

# CYKLA PÅ VINTERN

En liten guide till att börja  
(pendlings)cykla på vintern



## Cykeln är ett utmärkt transportmedel för vardagsresor och passar för alla åldrar.

Det är ett ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbart sätt att ta sig fram i staden som gör gott för både din hälsa och miljön.

En särskild "vintercykel" behövs inte - en vanlig cykel fungerar bra även på vintern.

Det här är en grundläggande guide för att börja vintercykla. Med några enkla knep, och väl underhållna vägar, är det enkelt att börja vintercykla.



## Säkerhet: lysen och synlighet

### 1 Lysen: lagkrav

- I mörker måste man enligt lag ha vitt ljus fram och rött ljus bak.
- Ljuset kan sitta på ryggsäck eller kläder, så länge det är väl synligt och påslaget.
- Det finns inga bestämmelser om ljusstyrka - huvudsaken är att andra kan se dig. Om du cyklar mycket när det är mörkt eller halvmörkt rekommenderas du att investera i en stark framlampa som tydligt lyser upp vägen och eventuella hinder.

### 2 Reflexer kompletterar lysen

- Lysen syns framiifrån och bakifrån, reflexer på sidorna → 360° synlighet.
- Enkla alternativ: ekerreflexer, reflextejp, reflexväst.
- En reflexväst syns bäst - särskilt när den sitter utanpå ryggsäcken.

### Tips

- Kolla att dina lysen fungerar inför varje cykeltur.
- Ha med dig extra batterier eller laddare i fall att det skulle behövas.
- Titta på din cykel framiifrån och bakifrån med lysena på för att säkerställa att framljuset inte bländar mötande trafik och att bakljuset syns tydligt.

# Dubbdäck: myter och fakta

## 1 Dubbdäck håller cykeln stadig på hala underlag

- Det finns dubbdäck för nästa alla cykelmodeller – undantaget är racercyklar som vanligtvis har för smala däck för att ha plats för dubb.
- **Kom ihåg att underhålla cykeln:** vägsalt, fukt och smuts kan snabbt ge rost på kedjan och växlarerna.
- Skölj och tvätta din cykel regelbundet och olja kedjan ofta. Använd olja som passar för blöta förhållanden.

## 2 Skillnader mellan dubbdäck

### Heldubbade däck

- Dubbar på hela kontaktytan mot väg → mycket bra fäste på is och snö.
- Det bästa alternativet för nordiska vinterförhållanden.

### Halvdubbade däck

- Dubbar på ungefär halva kontaktytan mot väg → en bra kompromiss om temperaturen växlar runt noll.
- Ett prisvärt alternativ, men främst designat för mildare vintrar i Centraleuropa.

### Tips

- Det tar lite tid att vänja sig vid dubbar, och de kan ha ett smattrande ljud mot bar asfalt.
- Fästet förbättras med användning eftersom dubbarna behöver sätta sig. Undvik plötslig inbromsning de första 100 km.
- Kom ihåg: dubbar är vassa → var försiktig med golv när du tar in cykeln.

# Kläder och praktiska tips

## 1 Lager på lager är en nyckel

- **Baslager:** varmt underställ som släpper igenom fukt.
- **Mellanlager:** fleece eller annat isolerande lager.
- **Ytterlager:** vindtät skaljacka som andas.
- En tunn mössa eller buff får plats under hjälmen.

## 2 Genvägar i vardagen

- Förbered dina cykelkläder kvällen innan.
- Ha en handduk och duschgrejer på jobbet/slutdestinationen.
- Tumregel: det är okej att vara lite kall när du börjar – du kommer bli uppvärmd när du cyklar.

### Tips

- **Vattentäta handskar** – skidhandskar eller fodrade vantar fungerar jättebra i kallt väder.
- På en elcykel känns temperaturen kallare än på en vanlig cykel eftersom din kropp producerar mindre värme när du trampar, på grund av elhjälpen.

# Hur kan arbetsgivare stödja cykelpendling?

## ■ Förvaringsplats och säker cykelparkering på arbetsplatsen

- Ett stort hinder för ökad cykelpendling är ofta att det saknas en säker och pålitlig plats att låsa cykeln på under hela arbetsdagen – det gäller såväl på arbetsplatsen som längs resan, som exempelvis vid tågstationer.
- Arbetsgivare kan möjliggöra säker laddning av elcykelbatterier på arbetsplatsen genom att erbjuda ett laddningsskåp. Det håller batterierna borta från skrivbord och arbetsstationer.

## ■ Torra kläder och duschfaciliteter

- De flesta arbetsplatser har något slags omklädningsrum eller liknande utrymmen där ytter- och mellanlager kan lämnas för att torka under dagen.
- Där finns ofta också möjlighet att duscha och byta till arbetskläder efter pendlingen.

## ■ Cykeltvätt/service vid arbetsplatsen

Arbetsplatser kan ha en tvättstation för bilar i parkeringsgarage eller andra utrymmen där sand och smuts från cykeln kan rinna av så behöver korridorer inte bli nersmutsade. Samma utrymmen kan användas för att skölja ren cykeln från salt och sand, samt för enkelt underhåll som att olja kedjan eller rengöra bromsytor.

## ■ Förmåncykel och service på plats

En förmåncykel är ett utmärkt sätt att främja cykelpendling, personalen får en pålitlig och funktionell cykel samtidigt som de sparar in på inköpskostnad. Läs mer om förmåncyklar på leverantörers hemsidor.



Den här guiden är framtagen inom EU-projektet Cycle4Climate (Interreg Central Baltic, 2024-2027). Guiden är sammanställd av Esbo stad och Yeply Oy.

Läs mer om projektet:  
<https://www.espoo.fi/sv/cycle4climate-2024-2027>  
eller använd qr-koden.

Version: 1.1