



10 sykkelvettregler fra NCF

For din og andres sikkerhet ved trening på trafikkert vei

1. En sykkel er definert som kjøretøy. Alle kjøretøy, herunder også sykler, skal bruke kjørebane i treningsformål. Syklende kan også bruke vegens høyre skulder jf. trafikkreglene § 4 og § 5.
2. Trafikkregler skal overholdes, hold til høyre og vis hensyn til øvrige trafikanter. Gi tydelig tegn om hvor dere skal.
3. Fakta om forbikjøring.
 - a. Syklende har rett til å kjøre forbi på høyre side og kan ved kø passere denne på vegens skulder jf. trafikkreglene § 5, § 12c og § 18-1.
 - b. Forbikjøring skal utføres uten å volde fare, hindre eller unødig forstyrre den forbikjørtede jf. trafikkregler § 12-3. SLF og NCF anbefaler 1,5m avstand mellom bil og syklist ved forbikjøring.
4. Er det mange på trening - del dere i flere mindre felt på maksimalt 10-15 syklister.
5. Ligg maksimalt to i bredden og vis hensyn, slipp frem trafikken på passende steder om det dannes kø.
6. Sykling på gangsti og lignende skal foregå i tilnærmet gangfart, og syklisten har vikeplikt for de gående jf. trafikkreglene § 4.
Er det naturlig og tilrettelagt for bruk av sykkelveg - vær konsekvent og la hele gruppen enten følge vegbanen, eller sykkelvegen.
7. Ved punktering og andre uhell som fører til stopp skal alle i gruppen trekke helt ut av vegbanen.
8. Ta hensyn til andre ryttere, hold jevn fart. Unngå unødige og plutselige endringer i feltet. Hold linjen din og ikke endre posisjon uten at du gir signal. Når du skal spise, legger du deg bakerst i gruppen.
9. Bruk alltid hjelm og godkjent lys - hvitt framlys og rødt baklys ved sykling i mørket.
10. Ikke stå på retten din for enhver pris, da det er du som taper og blir skadet ved ulykke.