

# Trafikkregler for syklister



# Hvor kan du sykle?

På sykkel kan du bevege deg på mange forskjellige trafikkarealer i tillegg til den vanlige vegen; på sykkelveg, på gang- og sykkelveg eller på fortauet. Men dine rettigheter og plikter forandrer seg så fort du beveger deg fra et areal til et annet.

Sykkelen er et kjøretøy. Du kan sykle på alle veger, med unntak av motorveger og andre veger som er spesielt skiltet med sykkelforbud. Sykling på fortau og gangveg er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Passering av gående må da skje i god avstand og i tilnærmet gangfart.

Forbikjøring av syklist skal skje i trygg avstand, min. 1,5 meter etter reglene.



Skilt nr. 521



Skilt nr. 508



Skilt nr. 520



Skilt nr. 522

## BLANDET TRAFIKK

På steder hvor det ikke er egne sykkelanlegg, skal du sykle i kjørebanelen. Forbikjøring av syklist skal skje i god avstand slik at fare ikke oppstår, minimum 1,5 meter etter reglene.

## VEGER MED SYKKELFELT

Sykkelfelt er egne kjørefelt i kjørebanelen som ved offentlige trafikkskilt (skilt nr. 521 Sykkelfelt) og oppmerking er bestemt for syklende. Du kan bare bruke sykkelfelt på høyre side av vegen, dvs. det er ikke tillatt å sykle i begge retninger i sykkelfelt. Det er ikke tillatt for biler å parkere eller stanse på sykkelfelt, heller ikke med bare ett hjul.

Kollektivfelt er et eget kjørefelt i kjørebanelen vist med skilt nr. 508 Kollektivfelt.

Det er tillatt å sykle i kollektivfelt. Bl.a. motorsykkel og moped kan også kjøre i kollektivfelt.

## VEGENS SKULDER

Vegens skulder er den delen av vegen som ligger utenfor kantlinjen på strekninger uten fortau. Det er tillatt å sykle på vegens høyre skulder. Det er forbudt å kjøre bil og annen motorvogn på vegens skulder.

## SYKKELVEG ELLER GANG- OG SYKKELVEG

En sykkelveg er en veg for syklist (skilt nr. 520 Syk-



kelveg). Andre kjøretøy er forbudt. En sykkelveg er for sykling i begge retninger. Sykkelveg er skilt fra annen veg med gressplen, grøft, gjerde, kantstein eller på annen måte. Det er tillatt å gå på sykkelveg. Gang- og sykkelveg er veg for gående og syklende og merket med skilt nr. 522 Gang- og sykkelveg. For øvrig gjelder samme regler som for sykkelveg.

På en gang- og sykkelveg sykler du sammen med de

som går. Trafikkreglene sier at du skal sykle på høyre side av vegen. Dette gjelder også når du sykler på en gang- og sykkelveg. Som syklist må du ta hensyn til at gående på en gang- og sykkelveg går på begge sider. Bruk ringeklokka på sykkel for å varsle gående når du sykler på gang- og sykkelveg. Avpass farten.

## FOTJENGERAREAL

Fortau og gangveg er for gående, men i henhold til trafikkreglene er det tillatt å sykle på fortau, gangveg og i gågater når trafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Passering av gående må skje i god avstand og i tilnærmet gangfart.

Hvis ulemper oppstår er det altså forbudt å sykle, og du må gå av og trille sykkelen på fortauet eller sykle i kjørebanelen.

Det er tillatt å sykle i gangfelt, men med de samme forholdsregler i forhold til gående som ved sykling på fortau. Gangfeltet gir deg ingen rettigheter i forhold til andre kjørende i kjørebanelen når du sykler. Går du av sykkelen og triller den er du fotgjenger, og andre kjørende skal stoppe for deg når du krysser i gangfeltet.

## ENVEGSREGULERTE GATER

Envegsregulerte gater og vegger gjelder alle kjørende, både syklister og bilister, men i noen ga-



Skilt nr. 306.6



Skilt nr. 306.8



Gjelder ikke



Gjelder ikke



Gjelder ikke



Gjelder ikke

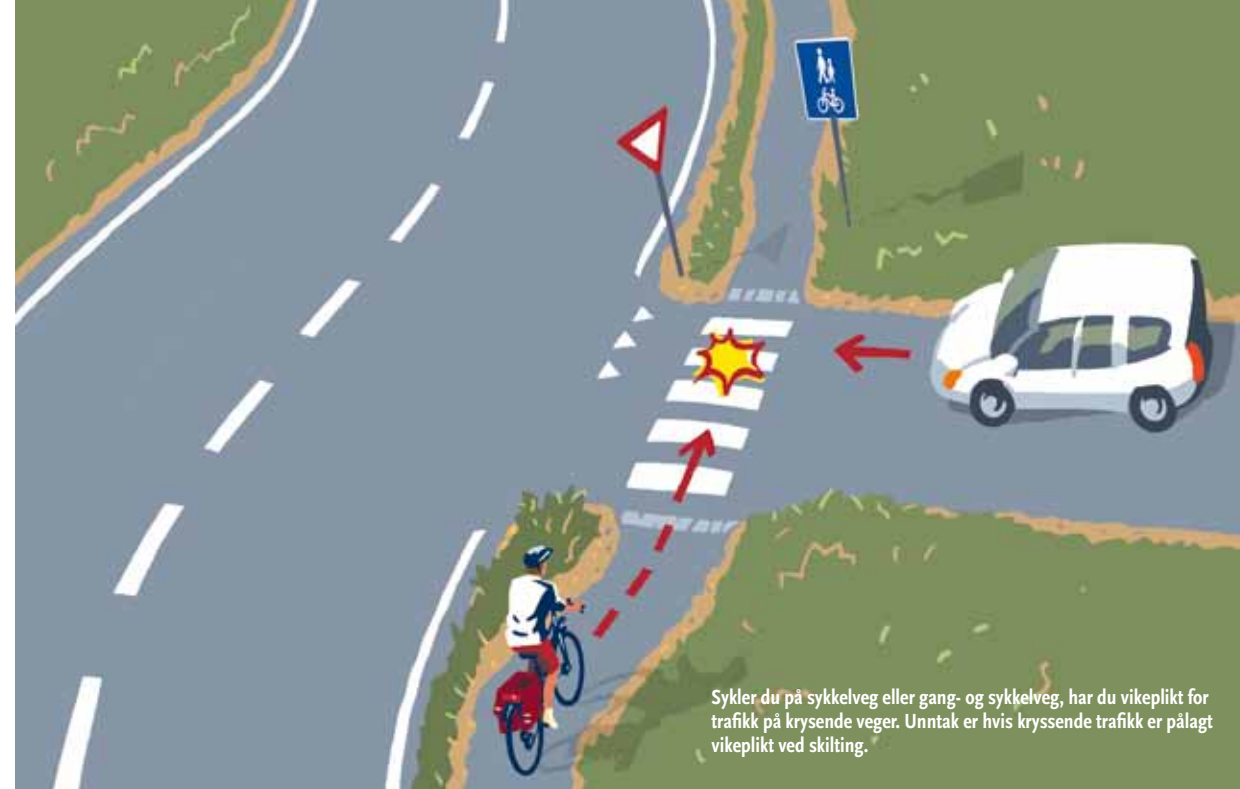
ter er det med underskilt vist at det er tillatt å sykle i begge retninger. Sykler du mot biltrafikken i slike gater må du være svært oppmerksom, fordi bilister ofte ikke forventer å få sykkeltrafikk mot kjøreretningen.

Envegsregulering er vanligvis vist med skilt nr. 302 Innkjøring forbudt i den enden det er forbudt å kjøre inn, og med skilt nr. 526.1 eller 526.2 Envegskjøring i den enden det er tillatt å kjøre inn. Sykler du på fortauet, gjelder ikke envegsreguleringen.

## HVOR KAN DU IKKE SYKLE?

Det er forbudt å sykle på motorveger eller andre vegger hvor dette er vist med skilt nr. 306.0 Forbudt for alle kjøretøyer, 306.6 Forbudt for syklende eller 306.8 Forbudt for gående og syklende. Det samme gjelder broer og tunneler hvor dette er vist med de samme skilt.

Noen steder er det alternative ruter som er skiltet på strekninger der sykling er forbudt. Eller du må benytte buss eller båt.



Sykler du på sykkelveg eller gang- og sykkelveg, har du vikeplikt for trafikk på kryssende vegger. Unntak er hvis kryssende trafikk er pålagt vikeplikt ved skilting.

# Trafikkregler

Du trenger ikke førerkort for å sykle i trafikken, men på sykkel er du kjørende. Da må kunne trafikkreglene; både for å vite hvordan du selv skal oppføre deg, og for å forstå andre trafikanters handlinger og kjøremønster.

Vegtrafikklovens § 3 er grunnregelen for trafikk. Den lyder: «Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen.»

## VIKEPLIKT

Vikeplikt betyr at du skal vike og vente til trafikk som krysser din kjøreretning, har passert. Har du vikeplikt, vis dette tydelig ved å sette ned farten i god tid.

Vikeplikt betyr ikke nødvendigvis at du skal stanse helt opp. Du bør imidlertid stanse hvis det er dårlig sikt eller du av andre årsaker ikke klarer å orientere

deg. Det skjer en god del sykkelulykker som følge av at vikeplikten ikke blir overholdt. Du har alt å tjene på å vise stor oppmerksomhet i slike situasjoner. Stans hvis du er i tvil om hvem som har vikeplikten. Ta aldri sjanser.



Skilt nr. 202

## SKILTET VIKEPLIKT

Vikeplikt kan være regulert med skilt nr. 202 Vikeplikt. Vikeplikten gjelder i første kryss etter skiltet, om ikke noe annet er angitt på underskilt. Vikeplikt regulert med skilt gjelder foran høyreregelen.

## VIKEPLIKT FOR TRAFIKK FRA HØYRE

Når du sykler i kjørebanelen (blandet trafikk, sykkelfelt eller kollektivfelt), har du vikeplikt for kjørende fra høyre (høyreregelen), med mindre annet er vist med skilt eller lyssignal. Du har også vikeplikt når du skal svinge til venstre og får motgående kjøretøy på din høyre side.

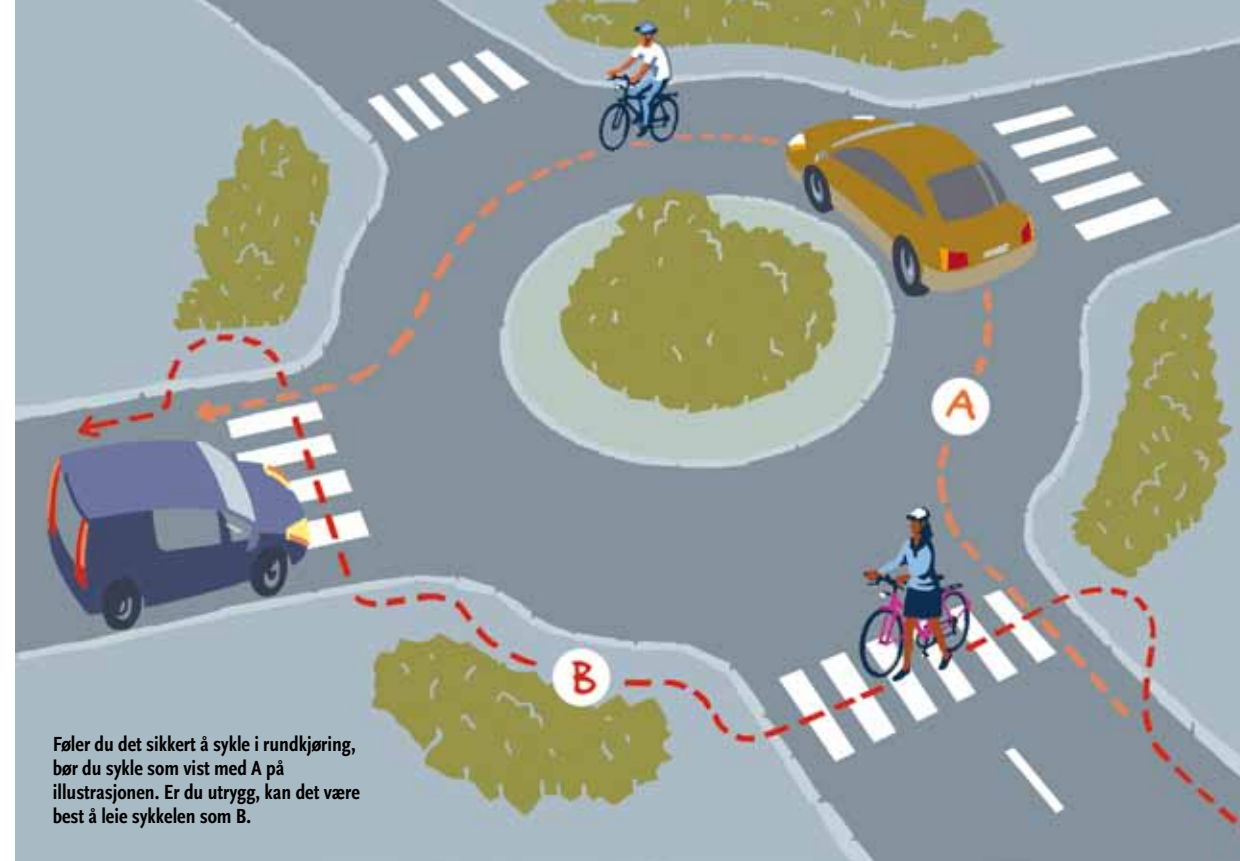
## SYKKELVEG / GANG- OG SYKKELVEG / FORTAU

Sykler du på sykkelveg, gang- og sykkelveg eller fortau og skal krysse eller svinge inn på en annen veg, har du vikeplikt for andre trafikanter på denne vegen.

Sykler du på en gang- og sykkelveg eller sykkelveg



Å sykle på fortauet kan oppleves trygt, men det er stor risiko for å kolliderer ved utkjørsler og i kryss. Vanligvis er det sikrest å sykle i kjørebanelen.



Føler du det sikkert å sykle i rundkjøring, bør du sykle som vist med A på illustrasjonen. Er du utrygg, kan det være best å leie sykkelen som B.

som er skilt fra den parallelle vegen med rabatt, rekkverk, kantstein eller lignende, har du vikeplikt for trafikk på kryssende veg.

Noen steder har kjørende som kommer på veg som krysser sykkelveg eller gang- og sykkelveg vikeplikt regulert med *skilt nr. 202 Vikeplikt*.

Kjørende som kommer ut fra eller skal inn på parkeringsplass, holdeplass, torg, eiendom, bensinstasjon, gågate, gatetun, gårdsveg eller annen veg som ikke er åpen for alminnelig ferdsel, har vikeplikt for syklende på sykkelveg, gang- og sykkelveg, skulder eller fortau.

Det er ikke alltid like lett for den som sykler på sykkelveg eller gang- og sykkelveg, å bedømme om en annen kjørende kommer fra et område eller veg som nevnt i avsnittet foran, eller kjører på en vanlig veg som krysser sykkelvegen eller gang- og sykkelvegen. I det siste tilfellet har syklisten vikeplikt. Er du i tvil, er det best å vike.

Sykler du på fortau, har du vikeplikt for andre kjørende når du sykler ned fra fortauet og ut i kjørebanelen (situasjonen øverst på tegningen). Kjøretøy som kommer fra utkjørsler har vikeplikt for deg når du sykler på fortauet (som nederst på tegningen).

### KJØREFELTSKIFTE

Ønsker du å skifte kjørefelt, har du vikeplikt for kjørende som befinner seg i det feltet du vil kjøre inn i, eller som du først må krysse. Dette kan være aktuelt hvis du sykler i et sykkelfelt og vil svinge over i kjørefeltet til venstre for sykkelfeltet – for eksempel for å svinge til venstre i et kryss.

Du har også vikeplikt når du svinger inn på vegen fra vegkanten eller fra vegens skulder, eller på annen måte beveger deg på tvers av kjøreretningen.

### SYKLING I RUNDKJØRING

Syklister og andre myke trafikanter er spesielt utsatt i rundkjøringer, og her må du alltid vise stor aktsomhet. Når du sykler inn i en rundkjøring, har du vikeplikt for trafikk som er i rundkjøringen, vist med *skilt nr. 202 Vikeplikt*. Hvis du vil foreta et feltskifte inne i rundkjøringen, har du vikeplikt for kjøretøy som ligger i andre felt enn deg. Du må først forsikre deg om at det ikke ligger noen biler (bak deg) i dette feltet. De samme reglene gjelder for andre kjørende (biler) i rundkjøringen.

I rundkjøring bør du med sykkel velge en av disse måtene:

- På vei mot rundkjøringen bør du legge deg midt i ditt kjørefelt og kjøre gjennom rundkjøringen som om du kjører bil. (Vist som A på illustrasjonen på forrige side.)
- Dersom du føler at det er utrygt å sykle i rundkjøring, bør du ferdes via fortau og gangfelt på fotgjengernes premisser. Husk at du må trille sykkel i gangfeltene for at bilistene skal ha plikt til å stoppe for deg. (Vist som B på illustrasjonen på forrige side.)

#### STOPP VED TRAFIKKLYSSIGNAL

Trafikksignaler i et kryss gjelder foran både skilting og høyreregelen. Når du sykler i kjørebane i blandet trafikk, i sykkelfelt eller kollektivfelt, skal du rette deg etter det trafikksignalet som gjelder for det feltet du befinner deg i. Er det særskilte trafikksignal for sykkelfelt eller kollektivfelt, og du befinner deg der, skal du rette deg etter dette.

Som syklende kan du ikke krysse på «rød mann», selv om dette skjer uten å hindre andre kjørende eller uten at det innebærer fare. Er trafikksignalet ute av drift (gult blink eller intet lys), gjelder eventuelt vikepliktsskilt eller høyreregelen.

#### FORBIKJØRING

Forbikjøring skal som hovedregel foregå til venstre. Som syklist kan du imidlertid kjøre forbi et annet kjøretøy – men ikke en annen syklist – på høyre side. Forbikjøring på høyre side er aktuelt forbi stillestående eller saktekjørende kø.

Sykler du forbi en bil på høyre side foran et kryss, må du være oppmerksom på om bilen skal svinge til høyre. Sjekk bilens blinklys.

Det er ikke tillatt å sykle forbi en annen syklist på høyre side. Dette kan bare skje når en syklist har gitt tydelig tegn om at vedkommende skal svinge til venstre.



#### STOR VENSTRESVING

Når du skal svinge til venstre i et kryss, kan du velge mellom stor og liten venstresving. Liten venstresving betyr at du svinger til venstre i krysset på samme måte som bilene (C på tegningen).

Stor venstresving betyr at du sykler rett fram til du har kommet til den andre siden av krysset, sjekker om det er klart, før du så svinger til venstre på den kryssende vegen (D på tegningen).

#### HVOR MANGE PÅ ÉN SYKKEL?

Det er tillatt med passasjerer på sykkel, men det er begrensninger både når det gjelder alder og antall:

- Det kan transporteres inntil to barn under seks år på sykkel, eller ett barn under 10 år. Benytter du i tillegg en tilhenger, kan det bare transporteres ett barn under 10 år på selve sykkel.
- I en sykkeltilhenger kan det transporteres inntil to barn under seks år eller ett barn over seks år. For ett barn gjelder ingen aldersgrense, men tilhengerens maksimale nyttelast, som produsenten har oppgitt, kan ikke overskrides.



Sykler du forbi en bil på høyre side foran et kryss, må du være oppmerksom på om bilen skal svinge til høyre. Sjekk bilens blinklys. Vær også oppmerksom på biler som kjører forbi deg like foran kryss.

# 6 gode grunner for å sykle

## 1: BEDRE MILJØ

Sykling er mer energisparende enn noen annen transportform, og medfører verken luftforurensning eller støy. Økt sykkelbruk betyr mindre forurensning og bedre miljø for mennesker, dyr og planter.

## 2: BEDRE HELSE

Å være i bevegelse er noe av det viktigste du kan gjøre for helsa. Fysisk aktivitet reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, kreft og sukkersyke. Det skal mindre til enn de fleste tror! En halv times aktivitet hver dag er nok. Og det beste er at aktiviteten kan deles opp. Ti minutter til jobben, ti minutter hjem, og en ti minutters tur på kveldstid, er alt som skal til.

## 3: LØNNSOMT FOR SAMFUNNET

Samfunnet sparer store beløp når du velger å sykle fremfor å kjøre bil. Hver person som går over fra et stillesittende liv bak rattet til å sykle sparer samfunnet minst 30.000 kroner årlig.

## 4: DU GÅR NED I VEKT

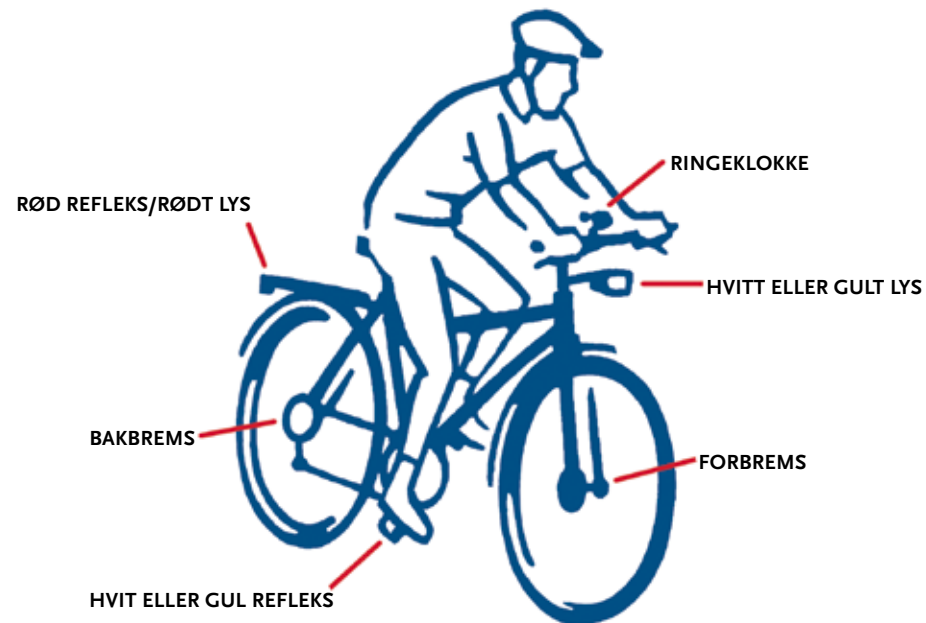
Syklingen bidrar til å øke energiforbruket og styrker kroppens muskelmasse. Dette er viktig for å oppnå en mer naturlig balanse i kroppen og varig vektreduksjon. Sykling er skånsomt for ledd, sener og bånd, og risikoen for belastningsskader er derfor liten.

## 5: BEDRE ØKONOMI

Det er billig å sykle. Det er betydelige beløp å spare hver dag hvis du velger sykkelen framfor bilen til dine daglige reiser. I tillegg til bensin, unngår du også bompenger og parkeringsutgifter. Du får gratis mosjon på kjøpet.

## 6: SYKKELEN ER PRAKTISK

Sykkelen tar deg dit du vil, fra dør til dør, og går når du vil. Du kan som regel lett finne et sted å parkere sykkelen din gratis. Reisetiden er forutsigbar – køer er ikke et problem.



## Påbudt utstyr på sykkelen

- Minst to separate bremsere som virker uavhengig av hverandre, den ene på framhjulet, og den andre på bakhjulet.
- Rød refleks bak, «kattøye».
- Hvit eller gul refleks på begge sider av pedalene eller på pedalarmene.
- Ved sykling i mørke eller skumring på vanlig veg skal sykkelen ha tente lykter med hvitt eller gult lys foran og rødt lys bak. Lyktene skal være festet på sykkelen. Lyktene skal ha fast eller blinkende lys.
- Ringeklokke
- Skal du ha med barn, kan du bruke barnesete, sykkeltilhenger eller påhengssykkel.

SYKLISTENES LANDSFORENING  
Pb. 8883 Youngstorget, 0028 Oslo  
Tel: 22 47 30 30 / post@syklistene.no  
www.syklistene.no

TEKST: TROND BERGET / ILLUSTRASJONER: TROND BREDESEN / DESIGN: CONCORDE DESIGN / TRYKK: MERKUR TRYKK

# De 8 sykkelvettreglene

- 1 Vær synlig i trafikken
- 2 Gi tydelige tegn
- 3 Se andre trafikanter i øynene
- 4 Lytt til trafikken, ikke musikken
- 5 Vent på grønt
- 6 Gi fotgjengerne førsterett på fortauet
- 7 Bruk lys i mørket
- 8 Bruk hjelm



**Statens vegvesen**

[vegvesen.no](http://vegvesen.no)



**Syklistenes  
Landsforening**

[www.syklistene.no](http://www.syklistene.no)