



## Tips till dig som vintercyklar

För att göra det så bekvämt och säkert som möjligt att cykla även på vintern behöver både cykeln och du själv ha rätt utrustning. 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 din hälsa och klimatet en tjänst genom att cykla.

### Kör med dubb!

För att få bra grepp vid halt väglag bör din cykel vara utrustad med ett par bra dubbdäck. Byt till dubbdäcken när temperaturen närmar sig noll grader. Det gör garanterat vintercyklingen tryggare och roligare. Vill du bara ha ett dubbdäck ska du ha det på framhjulet där du lättare får tillbaks kontrollen på styrförmågan när det är halt.

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

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.

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

### Gör dig synlig!

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 cykelbelysningen 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.

### Lager på lager!

När det handlar om vintercykling vill man varken frysa eller svettas så när det gäller kläder är det bäst att utgå från lager på lager-principen. 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. Däremellan kan du ha fler lager beroende på väder.

Tänk likadant på underkroppen med vind- och vattenavvisande lager ytterst och vid kallare väder har du flera lager.

Tår och händer är alltid mest utsatta. 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 tjockare 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 hålen eller dra över ett regnskydd över hjälmen.

### Trevlig vintercykling!