

Egen cykel

Som nybliven cyklist är det viktigt att du fortsätter cykla. För att kunna fortsätta cykla måste du ha en cykel att cykla på, därför vill vi uppmuntra dig att köpa din egen cykel. Här är våra rekommendationer till nya cyklister.

TIPS:

En cykel med låg ram är lättare att kliva på och av.

Välj en modell som tillåter en upprätt sittställning. Sadeln är då ofta lite lägre än styret.

Pakethållare och korg kan hjälpa dig att transportera saker.

Ramstorlek (från A till B):

Din längd	Ramstorlek
150–160 cm	48–50 cm
160–170 cm	50–53 cm
170–180 cm	53–55 cm
180–190 cm	55–58 cm
185–195 cm	58–60 cm
190–200 cm	59–62 cm

Alla cyklar och kroppar är olika, tabellen är bara en riktlinje. Det viktigaste är att du provar cykeln och att den känns bekväm för dig.

Cykeln ska vara utrustad med fotbroms och helst en handbroms till framhjulet.

Gärna 3–8 växlar.

Stänkskärmar och kedjeskydd skyddar dina kläder från smuts.

Om du ska cykla i långa kjolar är ett kjolskydd också bra.

Din cykel måste ha ringklocka och bromsar. Ska du köra i mörker måste den också ha lampor och reflexer.

Välj inte en cykel med för små hjul. De ska helst vara 26 till 28 tum. Ju större hjul desto bättre rullar cykeln.

Om du ska cykla på vintern är det bra att byta till dubbdäck.



BEGAGNADE CYKLAR

Polisen tar hand om övergivna cyklar och brukar ordna flera auktioner per år.

Begagnade cyklar hittas också på annonsmarknader som *blocket.se* och *begcykel.com*, där privatpersoner säljer cyklar i varierande skick.

På ett cykelkök kan du mot en medlemsavgift få hjälp med reservdelar och reparation av en begagnad cykel. På vissa cykelkök kan du även köpa begagnade cyklar billigt.

Innan du köper cykeln, kontrollera ramnumret hos Polisen. Ring 114 14 för att vara säker på att det inte är en stulen cykel. Ramnumret hittar du på cykelns ram, oftast på undersidan. Det kan vara lättare att hitta om man vänder cykeln upp och ner. Se också till att du får ett kvitto på köpet så att du kan bevisa att du äger cykeln.

NYA CYKLAR

Nya cyklar finns i små lokala cykelbutiker och stora sportbutiker. Butiken kan också

ofta reparera och serva cyklar. En fördel med att köpa en ny cykel är att det oftast behövs färre reparationer och vissa butiker erbjuder gratis reparation första året.

LÅNECYKLAR

Kolla upp om din kommun, ditt jobb eller ditt bostadsbolag erbjuder hyrcyklar eller låncyklar som du kan använda vid behov.

KRAV PÅ HJÄLM

Alla barn och ungdomar under 15 år ska enligt lag använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel. Barn under 7 år ska ha en barnhjälm. Den ska vara märkt CE-EN 1080 och ha grönt spänne eller hakband, då vet man att det är en cykelhjälm och inte t ex en hockeyhjälm.

LÅS

Tyvärr blir många cyklar stulna varje år i Sverige och ett bra lås är ett skydd mot stöld. Ett bygellås är oftast det bästa och med det kan du låsa fast cykeln vid en

CYKELKURS FÖR NYBÖRJARE

stolpe eller vid cykelstället. Andra sorter kan också vara bra. Titta på Cykelfrämjandets mekarfilm *Att låsa cykeln* i kunskapsbanken på webben för att få fler tips. Du kan också läsa mer på internet – det finns några olika artiklar som testar hur svårt det är att bryta olika lås.

ATT SKJUTSA PÅ CYKEL

Man får skjutsa barn på sin cykel om cykeln har lämpliga säten. Följande regler gäller vid skjutsning: Är du över 15 år får du skjutsa ett barn under 10 år på cykeln. Är du över 18 år får du skjutsa två barn under 6 år på cykeln. Tänk på att skydda passage-arens fötter så att de inte åker in i hjulen.

LASTCYKEL

En last- eller lådcykel är en användbar cykel som kan göra mycket av det som bilen kan, som att lasta både varor och barn. Det finns lastcyklar med och utan elassistans.

Lastcyklar är dock dyra, men det finns lastcykelpooler som sköts av bostadsbolag, bostadsrättsföreningar och organisationer som exempelvis Cykelfrämjandet, där du kan låna eller hyra en.

En *cykelkärra* är en vagn som kopplas bakom cykeln. Den kan också vara bra för transport av varor och barn och kan lätt kopplas av cykeln när du inte behöver den.

När du har en cykelkärra kopplad bakom cykeln behöver den vara utrustad med en röd baklykta eller reflex när du cyklar i mörker.

BARNCYKEL

Att köpa cykel till sina barn kan vara klurigt eftersom det är svårt att prova ut den själv. Barncyklar är ofta gjorda för att se coola ut, men det är inte alltid de är så funktionella. Testa att barnet orkar bromsa med handbromsarna och att sittställningen är bra. En lätt cykel är enklare för barnet att hantera så känns efter att den inte väger för mycket.

Springcykeln är en praktisk och användbar uppfinning. Springcykeln bygger på att de flesta barn kan lära sig att hålla balansen långt tidigare än de kan hantera pedalerna. Den finns i många utföranden, men den är egentligen bara en liten tvåhjuling utan trampor och du kan faktiskt göra en egen genom att montera av pedaler på en vanlig barncykel.

MOUNTAINBIKE

Mountainbikes är gjorda för att cykla med i skogen och kan därför vara mindre lämpade som cykel för nybörjare, främst på grund av de kraftiga och grovt mönstrade däckerna som inte passar så bra till cykling på asfalterade vägar. Mountainbiken har också många växlar för att kunna ta sig upp för branta backar och leriga skogsstigar, vilket är onödigt komplicerat för en nybliven cyklist. Därför är en renodlad mountainbike inte att rekommendera för normal stadskörning, utan ska ses som ett specialfordon för skogskörning.

