräknat Sveriges kostnad för befolkningens fysiska inaktivitet till cirka 800 miljoner euro per år.



Frida Boisen,  
chefredaktör Toppåhälsa.

”

Jag spinner, svävar, flyger fram. Hjulene viner mot asfalten och min hårman fladdrar i vinden. Det finns helt enkelt inget bättre sätt att börja dagen på än att ge sig upp på cykeln och se staden vakna. Jag gillar att tjuvstarta. Ge mig ut på min älskade hoj och susa fram över Barnhusbron medan Stockholm fortfarande gnuggar morgongruset ur ögonen. Det är här, i farten: på sadeln, som många av de bästa artikelidéerna föds. Det är här alla knutar löses upp. Här alla lösningar uppenbarar sig. I farten klarnar allt. För det är svårt att cykla för långsamt. Självklart ska det gå fort. I am speed, flinar jag inombords när jag kör om en grön bilkö med några snabba tramtag och samtidigt känner mig som värsta miljöhjälten. Träden blinkar åt mig och böjer tacksamt sina kronor till hälsning.

Självklart, viskar jag tillbaka. Det var det lilla. Några minuter senare är resan för den här gången över. Och dagens första miniträningspass var plötsligt avklarad.

I farten, det med. Medan jag ändå var på väg.

Tack kära cykel. För att du finns. För att du bär mig och får mig att flyga.

”



### PLÅNBOKSVINSTER MED CYKLING

Om du cyklar istället för att åka kollektivt eller bil sparar du pengar. Cyklar du varje dag kan du spara en hel del. Tusenlappar faktiskt. Varje tramptag innebär mer pengar över till annat. Du kan alltså se din cykel som en rullande sparbössa.

Visst, det kostar en slant att köpa en cykel, även om det finns cyklar i olika

prisklasser. Men se ditt cykelköp som en investering. En bra cykel håller i minst tio år om du sköter om den.

Alternativen, undantaget att promenera, är dyrare. En bil kostar många slantar, både att köpa och serva. Och då har vi inte ens nämnt alla tusenlappar som årligen läggs på bränslet. Ett månadskort för kollektivtrafiken är inte heller gratis – och måste dessutom förnyas med jämna mellanrum.

En bra cykel behöver inte kosta en förmögenhet. Och servicen den kostar max ett par hundra kronor per år. Det är allt. Ingen kostnad för bränsle. Inga parkeringsavgifter. Ingen vägskatt eller dyr försäkring. Inget busskort. För den som inte har något emot att cykla året runt kan du till och med spara in på gymkostnader, motionen får du ju uppe på sadeln.

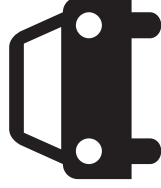
### FAKTA >>

#### VAD KOSTAR EN BIL ATT ÄGA?

En bil är en stor utgiftspost för ett hushåll. I den här tabellen visar vi några exempel på bilars driftkostnader för att tydliggöra vad det egentligen kostar att äga en bil, när man räknat in såväl fasta kostnader (försäkring, skatt) som rörliga kostnader (bensin, service, reparation, underhåll etc) och samtidigt tar hänsyn till värdeminskningen.

Låt oss ta några räkneexempel med bilsbilar:

NYPRIS	ANTAL MIL	ANTAL ANVÄNDNINGÅR	TOTAL MILKOSTNAD/ÅR	TOTAL KOSTNAD/ÅR
125 000	1500	6	36,51 kr	54 763 kr
175 000	2500	4	37,82 kr	94 560 kr
220 000	2500	4	45,40 kr	113 507 kr
280 000	3500	3	45,17 kr	158 099 kr



## TIDSVINSTER MED CYKLING

Vi lever i en hektisk tid. Din att-göra-lista fylls hela tiden på. Och du är inte ensam. Det så kallade livspusslet bekymrar många, hur uttjatat begreppet än må vara. Men med cykel kan du spara tid - och må bättre på kuppen.

Frågar du cyklister i storstäder varför de cyklar kommer du förmodligen att få liknande svar. Nästan alltid är det en sak som nämns - tiden.

Tidssparandet är ett av cykelningens vassaste argument. Inte säger man nej till att ta sig från hemmet till jobbet på snabbast sätt? Att stå och vänta på bussen, köra fram i snigelfart i bilkön eller leta parkeringsplats är både tröst och ineffektivt. Dessutom får du som cyklar motion på köpet. På så vis slipper du besöka gymmet eller ge dig ut på en löprunda innan eller efter jobbet. Det sparar också tid.



Vi säger inte att cykeln är det effektivaste färdmedlet för precis alla. Det är det till exempel sällan för de som bor på glesbygden. Men om du har mindre än en mil till jobbet eller skolan, då är cykeln garanterat ett av de effektivaste alternativ.

## FAKTA >>

### SÅ SNABB ÄR DU PÅ CYKELN

I Stockholm har man räknat ut genomsnittliga värden på hur långt man hinner på en given tid. Undersökningen visade att män hinner cirka 9 kilometer på en halvtimme och kvinnor cirka 7 kilometer på samma tid.

Så fram med kartboken eller gå in på nätet och se hur lång cykelväg du har till jobbet. Nu har du en måttstock på ungefär hur lång tid det kan ta för dig att cykla. Många svenska städer har till och med cykelreseplanerare på nätet, en utmärkt tjänst som också tipsar om smartaste cykelvägen.

	TID	KM
MAN	30 min	9
KVINNA	30 min	7
MAN	15 min	4,5
KVINNA	15 min	3,5

**“I city är cykeln  
300 procent snabbare  
än spårvagnen.”**

**Nils Kristofersson,  
cykelbud i Göteborg.**

## CYKLA TILL JOBBET – EN DRÖM FÖR ARBETSGIVAREN

Ett Sverige som cyklar är bra för alla, för dig som individ och för hela samhället. Men långt ifrån alla arbetsgivare är medvetna om vilka vinster de kan göra genom att uppmuntra sina anställda att börja cykla.

För den som har en lite längre sträcka att cykelpendla kan duschmöjlighet på arbetsplatsen vara till hjälp. Goda möjligheter att parkera cykeln är också en viktig faktor. En studie som Trafikverket har gjort visar att bra stöldsäkra cykel-parkeringar har större betydelse än man tidigare trott för att få folk att välja cykeln.

Här får du några goda argument till varför din arbetsgivare borde uppmuntra och stödja sina anställda att cykelpendla:

- En frisk personal ger färre sjukdagar och att cykla varje dag är, som vi berättat tidigare, ett mycket smart sätt att hålla sig frisk.
- Anställda som rör på sig är mindre stressade, sover bättre och orkar mer.
- Trivseln ökar på arbetsplatsen. Personal som känner sig uppmuntrad och har möjlighet att påverka sin arbetsplats är mer benägen att stanna kvar och trivas.
- Bra för varumärket. En arbetsplats fylld av hälso- och miljömedvetna cykelpendlare visar att på den här arbetsplatsen tar vi hand om oss själva och bryr oss om vår omgivning. En sådan organisation uppskattas av alla.

Man blir friskare av att cykla!





# MYTER OCH MISSFÖRSTÅND OM CYKLING.

- Att möta fördomar med fakta

## ATT MÖTA FÖRDOMAR MED FAKTA

Cykling är det roligaste du kan göra på väg till och från jobbet. Trots det är det många som instinktivt rynkar på näsan så fort cykling kommer på tal.

Men fick de bara pröva på att cykla några dagar, på en skön och snygg höj, så skulle de säkert lätt byta uppfattning! Tyvärr påverkas många människor av negativt prat om cykling och cyklister. Detta trots att det ofta rör sig om missförstånd. Risken finns därför att många människor aldrig invigs i cyklandet alla nöjen och fördelar.

Nu ska det sägas att mycket har hänt på senare år. Tiden då cyklisten betraktades som en apart figur, där man såg cykling som på sin höjd ett fritidsnöje eller en sommaraktivitet, är definitivt förbi. Cyklandet i Sverige har i städerna ökat så markant att ingen kunnat undgå förändringen. Att kunna ta cykeln till jobbet ses alltmer som en förmån i livet. Vi tror oss ana att det trots detta finns en liten klick bakåtsträvare, som surmulet envisas med att racka ner på cykling och cyklister. Inte sällan med illa underbyggda föreställningar och en packe negativa fördomar i bagaget.

I det här kapitlet tar vi därför itu med några ihärdiga myter och irriterande påståenden om cykling. Låt oss ta en titt på 20 typiska missförstånd och sakligt bemöta dem.

- 1. "CYKLING ÄR FÖR FARLIGT"**  
Forskning visar att det är farligare att inte cykla än att cykla. Att inte röra på sig kan leda till en rad sjukdomar. Den risken är större än att man ska skada sig på cykeln. Men var rädd om dig i trafiken. Se till att du syns ordentligt och räkna inte med att alla trafikanter gör rätt.
- 2. "MAN BLIR SVETTIG AV CYKLING"**  
Om du inte vill anlända till jobbet svettig, cykla lugnare och låt fartvinden svalka dig i nedförslut. Kom ihåg – att cykla till jobbet är ingen tävling. Inte ens om du har en racercykel.
- 3. "CYKLISTER FÅR OPROPORTIONERLIGT STORA BENMUSKLER"**  
Vid normal cykling handlar det snarare om att träna hjärtat och lungorna, vilket resulterar i att man överlag får en slankare och sundare kropp. Monstruösa lårmuskler och överdimensionerade vad-muskler? Glöm det.
- 4. "OM MAN CYKLAR TVINGAS MAN ANDAS IN MASSA DÅLIG LUFT"**  
Tyvärr orsakar bilar och bussar avgaser. Det drabbas alla i trafiken av – även bilisterna själva. Bilars AC-system drar in en hel del otäckheter i kupén. Inte minst vid köbildning. Luftintaget sker precis där avgaserna är som mest koncentrerade. Att luften i många städer inte är bra är ett problem, men genom att fler börjar cykla kan vi påverka det till det bättre.

- 5. "DU ÄR FÖR OTRÄNAD FÖR ATT BÖRJA CYKLA REGELBUNDET"**  
Cykelpendling är ett perfekt sätt att få träning på köpet, liksom ett utmärkt sätt att börja röra på sig för otränade. Cykeln bär upp hela din tyngd och du belastar heller inte knän och leder. Du bestämmer själv tempot och kan lätt hämta andan utan att behöva stanna.
- 6. "MÄN KAN BLI IMPOTENTA AV CYKLING"**  
För en minoritet män kan impotens orsakas av alltför mycket stillasittande. I ett bilsäte, på en kontorsstol eller på en cykelsadel. Men då är det just stillasittandet som sådant som är boven i dramat. Inte cykling som enskild faktor.
- 7. "CYKLAR ÄR SÅ DYRA NUFÖRTIDEN, MAN HAR INTE RÅD"**  
En ny cykel kostar trots allt bara en bråkdel av vad en ny bil kostar. En kostnad som du snart sparar in eftersom du slipper dyr bensin, parkeringskostnader och reparationer. Kan det bli mer ekonomiskt?
- 8. "MAN FÅR JU PUNKTERING JÄMT"**  
Moderna cykeldäck och slangar är tämligen punkteringssäkra. Skulle olyckan ändå vara framme kostar det inte mycket att lämna in cykeln på en verkstad (eller att laga punkteringen själv).
- 9. "ALLA CYKLAR BLIR STULNA"**  
Cykelstölderna har minskat med nära 50 procent på 15 år enligt statistik från Brottsförebyggande Rådet (Brå). Allt fler har lärt sig att cykeln ska låsas fast, inte bara låsas. Låsen har dessutom blivit allt bättre.
- 10. "DET TAR FÖR LÅNG TID ATT CYKLA TILL JOBBET"**  
När du cyklar kommer du verkligen från dörr-till-dörr. Du slipper leta p-plats, fastna i bilköer eller trängas på en försenad buss. Du lär bli förvånad över hur långt du kommer på kort tid med cykeln som färdmedel.
- 11. "MAN KAN INTE CYKLA I SINA JOBBKLÄDER"**  
Dina vanliga kläder duger bra. I Köpenhamn, där drygt en tredjedel av befolkningen cyklar regelbundet, ser man människor cykla i alla slags kläder. Här cyklas det i kostym, kjol och höglackat utan att någon höjer på ögonbrynen.
- 12. "CYKLA I STADSTRAFIK ÄR FÖR SVÅRT"**  
Fel. Som cyklist är du en trafikant bland andra, med skyldigheter och rättigheter. Cykelbanor finns idag i alla större städer, och de allra flesta kommuner tillhandahåller utmärkta cykelkartor. Pumpstationer på strategiskt valda platser blir också allt vanligare i många svenska städer längs cykelstråken.

**13. "DET ÄR TÖNTIGT ATT CYKLA"**  
Tja, bilen som statussymbol har förvisso en lång tradition i Sverige. Men nu är det andra tider. Att ta vara på sig själv och miljön är inte en trend, utan en självklarhet idag. Få saker kan vara mer moderna och kloka än att cykla, om man nu bryr sig om hur andra uppfattar ens val av transportmedel. Töntigt? Glöm det!

**14. "CYKLAR KRÄVER MASSOR AV KOMPLICERAD SERVICE"**  
Rent nys! En cykel är inte underhållsfri, men det är en lätt match att hålla en cykel i trim. Smörj in kedjan, håll däcken pumpade. Dra åt skruvar och muttrar vid behov. Växlar kan behöva justeras då och då, har du inte lust att fixa det själv så låt en cykelverkstad göra det för en billig peng, till exempel inför varje cykelsäsong.

**15. "DET ÄR FÖR JOBBIGT ATT CYKLA I BACKAR"**  
Moderna cyklar är lättviktare och de låga växlarerna gör det möjligt att övervinna de segaste backar. Ju mer du cyklar, desto mer uthållig och stark blir du. Att cykla i uppförslut är dessutom en riktigt bra träningsform. Och glöm inte: går det uppför åt det ena hållet, går det nerför åt andra hållet!

**16. "MAN KAN INTE TA CYKELN I DÅLIGT VÄDER"**  
Det finns utmärkta kläder i material som andas och som skyddar mot väta, vind och kyla. Regnvåta vägar kräver däremot för-

siktiga cyklisterna. Sakta ner farten. Var försiktig när du kör över löv och målade gatemarkeringar. Undvik djupa pölar. Det finns också dubbdäck numera för halt underlag.

**17. "DET ÄR OPRAKTISKT ATT GÖRA ÄRENDEN MED CYKEL"**  
Visst, vissa ärenden är svårare att göra med cykel än med bil eller gående. Det går i och för sig att cykla med ett par matkassar på styret, men har man lång väg i blåsigt väder kan det kännas tungt. Tänk i alla fall på att det finns såväl cykelkorgar som olika slags packväskor. Även cykelkärror börjar dyka upp här och var i landet (i Danmark är de mycket populära bland barnfamiljer). Kanske går det också att planera handlandet så att man gör stora inköp vid andra tillfällen?

**18. "DET ÄR BARA BARN OCH UNGDOMAR SOM CYKLAR"**  
Det är sant att cykeln för en stor andel unga människor är det första egna transportmedlet. Men idag cyklar allt fler vuxna i hela världen, så även i svenska städer. Att betrakta cyklande som ett övergående juvenilt fenomen är således inte bara trist, det är direkt felaktigt. Det är däremot ett faktum att de flesta vuxna som cyklar har cyklat som unga. Att uppmuntra unga att cykla är därför en bra investering för framtida hälsa.



## 19. "CYKLISTER STRUNTAR I ALLA TRAFIKREGLER"

En del människor begår felaktigheter i trafiken, medvetet och omedvetet. Det gäller bilister, cyklister och fotgängare. I takt med att allt fler börjar cykla växer det sakta men säkert fram en allt bättre trafikultur, där vi lär oss att ta hänsyn till varandra. Att säga att just cyklister skulle vara värre är en generalisering som är tagen helt ur luften.

## 20. "MAN KAN INTE CYKLA OCH SE SNYGG UT PÅ SAMMA GÅNG"

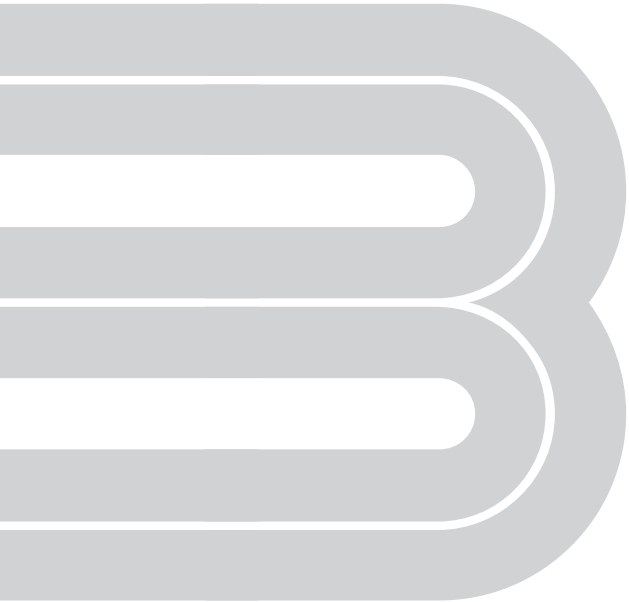
Ja, inte vet vi var denna vanföreställning kommer ifrån. Ställ dig på valfri cykeltrafikerad gata i till exempel Stockholm, Köpenhamn eller Amsterdam och observera alla stolta, snygga cyklister i alla sorters stilar, kläder och åldrar och du har motbevis så det räcker. Oavsett stil kommer du att se fantastisk ut på cykelsadeln!

"Att cykla till och från jobbet är bra för den inre miljön."

Bengt Westermark,  
Professor i tumörbiologi,  
Uppsala.



NATURAL  
EVO  
LUT  
ION



## ATT KÖPA CYKEL.

- Grattis, du ska köpa cykel!
- Cykelköparens fem steg
- De vanligaste cykelmodellerna
- Ramen - cykelns hjärta
- Däcken spelar roll
- Har storleken betydelse?
- Begagnad cykel



## GRATTIS, DU SKA KÖPA CYKEL!

Att köpa cykel nu för tiden är roligt, det finns en cykel för varje personlighet och ändamål. Men eftersom cyklarna utvecklats och valfriheten ökat kan det krävas en smula förberedelser. Utbudet av snygga hojar är större än någonsin, färgerna fler, tillbehören smartare och materialet lättare och starkare. Det kan vara lätt att frestas till impulsköp. Nya cyklar ser alla fina och bra ut, men kvaliteten kan skilja sig rejält.

Ska du börja cykelpendla måste du tänka en smula praktiskt. För oavsett hur glad du är i skinande nya prylar så ska din cykel transportera dig mellan punkt A och B på ett tryggt och bekvämt sätt. Egentligen är det inte konstigare än att du känner själv när cykeln är rätt för dig. Men det skadar aldrig att få några råd längs vägen.

Det här kapitlet guidar dig fram till ett smart cykelköp. Det är ett viktigt kapitel, för med rätt cykel kommer cyklandet att bli så mycket roligare och lättare.

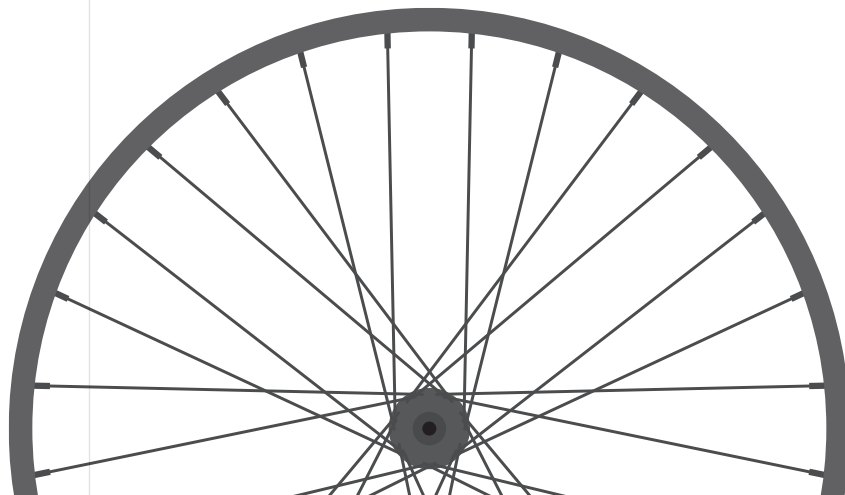
## CYKELKÖPARENS FEM STEG

### 1.

#### TÄNK TILL

Det första du bör göra är att fundera på hur dina behov ser ut. Genom att besvara ett antal frågor skaffar du dig en bra bild av dina behov, som du har stor nytta av när du ska börja titta på cyklar:

- Kommer jag bara att cykla till jobbet eller ska cykeln fungera som motionsredskap?
- Hur ofta kommer jag att använda cykeln?
- Vad vill jag kunna transportera på cykeln?
- Vilket underlag kommer jag främst att cykla på?
- Behöver jag klara av att bära cykeln?
- Prioriterar jag snabbhet framför bekvämlighet eller vice versa?
- Hur ser min budget ut?
- Vad tycker jag ser snyggt ut?
- Är en lättskött cykel viktigt för mig?



2.

#### BESÖK EN CYKELFACKHANDLARE

Nu är du redo för nästa steg - att hitta en kvalificerad cykelfackhandlare. Gör research bland cyklande vänner och på nätet först. En cykel köpt som bonuserbjudande vid TV-köp bör du vara skeptisk till. För hur stor är kompetensen om just cyklar på stormarknaden? Hos cykelfackhandlaren finns kunskap och erfarenhet, de kan sin sak oavsett om det handlar om teknik, kvalitet, sittkomfort eller behov. Förklara hur du vill använda cykeln och var frågvis. Ha inte för bråttom - du ska ju trivas med cykeln i många år.

3.

#### VÄLJ CYKELMODELL

Idag är utbudet av cykelmodeller stort, men kom ihåg att välja modell efter dina behov - inte bara efter vad som är trendigt. Väg för- och nackdelar. Vanligast i städerna är hybrid och klassiska stads-cyklar. Fundera över vilken körstil som passar dig, framåtlutad eller upprätt. Din körstil påverkar i hög grad valet av cykelmodell, liksom förstås dina behov.

4.

#### TA EN PROVTUR

Nu har du förhoppningsvis hittat en eller ett par cyklar som du tycker är intressanta. Nästa steg är också det viktigaste - provturen. Liksom du provsitter en ny soffa eller provåker en ny bil innan du slår till, är det viktigt att prova cykeln. Var alltid noggrann med att sadel och styre sitter i rätt höjd innan du cyklar, det gör stor skillnad.

5.

#### TÄNK TILL IGEN

Efter provturen vet du antagligen om du hittat en cykel som du gillar tillräckligt mycket. Men innan du slår till - prata med cykelfackhandlaren igen. Kanske har du under provturen börjat fundera på något särskilt? Var aldrig rädd för att fråga, fråga, fråga.



Emma Johansson  
professionell cyklist,  
silvermedaljör i OS 2008.

”

#### Köp en märkescykel!

Om du kommer att använda din cykel dagligen är det klokt att lägga ut en extra slant för att få en bra cykel som håller länge. Märkescyklar får sin utrustning från välkända, pålitliga tillverkare, vilket så klart är positivt. Dessutom är det lättare att få tag på reservdelar om din cykel har ett välkänt märke.

”

## DE VANLIGASTE CYKELMODELLERNA

Kärt barn har många namn, så även cykeln. För 100 år sedan fanns det i princip bara en cykelmodell. Idag är det svårt att hänga med bland alla nya modeller som ploppar upp.

Här visar vi de vanligaste cykelmodellerna. Men det finns ännu fler modeller, som till exempel cruiser, liggcyklar, dirt och downhill. Fråga hos cykelfackhandlaren!

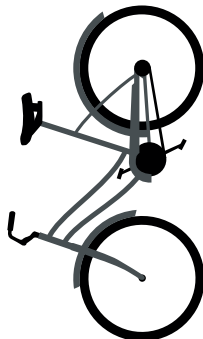


### HYBRID (CITYCYKEL)

Hybridcykeln är en blandning av mountainbike och racer. En kompromiss som ger många användningsområden. Den är stabilare än en racer och har en mer upprätt körställning, medan växlar är som på en mountainbike och dämpat framhjul ger en mer bekväm cykling. Hybriden är utmärkt att pendla med. Kan utrustas med stänkskärmar, pakethållare och stöd.

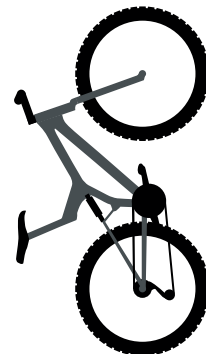
### STANDARDCYKEL

Klassisk modell som nu för tiden även kan ha många moderna egenskaper som däck som rullar mjukt och tar upp stötar eller automatiska växlar och automatiskt halvljus. Sadeln är bred och mjuk och styret sitter högt och ger upprätt körställning.



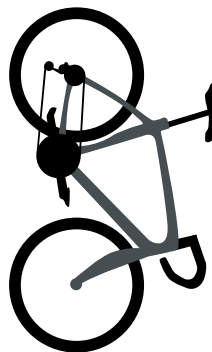
### MTB - MOUNTAINBIKE

En cykel gjord för att användas i skogen, men som fungerar lika bra i stan. En mountainbike har kraftiga däck, dämpning fram, på båda hjulen eller inte alls, och ett stort antal växlar. Ramarna är alltid kraftiga. För dagligt bruk kan de grova däcken bytas ut så att cykeln rullar bättre på asfalt, men på vintern fungerar de utmärkt.



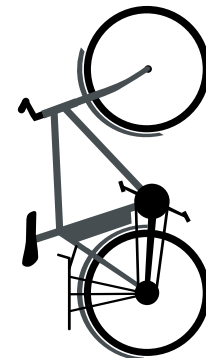
### RACER

Racingcykeln har ingen överflödigt utrustning. Fokus ligger istället på fart och smidighet. På sadeln får du en körställning som minimerar luftmotståndet. För att minska vikten på cykeln är den ofta gjord i kolfiber, vilket gör den lite ömtålig och inte optimal om du cyklar på dåliga vägar.



### EL-ASSISTERAD CYKEL (ELCYKEL)

En elcykel har en elmotor som hjälper till när det går tungt, i uppförslut eller motvind. Bra för den som inte vill bli för varm eller inte tror sig orka. Men det är alltså ingen moped, man måste själv trampa för att elmotorn ska hjälpa till.



## RAMEN - CYKELNS HJÄRTA

Cykelmärket kan vara en garant för kvalitet, men det du verkligen ska fokusera på är cykelns ram. Ramen är den viktigaste delen på cykeln. Andra delar kan bytas ut och korrigeras, men ramen får man leva med.

Cykelramens beskaffenhet påverkar hur du upplever cykeln och dess manöverbarhet. Var därför alltid noggrann med att titta på ramen när du köper en cykel. En öppen ram som damcyklar har är bekvämt, men lämpar sig mindre bra för sportig cykling.

Ramen finns vanligtvis i tre sittvinklar - upprätt, framåtlutad eller mycket framåtlutad. Men det finns också sitt- och liggcyklar. Förenklat kan ramen ha storleken S, M, L eller XL, men storleken varierar också från modell till modell. Cykelfackhandlaren vet vilken som passar dig, så var inte rädd för att be om råd.

## DÄCKEN SPELAR ROLL

Titta på däck. Det är viktigt att välja rätt däck för rätt underlag. Däckens tjocklek, om de är breda eller smala, påverkar hur väl cykeln rullar och därmed hur trögtrampat det är. Moderna cyklar och däck kan ha speciella gummiblandningar som ger olika egenskaper, som komfort eller fart. Även däcktjänstgör gör skillnad.

## HAR STORLEKEN BETYDELSE?

Ska cyklandet bli bekvämt och säkert är det viktigt att cykeln passar din längd. Storleken på cyklar mäts vanligen i hjulstorlek och ramhöjd, i tum och centimeter. Hjulstorleken för vuxna är nästan alltid 28 tum på standardcyklar (26 tum för mountainbike), medan ramhöjden varierar mellan cirka 50-60 centimeter. Din cykelfackhandlare hjälper dig att hitta en cykel som passar din längd.

## BEGAGNAD CYKEL

Självklart kan det vara lockande att köpa begagnat. Har du tur kan du fynda, men samtidigt finns det några viktiga saker att tänka på: Säljaren bör kunna uppvisa inköpskvitto och cykeln ska förstås vara i gott skick. Brossar, kedja, däck, växlar med mera ska fungera bra. Gör de inte det, räkna på vad det kostar att få cykeln i "nyskick". Lägg den summan till priset. Slutligen - även en begagnad cykel måste stämma i storlek och vara funktionell just för dig.





# ATT RUSTA CYKELN OCH CYKLISTEN.

- Accessoarar - behövs de?
- Matcha väder med rätt kläder
- Så cyklar du med...
- Chic på danskt vis
- Specialkläder för målinriktade
- Cykelprylar för alla slags behov
- Packningstips för vardagscyklisten
- Att stajla cykeln

## ACCESSOARER – BEHÖVS DE?

Så du har bestämt dig för att börja cykla regelbundet? Smart beslut! Du ska köpa eller har redan köpt cykel, eller kanske letar du fram din gamla. Men så slår tanken dig – måste jag ha på mig särskilda kläder när jag cyklar till jobbet? Och måste jag utrusta cykeln med oändligt antal cykelprylar?

Lugn, bara lugn. Du behöver inga särskilda kläder när du cyklar i vardagen. Inga tajta byxor eller sportiga solglasögon. Du ska ta dig till och från jobbet, inte avverka en etapp i Tour de France. Med andra ord – du kan klä dig i dina vanliga kläder.

Titta bara på vårt favoritexempel Köpenhamn. Klädda i kjol, kostym, jeans, trenchcoats eller tajts cyklar man där till jobbet och skolan varje dag. Få använder särskilda cykelkläder, däremot kan de konsten att klä sig rätt efter alla års rutin av cykelpendlande.

Och med cykelprylarna förhåller det sig som med andra accessoarer. De kanske inte alltid är nödvändiga, men de kan definitivt göra cykelvardagen lite enklare ibland, eller snyggare. Vad du behöver och inte behöver är individuellt, efter att ha cyklat regelbundet ett tag kommer du själv att känna om det är något du saknar.

Betrakta det här kapitlet som en liten guide över hur du klär dig rätt och vad det finns för cykelprylar. Vill du känna och klämma på grejerna, vilket kan vara en fördel, får du ta dig till din lokala cykelbutik och kolla in utbudet med egna ögon.

## MATCHA VÄDER MED RÄTT KLÄDER

Det är klart att det är skillnad på en varm sommarvind och att trampa i snöstorm som viner mot ansiktet. Vi säger inte heller att du ska ta cykeln till varje pris, oavsett väder. Men har du cyklat regelbundet ett tag märker du att man klarar att cykla i alla sorts väder. Det gäller bara att tänka lite smartare.

### REGN

Lämna paraplyet hemma om det regnar. Använd en poncho eller ett regnställ. De är säkrare, gör jobbet och tar dessutom ingen plats att packa ner i väskan. Det svenska vädret är trots allt nyckfullt! Till sist: Blöta skor är aldrig skönt – se till att ditt regnskydd täcker hela vägen över tåpetsen (eller använd smidiga stövlar).

### KYLA

Vid kyla är det viktigast att tänka på de kroppsdelar som har kontakt med cykeln: händer, rumpa och fötter. Försök alltid att hålla vinden och våtan borta. Ett tips: Klä dig så att du småfryser precis innan du börjar cykla. Då har du lagom med kläder på dig och slipper bli svettig under turen. Klä dig i lager på lager. Om rumpan fryser, använd sadelskydd eller cykelbyxor. På huvudet rekommenderas en mössa – fartvinden är kall.

### BLÅST

Kraftiga vindar kan vara cyklistens dröm – eller mardröm. Det beror givetvis på från vilket håll vinden kommer. Något som rekommenderas är en vindtät jacka. Överdimensionerade luftiga plagg, som vinden lätt får tag i, bör du däremot lämna hemma. Annars kan kampen mot blåsten bli tuff.



## SÅ CYKLAR DU MED...

Vi vet, det är lättare att slänga sig upp på cykeln om man bär jeans och t-shirt, men det ska inte behöva hindra någon, man eller kvinna, vardagsklädd eller festklädd, att använda cykeln som sitt transportmedel. Vi säger inte att vi sitter inne med alla lösningar, men det mesta går faktiskt. Här är några exempel på hur du kan tänka:

### HÖGKLACKAT

Trampa med främre delen av foten. Ett par rejäla klackar fungerar även som halkstopp på själva pedalen. Känner du dig ändå tveksam? Plocka med ett par tunna tygskor att trampa i.

### LÅNGA SCARFAR

Med scarfar gäller det att ha koll på ändarna. Är de för lösa eller för långa finns risken att de trasslar in sig i ekrarna eller kedjan. Vira därför noggrant scarfen runt halsen. Använder du jacka, stoppa in scarfens ändar innanför.

### FLADDRIGA BYXBEN

Har du byxben som letar sig in i ekrarna och kedjan? Stoppa-in-byxan-i-strumpan och vira-gummisnodd-runt-benet är såväl klassiska som väl fungerande knep för att råda bot på problemet. Reflexband är också bra.

### SMINK

Det enda du behöver tänka på med smink är vädret. Hopar sig mörka moln på himlen - välj vattenfast mascara. Samma sak om vinden är stark.



Kitty Jutbring,  
radioprofil.



### Cyklar gärna i kjol (och cool hjälm)

Jag tycker inte att man måste klä sig praktiskt för att cykla. Jag cyklar gärna i kjol, klänning och högklackat, annars skulle jag behöva ha med mig ombyte jämt. Jag tycker att man ska anpassa cykeln efter livet och inte tvärtom. Däremot får jag ofta ta av mig mitt örhänge, har oftast bara ett, när hjälmen ska på. Har en sådan där lite old-school skatehjälm, för de vanliga cykelhjälmarerna går helt emot min smak.



## KVINNA - SÅ CYKLAR DU MED STIL! Caroline Blomst, modechef på Feber.se

"Det finns små knep som hjälper dig att hålla stilen uppe på sadeln. Satsa på en enkel, enfärgad cykelhjälm. På händerna tycker jag att ett par klassiska, fingerlösa retrohandskar fungerar perfekt. Glöm inte att mascaran mer än gärna får vara vattenfast.

Bäst är att låta cykeln matcha din personlighet - inte tvärtom. Gillar du romantik, sätt en romantisk korg i rotting framtill. Gillar du 80-talsstilen, kör bockstyre. Låt fantasin flöda!

Enligt mig kan du bära de flesta plagg som modern cyklist. Men visst, minikjolar och urringade toppar kan bli alltför avslöjande - kanske till och med rent trafikfarliga. Vill du gärna använda kortare plagg, trä på ett par cykelbyxor under kjolen. Då gör det inget om den åker upp."

### Carolines bästa tips:

Tänk sexigt cykelbud när du klår dig för cykelfården. Personligen skulle jag gå loss på en catsuit i svart lycra. Och till det en svart hjälm och läderhandskar. Sportigt och sexigt på samma gång.

## MAN - SÅ CYKLAR DU MED STIL! Daniel Lindström, modechef på Café

"Att cykla med stil fungerar utmärkt. Det har även trendiga klädmärken förstått. Tänk bara på att inte ha för stora och bylsiga kläder. Håll helt enkelt silhuetten figurnära så blir det enklare att både cykla och se snygg ut på cykeln.

Det är stilligt att matcha kläderna efter den cykelmodell du använder. En racercykel passar bäst ihop med sportiga, funktionella kläder, som vindjacka i glansig nylon och ryggsäck. En gammaldags, fin cykel passar däremot bättre med kostym, rock, hatt och en läderportfölj hängandes på styret.

Jag tycker att i princip allt i klädväg fungerar uppe på sadeln. Men precis som vid alla tillfällen handlar det i slutändan om att känna sig bekväm i sina kläder. Den klassiska cykelbyxan känns fel för mig, för män har den helt försvunnit i modebilden."

### Daniels bästa tips:

Använd det ultimata ytterplagget - trenchcoat. Fungerar både på våren och hösten och är extremt funktionell. Trenchcoaten har sett likadan ut sedan första världskriget och kommer att hålla i 100 år till.



Copenhagen Cycle Chic är en av de populäraste cykelbloggarna på nätet. Cycle Chic har också blivit ett begrepp som spridit sig i blogg-världen. Massor av bilder på snygga vardags-cyklister i köpenhamnsk stadsmiljö har prytt sajten sedan 2006. Bloggen finns numera i ett stort antal länder i världen. Så här beskriver bloggans skapare Mikael Colville-Anderson själv begreppet Cycle Chic:

- Idén är inte ny. Människor har sett chica ut på cykel i sina vanliga kläder i mer än 125 år. I många länder har det här glömts bort, så jag skapade bloggen Cycle Chic för att visa hur snygga vi ser ut här i Köpenhamn och i Amsterdam. Mottagandet blev enormt! Folk som läser bloggen ser cykeln som ett urbant modernt transportmedel och uppskattar att den visas som ett sådant också.



## SPECIALKLÄDER FÖR MÅLINRIKTADE

Tar du cykelpendlandet på största allvar? Fryser du åt regnkläder som inte andas, underställ som skaver och sadelskydd i fårskinnsimitation? Okej, du är troligen redo att ta steget till att bli en riktig proffspendlare. Här nedan bjuder vi på en liten checklista över specialkläder, från topp till tå:

### HUVUDBONAD

Mössan ska vara tunn så att hjälmen sitter bra. Vid kallt väder är en tunn ansiktshuva bra. Den täcker maximalt utan att begränsa syn och andning.

### CYKELTRÖJA

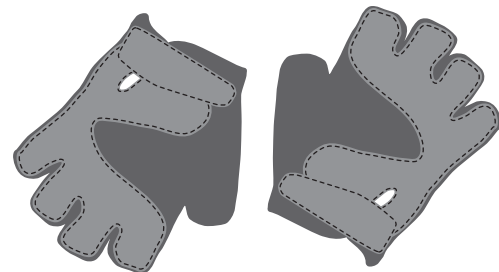
Cykeltröjor är tajta men elastiska och längre i ryggen än vanliga tröjor. De leder värmen bort från kroppen.

### CYKELJACKA

Jackor med lufthål runt armhålorna är att rekommendera. Lättåtkomliga fickor är också bra.

### CYKELHANDSKAR

Fingerlösa cykelhandskar är en höjdare, om vädret tillåter. De är smidiga samtidigt som de skyddar vid fall. Vintertid är heltäckande handskar bättre. Om du lätt får stickningar och domningar i händerna, köp handskar med gel-stopning.





#### **CYKELBYXA**

Det är omöjligt att prata cykelplagg utan att nämna klassikern cykelbyxan. Nu för tiden är den utformad för maximal rörelsefrihet. Den ska täcka ända från nederdelen av ryggen ner till låren. Det är okej att strunta i underkläder när cykelbyxa används.

#### **SKOR**

Syntetmaterial klarar regn bättre än läder. Clips gör att skorna sitter fast i pedalerna, vilket gör att du kan cykla effektivare.



## **CYKELPRYLAR FÖR ALLA SLAGS BEHOV**

Nu vet du lite mer om hur du utrustar dig själv för att bli en smart klädd cyklist. Men du vet väl att du också kan anpassa och utrusta din cykel för att underlätta dina cykelturer. Det finns en stor mängd cykelprylar ute på marknaden idag. Om du är osäker på vad du behöver eller vilka modeller du ska köpa - prata med din lokala cykelhandlare. De har bäst koll. Här kommer några goda råd som gäller flera vanliga cykelprylar:

#### **CYKELLYSEN/CYKELLAMPOR**

Lagen säger att du måste ha lysen på din cykel. Det är viktigt att du syns i mörker, både för dig själv och andra i trafiken. Det finns tre varianter av cykellysen: batteridrivna, magnetdrivna eller dynamdrivna (den traditionella generatorbelysningen). Myten att det blir tyngre att trampa med dynamobelysning är just en myt - moderna dynamos känns knappt.

#### **STÄNKSKÄRMAR**

Som cykelpendlare cyklar du oftast i dina vanliga kläder. Då är det jobbigt att bli blöt om ryggen på grund av att du inte har stänkskärm baktill. Idag är utbudet av stänkskärmar stort. Form och pris varierar. Ett som är säkert är att både du själv och din cykel mår bättre av att vara torra.



### **CYKELKORG**

Många cykelpendlare använder cykelkorg för att enkelt kunna transportera väskor och annat på cykeln. Den klassiska cykelkorgen sitter oftast permanent monterad på styret. Vissa korgar är löstagbara vilket gör att man smidigt kan bära med sig korgen till mataffären och använda den som shoppingkorg.

### **SIDOVÄSKA**

Det blir allt vanligare med sidoväskor istället för cykelkorg. De är ofta gjorda i tyg och går att vika ihop och ta med sig. Sidoväskan fästs oftast på pakethållaren och sitter på sidan av cykeln eller på framhjulet. De finns i en mängd olika storlekar. Vissa modeller är vattentäta och med avtagbar axelrem, vilket gör att de passar bra för cykelpendlare.

### **VINTERDÄCK**

Det finns inget lagkrav på att du ska använda vinterdäck vid vinterväglag. Däremot är det säkrare att cykla med dubbdäck om underlaget är halt och snöigt. Kolla med din cykelfackhandlare om du är osäker på vilka vinterdäck du ska köpa.

### **BARNCYKELSTOL**

En barncykelstol är ett smidigt sätt att transportera barn på cykeln medan du trampar uppe på sadeln. Det finns ingen strikt åldersgräns för barn som ska sitta i en barncykelstol. Det viktiga är att barnet inte är för tungt för att du ska kunna cykla säkert.

### **CYKELVAGN**

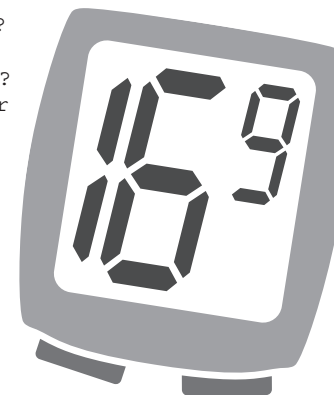
Ett dyrare men säkrare och flexiblere alternativ till en barncykelstol är en cykelvagn. De är mycket populära i - just det - Köpenhamn, och går att använda till allt från barn- och hundskjutning till storhandling. I en cykelvagn får du dessutom plats med fler än ett barn. Samtidigt slipper barnen påfrestningar som stark sol eller regn då vagnarna oftast är täckta.

### **SPECIALDÄCK**

Beroende på vilket underlag du oftast cyklar på finns det däck som passar bättre och sämre. För de allra flesta fungerar vanliga standarddäck utmärkt. Men om du till exempel främst cyklar på grusiga skogsvägar är grövre däck att föredra. Något som gäller för alla är att årstiderna påverkar. På vintern är det, som vi redan nämnt, bäst att göra som med bilarna - byta till vinterdäck. Med dubbdäck får du bättre grepp och vintercyklingen blir säkrare.

### **CYKELDATOR**

Vill du se hur snabbt du cyklar? Kanske sträckan också? Eller pulsen och kaloriförbränningen? Med dagens moderna cykeldatorer kan du hålla koll på det mesta. Ett ännu modernare alternativ är att ladda hem en av alla cykel/löp-appar som finns till de senaste mobiltelefonerna.



## PACKNINGSTIPS FÖR VARDAGSCYKLISTEN

En av de vanligaste missuppfattningarna när det gäller cykling är att man inte kan få med sig någon packning. Det stämmer inte. Det finns en mängd sätt att transportera saker med din cykel beroende på vad du behöver ha med dig.

### PAKETHÅLLARE

De allra flesta cyklar har en pakethållare som gör det enkelt att få med sig det nödvändigaste. Om din cykel inte har en pakethållare går det att köpa till separat och montera på. Ofta har pakethållaren en fjädrande bygel som håller sakerna på plats. Med gummisnoddar kan du sätta fast en träningsväska eller en portfölj.

### SIDOVÄSKA OCH CYKELKORG

Smidiga alternativ för att packa med sig jobbdatorn, matkassen eller träningskläderna. Läs mer om sidoväskan och cykelkorgen tidigare i det här kapitlet.

### CYKELVAGN

Ett allt populärare alternativ för barnfamiljer. Läs mer om cykelvagnen tidigare i det här kapitlet.

### RYGGSÄCK

Uppe på cykeln är en klassisk ryggsäck bästa väskalternativet. Du slipper ha väskan hängandes på styret och behöver inte kika bakåt hela tiden för att se till att väskan inte ramlat av från pakethållaren. I ryggsäcken får du gott och väl plats med allt för vardagspendling.

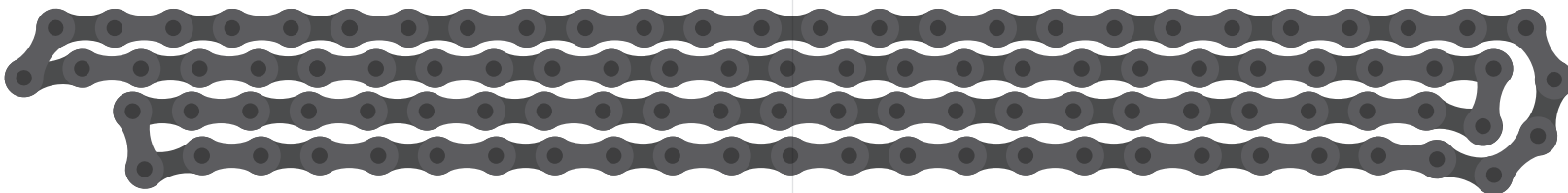
### ATT STAJLA CYKELN

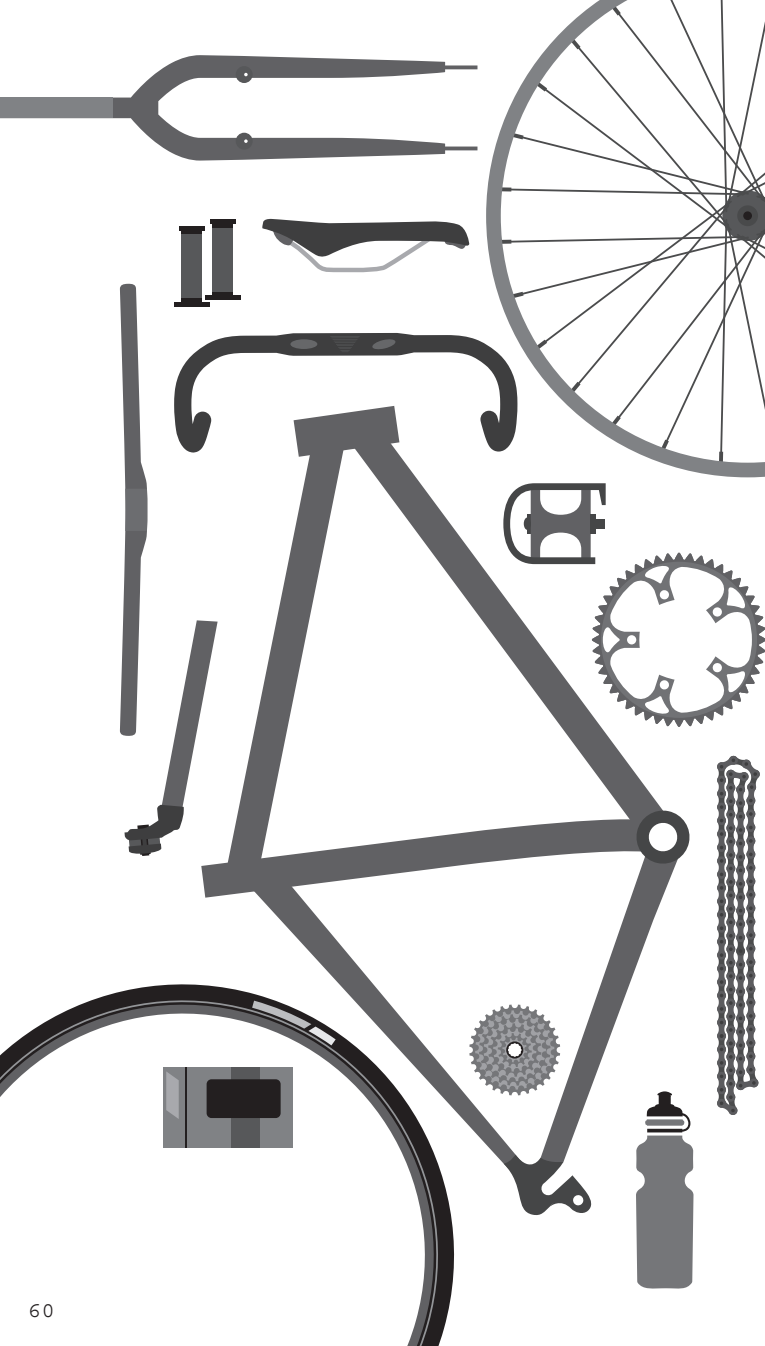
Det är viktigt att din cykel fungerar säkerhetsmässigt. Men det är också viktigt att du trivs med hur din cykel ser ut.

Det är inte svårt att sätta lite personlig prägel på cykeln. Knepen för att stajla cykeln är många, vilket flera cyklisterna också upptäckt och anammat. Med små medel kan man göra mycket, så släpp loss kreativiteten!

### MÅLA RAMEN

Att måla ramen i en annorlunda färg eller i ett speciellt mönster gör underverk för den som vill sticka ut. Tycker du att det blir för mycket, nöj dig med att måla pakethållaren eller någon annan detalj.





#### BYT SADEL

När du köper en cykel är den oftast utrustad med en standardsadel. Den gör så klart sitt jobb, men vill du stajla din cykel lite extra är ett sadelbyte aldrig fel. Klassisk elegans eller retro stil - du väljer själv vilken sadel som passar bäst. När det gäller komfort är sadeln väldigt viktig. Olika rumpor kräver olika sadlar. Prova dig fram!

#### BYT RINGKLOCKA

Varför måste alla ringklockor se likadana ut? Låt dig inspireras av barncyklar. Där finns alla möjliga slags ringklockor. Små, stora, tutor eller färgglada.

#### SY ETT EGET SADELSKYDD

Med ett egensytt sadelskydd blir din cykel unik och dessutom kostar det inte många slantar. På köpet blir det mjukt och skönt för rumpan.

#### KLÄ IN CYKELKORGEN

Cykelkorgar ser nästan alla likadana ut. Men nu har det börjat dyka upp roliga alternativ på nätet. Du kan också piffa upp din nuvarande korg med till exempel ett sidenband eller en blomster-ranka i plast.

**"Människor har sett chica  
ut på cykel i sina vanliga  
kläder i 125 år."**

Mikael Colville-Anderson,  
cykelbloggare Köpenhamn.



# SÅ BLIR DU EN BRA OCH SÄKER CYKLIST.

- Att cykla ska vara tryggt
- Så cyklar du säkert
- Frågor och svar om cykling och trafikregler
- Gör din cykel säker
- Vägmärken du ska ha koll på
- Att välja bästa cykelvägen till jobbet eller skolan
- Ett cykelbuds visdom





## ATT CYKLA SKA VARA TRYGGT

Att cykelpendla i staden är livsbejakande och ger en känsla av frihet. Du slipper bilköer och att leta p-platser, kan stanna till lätt om du får syn på en vän, tar dig snabbt fram och kommer nära stadens puls. Och så får du gratismotion på köpet. Ska du börja cykla till jobbet är det en fördel att fundera över bästa vägen. Du kan planera din resväg genom att ta reda på var cykelbanor och cykelstråk går. Har du dessutom koll på några enkla men viktiga trafikregler och ser till att cykeln är trafiksäker kommer ditt cykelpendlande bara att vara till glädje.

Sverige är ett säkert land att cykla i. Antalet cyklister som skadar sig allvarligt i trafiken har sjunkit kraftigt de senaste femton åren. Men det finns ett land som är ännu säkrare - Nederländerna. Paradoxalt nog har inte säkerheten högsta prioritet i Nederländerna. Istället drar man nytta av ett fenomen som kallas safety in numbers. Det innebär att ju fler som cyklar, desto säkrare trafik för cyklisterna. Bilister och andra trafikanter blir helt enkelt försiktigare när de förväntar sig att träffa på cyklister i trafiken och därför är det säkrare att cykla i en stad med många cyklister jämfört med en stad med få. Safety in numbers-fenomenet har observerats i flera länder, städer och till och med enskilda korsningar. I Odense i Danmark till exempel ökade cyklingen med 20 procent under en femårsperiod samtidigt som antalet olyckor minskade med samma siffra.

Det bästa som kan hända för cyklisternas säkerhet är alltså att vi blir fler ute på cykelbanorna. Då syns vi mer och bilisterna tvingas inse att cyklister faktiskt existerar, samtidigt som beslutsfattare och allmänheten förstår att vi är en trafikantgrupp att räkna med. Ju fler cyklister vi blir i Sverige, desto säkrare får vi det i trafiken.

Cyklar du regelbundet blir du också tryggare som cyklist. Det viktiga är att bli en del av trafikens rytm, att lära sig läsa av trafiken från cykelsadeln. Och inte minst, att cykla på ett sådant vis att dina medtrafikanter kan läsa av dig. Självklart måste du även ha ett hum om de viktigare trafikreglerna. I det här kapitlet berättar vi såväl om lagarna som berör cykling som om så kallat cykelvett. Det är förstås en god idé att känna till regler och trafikmärken, men kom ihåg en sak: Även om vi här listar ett antal regler och visar trafikmärken, är det ju relativt lite saker du behöver hålla i huvudet. Att vara cyklist är lätt!

## SÅ CYKLAR DU SÄKERT

### GÖR DIG SYNLIIG OCH GE TECKEN

För att bilister ska se och uppfatta dig måste du göra dig själv synlig och ta plats i trafiken. Tänk: "Syns jag inte, finns jag inte". Hjälp dina medtrafikanter att läsa av dina intentioner. Håll dig i filen, cykla rakt. Använd dina armar och gör tecken i god tid innan du svänger. Sök ögonkontakt med bilister och fotgängare. Slarva inte heller med lysen och reflexer när det är mörkt ute. Här är fler praktiska råd som du bör ha med dig på gator och cykelbanor.

## TÄNK PÅ FARTEN

Känn dina begränsningar. Att chansa med för hög hastighet i trafiken är farligt. Ligg aldrig precis bakom en bil eller annan cyklist - håll avstånd.

## SE UPP FÖR BILDÖRRAR

Från bilar som står parkerade längs gatan kan bildörrar hastigt öppnas. Undvik onödiga olyckor genom att hålla säkerhetsavstånd från bilarna, på en "bildörrens avstånd" alltså. Om det inte går, anpassa farten och håll uppsikt.



Lennart Jähkel,  
skådespelare.

”

### På med hjälmen!

Jag tycker det är jätteviktigt att bära hjälm när man cyklar. Verkligen. Man måste komma ihåg att det under rusningstid i städer är mycket trafik och människor i rörelse. Det gäller helt enkelt att se sig om och ta det lugnt. Med hjälmen på huvudet.

”

## HÖGERTRAFIK

Högertrafik gäller även för cyklister och på cykelbanor. Som fordonsförare har du väjningsplikt mot fordon som närmar sig från höger. Det innebär inte att du kan susa rakt ut i korsande vägbana

utan att titta till vänster. Du måste iaktta den varsamhet som krävs med hänsyn till omständigheterna. Det handlar om ett samspel med övriga trafikanter och respekt för överenskommelser och regler som gäller i trafiken. För din egen säkerhet ska du givetvis vara uppmärksam på alla tänkbara sätt även om någon har väjningsplikt mot dig.

## SE UPP FÖR HALKA

Såväl oljefläckar som regn, is och våta löv kan orsaka hala fläckar. Generellt gäller: Kör lugnare och sväng försiktigare än vid torrt väglag. För bättre grepp på vintervägar kan du investera i dubbdäck.

## ANVÄND HJÄLM

För din egen säkerhets skull rekommenderar vi att du använder cykelhjälm. Det finns inget ömtåligare än ditt huvud.

## VÄJNINGSPLIKT

Cyklister som kommer in på en väg från en cykelbana har väjningsplikt. Det innebär att cyklisten i god tid ska sänka hastigheten eller stanna, och endast får köra vidare om det kan ske utan fara eller hinder.

**OBS!** Som cyklist har du alltså väjningsplikt även om det är en vägmarkering med vitmålade fyrkanter över vägen.

## ATT PARKERA CYKELN

Du får parkera din cykel i stort sett överallt. Undantaget är om det finns ett vägmärke eller trafikregler som säger annorlunda. På gårdsgator gäller dock parkeringsförbud för alla fordon utom på särskilt anordnade parkeringsplatser. Kom ihåg att du aldrig får parkera cykeln så att

den står i vägen för andra trafikanter, inklusive fotgängare. Finns det cykelställ ska du så klart använda dessa.

#### ÖVERGÅNGSSTÄLLEN

Det är inte förbjudet för dig som cyklar att korsa en väg över ett övergångsställe, men tänk på att det inte är lämpligt att cykla där. Om du cyklar på ett övergångsställe har du alltid väjningsplikt, både mot gående och mot fordon på vägen. Om du istället går av cykeln och leder den över övergångsstället räknas du som gående.

#### FAKTA >>

##### SÅ SÄGER LAGEN OM FÄRD I MÖRKER

Som cyklist syns du dåligt när det är mörkt, så det är viktigt att inte slarva med lampor och reflexer. Det här gäller enligt lag:

- Lampa fram som visar ett fast vitt eller gult ljus med sådan ljusstyrka att du kan cykla i mörkret på ett tryggt sätt. Man brukar säga att lampan tydligt ska kunna ses på ett avstånd på 300 meter.
- Baklampa som visar rött ljus som tydligt kan ses på ett avstånd på 300 meter. Baklampan får vara blinkande.
- Godkända reflexer (E- eller T-märkta). Reflexen fram ska vara vit och reflexen bak ska vara röd. Sidoreflexerna ska vara orange-gula eller vita.

#### FRÅGOR OCH SVAR OM CYKLING OCH TRAFIKREGLER

##### GÄLLER HASTIGHETSBEGRÄNSNING FÖR CYKEL?

Ja, hastighetsgränserna gäller för alla fordon, även cykel.

##### FÅR JAG CYKLA PÅ GÅNGBANOR?

Nej, såvida det inte anges på vägmärke att det är en delad gång- och cykelbana.

##### FÅR JAG CYKLA PÅ BILVÄGEN OM DET FINNS CYKELBANA BREDVID?

Finns det en cykelbana ska du normalt använda den, och där cyklar du på höger sida. Finns det något hinder på cykelbanan får du givetvis använda annan väg.

##### ÄR DET LAG PÅ ATT ANVÄNDA CYKELHJÄLM?

Ja, för barn och ungdomar under 15 år. För personer över 15 år är det inget lagtvång på att använda hjälm.

##### HAR JAG SOM CYKLIST FÖRETRÄDE NÄR JAG SKA KORSA EN BILVÄG VID EN OBEVAKAD CYKELÖVERFART?

Nej, du har väjningsplikt mot bilar och andra fordon. Sänk farten eller stanna innan du korsar vägen.

##### KAN JAG BLI AV MED KÖRKORTET OM JAG CYKLAR ONYKTER?

Ja, man kan dömas för vårdslöshet eller grov vårdslöshet i trafik enligt Trafikbrottslagen.

##### FÅR JAG SKJUTSA ANDRA PÅ CYKELN?

Ja, när du är 15 år får du skjutsa ett barn under 10 år. När du är 18 år får du skjutsa två barn under 6 år.

## GÖR DIN CYKEL SÄKER

För att en cykel ska vara säker och laglig måste den vara utrustad med följande:

- Ringklocka
- Broms (fot- eller handbroms)
- Sidoreflexer
- Lykta fram och bak (vid mörker)
- Reflex fram och bak

## VÄGMÄRKEN DU SKA HA KOLL PÅ

### PÅBJUDEN GÅNGBANA (1)

Det här är en gångbana, så här får du inte cykla.

### GÅGATA (2)

På en gågata får du cykla, men inte snabbare än gångfart.

### PÅBJUDEN GÅNG- OCH CYKELBANA (3)

Det här är en bana som är uppdelad i en del för gående och en del för cyklande. Var symbolerna sitter på märket visar vilken del av banan som är till för gående och vilken som är till för cyklande.

### FÖRBUD MOT INFART MED FORDON (4)

Här får inga fordon köras, inklusive cykel.

### STOPPLIKT (5)

Vid det här märket måste alla fordon stanna, också du som cyklar.

### ÖVERGÅNGSSTÄLLE (6)

Alla fordon, även cykel, ska släppa fram gående. Om du cyklar över ett övergångsställe, har du väjningsplikt för bilar.

## CYKELÖVERFART (7)

När du korsar en väg via en cykelöverfart väjer du som cyklist för korsande trafik.

### FAKTA >>

#### ÄR DET LAG PÅ ATT ANVÄNDA CYKELHJÄLM?

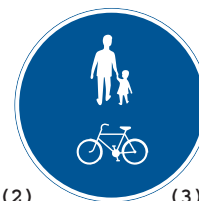
Ja, för barn och ungdomar under 15 år. För personer över 15 år är det inget lagtvång på att använda hjälm.



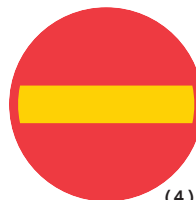
(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



Lottie Knutson,  
kommunikationsdirektör  
på Fritidsresor.



### **Fritt, snabbt & skönt**

Jag älskar att cykla! Det är fritt och snabbt, särskilt för att man slipper bilköerna i Stockholm. Dessutom ger det motion. Numera latar jag mig under vintern, men på våren och sommaren försöker jag cykla till jobbet.



### **ATT VÄLJA BÄSTA CYKELVÄGEN TILL JOBDET ELLER SKOLAN**

Okej, du är nu övertygad om alla fördelar med cykling. Du har din cykel, du vet hur man ska cykla säkert och har koll på trafikregler. Du är redo att börja cykla till jobbet, bli en riktig cykelpendlare. Nu handlar det bara om att ta reda på vilken som är den smartaste cykelvägen.

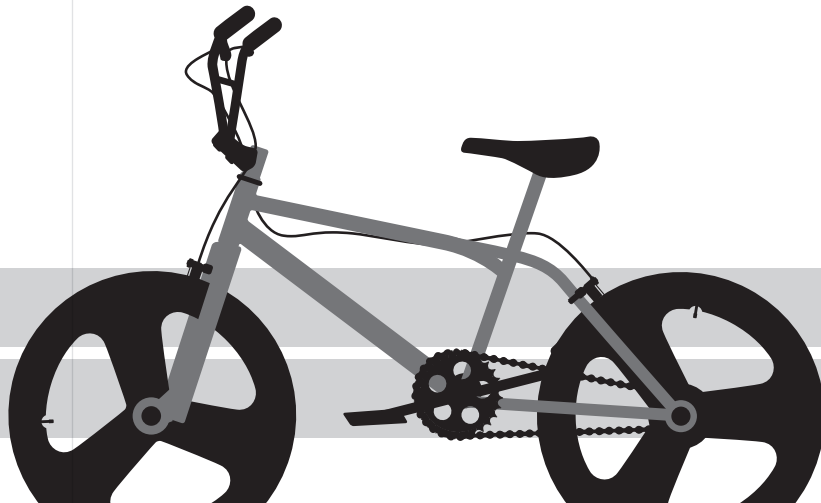
Det kan vara samma väg som du tidigare kört med bil eller åkt med kollektivtrafiken till jobbet. Fundera över hur denna väg i så fall skulle fungera med cykeln. Finns det cykelbanor? Är det backigt? Mycket närkontakt med tung och dånande trafik?

Vill du undvika biltrafik kanske du kan ta parallellgator, det kan också vara ett bra sätt att undvika allt för många rödljusstopp som sinkar dig och gör turen till och från jobbet hackig.

På nätet kan du kolla kartor och cykelvägar på olika sajter. Flera kommuner tillhandahåller egna cykelkartor och hjälp med resrutter. Prova dig fram, testa att cykla olika vägar i början och jämför. Den kortaste vägen behöver inte alltid vara den bästa eller snabbaste.

Du kan också fundera över sådant som om det finns träd längs vägen som kan skänka skugga, eller trevliga ställen att stanna och kaka frukost på, nu när du är en friare och mindre stressad människa!

Efter tag lär du dig vilken cykelväg som passar dig bäst. Att ha koll på lite olika cykelvägar kan ju också vara ett sätt att variera upplevelsen av att cykla. Vissa dagar vill du kanske så effektivt som möjligt ta dig till jobbet, andra dagar vill du kanske njuta av omgivningen och få lite extra motion med en medvetet vald omväg.



## Ett cykelbuds visdom



**Nils Kristofersson har under flera år kombinerat sitt arbete som konstnär och designer med att jobba som cykelbud i Göteborg. Som cykelbud har han erfarenhet av att cykla i alla väder, ofta med brådskande ärenden.**

### **Hur blir man en smart cyklist enligt dig?**

Cykla mycket. Jag är inte uppvuxen med bil utan har alltid cyklat vart jag än ska.

### **Hur cyklar man säkert i stan?**

Håll ett behagligt tempo på cykelbanan. På så sätt har du god uppsikt och framförhållning. Förutsatt att folk inte känner till att cykelbanan du cyklar på existerar och att de kan gå ut framför dig när som helst. Det verkar också vara helt ute bland bilister att använda blinkers, så det bör man se upp med. Och använd hjälm!

### **Vad är viktigt att tänka på när man cyklar i stan?**

Utgå ifrån att folk inte tänker på att cyklister i trafiken behöver plats och att de har rättigheter. Använd hjälm!

### **Dina tre bästa tips som "effektiviserar" cyklandet för vanliga cykelpendlare?**

Lokalkännedom, att lära sig de snabbaste vägarna, är nog det bästa tipset. Det är ju till exempel ingen idé att trampa på som en dåre längs vägar med många trafikljus. Men det är ju viktigt att påpeka att jag har ett annat förhållande till cykling än jobbspendlaren eller den som ska ner på stan och uträtta några ärenden.

Jag tycker att man ska använda cykelbanan så länge den känns säker. På vintern är det ju inte alltid möjligt, när cykelbanorna ibland får tjäna som dumpningszon för snö. Vid sådana till-

fällen är det bättre att använda bilvägen, men då är det viktigt att man tar plats och visar att man finns.

Ha en cykel som passar din kropp, underlaget och din körstil. Det är ingen bra idé att köra runt i stan på en mountainbike med mycket dämpning och stora däck. Då kommer man att tycka att det känns för trögt och tungt. Använd inte heller gamla skrothojar bara för att det känns nostalgiskt eller snyggt. De går sönder och strular ofta vilket leder till dyra reparationer i längden.



Blossom Tainton Lindquist,  
fitnesskonsult  
och programledare.



### **Idealisk motion för unga & gamla**

Cykling är en idealisk, lågintensiv motion som alla kan dra nytta av, ung som gammal, otränad som vältränad. Cykla regelbundet och du kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar, åldersdiabetes och stress. För att ytterligare öka ansträngningen kan du försöka cykla upp för backar där du normalt leder din cykel. Alternativt kan du använda en lite trögare växel när du cyklar, det ger genom ökat motstånd fin benträning och en ökad förbränning."





## TA HAND OM DIN CYKEL.

- Enkelt att sköta själv
- Att tänka på inför vårsäsongens premiärtur
- Detta bör göras regelbundet
- Detta kan göras då och då
- Guide: Laga cykelpunktering
- Så vinterrustar du din cykel
- Lås cykeln
- Försäkra cykeln
- Tvättråd

## ENKELT ATT SKÖTA SJÄLV

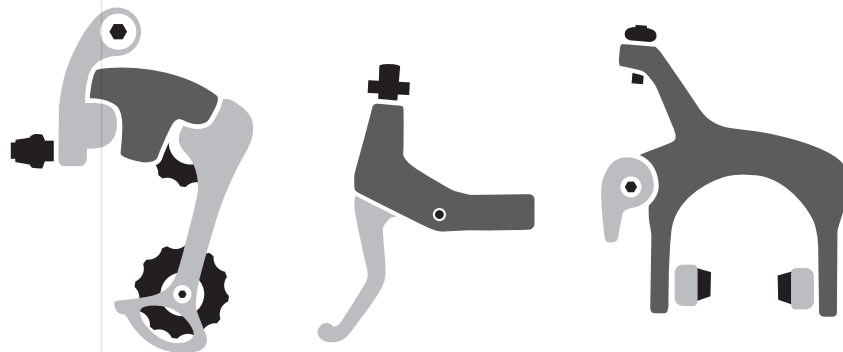
Det finns tyvärr ingen cykel som är underhållsfri. Utan underhåll kan en ny, fin cykel rasa ihop efter bara en tuff vinter. Förutom att cykeln åldras i förtid, riskerar man dessutom att den blir trafikfarlig. Tar du däremot hand om din cykel kan den hålla i tio år - eller längre. Tacksamt nog är det tämligen enkelt att sköta sin cykel. Du kan göra det mesta själv och det behöver inte kosta så många slantar. Känner du dig osäker kan du lämna in cykeln till en cykelverkstad för en större koll en gång per år, eller inför varje cykelsäsong, då den kan behöva både justeringar och insmörjningar.

Viktigast av allt är att ha väl pumpade däck och en välsmord kedja. Däcken ska vara ordentligt pumpade för att undvika punktering. Dessutom får du mindre friktion mot vägbanan vilket gör att cykeln rullar bättre. En smutsig kedja sliter ner kuggarna, helt i onödan! När det är vinter är det bra att rengöra och smörja kedjan en gång i veckan.

I det här kapitlet har vi sammanställt ytterligare några viktiga punkter för att din cykel ska må bra året runt. Du kan givetvis också fråga din cykelfackhandlare om du är osäker på något som rör skötseln av din cykel.

**”Det viktigaste på cykeln är sadeln.”**

Amelia Adamo, chefredaktör M-Magasin.



## ATT TÄNKA PÅ INFÖR VÅRSÄSONGENS PREMIÄRTUR

Det går utmärkt att cykla året runt, även under vintertid. Men har man låtit sin cykel stå under vintern (eller en längre period) är det bra att gå igenom den här checklisten innan man tar sin första cykelfärd:

- Spola av cykeln. Använd ljummet vatten och en borste. Bra tvättmedel för det här ändamålet finns hos cykelhandlaren.
- Torka av kedjan med en trasa eller borste.
- Cykeldäcken är gjorda av gummi, som är en färskvara. Om din cykel har stått oanvänd en tid kan luft ha pyst ur dina däck. Pumpa upp dem och kontrollera att de är okej innan du börjar cykla.
- Om hjulen slår i sid- eller höjdlid - lämna in cykeln hos cykelhandlaren för riktning.
- Kolla så att styr- och vevlager inte glappar.
- Kolla så att bromsarna fungerar som de ska.
- Och till sist, olja in kedjan.



## DETTA BÖR GÖRAS REGELBUNDET

- Rengör med trasa och smörj cykelns alla delar ordentligt.
- Kolla belysningen fram och bak och att alla reflexer är hela och rena.
- Vid behov smörj kedjan med cykelkedjeolja. En smutsig och rostig kedja slits fortare och riskerar att gå av.
- Dra åt alla muttrar, skruvar, vevarmar, ekrar och pedaler.
- Kolla att kedjan är lagom spänd (den ska inte gå att dra mer än 1 cm upp eller ner).
- Se efter att däcken har tillräckligt med luft i sig.

## DETTA KAN GÖRAS DÅ OCH DÅ

- Tvätta cykeln. Se tvättråd på sidan 86.
- Smörj vevlagren, navet och styrlagren med kullagerfett.
- Kontrollera att fälgbromsens bromsklosar inte är nedslitna samt att däcken inte är slitna eller spruckna.
- Se över dina bromsar så att de inte slitits ner för mycket.
- Kontrollera att bromsvajrar och bromshöljen inte är skadade.



Bengt Westermark,  
professor i tumörbiologi  
vid Uppsala universitet.

”

### Att cykla regelbundet är bra för den inre miljön

Det finns ett stort vetenskapligt stöd för att livsstilsfaktorer påverkar risken att insjukna i cancer. Bland dessa faktorer kan nämnas tobaksrökning, alkohol, solande, övervikt/fetma och brist på motion. Att avstå från tobak och alkohol, att sola med måtta, att hålla vikten och att regelbundet motionera minskar alltså risken. Att cykla till och från jobbet är således inte bara bra för den yttre miljön utan även för den inre. Om du håller kroppen i trim minskar du risken att insjukna i cancer.

Detta gäller inte alla cancerformer, men är klart bevisat för till exempel bröstcancer och cancer i tarmen. Att regelbundet motioneras dessutom minskar risken att insjukna i diabetes och hjärt-kärlsjukdom är en extra bonus.

”

CYKELSMÅRT

## GUIDE: LAGA CYKELPUNKTERING

Det är enkelt att laga en cykelpunktering. Men har du aldrig gjort det tidigare är det tacksamt med hjälp på traven. Följ den här guiden om du är osäker på hur du gör. Ett smidigt alternativ till att laga punkteringen själv är att lämna in cykeln på en verkstad.

1. Köp en reparationssett som innehåller de verktyg du behöver.
2. Ta loss hjulet. Skruva bort ventilringen och ventilhatten. Använd en däckavtagare för att kränga av däck. Ta ur slangen.
3. Pumpa upp slangen och doppa ned den i en hink med vatten så ser du på bubblorna var hålet är. Gör en ring runt hålet med till exempel en bläckpenna. Rengör ytan kring hålet och ta en bit fint sandpapper och rugga upp ytan något. Då fäster limmet bättre.
4. Tryck på en lagningslapp. Se till att den fäster väl, tryck noga längs kanterna. Vänta i fem minuter. Har din lagningslapp inget lim på sig, stryk på ett tunt lager lim på slangen innan du sätter på lappen.
5. Känn försiktigt på insidan av däck så att det inte sitter något vasst föremål som kan orsaka en ny punktering. Lägg in slangen i däck igen. Se till att den inte tvinnar sig. Kräng på däck och fäst ventilringen så att inte ventilen smiter in i fälgen. Pumpa och krama däck så att det inte uppstår några bulor. Det kan underlätta att studsa hjulet med jämna mellanrum när man pumpar upp det.

## SÅ VINTERRUSTAR DU DIN CYKEL

- Allt blir smutsigare vintertid och då slits det mer. Sköt om din cykel - rengör den och smörj kedjan ofta.
- Använd stänkskärmar.
- Att synas är extra viktigt i vintermörkret, därför ska man ha ordentliga lampor och reflexer.
- Dubbdäck underlättar körningen på vinterhala gator. I kapitel 4 skriver vi mer om vinterdäck på cykeln.



## LÅS CYKELN

Även om cykelstölderna i Sverige minskat med 30 procent de senaste tio åren, händer det tyvärr att cyklar stjäls. Nya cyklar är givetvis extra stöldbegärliga. Därför bör du äga ett smidigt och samtidigt starkt cykellås.

Det finns många varianter i olika prisklasser. Oftast får du det du betalar för – dyra lås är i regel bättre än billiga. Allra bäst är det att parkera cykeln inomhus. Men om det inte är möjligt, lås gärna fast cykeln i något. En stolpe, ett träd eller ett cykelställ. Att låsa fast cykeln är nämligen betydligt säkrare än att bara låsa cykeln.

## FÖRSÄKRA CYKELN

Om din cykel blir stulen finns det en god chans att få den tillbaka, eftersom den är märkt. Cykel ingår i hemförsäkringens grundskydd och behöver normalt inte försäkras separat. Men det maximala ersättningsbeloppet skiljer sig åt mellan olika försäkringsbolag. Kolla upp var du har din försäkring, så att hela cykelvärdet kan ersättas om cykeln stjäls eller skadas.

Cykel är ett avskilt avsnitt i hemförsäkringen och har särskilda regler. För att försäkringen ska gälla vid stöld av cykel ställs vissa krav av försäkringsbolagen. Kraven gäller framför allt det fysiska stöldskyddet, det vill säga hur du låst din cykel. För att cykelförsäkringen ska gälla kräver samtliga försäkringsbolag ett godkänt lås, och brukar hänvisa till Svenska Stöldskyddsföreningens klassningar av cykellås.

Genom stöldskyddsmärkning kan man få tillbaka sin stulna cykel om den inkommer som hittegods till polisen. Exempel på leverantörer som stölmärker cyklar är SSF och SmartSafety.

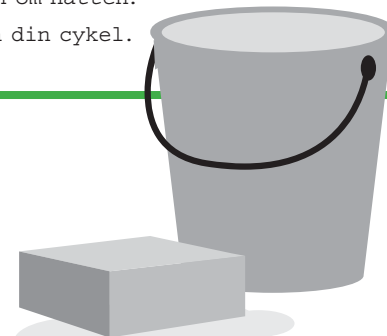
## TVÄTTRÅD

Glöm inte bort att tvätta cykeln. Smuts sliter nämligen på cykeln. Använd ljummet vatten, men inte högtryckstvätt. Vanlig slang är bäst. Undvik fräna avfettningsmedel. Det finns milda avfettningsmedel, specialgjorda för cyklar, att köpa. Rengör de olika delarna noggrant, men se till så att inte vatten tränger in i cykelns lager. Avsluta med att torka av med trasa.

### FAKTA >>

#### ATT TÄNKA PÅ:

- Ha ett godkänt lås.
- Lås fast din cykel vid en stolpe, i cykelstället eller liknande.
- Parkera din cykel där det finns mycket människor i rörelse.
- Ställ in cykeln om natten.
- Ägarregistrera din cykel.





# EN BLIVANDE CYKELNATION?

- Sverige - en blivande cykelnation?
- Köpenhamnsk cykelkultur

## SVERIGE – EN BLIVANDE CYKELNATION?

Cykling är stort på många håll i Europa, där länder som Danmark, Holland och Tyskland gått i bräschen och arbetat målmedvetet för att skapa en cykelvänligare trafikmiljö på många olika sätt. Man har under lång tid satsat på cykelbanor, cykelfiler, möjligheter att ta med cyklar på tåg och i kollektivtrafik, cykelparkeringar och stängt av delar av stadskärnor för biltrafik.

Samspelet mellan en befolkning som vill cykla och beslutsfattare som tar deras önskan på allvar har skapat fantastiska möjligheter för en stark cykelkultur att växa fram. Cyklisternas röst väger tungt i all långsiktig planering som rör såväl infrastruktur som livskvalitet, miljö, buller och för all del städernas attraktionskraft.

I Sverige har cyklandet kanske inte haft samma status, vi är i hög grad präglade av bilsamhället. Men något har dock hänt på senare tid. I svenska storstäder satsas det alltmer på cykling, och det är framför allt pendlarna som hamnat i fokus.

Hälsotrenden och vår stressiga tillvaro spelar en stor roll. Cykeln ger gratis vardagsmotion samtidigt som man sparar tid under rusningstrafik. Att cykeln är ett miljövänligt transportsätt spelar säkert också roll. Men cykeln har också blivit något av en ny statussymbol – åtminstone i storstäderna. Samtidigt är det ökande cyklandet inte bara en tillfällig modenyck, det märks inte minst ute hos cykelhandlare som också märkt att allt fler vill ha en cykel som både funkar till jobbet och till motionerande.



Enligt en undersökning är det i första hand hälsomedvetna höginkomsttagare i storstäderna som står för det ökande cyklandet. Över 80 procent fler stockholmare cyklar till exempel i år jämfört med för tio år sedan. I snitt cyklar 150 000 cyklister per dygn i Stockholms innerstad.

I södra Sverige syns liknande siffror. Varje dag görs över 100 000 cykelresor i Malmö, och 40 procent av Malmöborna tar cykeln till och från skolan eller arbetet enligt beräkningar från Malmö Stad. Likheten med, och kanske influensen från, grannstaden Köpenhamn blir alltmer tydlig.

I Göteborg har det satsats på cykling, och det görs för all del procentuellt fler resor än i Stockholm, men siffrorna har inte riktigt nått de mål som man hoppats på. I rikets andra stad görs cirka 105 000 cykelresor per dag, vilket ändå inte är någon dålig siffra.

Visionen om att bli ett cyklande folk, att Sverige kan bli en cykelnation på allvar, kan bli sann. Men det är nog för tidigt att slå sig till ro, trots de senare årens cykelboom i storstäderna. Vi är fortfarande väldigt låsta vid en bilbaserad infrastruktur i Sverige. Biltrafiken blir allt mer intensiv för varje år, vilken man kan se med blotta ögat.

Men potentialen för ökat cyklande är stor. Vi vet till exempel att en majoritet av alla bilresor som görs idag handlar om sträckor kortare än fem kilometer. Här kan mycket göras!

Landets beslutsfattare har alltså ett stort ansvar för att fler ska kunna börja cykla, på ett säkert och effektivt sätt. Mycket har hänt på senare år. Riksdagens nya infrastrukturpolitik

från 2009 gav cyklandet en framträdande roll som innebar ett historiskt trendbrott.

Allt fler svenska kommuner talar sig också varma för ökad cykling och lovar olika slags åtgärder för att underlätta för fler svenskar att börja cykelpendla.

Argumenten finns där, få säger emot dem. Cykelpendling är bra för individer, företag och städer. Den vardagliga motionen gör enkelt cyklister till ett allmänt friskare folk. Det resulterar i att cykelpendlarna är borta mindre från sina jobb och leder på längre sikt till sänkta sjukvårdskostnader för samhället. Och elever som cyklar till skolan är mer koncentrerade under skoldagen och visar bättre studieresultat.



Mattias Göransson,  
chefredaktör för  
magasinet Filter.



### **Mitt sjuväxlade liv**

Cykeln är central i mitt liv som trebarnsfar, som lever ett modernt medelklassliv utan andra fortskaffningsmedel än en svart, sjuväxlad Monark. Och min sambo har inte ens körkort.



Även om Sveriges framtid som blivande cykelnation till stor del handlar om politikernas beslut, idag och i framtiden, kan du som enskild cyklist och individ dra ditt strå till stacken. Ju fler som cyklar, desto starkare röst får cyklister i samhället. För varje tramptag du tar är du också en rullande ambassadör för en skön livsstil som hör framtiden till, som kommer att inspirera din omgivning att själva börja cykla. Och vi kommer lite närmare att bli en cykelnation!

#### FAKTA >>

##### EN CYKELSTAD ATT INSPIRERAS AV

I Danmark och Nederländerna har man Europas högsta andel cykelpendlare. Här har man på allvar insett cyklingens positiva dominoeffekter och har därför gett cykeln en prioriterad plats i stadstrafiken. I Danmark och Nederländerna är det lika självklart att cykla som att köra bil. En inställning som avspeglas i hur enkelt det är att ta sig fram på cykel här.

Man ska kanske inte gå över ån för att hämta vatten, men det kan vara smart att ta en tur över Öresund för att hämta inspiration. Vårt grannland Danmark har en unik cykelkultur som få länder kan mäta sig med. Huvudstaden Köpenhamn är följaktligen en av världens främsta cykelstäder. Politiker, affärsmän, studenter, fabriksarbetare och snickare - alla cyklar.

I Danmark börjar man cykla i unga år. Precis som i Sverige cyklar i princip alla barn och ungdomar. Men till skillnad från oss fortsätter danskarna att cykla när de kommer upp i vuxen ålder. Cyklandetets höga status har gjort Köpenhamnsborna stolta över sin favorit bland transportmedel.

Köpenhamns invånare cyklar sammanlagt 1,2 miljoner kilometer dagligen. I Europa är det bara nederländerna som cyklar lika mycket. Frågar du tio Köpenhamnsbor om de cyklar, kommer åtta svara "självklart". Mer än hälften av dessa personer cykelpendlar dessutom till jobb eller skola regelbundet.

Köpenhamn har valts ut av UCI, Union Cycliste Internationale, att bli världens första Bike City. År 2015 ska 50 procent av Köpenhamnsborna cykla till jobbet eller skolan. Idag är den siffran 36 procent.

Men varför är cykling så stort i Danmark, och framför allt i Köpenhamn? Det finns många svar på den frågan. Dansk Cyklist Forbund har betytt mycket för den här utvecklingen. De senaste 100 åren har de jobbat målmedvetet för att cyklisterna ska ha en given plats i huvudstadens stadsplanering. Och det har verkligen gett resultat.

Bara i Köpenhamn finns idag 350 kilometer asfalterade och tydligt markerade cykelbanor. Trafikljusen är anpassade för cyklisterna (så kallad "grön våg") och cykelbilarna är ofta separerade från övrig trafik. Cyklarna kan också enkelt tas med på tåg och i tunnelbanan. I trafiken har cyklisterna högsta status - den medtrafikant som inte är bekant med detta gör klokt att ta det extra försiktigt i Köpenhamn.

För med en så stark cykelkultur susar danskarna fram med en självklarhet som vi i Sverige inte riktigt är vana vid.



Att cykling är megastort i Danmark betyder inte att man inte vill bli en ännu mer utpräglad cykelnation. En av Köpenhamns många cykelentusiaster jobbar energiskt för att lyfta fram och höja cyklandet till nya höjder. Han heter Mikael Colville-Andersen och på internet är han känd som skaparen av den enormt populära cykelbloggen Copenhagen Cycle Chic, som inspirerar inte bara Köpenhamnsbor utan cykelvänner över hela världen.

**Mikael, beskriv den speciella cykelkultur som finns i Köpenhamn.**

- Det unika med Köpenhamns cykelkultur är att cyklandet är väldigt avdramatiserat. Alla ålders- och inkomstgrupper cyklar i Köpenhamn. Cykeln är kort och gott ett redskap för att göra vår vardag enklare och mer praktisk - precis som till exempel dammsugaren. Det är ingen udda subkultur - utan en "dammsugarkultur"!

**Köpenhamn är en av världens främsta cykelstäder. Hur blev ni det?**

- Vår cykelhistoria på 125 år har betytt mycket. Men som i de flesta städer i världen ändrade stadsplaneringen fokus under efterkrigsåren. Man började nu ta hänsyn till bilen för första gången. Cyklarna började försvinna från gatorna. Tursamt nog var Köpenhamn snabba med att rätta till detta. I början av 80-talet var vi tillbaka i en situation där vi byggde separat cykelinfrastruktur - och cyklandet var tillbaka!

**Hur vanligt är det att man tar cykeln till jobbet eller skolan bland vuxna i Köpenhamn?**

Bara 40 procent av Köpenhamnsborna äger bil, så cykeln är ett naturligt val för många. Och med 30 000 cykelkärror i Storköpenhamn är det många

föräldrar som använder cykeln till att skjutsa barn, storhandla och så vidare. När du har säker infrastruktur kommer människor att cykla. Om du gör cykeln till det snabbaste sättet att ta dig från A till B kommer människor att cykla. Så enkelt är det.

**Vad måste Sverige göra för att bli en riktig cykelnation?**

- Studera Malmö, de har blivit bra på cykling! Danmark ligger på 1000 cyklade kilometer per person och år. Nederländerna på cirka 950 kilometer. Och ni i Sverige på cirka 300 kilometer. För att komma upp på högre nivåer krävs tre saker: ett starkt politiskt engagemang, intelligenta trafikplanerare och marknadsföring som riktar sig till potentiella vardagscyklister.

**Vad är största skillnaden mellan Sverige och Danmark respektive Stockholm och Köpenhamn när det gäller cyklandets status?**

- Största skillnaden är att ni gav upp cykeln. Och ni fortsätter att marginalisera cykeln i många regioner genom att inte ge den riktig infrastruktur. Historiskt har det nog också saknats starka röster som stått upp för cyklandet. För 60 år sedan var cykeln det huvudsakliga transportmedlet i såväl Danmark som Sverige. Det är dags att den får en riktig chans igen i ert land!

**"Alla cyklar i Köpenhamn."**

**Mikael Colville-Anderson,  
cykelbloggare Köpenhamn.**





# OM SVENSK CYKLING.

- Det är vi som är Svensk Cykling

## DET ÄR VI SOM ÄR SVENSK CYKLING

Svensk Cykling är en branschorganisation för Sveriges cykeltillverkare, importörer och cykelfackhandlare. Det är vi som har gjort den här boken. Vårt mål är att få fler svenskar att cykla oftare. Vi arbetar på många olika sätt för att påverka synen på cykling hos såväl allmänheten som beslutsfattare. Att göra en bok är ett sätt att försöka påverka utvecklingen, genom att inspirera fler att börja cykelpendla. Men vi gör också mycket annat.

Modeller av samhällsekonomisk nyttoanalys visar att alla satsningar på cykling är lönsamma. Varje satsad krona ger många kronor tillbaka till samhället. Vi får en friskare befolkning, mindre negativ klimatpåverkan, sundare miljö och en bättre trafiksituation.

Politik påverkar – och med satsningar och bra politiska beslut kan fler svenskar cykla oftare. Svensk Cykling finns som resurs och bollplank för dig som är journalist, politiker, beslutsfattare eller företagare. Alla idéer och frågor som rör grundfrågan – hur vi tillsammans kan göra Sverige till ett cykelvänligare samhälle – är av intresse för oss. Vi driver också egna frågor som vi tror kan flytta fram cyklingens position i landet.

Svensk Cykling har ett cykelpolitiskt manifest som bland annat innehåller kravet på investeringar i cykelinfrastruktur och återrapportering av regeringen, regioner och kommuner. Vi anser också att fler cykelparkeringar ska byggas och att framkomlighet och säkerhet för cyklister ska förbättras. Manifestet finns i sin helhet på Svensk Cyklings hemsida, [www.svenskcykling.se](http://www.svenskcykling.se)

Svensk Cykling arrangerar seminarier, träffar politiker, är remissinstans i trafikpolitiska frågor som rör cykling, skriver debattartiklar och medverkar på olika sätt regelbundet på cykeldagar. Allt i syfte att föra upp ökat cyklande på dagordningen, på alla nivåer. Vi har tillsammans med Föreningen Bilfria Leder undersökt förslagen till regionala länstransportplaner för 2010–2021 och hur de hanterar cykelinfrastruktur. Resultaten presenterades i rapportform och visade bland annat vilka regioner som satsar mest respektive minst på cyklisterna.

I valtider genomför Svensk Cykling en enkät med samtliga riksdagspartier för att ta tempen på den svenska partipolitikens syn på cykling och cykelfrågor. Resultatet publiceras på Svensk Cyklings hemsida.

**“Bland våra folkvalda talas det idag med respekt om cykelns roll i samhället.”**

Klas Elm, Svensk Cykling.

Varje år delar Svensk Cykling ut ett politikerpris till den politiker som under det senaste året verkat mest för att lyfta fram cyklingens positiva effekter för folkhälsa, miljö och trafiksituationen.

Svensk Cykling gör också en årlig trendspaning av rådande cykeltrender, baserad på en omfattande enkät bland organisationens medlemmar.

**”Cykeln är det mest energieffektiva sättet att förflytta sig på.”**

Per Kågesson, miljödebattör.

Bara sedan Svensk Cykling bildades 2006 har mycket positivt hänt för cyklingen i Sverige. I regeringens senaste infrastrukturproposition från 2008 har cykel frågan lyfts fram och enligt cykelbranschen märks det att pendeln svängt. Det säljs fler cyklar och folk vänder sig i allt högre utsträckning till fackhandeln eftersom man vill ha kvalitetscyklar. I takt med att fler cykelpendlar ställer man också högre krav på bra utrustning och praktiska accessoarer.

Det skrivs alltmer om cykling i svensk media, och viktigast av allt - det pratas på allvar om cykling som ett smart alternativ till bilen.



Har du börjat cykelpendla är du själv en del av denna folkrörelse - så fortsätt att cykla och sprid ordet: Att cykla är hälsosamt, praktiskt och kul. Svårare än så är det inte.

Är du inte nöjd med situationen för cyklister i din hemkommun så finns det en hel del du kan göra för att försöka påverka. Kontakta din lokala politiker eller tjänstemännen på trafikkontoret, skriv insändare, eller tipsa oss på Svensk Cykling. Vi har också en blogg, [www.cykelsmart.se](http://www.cykelsmart.se), samt Facebooksidan Gör Sverige till cykelnation, där du kan diskutera cykelfrågor med oss och andra som är engagerade.



Amelia Adamo,  
chefredaktör  
Tidningen M-Magasin.



#### **Sadeln är viktigast**

Först och främst: Det viktigaste på cykeln är sadeln. Jag vill ha en bred, skön, gungig, amerikansk sadel med silikon. Ingen liten tunn italiensk som gnider fel. Mitt cykelintresse förnyades när barnbarnet nu också rullar. Ännu kan vi inte vcykla några längre sträckor tillsammans, men det kommer. Drömmen är att under småprat cykla till vårt ljuvligt doftande bageri på landet.





DE TIO  
CYKELBUDEN.

- Våra tio cykelbud

## VÅRA TIO CYKELBUD

Våra tio cykelbud är en slags sammanfattning av de viktigaste tankarna bakom den här boken.

Vi hoppas förstås att vi lyckats inspirera och uppmuntra dig att börja cykla regelbundet.

Om du mot all förmodan skulle känna minsta lilla tvekan, bläddra dig kvickt fram hit så får du en snabb påminnelse om vad allt egentligen handlar om:

Att cykla är det smartaste och roligaste du kan ägna dig åt!

0  
1  
0  
2

### DU SKA CYKLA FÖR ATT MÅ BÄTTRE

Alla människor behöver röra på sig. Vi är helt enkelt skapade för det. Minst 30 minuter per dag för vuxna och 60 minuter för ungdomar. Ett enkelt sätt att övergå till en mer aktiv livsstil är att börja cykla. Det är skonsamt för kroppen och den som motionerar regelbundet lever längre och blir friskare.

### DU SKA CYKLA FÖR MILJÖN

Som cyklist gör du inte av med någon energi utöver din egen, och du avger inga avgaser. Visste du till exempel att för varje liter bensin som en bil förbrukar bildas mer än två kilo koldioxid? På ett år släpper en enda bil ut tonvis av skadlig växthusgas i atmosfären. Vid korta resor blir miljövinsten vid övergång från bil till cykel som mest betydelsefull. Under resans första tre kilometer, innan bilens katalysator hunnit bli varm, är bilens utsläpp av avgaser 50 till 60 gånger högre per kilometer! Så varje cyklad kilometer ger i genomsnitt en koldioxidbesparing på 214 gram.

03

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT SPARA PENGAR**

Cykeln är en rullande sparbössa. Den som har ett antal kilometer till jobbet och väljer cykel istället för bil kan på kort tid spara mycket pengar. Den faktiska kostnaden för en vanlig bil kan vara så hög som 30 kronor per mil, eller mer. Räkna ut vad det blir på ett år, så inser du att du kan trampa ihop till semesterresan! Parkeringsböter kan du också glömma.

04

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT INSPIRERA ANDRA**

Som cyklist kommer du att inspirera fler att cykla och är således en ambassadör för en modern och smart livsstil! En växande folkrörelse kan inte ignoreras av politiker och beslutsfattare och i takt med att fler hoppar upp på sadeln kommer vi cyklistar att kunna ställa större krav på säkerhet, framkomlighet och förvaring. Då blir det ännu lättare att vara cyklist i Sverige.

05

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT FÅ TID ÖVER TILL ANNAT**

Om du pendlar till jobbet i stadstrafik är cykel ett snabbt sätt att ta sig fram. Du kommer iväg snabbt, slipper bilköer och du kan välja den snabbaste vägen. En stor del av alla bilresor i tätort är kortare än fyra kilometer. Ta cykeln istället! Cykelbanan är en gräddfil. Med cykel får man mer tid över till att leva.

06

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT BLI FRIARE**

Att bli cykelpendlare är ett sätt att ge sig själv ett större mått av frihet i livet, att slippa passa busstider och sitta i evighetslånga bilköer. Du kan resa vart du vill, när du vill och dina resor kostar inte ett korvöre.

07

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT DET ÄR COOLT**

Det är en härlig känsla att rulla förbi stillastående bilköer. Med cykel kan du också stanna och prata med folk utan besvär, posta ett kuvert eller kika i ett skyltfönster. Du använder din egen energi för att ta dig fram precis i den hastighet du själv vill. Det är en cool känsla.

08

09

10

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT UPPLEVA MERA**

Du upplever massor från sadeln. Årstider som skiftar, hus som byggs och träd som skiftar färg efter säsongen. Du njuter av dofter, färger, stadens ljud och tystnad. Att cykla innebär att man spetsar sinnen samtidigt som man förflyttar sig nästan ljudlöst genom stad och natur.

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT BLI MER ATTRAKTIV**

Den som cyklar säger indirekt till sin omgivning; jag mår bra, jag bryr mig om miljön och mig själv. Och framför allt, oavsett om du väljer den framåt-lutade racerstilen eller den bakåt-lutade glidarstilen, utstrålar du självförtroende. Och det är som bekant attraktivt.

#### **DU SKA CYKLA FÖR ATT DET ÄR KUL**

Det finns väldigt många rationella argument för att bli cykelpendlare. Men det bästa argumentet är och förblir att cykling är förbaskat kul. Cykling befrämjar livsglädje och är lustfyllt på ett självklart sätt som du aldrig tröttnar på.



**"WHEN I SEE AN ADULT ON A BICYCLE,  
I DO NOT DESPAIR FOR THE FUTURE OF  
THE HUMAN RACE"**

**~H.G. WELLS**

MIN CYKEL

Fabrikat: .....

Modell: .....

Färg: .....

Ramnummer: .....

Särskilda kännetecken: .....

Inköpsställe: .....

Inköpsdatum: .....

Försäkringsbolag: .....

Övriga anteckningar: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MINA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

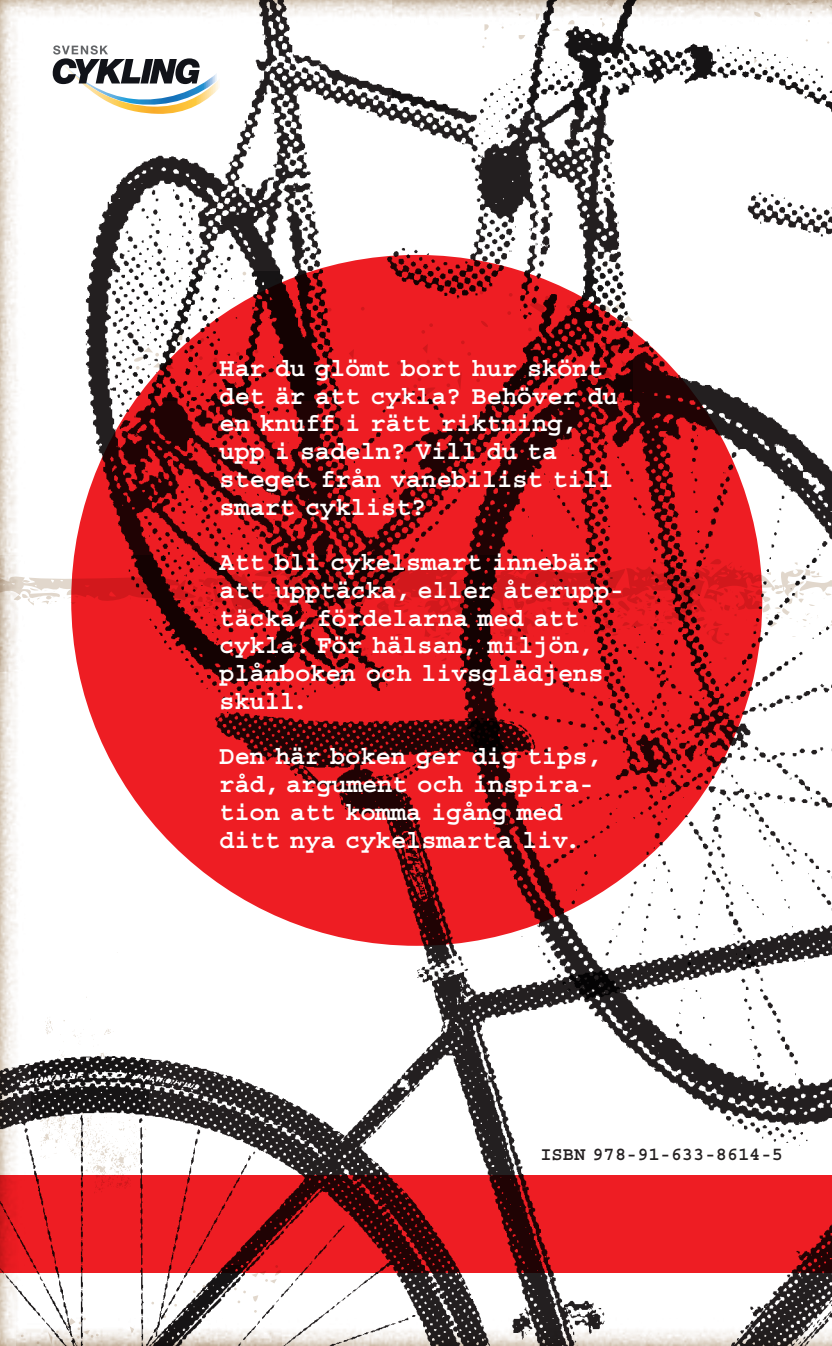
.....

.....

.....

.....





Har du glömt bort hur skönt  
det är att cykla? Behöver du  
en knuff i rätt riktning,  
upp i sadeln? Vill du ta  
steget från vanebilist till  
smart cyklist?

Att bli cykelsmart innebär  
att upptäcka, eller återupp-  
täcka, fördelarna med att  
cykla. För hälsan, miljön,  
plånboken och livsglädjens  
skull.

Den här boken ger dig tips,  
råd, argument och inspira-  
tion att komma igång med  
ditt nya cykelsmarta liv.