

**Ny cykeltrend visar vägen:**

## **VÅGA CYKLA I HÖST!**

Den nya cykeltrenden är att cykla året runt, enligt branschorganisationen Svensk Cykling, som därför tipsar om hur man rustar sig och sin cykel för säsongen. Uppmaningen till alla cyklister är därför:

– Fortsätt att cykla hela hösten!

I Malmö tar i dag 40 procent av invånarna cykeln till arbetet eller skolan. I Stockholm cyklar 150 000 cyklister – varje dag. Motsvarande siffra för Göteborg är cirka 105 000 cyklister per dag och året-runt-cyklandet har stadigt ökat i alla tre storstäderna som en följd av det ökande cyklandet.

– Vi ser nu ett tydligt trendbrott: allt fler svenskar cykelpendlar året runt, även på vintern. Svenska cyklister har blivit mer medvetna om kvalitet på cykeln, utrustning och man börjar ställa högre krav på en utbyggd och säkrare cykeltrafikmiljö, säger Klas Elm, ordförande i Svensk Cykling.

Men inför hösten behöver de flesta cyklar en översyn, oavsett om man cyklat under sommaren eller om cykeln stått oanvänd. Nu är det hög tid att göra det, menar Klas Elm. Sköter man om cykeln kan den användas till jobbet och skolan hela hösten, ja även i vinter.

– Att fortsätta cykla i höst och vinter är det smartaste man kan göra för sig själv och miljön, säger Klas Elm.

Med en ordentlig rengöring och nya tillbehör blir cykeln som ny igen. Tänker man dessutom lite smart när man klär sig inför höstens varierade väderlek och har lite koll på vad som gäller vid cykelfärd i mörker står man väl rustad inför höstens cykelsäsong.

Tipsen och råden i den här miniguiden är hämtade från Svensk Cyklings nyligen utgivna omarbetade version av boken Cykelsmart, som i en första version tryckts i 30 000 exemplar. Den nya omarbetade versionen kom ut i augusti och har redan beställts i snart 3 000 exemplar av företag, organisationer och privatpersoner.

Cykelsmart kan beställas till självkostnadspris på [svenskcycling.se](http://svenskcycling.se) eller laddas ner gratis i pdf-format från samma sida.

För mer information, vänligen kontakta:  
Klas Elm, 0704 - 58 01 08  
[elm@branschbolaget.se](mailto:elm@branschbolaget.se)

[www.svenskcycling.se](http://www.svenskcycling.se)

Klipp ut och spar.  
Tipsen är hämtade ur  
boken *Cykelsmart*.



## HÖSTUTRUSTA DIG SJÄLV OCH DIN CYKEL!

### Matcha väder med rätt kläder

#### REGN

Använd en poncho eller ett regnställ. Det är säkrare, gör jobbet och tar dessutom ingen plats att packa ner i väskan. Se till att ditt regnskydd täcker hela vägen över tåspetsen (eller använd smidiga stövlar).

#### KYLA

Tänk på att hålla händer, rumpa, huvud och fötter varma. Klä dig i lager på lager. Om rumpan fryser, använd sadelskydd eller cykelbyxor.

#### BLÅST

Använd en vindtät jacka. Överdimensionerade luftiga plagg, som vinden lätt får tag i, bör du däremot lämna hemma.

### SÅ HÖSTRUSTAR DU CYKELN

- Rengör med trasa och smörj cykelns alla delar ordentligt.
- Vid behov smörj kedjan med cykelkedjeolja. En smutsig och rostig kedja slits fortare och riskerar att gå av.
- Kolla belysningen fram och bak och att alla reflexer är hela och rena.
- 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.

### NÄR CYKELN ÄR RIKTIGT SMUTSIG:

- Tvätta med ljummet vatten och använd milt avfettningsmedel avsett för cyklar.
- Smörj vevlagren, navet och styrlagren med kullagerfett.

### FAKTA >> SÅ SÄGER LAGEN OM FÄRD I MÖRKER

Som cyklist syns du dåligt när det är mörkt. Slarva inte med lampor och reflexer. Det här gäller enligt lag:

- Lampa fram med 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. Reflexen fram ska vara vit och reflexen bak ska vara röd. Sidoreflexerna ska vara orangegula eller vita.

(Källa: Boken *Cykelsmart*, utgiven av Svensk Cykling)