

Bästa milen körs i cykelfilen

Att cykla är ett mycket praktiskt sätt att ta sig fram i trafiken. Du slipper köer och bidrar till mindre utsläpp av koldioxid, som i sin tur leder till minskad klimatpåverkan. Dessutom får du en daglig dos av motion och frisk luft. Ett bra sätt att börja dagen på helt enkelt!



Värna om miljön

Genom att cykla bidrar du inte till några CO₂-utsläpp när du tar dig till och från jobbet med cykeln. Om du väljer cykeln istället för bilen då du har en resväg på fem kilometer per dag minskar du dina utsläpp med cirka 800 gram koldioxid per dag. På ett år blir det en minskning med nästan 180 kg koldioxid.

Välja cykel

Det finns många olika cyklar att välja bland. Fundera först hur du tänker använda den; ska du köra till och från skolan/jobbet eller kanske ska du använda den till träning? Gå till en cykelbutik och diskutera dina önskemål, en bra cykel kan kosta en slant så det är viktigt att du får det bästa möjliga för din budget. Här följer några exempel på olika cykeltyper:

Standardcykeln är ett bra val om du vill använda den som en vardagscykel och inte cykla alltför långa sträckor. Du sitter upprätt och cykeln har vanligtvis en fotbroms och en skön sadel att sitta på. Bekvämlighet är ledordet för denna typ av cykel.

En *mountainbike* passar dig som tycker om att vara i skogen! Dessa cyklar är mycket robusta och tänkta att klara av att köra ute i naturen, gärna i terräng med rötter, lera och stenar. Du ska kunna köra på skogsstigar utan större problem. Cyklarna har kraftiga däck för att klara av det lite tuffare underlaget. När du cyklar på en mountainbike har du en framåtlutad körställning vilket ger en bra viktfordelning och därmed bättre kurvgrepp i hjulen. Tänk på att köpa till stänkskärmar om du ska använda cykeln till vardags.

Racercykeln används vanligtvis som en ren tränings- eller tävlingscykel och körs bäst på asfalt eftersom däcken är relativt tunna. Den är konstruerad för att vara så lätt som möjligt, ge ett lågt luftmotstånd och en hög utväxling för att nå en hög toppfart. På racercykeln sitter du med en kraftigt framåtlutad körställning och de har oftast bindingspedaler. Tillval brukar vara exempelvis pedaler, växel, sadel och styre. En racercykel kan komma upp i ganska höga prisklasser, det

är inte ovanligt med racercyklar som kostar 20 000 - 50 000 kr.

Trekkingcykeln är en kombination av mountainbiken och komfort- eller racercykeln. Det är en robust allroundcykel som klarar både vardagscyklingen och lite tuffare cykling på semestern. Du sitter lite mer framåtlutad än på komfortcykeln, men inte riktigt lika mycket som på racern.

Hybridcykeln är en blandning av en racercykel och en mountainbike. Den har ofta många växlar och relativt smala hjul som racercykeln. Från mountainbiken kommer det raka styret och de effektiva bromsarna.

Elcykeln har en liten elmotor som aktiveras när du börjar trampa. Motorn hjälper till och gör det lättare att cykla, men slår ifrån när du slutar trampa. Den har blivit mer och mer populär som ett praktiskt alternativ till bilen vid kortare transportsträckor, och passar bra då du inte orkar eller vill anstränga sig så mycket.

Lådcykeln ett lämpligt transportmedel för att transportera tunga och skrymmande saker. Dessutom fungerar den bra för att skjutsa barn till skolan eller fritidsaktiviteter. Det finns både två- och trehjuliga transportcyklar.

Vikcykeln, eller minicykeln, är en hopfällbar cykel som blir alltmer populär. En storlek passar alla, ramen är låg och storleken regleras med en teleskopisk sadelstolpe. Den kan enkelt fällas ihop och tas med in hemma eller på arbetsplatsen vilket minskar problemet med cykelstöder. I hopfällt skick och i en väska får den tas med i kollektivtrafiken. Det ger ökad flexibilitet, exempelvis kan du ta bussen till jobbet och cykla hem. Minicyklarna kräver bra vägar och är inte lämpade för cykelturer i skogen på grund av de små hjulen.

Tips inför cykelköpet

När du ska köpa cykel finns det en del att tänka på så att det blir rätt. Här är några tips:

1. Fundera över vad du ska använda cykeln till.
2. Provcykla alltid innan du köper.
3. Be alltid cykelhandlaren ställa in sadel och styre.
4. Prova alternativ med olika antal växlar.
5. Fundera över om du vill ha fot- eller handbroms.
6. Kontrollera styrningen, en del cyklar svänger lättare än andra.
7. Se till att cykeln är utrustad efter dina behov.
8. En bra cykel håller ca 10 år. Satsa gärna på en cykel som känns riktigt bra, det vinner du på i längden.
9. Köp din cykel hos en seriös cykelhandlare, förr eller senare kommer du troligen att behöva hjälp med service och reparation.
10. Kolla vilka garantier och försäkringar cykeln har.

(Källa: [Cykelaffären – köpa cykel](#))

Köpa begagnat

Om du köper en begagnad cykel är det viktigt att säljaren kan visa upp ett kvitto på cykeln för att bevisa att cykeln är säljarens lagliga egendom. Se till att storleken stämmer för dig. Särskilt viktigt är att ramen är i rätt storlek eftersom den inte kan bytas ut, till skillnad från andra delar på cykeln. Kontrollera även cykelns skick och vad det kan kosta att rusta upp den.

Säkerhet och utrustning

Det är viktigt att förbereda både dig själv och cykeln när du ska ut och cykla. Enligt lag måste alla under 15 år bära hjälm, men det rekommenderas starkt att *alltid* bära hjälm när du cyklar. Cyklar du fort och satsar på lite tuff körning bör du också ha handskar och knäskydd för att undvika problem och skador vid en eventuell olycka.

Om du cyklar i mörker måste du ha bra belysning framåt och även en fast röd belysning bakåt. Tänk också på att bära reflexväst så att du syns bra i mörkret och att ringklockan fungerar. Cyklar du på vintern ska du byta till dubbdäck.

Ha gärna ett lagnings-kit i väskan för att kunna laga en punktering på däck om olyckan är framme när du är ute på vägarna. En liten cykelpump är också bra att ha med på cykelturen; det är inte omöjligt att du måste fylla på lite luft i däcken under färden. I många stora städer finns det kartor på kommunens webbplats om var det finns utplacerade cykelpumpar.

Service varje år

När våren kommer och det är dags att ta fram den efterlängttade cykeln rekommenderas att du gör en service på den så att den fungerar perfekt när det är dags att ge sig ut på vägarna igen.

Rengör cykeln och smörj kedjan. Se till att alla delar sitter som de ska och justera eventuellt bromsar och växlar. Självklart kan du lämna in cykeln till en cykelverkstad för vårservice, tänk bara på att vara ute i god tid. Det kan bli rusning när de första vårtecknen visar sig och alla vill börja cykla.

Var får jag cykla?

Det blir mer och mer populärt att cykla vilket innebär fler cyklister i trafiken. Det är viktigt att du följer trafikreglerna och är uppmärksam mot den övriga trafiken och fotgängarna för att undvika olyckor. Cyklar du på bilvägar ska du hålla dig så långt det går intill vägkanten eller trottoaren, men ändå en bit från parkerade bilar om det är möjligt. Alla som har cyklat förbi en stillastående bil vet hur lätt olyckan kan vara framme när bilföraren slår upp bildörren framför en cyklist.

Det blir alltmer vanligt med cykelvägar både för att cykla till vardags och för trevliga cykelturer på semestern; kolla med din kommun var de finns. Använd gärna [Cykelreplaneraren](#) för att få veta bästa cykelvägen när du är osäker på hur du ska ta dig fram. Du får däremot *inte* cykla på motorvägar eller trottoarer.

Cykelsemester

Ett billigt och miljövänligt sätt att semestra på är att göra trevliga cykelturer, antingen i Sverige eller utomlands. På webbplatsen [Sweden by Bike](#) kan du få många tips på trevliga cykelrundor och cykelpaket.

Låncykel

Om du inte har tillgång till en egen cykel är det möjligt att utnyttja en låncykel, vilket är en tjänst som många större städer tillhandahåller. På kommunernas hemsida kan du få information om var det finns lånestationer.

Lär dig cykla

Många föräldrar lär sina barn cykla när de är små genom att låta dem sparka sig fram på balanscyklar. Det finns dock många i vuxen ålder som inte kan cykla och därför ordnas det på flera ställen cykelkurser, att kunna cykla innebär ofta en frihet och en möjlighet att få ett jobb. Cykelkurser anordnas bland annat av Cykelfrämjandet.

Mer information

- www.cykelguiden.nu; bra tips om cyklar, säkerhet och underhåll av cyklar.
- www.cykelframjandet.se; de arbetar lokalt och på riksnivå för att främja cykling för bra miljö och hälsa.
- www.svenskcykling.se; en branschorganisation med syfte att få fler svenskar att cykla oftare.
- www.trafiken.nu; cykelreplaneraren som hjälper dig att ta fram en beskrivning av den bästa cykelvägen.
- www.swedenbybike.com; här får du tips om trevliga cykelrundor för semestern.
- www.ntf.se; webbplats om trafiksäkerhet.



Elcykel på laddning