

Da jeg var aktiv cykelrytter, så jeg mig aldrig tilbage...



– men det gør jeg nu!

*Jørgen Emil Hansen,
verdensmester i cykling i
1966, anbefaler alle ældre
at køre med sidespejl.*

Cyklister har også brug for sidespejl

Ved rattet i en bil vil du automatisk kigge i bakspejlet, inden du svinger. Men hvor kigger du hen, når du er på cykel og for eksempel skal svinge til venstre?

En analyse af cykelulykker konkluderer blandt andet, at ældre cyklister har vanskeligt ved at

orientere sig over venstre skulder. Et problem, du kan afhjælpe med et sidespejl.*

Vi anbefaler, at cyklister over 60 år monterer et sidespejl.

* Kilde: Rapport nr. 5 2008 fra Havarikommisionen for Vejtrafikulykker (HVU)

Tjekliste for den ældre cyklist



Brug tid til at orientere dig



Vis de andre trafikanter din hensigt



Vær synlig med reflekser, refleksest, lygter i dagslys mv.



Brug sidespejl, men glem aldrig den direkte orientering



Husk at bruge cykelhjelm

Du kan købe hjelm, sidespejl og andet udstyr hos cykelhandlere og diverse supermarkeder.

www.givdigtid.nu

Østjyllands Færdselssikkerhedsudvalg

 Vejdirektoratet