

# Tips till dig som vintercyklar

*För att det ska vara bekvämt och säkert att cykla även på vintern behöver både cykeln och du själv vara rätt utrustade. Det handlar om att synas i mörkret, ha bra däck och vara klädd efter väder. Att cykla lämpar sig även på vinterhalvåret och du gör både dig själv och klimatet en tjänst genom att cykla.*

## • Bra däck

Dubbdäck kan vara en bra och billig livförsäkring när halkan är framme och för att få bra grepp vid halt väglag bör din cykel vara utrustad med dubbdäck. Vill du bara köra med ett dubbdäck ska du ha det på framdäcket eftersom du lättare får tillbaks kontrollen över styrförmågan vid halka.

Vid mycket halt väglag kan det vara en bra idé att släppa ut lite luft ur däcken så att fler dubb har kontakt med marken.

Skillnaden mellan vanliga däck och dubbdäck är inte bara dubben utan också gummiblandningen. Gummi blir hårt när det är kallt ute vilket minskar greppet. Dubbdäck har mjukare gummi för bra grepp vid kalla temperaturer.

*Tips!* Förvara dubbdäcken liggandes eller hängandes. Det är viktigt att inte vika ihop däcken när de inte används då gummit riskerar att spricka.

## • Belysning och reflexer

På vinterhalvåret är det viktigt att synas ordentligt i mörkret. Tänk därför på att utrusta din cykel med fungerande och godkänd belysning och reflexer.

Batterierna i lamporna håller bättre i rumstemperatur så ta för vana att ta in cykellampan mellan cykelturerna om den är avtagbar.

Komplettera gärna med en reflexväst eller reflexer på rörliga delar såsom runt fotleder för att synas bättre och vara mer förutsägbar i trafiken.

## • Klädsel

När det kommer till vintercykling är det bäst att utgå från lager på lager-principen där tumregeln är ju kallare väder, desto fler lager. Fryser du lite när du börjar cykla har du troligtvis lagom med kläder eftersom du snart får upp värmen.

Närmast huden kan du gärna ha en underställströja och ytterst en vindtät jacka. Där emellan kan du ha fler lager beroende på vädret.

Tänk likadant på underkroppen med vind- och vattenavvisande lager ytterst och beroende på temperatur fyller du på med fler lager.

Tår och händer är alltid mest utsatta för kyla. Tänk på att det ska finnas utrymme i både skor och handskar så att inte blodtillförseln stoppas. Att cykla i tjockare skor eller skoöverdrag hjälper till att hålla tårna varma. Investera gärna i bra handskar eller tänk lager på lager även där med tunna vantar närmast huden och ett par lite större ytterst.

Huvudet släpper ut värme snabbt, därför är det bra att ha en tunn mössa eller rånarluva under hjälmen. Tycker du att det blåser igenom hjälmen för mycket kan du tejpa igen hjälmens håll.

## **Framkomlighet**

*Mölnåls stad prioriterar vintercykling genom att vinterväghålla huvudcykelnätet genom sopning/plogning och saltning istället för att använda grus. Denna metod har använts i Mölnåls sedan vintern 2014/2015 med gott resultat.*

*Metoden ger rena och släta cykelvägar hela vintern och utan grus som kan orsaka olyckor och punkteringar.*