



**NESHEIM  
SKOLE  
LEVANGER**

**En skole  
med  
arbeidsglade  
elever.  
En skole der  
samarbeid  
råder på alle  
plan.  
En skole  
med  
engasjerte  
foreldre.**

**Kontaktinformasjon:**

telefon: 74 08 57 40

fax: 74 08 57 50

e-post:

[nesheim-](mailto:nesheim-)[skole@levanger.kommune.no](mailto:skole@levanger.kommune.no)

Postadresse: Nesset, 7600

Levanger

Enhetsleder: Lillian Breivik |

[e-post](#) |

# SYKKELREGLENE

REGLENE ER HENTET FRA TRYGG TRAFIKK SINE SIDER PÅ INTERNETT.

<http://www.tryggtrafikk.no>

## Sykling i veien

Når du sykler i veibanen, har du de samme rettigheter og plikter som biltrafikken, med vikeplikt for høyretrafikk, fotgjengere i gangfelt, o.s.v.

- Du bør gjøre deg selv godt synlig, med refleksutstyr på klær og sykkel, og lys på sykkelen.
- Hold så god avstand til fortau eller grøftkantene at passerende bilister må foreta en ordentlig forbikjøring.
- Vær oppmerksom på parkerte biler, med bildører som plutselig kan åpne seg i det du skal passere. Det beste er å holde god nok avstand til parkerte biler for å unngå bildørfella!
- Vik for annen trafikk der hvor kjørende er pålagt dette. Slipp frem fotgjengere som skal over veien ved gangfelt.

## Sykling på fortauet

Fortauet (samt gågate og gatetun) er først og fremst for de gående, selv om det er tillatt å sykle her. Hensynet til de gående er ytterligere skjerpet i de nye trafikkreglene.

Sykling på gangveg, fortau eller i gangfelt er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. **Nytt:** Slik sykling må ved passering av gående skje i god avstand og i tilnærmet gangfart. Du har heller ikke anledning til å bruke sykkelbjella for å be de gående slippe deg frem. Det er du som ikke skal være til hinder for de gående, og ikke omvendt. Fortauet er med andre ord ikke det rette stedet å være dersom du bruker sykkelen for å komme deg særlig mye fortere frem enn du ville gjort på beina!

Nytt er også at dersom du sykler på fortauet og vil inn på, eller krysse, veibanen har du alltid vikeplikt for andre trafikanter. Bilister i høyresving har dermed ikke lenger vikeplikt for syklister som kommer fra fortau.

## I gangfelt

Det er tillatt å sykle over gangfelt, men bilistene har ikke samme vikeplikt for deg som om du hadde vært en fotgjenger. For å oppnå samme rettigheter som gående, dvs. at bilene må stoppe for deg på gangfelt, må du gå av sykkelen og trille den.

## Sykling på gang- og sykkelveger

På gang- og sykkelveger skal syklister og gående tilstrebe et best mulig samspill. I motsetning til sykkelfeltet (i de nye reglene erstattes definisjonen sykkelbane av sykkelfelt) som kun er skilt fra veibanen med maling i dekket og evt. skilting, er sykkelveg eller gang- og sykkelveg skilt fysisk fra kjørebanelen med minimum kantstein.

På gang- og sykkelveger har du som syklist vikeplikt for all annen kjørende trafikk og gående på kryssende veier (unntatt avkjørsler). Dette gjelder også om sykkelvegen du bruker går langs forkjøringsvei. Årsaken til at det alltid er du som syklist som har vikeplikt, er at Samferdselsdepartementet mener at kryssingspunkt ofte er så uoversiktlige, og syklister kommer så overraskende på bilistene at kjørende i bil ikke kan pålegges å vike for kjørende på sykkel.

Som oftest er gang- og sykkelvegene beregnet på sykkeltrafikk i begge retninger. Dersom ikke gangtrafikken er veldig stor på disse vegene, bør du velge å sykle her fremfor å sykle i veibanen.

### Sykling i kryss

De fleste alvorlige sykkelulykkene skjer ved kryssing. Det er derfor viktig for syklister å være ekstra oppmerksomme her! Du bør sørge for at andre trafikanter, både bilister og fotgjengere ser deg, og at du gir tydelige tegn på hva du har til hensikt å gjøre.

- Foran krysset kan du sykle forbi bilene på innsiden. Men pass på at bilen har sett deg - og ikke plutselig svinger til høyre! Se også opp for møtende bilister som skal svinge til venstre. Forsikre deg om at disse har sett deg, og viker for deg.
- Skal du svinge til venstre bør du legge deg i venstre fil i god tid. Sykle slik at biler som skal rett frem ikke kan passere deg på venstresiden. Vik for møtende trafikk.

### Sykkelhjelm

Sykkelhjelm er en billig og effektiv livredder. Den forhindrer ikke at du faller av sykkelen eller at du blir påkjørt, men beskytter hodet slik at skadene blir mindre alvorlige. Og det fortjener hodet ditt.

### Sykkelulykker

Syklister har høyere skaderisiko i trafikken enn noen annen trafikantgruppe. Sjansen for å skade seg er 40 ganger så stor som for bilister. Sykkelen gir ingen beskyttelse ved ulykker, og sannsynligheten for å pådra seg hodeskader er høy.