

SVENSKA  
CYKELSTÄDER

**TIPS!** Pynta din cykel!

**PYSSEL:**  
Har du koll  
på läget?

# Min CYKEL & jag

**TEST:**  
Vem är du  
i trafiken?



**2** roliga  
SERIER

**SPEL:**  
Cykelracet!



## HEJ!

Brukar du gå eller cykla till skolan, eller tycker kanske dina föräldrar att det är bättre att de skjutsar dig med bil? Många mammor och pappor tycker att det är enklare att ta bilen, för det kan ju gå fort och vara lite mer bekvämt om det till exempel regnar. De vet kanske inte hur

otroligt BRA och mycket ROLIGARE det är att cykla, men det kan du lära dem!

Så när du har läst färdigt den här tidningen så kan du visa den för en vuxen som du tycker borde lära sig om varför man ska cykla mer.

Lycka till från  
Kim & Robin



# Robins 5 argument!

1.

Vägen till skolan och framför allt området runt skolan blir säkrare med mindre biltrafik. Det blir mindre risk för olyckor.

2.

Vi blir piggare i skolan och håller oss friska om vi rör på oss mer.

3.

Luften blir renare och bullret minskar.

4.

Det är roligt att göra saker tillsammans, och det blir en mysig start på dagen att cykla med en förälder eller kompis.

5.

Vi lär oss trafikregler och om vilka faror som finns i trafiken, vilket gör oss tryggare den dagen vi ska cykla helt själva.



SVENSKA  
CYKELSTÄDER

Denna tidning har tagits fram av Story House Egmont på uppdrag av Svenska Cykelstäder, en förening av kommuner och regioner som arbetar för ökad cykling. För mer information, vix besök [www.svenskacykelstader.se](http://www.svenskacykelstader.se) eller kontakta oss på [info@svenskacykelstader.se](mailto:info@svenskacykelstader.se). Beställare, Svenska Cykelstäder: Emil Rensvala. Projektledare: Katarina Oldenburg. Text: Thure Gunnarsson. Illustrationer: Hedvig Häggman-Sund. Layout: Mattias Ankras. Foto: Getty Images. ISBN: 978-91-7621-774-0. Tryckt i Litauen, 2021.

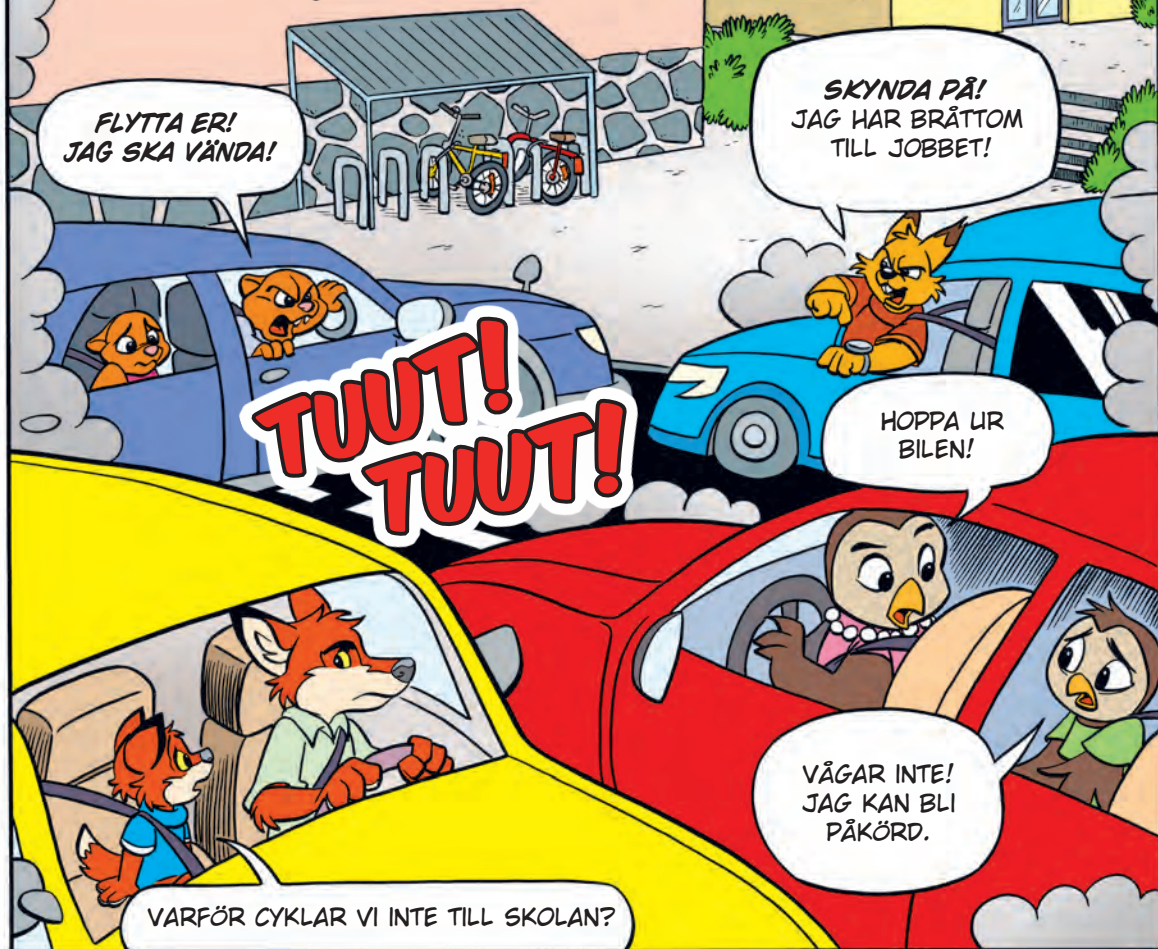
Denna tidning får ej kopieras eller på annat sätt mångfaldigas.



MIX  
Paper from  
responsible sources  
FSC® C136210



# CYKELMYSTERIET



FLYTTA ER!  
JAG SKA VÄNDA!

SKYND PÅ!  
JAG HAR BRÅTTOM  
TILL JOBBET!

**TUUT!  
TUUT!**

HOPPA UR  
BILEN!

VÅGAR INTE!  
JAG KAN BLI  
PÅKÖRD.

VARFÖR CYKLAR VI INTE TILL SKOLAN?

CYKLA? DU SKULLE ALDRIG FÅ CYKLA I DET  
HÄR TRAFIKKAOSET, BLAND ALLA BILAR  
VID SKOLAN!

MEN DET ÄR JU VI SOM ÅKER BIL  
SOM SKAPAR TRAFIKKAOSET.

VI HINNER INTE CYKLA!

HINNER INTE? MEN VI HAR TID  
ATT STÅ OCH TRÄNGAS MED ALLA  
BILAR VARJE MORGON!



SENARE SAMMA DAG.

JAG ÄR MYCKET  
PIGGARE OCH BÄTTRE  
I SKOLAN NU NÄR JAG  
CYKLAR HIT.

JAG VILL OCKSÅ CYKLA TILL  
SKOLAN, MEN MIN PAPPA  
SÄGER ATT VI INTE HINNER  
OCH ATT DET ÄR FÖR MYCKET  
BILAR VID SKOLAN.



MEN VAD KNASIGT  
SAGT! KLART ATT NI  
SKA CYKLA!



HAR JAG BLIVIT GALEN? JAG  
TYCKTE CYKELN TALADE!



CYKLAR KAN  
INTE TALA!

JODÅ,  
JAG KAN!



VA! HUR KAN DU  
TALA?



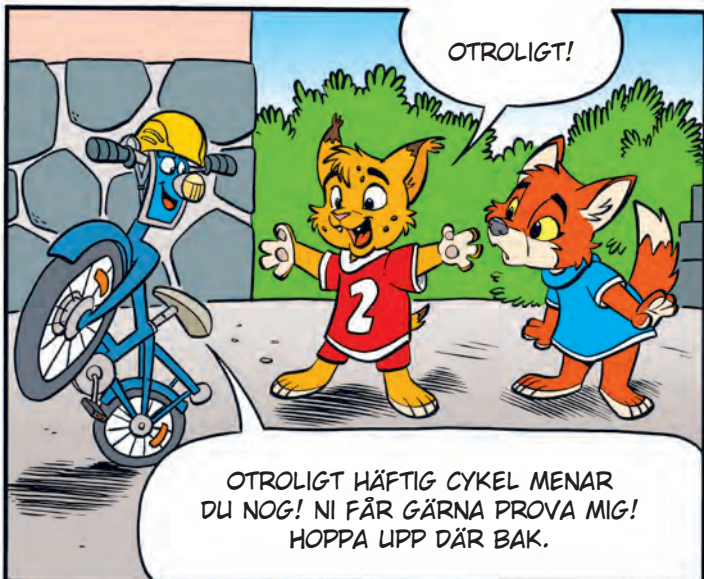
JAG ÄR  
ROBOTCYKELN  
CYKBOT.



TEKNIKLÄRAREN PÅ SKOLAN  
HAR UPPFUNNIT MIG.



OTROLIGT!



OTROLIGT HÄFTIG CYKEL MENAR  
DU NOG! NI FÅR GÄRNA PROVA MIG!  
HOPPA UPP DÄR BAK.

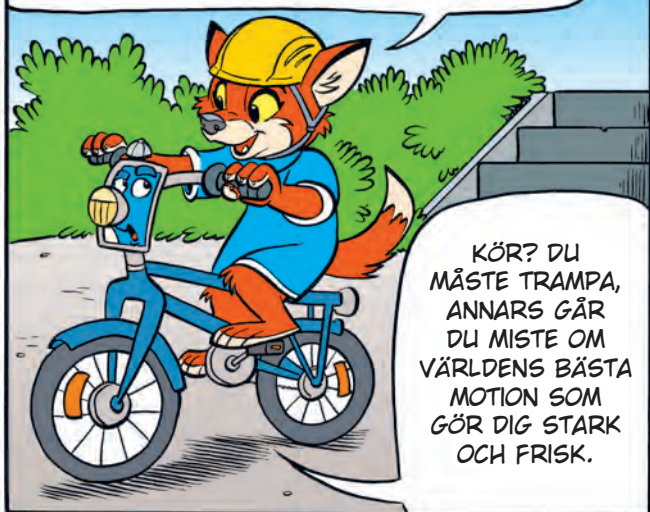
AJA BAJA! BARA EN FÅR SITTA  
PÅ MIG ÅT GÅNGEN OCH DEN  
MÅSTE HA HJÄLM! DET SKA  
VARA SÄKERT ATT CYKLA!



OKEJ, TA DU  
CYKELN. JAG HAR  
MIN EGEN.



NU ÄR JAG BEREDD. SÄTT IGÅNG OCH KÖR!



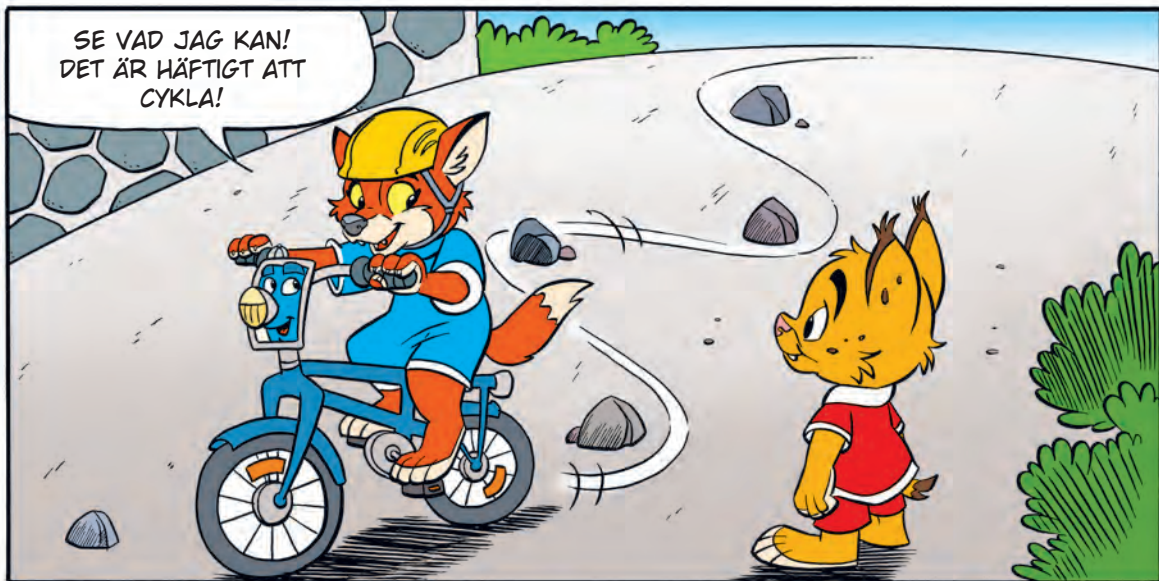
KÖR? DU  
MÅSTE TRAMPA,  
ANNARS GÅR  
DU MISTE OM  
VÄRLDENS BÄSTA  
MOTION SOM  
GÖR DIG STARK  
OCH FRISK.

TRAMPA?



JUST DET!  
INGEN GILLAR  
ATT BLI  
TRAMPAD PÅ,  
MEN DET GÖR  
VI CYKLAR!





SAMTIDIGT PÅ ANDRA SIDAN GATAN.





HE, HE! JAG SMITER ÖVER SKOLGÅRDEN.



ÄR DET POLISEN? KIOSKEN ÄR RÅNAD!  
TJUVEN SMITER MOT SKOLGÅRDEN.



DU ÄR DEN HÄFTIGASTE ROBOTCYKELN  
JAG TRÄFFAT. FAST ÄRLIGT TALAT  
HAR JAG ALDRIG TRÄFFAT NÅGON  
ROBOTCYKEL TIDIGARE.



OM JAG SNOR CYKELN HINNER  
JAG SMITA INNAN POLISEN KOMMER.



GE MIG CYKELN!







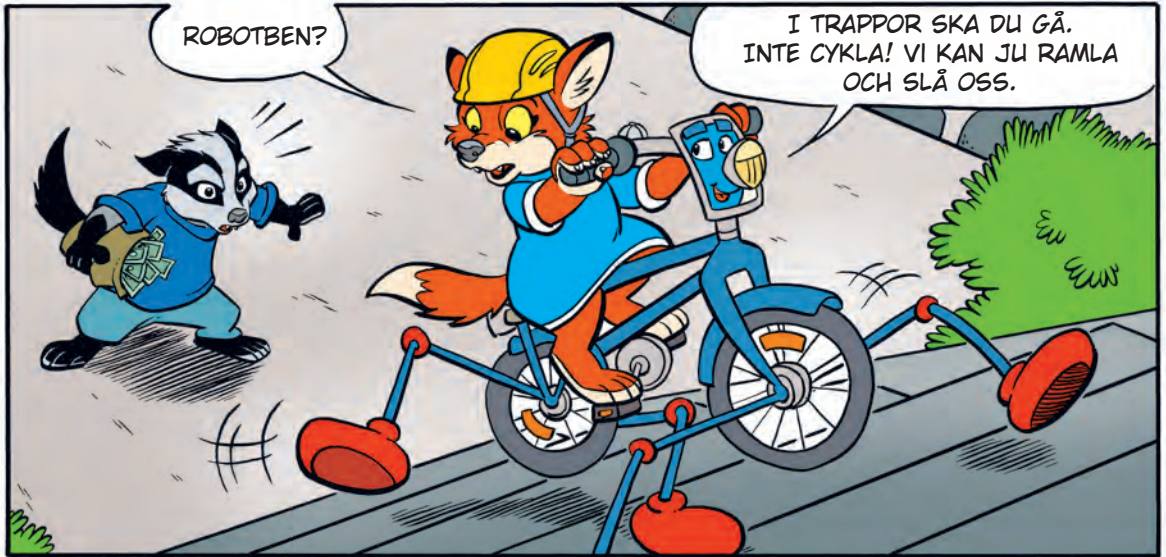




NU ÄR DET LITE MED MIG!



NEJ DÅ, DET HÄR KLARAR JAG! HÅLL I DIG!



ROBOTBEN?

I TRAPPOR SKA DU GÅ. INTE CYKLA! VI KAN JU RAMLA OCH SLÅ OSS.



OJ!

ÄR "OJ!" ALLT DU SÄGER? JAG SKULLE NOG SÄGA ATT "OJ, OJ, OJ!!!" SKULLE PASSA BÄTTRE FÖR DET HÄR.



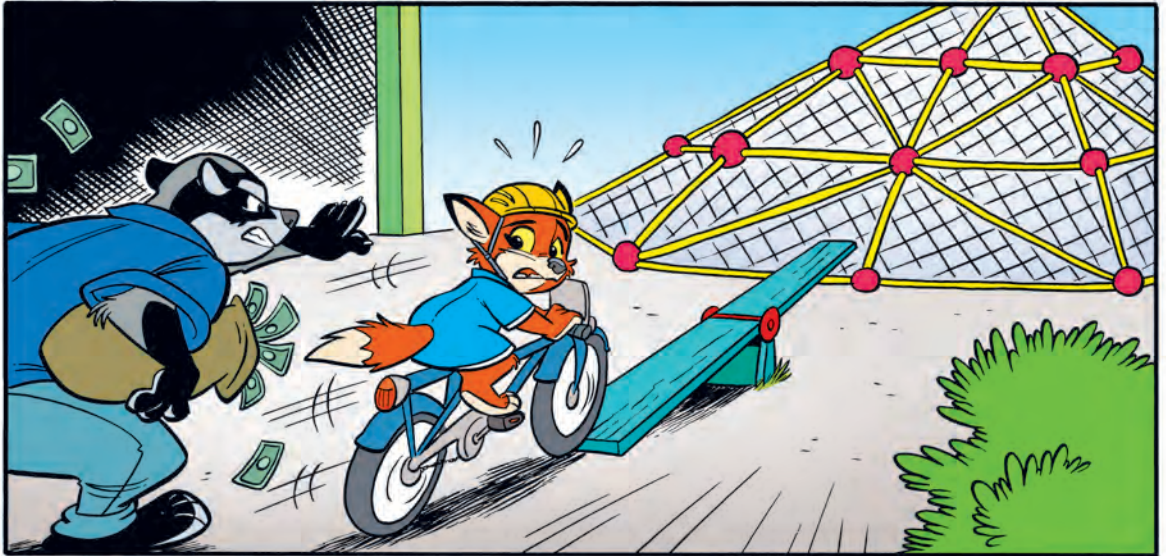
JAG GER MIG INTE! JAG SKA HA DEN DÄR FANTASTISKA CYKELN.



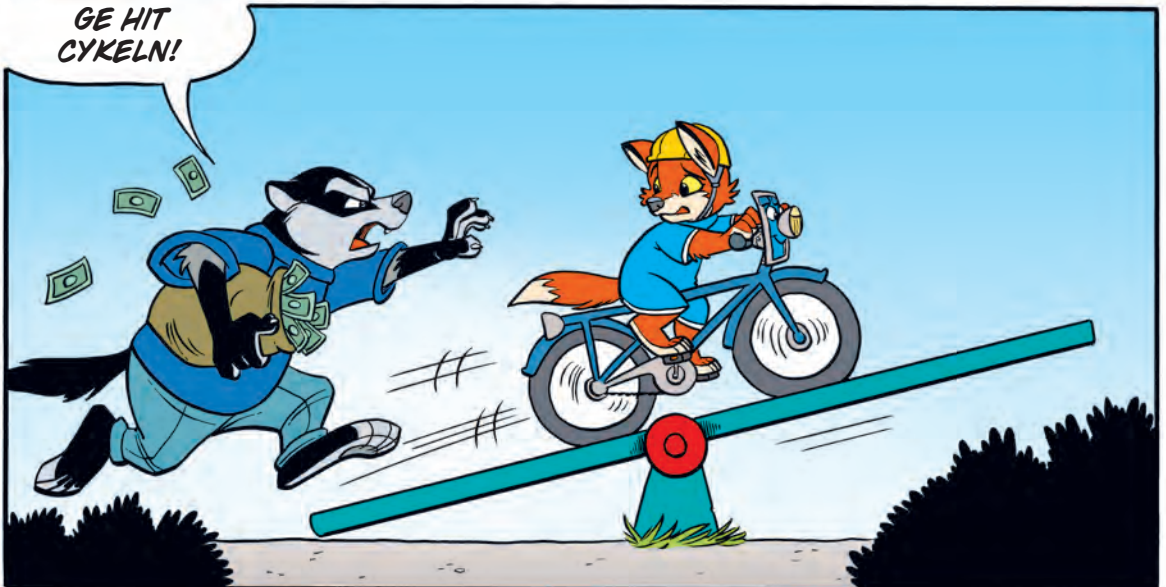
NU HAR  
JAG DIG!



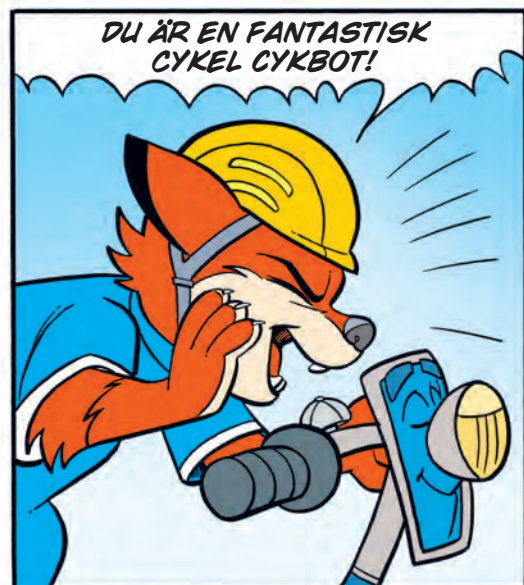
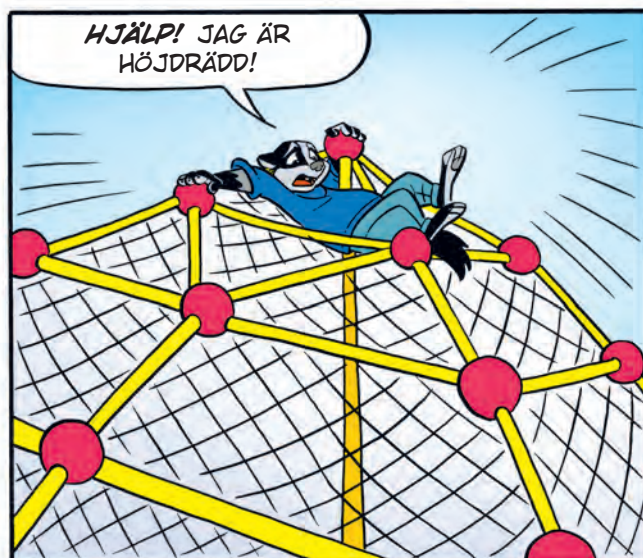
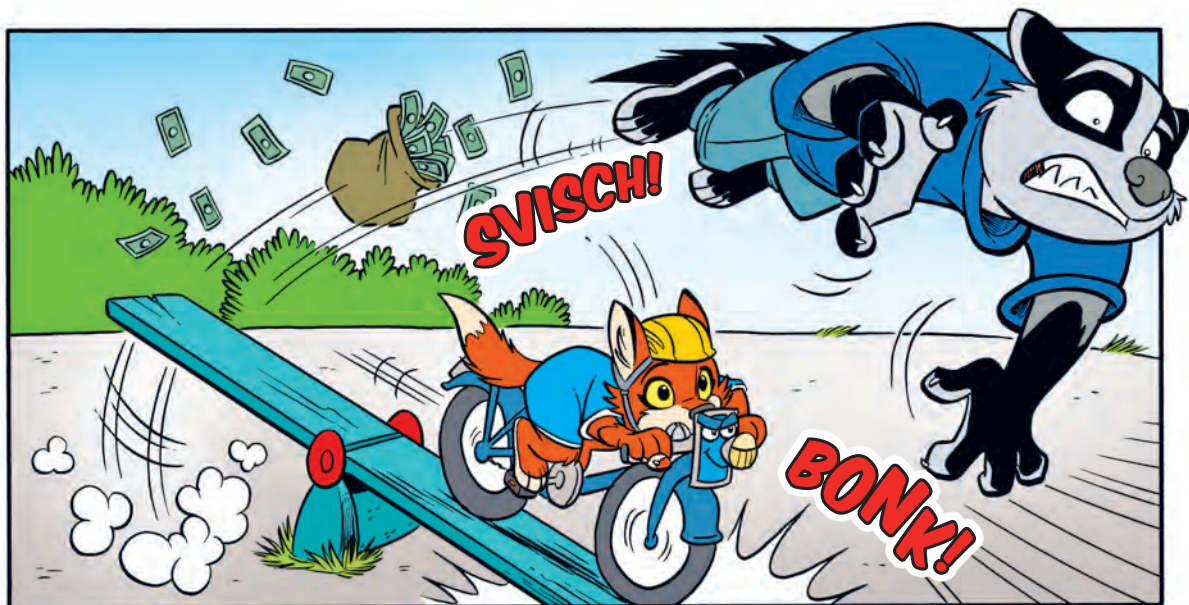
JAG HAR INGEN CHANS ATT KOMMA LINDAN!



GE HIT  
CYKELN!









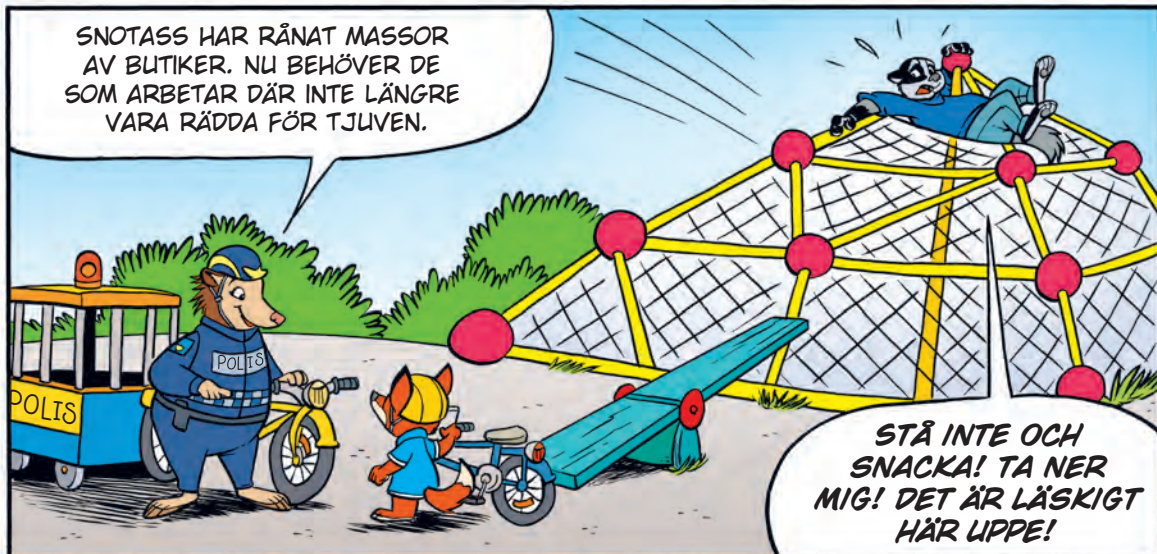
HEJ! HAR DU LYCKATS  
FÅNGA TJUVEN?



TACK FÖR HJÄLPEN!  
ÄNTLIGEN HAR VI FÅNGAT  
TJUVEN SNOTASS.



SNOTASS HAR RÄNAT MASSOR  
AV BUTIKER. NU BEHÖVER DE  
SOM ARBETAR DÄR INTE LÄNGRE  
VARA RÄDDA FÖR TJUVEN.



STÅ INTE OCH  
SNACKA! TA NER  
MIG! DET ÄR LÄSKIGT  
HÄR UPPE!

FAST DU SKULLE INTE HA FÅNGAT  
TJUVEN. DET ÄR ALLDELES FÖR FÄRLIGT  
FÖR BARN ATT JAGA TJUVAR!



SKULLE TJUVAR VARA FÄRLIGA? DET  
DÄR BARNET MED SIN CYKEL ÄR JU  
LIVSFÄRLIGT FÖR STACKARS TJUVAR!

TJUVEN JAGADE MIG OCH INTE TVÄRT-  
OM. DET VAR EGENTLIGEN CYKELN  
SOM FIXADE ALLT.



VISST ÄR DET VIKTIGT MED EN BRA CYKEL,  
MEN DET ÄR LIKA VIKTIGT MED EN BRA CYKLIST.



HEJ! DET ÄR DAGS ATT ÅKA HEM,  
KIM! MEN ... VAD HAR HÄNT HÄR?



DEN HÄR FANTASTISKA HJÄLTEN  
HJÄLPTE OSS ATT FÅNGA EN TJUV!  
DU MÅSTE VARA PAPPAN?

JÄ, DET ÄR JAG SOM ÄR PAPPAN!



DÅ ÄR DU OCKSÅ EN HJÄLTE SOM  
CYKLAR MED DITT BARN TILL SKOLAN!

HJÄLTE?  
JAG?



EN MILJÖHJÄLTE! DJUREN,  
VÄXTERNA OCH ALLA MÄNNISKOR  
TACKAR DIG FÖR ATT DU HJÄLPER  
TILL ATT HÅLLA LUFTEN REN.

EH?



DET ÄR HÄRLIGT ATT SE FÖRÄLDRAR  
SOM FÖRSTÅTT ATT DET ÄR BRA  
FÖR OSS ALLA ATT VI CYKLAR!

JAVISST ... CYKLA ÄR BRA!  
JÄTTEBRA!



JA, CYKLA ÄR JÄTTEBRA PAPPA!

NEJ, NU MÅSTE JAG  
CYKLA IVÄG!





NU MÅSTE JAG HEM! TACK FÖR  
ATT JAG FICK LÅNA DIG. DET HAR  
VARIT EN ROLIG DAG.



DET TYCKER INTE JAG.

TYCKTE DU INTE ATT DET VAR  
EN ROLIG DAG?



NEJ, DET TYCKER JAG INTE. JAG TYCKTE  
ATT DET VAR EN JÄTTEROLIG DAG!

NÄSTA MORGON.

JAG KAN INTE FÖRSTÅ HUR DE KAN VILJA TRÄNGAS PÅ GATAN,  
NÄR DET FINNS HUR MYCKET PLATS SOM HELST PÅ CYKELBANAN.



VAR DET INTE DU SOM SA ATT DU INTE HADE TID ATT CYKLA?

JODÅ, MEN DÅ VISSTE JAG INTE ATT DET GÅR SÅ  
SNABBT OCH SMIDIGT ATT CYKLA PÅ CYKELBANAN.



JA, CYKLA ÄR BRA!  
JÄTTEBRA!



SLUT



# Bli proffs på säkra cyklar

Klarar du den här utmaningen så är du ett riktigt proffs på säkra cyklar. Robin har fått en ny cykel, men behöver sätta på utrustning som gör cykeln säker.

**Knepigt!**  
Dra ett streck mellan sakerna och var på cykeln de ska sitta, precis som det redan är gjort med bromsen.

## Måste finnas enligt lag



### Sidoreflexer

Två sidoreflexer behövs för att andra trafikanter ska kunna se dig när de kommer från sidan.



### Lås

Se till att det finns ett lås på cykeln. Om inte är det bra att köpa ett, så att du får ha cykeln för dig själv.



### Baklykta

En baklykta med rätt ljus för att trafikanterna bakom dig ska se dig.

**SVÅRT ORD!**  
TRAFIKANTER KALLAS ALLA SOM FÄRDAS PÅ VÄGAR OCH GATOR.

## Måste finnas vid cykling i mörker



### Kedjeskydd

Ett kedjeskydd är bra så att du inte fastnar med byxbenet i kedjan. Dessutom hjälper det till att hålla kedjan ren.



SKÖNT ATT SLIPPA AVGASER OCH BULLER FRÅN BILAR!

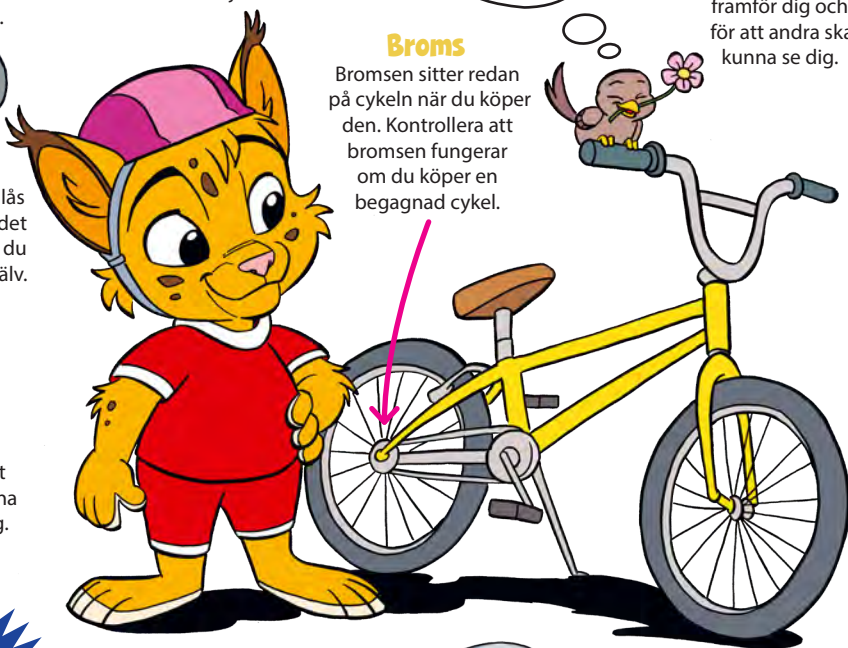
### Broms

Bromsen sitter redan på cykeln när du köper den. Kontrollera att bromsen fungerar om du köper en begagnad cykel.



### Cykellampa

En cykellampa framtill med vitt eller gult ljus så att du ser vägen framför dig och för att andra ska kunna se dig.



### Röd reflex

En röd reflex för att trafikanterna bakom dig ska se dig.



### Ringklocka

Pling, pling – här kommer jag! Med den här varnar du andra.



### En vit reflex

En vit reflex så att trafikanterna framför dig kan se dig.

## Cykelskratt

### SÅNGEN

ROBIN VISAR SIN KOMPIS SITT RUM.  
- VARFÖR HAR DU CYKELN STÅENDE VID DIN SÅNG?  
FRÅGAR KOMPISSEN.  
DÅ SVARAR ROBIN: - JAG TYCKER ATT DET ÄR SÅ TRÅKIGT ATT GÅ I SÖMNNEN.

### KLINGEN

KIM PARKERAR SIN CYKEL VID KLINGLIGA SLOTTET. EN AV VAKTERNA VID SLOTTET GÅR FRAM OCH SÄGER TILL HONOM.  
- DU SKA INTE PARKERA PRECIS HÄR FRAMFÖR KLINGENS SLOTT. KLINGEN BRUKAR KOMMA FÖRBI HÄR.  
- OROA DIG INTE FÖR DET! DEN ÄR LÄST, SÅ HAN KAN INTE TA DEN, SVARAR KIM.

### HJUL

- VILKEN FIN CYKEL DU HAR!  
- TACK, DET VAR EN HJULKLAPP!



Rätt svar: Ringklockan ska sitta på styret. Sidoreflexerna ska sitta fast på skram på fram- och bakhjulet. Cykellamporna ska sitta framtill under styret. Den vita reflexen ska sitta under styret. Baklyktan ska sitta längst bak på paketställaren. Den röda reflexen ska också sitta längst bak.



# Kul test!

## Vilken typ av cyklist är du?

Är du snabb och äventyrlig, lugn och trygg, kreativ och estetisk eller knasig som cyklist? Ta reda på det i vårt test!

### 1. HUR SKULLE DINA KOMPISAR BESKRIVA DIG?

- A. LUGN OCH PÅLITLIG.
- B. SNABB OCH IVRIG.
- C. KREATIV OCH KONSTNÄRLIG.
- D. SLARVIG OCH GLÖMSK.

### 2. HUR VILL DU CYKLA?

- A. SAKTA OCH SÄKERT.
- B. SNABBT OCH SÄKERT.
- C. STILFULLT OCH SÄKERT.
- D. PÅ BAKHJULET HELST, ELLER UTAN ATT HÅLLA HÄNDERNA PÅ STYRET.

### 3. NÄR JAG CYKLAR I MÖRKER ÄR DET VIKTIGASTE ...

- A. REFLEXER OCH CYKELLAMPOR.
- B. SNABB CYKEL OCH BRA GRUS ATT GÖRA BROMSSPÅR I.
- C. STARKA GATLYKTOR SÅ ATT ALLA KAN SE HUR SNYGG CYKELN ÄR.
- D. EN PÅSE CHIPS OCH EN LÄSK.

### 4. VAD ÄR DET ABSOLUT BÄSTA MED CYKLING?

- A. ATT DET ÄR BRA FÖR HÄLSAN OCH MILJÖN.
- B. ATT DET GÅR SNABBT.
- C. ATT JAG FÅR SITTA PÅ EN HÄFTIG CYKEL.
- D. ATT CYKLING RIMMAR PÅ KYCKLING.

### 5. VAR VILL DU HELST CYKLA?

- A. PÅ CYKELBANAN.
- B. IKAPP PÅ EN HÄFTIG SKOGSVÄG.
- C. NERE PÅ STRANDEN I SOLNEDGÅNGEN.
- D. PÅ EN LINA PÅ CIRKUS.

### 6. PÅ CYKELN MÅSTE DET FINNAS ...

- A. BROMS OCH RINGKLOCKA. BELYSNING OCH REFLEXER I MÖRKER.
- B. EN HÄFTIG CYKLIST MED GLATT HUMÖR OCH CYKELBYXOR.
- C. KLISTERMÄRKEN, CYKELKORG, VACKRA MÖNSTER OCH FIN FÄRG.
- D. MUGGHÅLLARE, PARAPLY OCH TOALETTPAPPER.

### 7. HUR REAGERAR DU NÄR DU SER NÅGON SOM CYKLAR UTAN HJÄLM?

- A. SÄGER ÅT CYKLISTEN ATT DET ÄR DUMT OCH FARLIGT ATT INTE HA HJÄLM.
- B. SÄGER ÅT CYKLISTEN ATT ALLA SNABBA TÄVLINGSCYKLISTER HAR HJÄLM. HJÄLM ÄR COOLT!
- C. SÄGER ÅT CYKLISTEN ATT DEN HADE SETT BETYDLIGT BÄTTRE OCH SNYGGARE UT I EN HJÄLM.
- D. SÄGER ÅT CYKLISTEN ATT DEN BORDE HA HJÄLM SÅ ATT INTE ÖRONEN FLADDRAR I VINDEN.

### 8. CYKLA ELLER ÅKA BIL - VAD VÄLJER DU HELST?

- A. CYKLA FÖR DET MÅR JAG OCH VÄRLDEN RUNT OMKRING MIG BRA AV.
- B. SUSAR HELST FRAM PÅ CYKELN FÖR ATT DET ÄR SNABBASTE OCH MEST SPÄNNANDE SÄTTET ATT TA SIG FRAM.
- C. CYKLA! VEM VILL SITTA I EN BIL NÄR DU KAN KÄNNA VINDEN I HÄRET OCH NJUTA AV ALLT VACKERT RUNT DIG.
- D. CYKLA SÅKLART! DET FINNS INGET ROLIGARE ÄN ATT TRAMPA SIG FRAM I VÄRLDEN!

## RÄKNA IHOP SVAREN OCH SE VILKEN TYP AV CYKLIST DU ÄR:



### Flest A:

#### Lugn som en filbunke-cyklisten

Du njuter av att cykla! Du är smart och har förstått att säkerheten kommer först och främst. Du cyklar hellre lugnt och har koll på allt än snabbt och okontrollerat. Du kan trafikregler och hur du ska göra som cyklist. För dig är cykling något du gör för din hälsa och för att du är rädd om din miljö, men framförallt för att det är roligt!

### Flest B:

#### Fart och fläkt-cyklisten

Du älskar att cykla snabbt och känna fartvinden i ditt hår. Cykla ikapp och tävla med andra för att se vem som är snabbast är roligt. Du cyklar gärna på skogsstigar och andra ställen som är lite utmanande. Du har bra koll på regler och vet att säkerhet är viktigt, men tänk på att det inte får gå så snabbt att du inte hinner stanna när du behöver göra det.



### Flest C:

#### Dekorera mera-cyklisten

Cykla är roligt och att det blir ännu roligare med en snygg cykel. Du är konstnärlig och gillar allt vackert, så självklart ska din cykel också vara ett vackert konstverk. Du gillar det stilfulla och fantasifullo, och cyklar gärna på vackra platser. Du har bra koll på trafikregler och vet att säkerhet är viktigt, men tänk på att skönhet inte är allt.



### Flest D:

#### Noll koll-cyklisten

Du gillar att cykla, men för dig finns det mycket kvar att lära om trafikregler och cykelsäkerhet. En bra början är att läsa den här tidningen en gång till så du lär dig lite av det som du behöver kunna som cyklist. Då kommer det att bli ännu roligare att cykla! Kanske kan du till och med lära dig att trixa med cykeln?



# Koll på läget!

Att cykla ska vara roligt och enkelt även i trafiken. Här är några saker du behöver känna till när du cyklar. Svaren på de kluriga frågorna hittar du uppochnär längst ner på nästa sida.

CYKLA  
MER  
KÖR  
MINDRE

## Håll koll!

Se dig noga för och håll koll på trafiken. Korsar du en väg ser du först till vänster, sen till höger och sen till vänster igen så att det inte kommer någon bil.

**Knepigt!**  
Hur många  
cykelhjälm  
kan  
du räkna till?

## Grönt ljus

Kommer du till ett trafikljus så får du vänta tills det blir grönt innan du kan cykla.

## Cykeltecken

Visa vad du tänker göra med tecken. Sträck ut armen till höger om du ska svänga till höger och armen till vänster om du ska svänga till vänster.

## Yngre barn får cykla på trottoaren

Om cykelbana saknas får du cykla på trottoaren eller gångbanan, till och med det år du fyller 8 år.

## Vem letar vi efter?

Jag cyklar på en cykelbana. När jag kommer fram till T-korsningen svänger jag åt vänster, för att sedan svänga vänster igen vid nästa korsning. Jag stannar vid övergångsstället för att släppa fram en gångtrafikanter. Sedan svänger jag åt höger. Bakom mig cyklar en björn på en för liten cykel.

1. Ringa in mig med en cirkel.
2. Vad kallas min cykel? Skriv ditt svar på linjen:

**SVÄRT  
ORD!**

## Väjningsplikt

Väjningsplikt innebär att du ska stanna och släppa fram de som korsar din väg.

## Cykla på cykelbanan

Du cyklar på höger sida av cykelbanan och kör om till vänster.

## Cykla här

Den här skylten betyder att det är en cykelbana.

## Håll till höger

Finns det ingen cykelbana cyklar du på höger sida av gatan så nära högerkanten du kan.

**Klurigt!**  
Hittar du cykeln  
som hänger på  
tork?

## Var rädd om huvudet

Barn under 15 år ska enligt lag använda hjälm när de cyklar.

**Knasigt!**  
Det finns fyra fel  
i bilden. Hittar  
du dem?

**TÄNK PÅ:**  
ÄVEN OM DU HAR  
RÄTT SÅ SKA DU VARA  
FÖRSIKTIG I TRAFIKEN.  
IBLAND GÖR ANDRA FEL  
OCH DET VIKTIGASTE ÄR  
ATT UNDVIKA ATT BLI  
SKADAD, INTE ATT  
HA RÄTT.

Rätt svar: KLURIGT: Cykeln på tork hänger vid väjningspliktmarkert. KNEPIGT: Det finns 11 cykelhjälm. KNASIGT: Två trafikljus är gula, de brukar vara svarta i Sverige, en dykare kommer upp från avloppet och man kan inte pumpa heliumluft i cykeldäck så de svävar. VEM LETAR VI EFTER: Vi letar efter kammen som cyklar på en höghjulning (en gammaldags cykel med extra stort framhjul). Titta till vänster på sidan, under reklamskylten.



# Spela Cykelracet

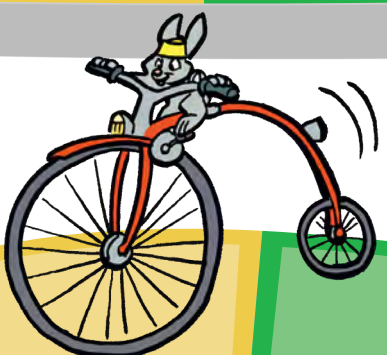
PLOCKA FRAM EN TÄRNING OCH NÅGRA SPELJÄSER OCH SPELA DET SPÄNNANDE SPELET CYKELRACET MED KOMPISAR OCH FAMILJ. FÖRST I MÅL VINNER!

**BÖRJA HÄR!**

Fy skäms, du tog bilen i stället för cykeln. Gå tillbaka till start och cykla istället.

Din kompis har hittat en rolig genväg genom skogen. Cykla fram två rutor.

För lite luft i däck. Blås ut luft med munnen tills det blir din tur igen!



Det är mörkt och du har ingen belysning eller reflexer på cykeln! Stå över 2 kast och skäms.

På vilken sida av vägen ska du cykla? Rätt svar - cykla fram 5 rutor. Fel svar - cykla tillbaka 4 rutor.

Du träffar en kompis och stannar för att visa upp din fina cykel som du pyntat så fint. Stå över ett kast så att din kompis har tid att beundra cykeln.

Du visar cykelpolisen tecknet att du ska svänga. Klarar du det får du slå 1 gång till.

Du stannar och släpper fram gående. Cykla fram 4 rutor.

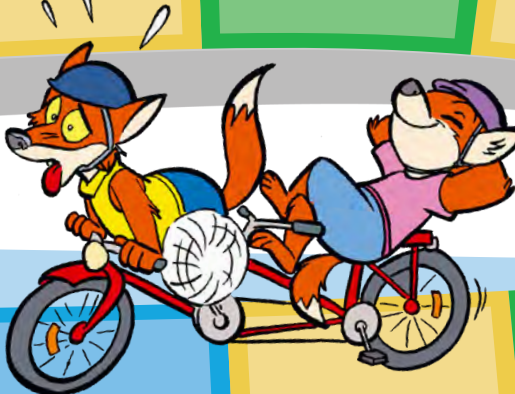


Det är bilkaos framför skolan. Tur att du cyklar på cykelbanan och slipper det. Cykla fram 2 rutor.

Du har kommit till en väg där du inte får cykla. Cykla tillbaka 2 rutor.



En ko står på vägen. Härmna en ringklocka så att kon flyttar sig. Cykla fram 2 rutor.



Trafikljus! Slå tärningen. 1-3 är rött, stå över 1 slag och vänta på grönt. 4-6 är grönt, cykla fram 3 rutor.

**MÅL**

Du har punktering! Gå tillbaka 6 rutor till cykelverkstaden och laga den.

Din kompis utmanar dig på vem som kan cykla långsammast. Du vinner och får stå över två kast.

Cykelvägen korsar en gata. Hur ska du se dig för innan du cyklar över? Visa hur du gör!



# Fixa din cykel

INNAN DU HOPPAR UPP PÅ SADELN OCH GER DIG UT PÅ CYKEL-ÄVENTYR KAN DET VARA VÄRT ATT GE CYKELN LITE KÄRLEK. FÖR ATT CYKELN SKA FUNGERA SOM DEN SKA BEHÖVER DEN LITE HJÄLP AV DIG. HÄR ÄR TIPSEN SOM GÖR ATT DIN CYKEL HÅLLER SIG I BRA SKICK OCH ÄR SÄKER ATT CYKLA PÅ. DESSUTOM GER VI DIG 5 COOLA TIPS PÅ HUR DU PYNTAR DIN CYKEL!

## Gör din cykel skinande ren!



1. Hitta en bra plats för att rengöra cykeln. Utomhus på en gräsmatta är bäst.
2. Med en vattenslang går det snabbt att spola av den lösa smutsen.
3. Gnugga därefter hela cykeln överallt med en tvättsvamp doppad i vatten med några droppar diskmedel eller såpa i.
4. Spola nu din cykel igen med vatten och gnugga den sedan torr med en tygtrasa. Klart!

## Kolla kedjan!

1. Ställ cykeln upp och ner.
2. Ta en gammal trasa och fukta den med vatten utblandat med diskmedel eller såpa. Håll trasan mjukt runt kedjan med en hand och veva runt pedalen med andra handen så att kedjan glider genom trasan och smutsen fastnar där.
3. Smörj på kedjeolja på insidan av kedjan medan du långsamt vev runt den.
4. Låt oljan eller fettets verka ett litet tag. Sedan tar du trasan igen och torkar av kedjan. Det får inte finnas för mycket fett på kedjan för då blir den fort smutsig igen.



TA HJÄLP  
AV EN  
VUXEN!

## Slutkollen!

- Skramlar det någonstans? För att undersöka var ett ljud exakt kommer ifrån kan du enkelt lyfta din cykel lite och försiktigt släppa den igen.
- Testa om cykelbelysningen fungerar. Har du en lampa kontrollerar du att den fungerar. Kontrollera att alla reflexer är hela, rena och sitter fast.
- Är cykeln rätt inställd? Passar styrets och sadelns höjd dig? Ställ in höjden så att den passar dig. Tips: Benen ska aldrig vara helt raka när de trampar, men inte heller för böjda.
- Är däckerna pumpade? Pumpa däckerna så att det går lätt att rulla fram. Är däckerna mycket slitna eller spruckna måste du byta dem.
- Kolla bromsarna! Testa bromsarna på en plats utan backar. När bromsarna fungerar som de ska är du färdig för att cykla iväg!





# 5 coola tips på hur du pyntar din cykel!



## 2. Blomstrande cykel

Wow, så vackert! Fläta in konstgjorda blommor i cykelkorgen eller på styret för en härlig sommarkänsla året om.

1. **Unik skylt**  
Personligt och unikt! Gör en egen registreringsskylt och häng på pakethållaren. Kanske med ditt namn. Det blir dessutom lättare att hitta din cykel bland flera likadana.



## 3. Häftigt ljud

Vill du låta som en motorcykel? Fäst en liten bit kartong med en klädnyppa på framhjulet så att ekrarna snuddar vid den. Bind ett snöre från klädnypan till styret. När du cyklar och drar i snöret hörs ett smattrande ljud nästan som en motorcykel.

## 4. Färgsprakande ekrar

Låt dina ekrar spraka i dina favoritfärger. Ta vanliga färgglada sugrör i kartong och skär en skåra i dem innan du fäster dem på ekrarna. Det finns också ekerreflexer som lyser coolt i mörkret!

## 5. Mycket mera mönster

Dekorera din cykel med klistermärken och dekorationstejp och få en helt unik cykel som inte är lik någon annan.





# ENVISA FÖRÄLDRAR



JAG HAR LÄNGE FÖRSÖKT FÅ MINA FÖRÄLDRAR ATT CYKLA I STÄLLET FÖR ATT KÖRA BIL TILL SKOLAN.

Dag 1



KVITT!  
KVITT!

DET ÄR BRA FÖR MILJÖN OCH DESSUTOM FÅR DU FRISK LUFT NÄR DU CYKLAR!

VI HAR INTE TID ATT CYKLA!

Dag 2

DU BLIR FRISK, STARK OCH SMARTARE EFTERSOM DU SYRESÄTTER HJÄRNAN OCH FÅR IGÅNG BLODOMLOPPET.



CYKLA? JAG ÄR FÖR TRÖTT FÖR DET!

Dag 3

SE HUR LYCKLIGA DE ÄR! ATT CYKLA ÄR FRIHET OCH DESSUTOM HINNER DU SE OCH UPPLEVA MYCKET.



DET GÅR INTE! DET ÄR FÖR MYCKET TRAFIK VID DEN HÄR TIDEN.

Dag 4

RISKEN FÖR MÅNGA SJUKDOMAR MINSKAR NÄR DU CYKLAR!

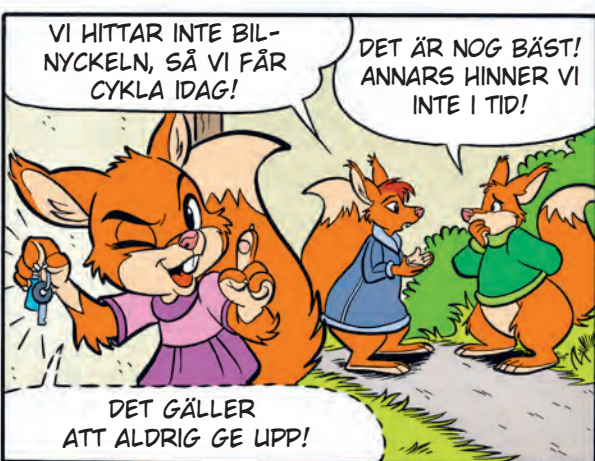


SLUTA TJATA!

DET SPELAR INGEN ROLL VAD DU GÖR ELLER SÄGER. VI KAN INTE CYKLA TILL SKOLAN!

VI HITTAR INTE BIL- NYCKELN, SÅ VI FÅR CYKLA IDAG!

DET ÄR NOG BÄST! ANNARS HINNER VI INTE I TID!



DET GÄLLER ATT ALDRIG GE UPP!

**VARNING! FÖRSÖK INTE GÖRA DET HÄR HEMMA. TRICKET MED ATT GÖMMA BILNYCKELN FÅR BARA UTFÖRAS AV PROFESSIONELLA SERIEFIGURER.**

**SLUT**