SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

Bli opplyst!

- en minirapport fra Syklistenes Landsforening

Foto: Kjetil Hasselgård for Syklistenes Landsforening.

Hvilke krav gjelder for lys og reflekser på sykkelen? Og hvilken betydning har bruk av lys for tryggheten til den som sykler? På de neste sidene har vi samlet fakta og kommentarer om sykling og verdien av å bli sett.

Post- og besøksadresse:
Storgata 8, 0155 Oslo
Telefon: + *47 22 47 30 30*
Org. nr. *964 122 105 MVA*
syklistene.no

Gjennom høsten gjennomfører Syklistenes Landsforeningen Synlig syklist-aksjoner en rekke steder i landet. Lokallag står på strategiske steder der syklister ferdes og minner forbipasserende på betydningen av lysbruk og potensielt avverge både farlige situasjoner og bøter til syklistene.

Syklistenes Landsforfening deler hver høst ut tusenvis av lykter.

Med lys og reflekser blir du en synlig syklist i trafikken. Dette gjør at du blir oppdaget tidligere av bilister, og farlige situasjoner kan lettere unngås.

Det er mange gode grunner til å fortsette å sykle gjennom høsten og vinteren. Lys og reflekser er enkle forholdsregler som gjør syklingen tryggere.

Syklistenes Landsforening arbeider for at syklister skal bruke lys. Våre anbefalinger samsvarer i hovedsak med de tekniske kravene til sykkel.

Her får du vite mer om

- **andel syklister med lys i Norge**
- **reglene for lys og reflekser på sykkelen**
- **krav til lysstyrke**
- **politiets håndhevelse**

Lys og reflekser på sykkelen

Andel syklister med lys i Norge

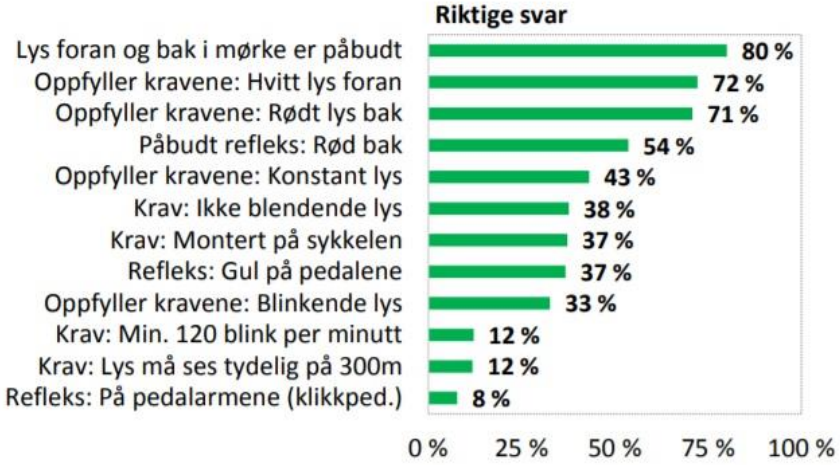
En undersøkelse fra Transportøkonomisk institutt (TØI) i 2016 viser at 58 prosent av de observerte sykler med lovlig front- og baklys i mørke. Tellinger som Oslo kommune gjorde høsten samme år, viste at andelen syklister med lovlig lys lå på 78 prosent om morgenen og 54 prosent om kvelden.

Ifølge TØI er det estimert at antall skadde og drepte syklister kan reduseres med 10 prosent dersom alle sykler med lys (9 prosent reduksjon i dagslys og 14 prosent reduksjon i mørke). Loven krever sykkellys både foran og bak når du sykler i mørke eller under dårlige siktforhold.

Statens vegvesen har en analyse av dødsulykker som viser at lite synlig syklist i skumring eller mørket var medvirkende faktorer i seks dødsulykker fra 2005-2012. Nesten 40 prosent av syklene i dødsulykkene hadde ikke lys.

Syklistenes kunnskap om påbudt lys og refleks på sykkelen

I webundersøkelsen ble det stilt flere spørsmål om krav til lys og refleks på sykkelen. Alt i alt viser resultatene at de fleste har forholdsvis dårlige kunnskaper, især når det gjelder hvilke krav sykkellys må oppfylle (bl.a. på hvilken avstand lyset må være godt synlig) og sykkelrefleks. Andelen riktige svar er oppsummert i figur S.1.



Figur S.1: Andelene som svarte riktig på spørsmålene etter hva som er påbudt (N = 3275).

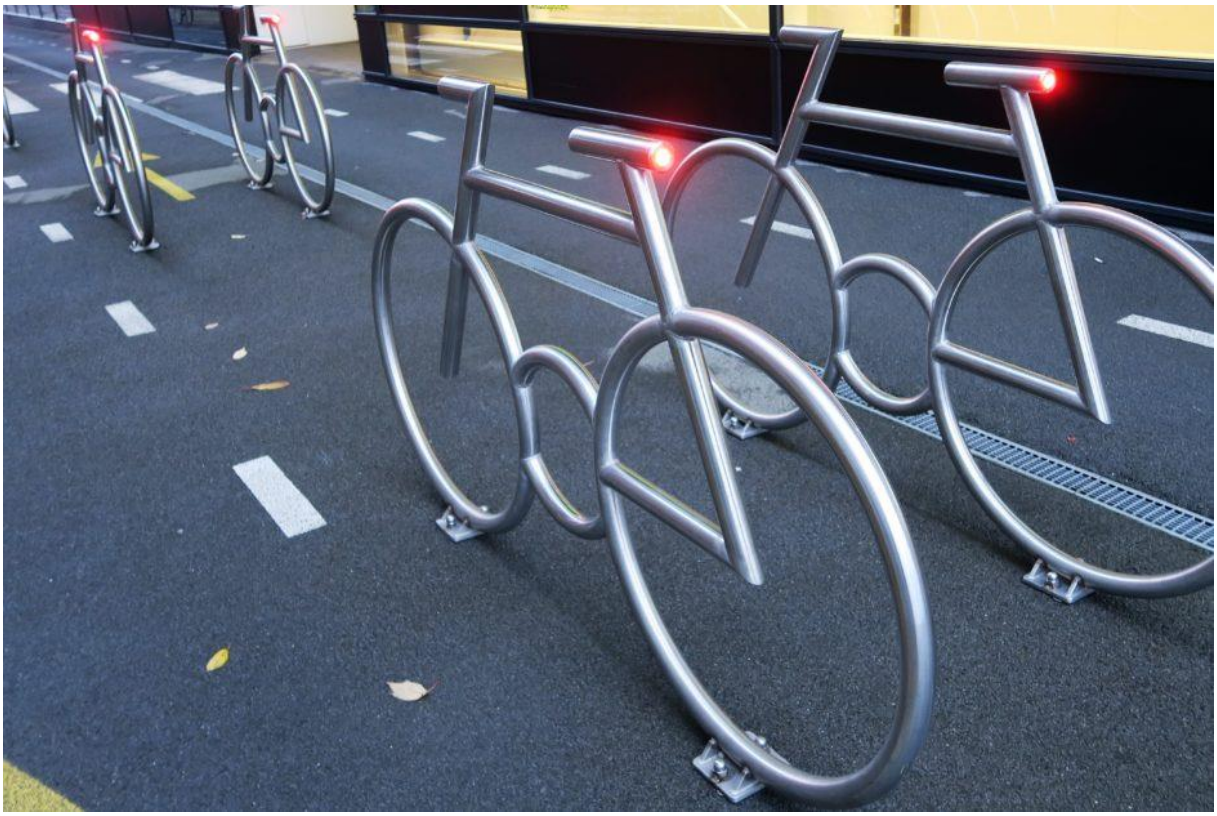
Resultater av spørreundersøkelse blant 3275 syklister fra byer over hele landet, presentert i TØI-rapporten «Synlige syklister – Bruk av sykkellys i Norge og effekt på ulykker» fra 2016.

På neste side kan du se hva kravene faktisk gjelder.

Reglene

Reglene for lys og refleks reguleres av § 5 i forskrift om krav til sykkel:

- Sykkel skal ha rød refleks bak.
- På begge sider av pedalene skal det være hvit eller gul refleks. Ved bruk av sykkel utstyrt med klikkpedaler hvorpå det ikke kan monteres refleks, skal sykkelen ha refleks på pedalarmene. Refleksanordningene skal være av godkjent type.
- Sykkel som brukes i mørket eller i usiktbart vær på alminnelig beferdet vei eller område, skal foran ha lykt som gir gult eller hvitt lys og/eller flerfunksjonslykt som kan gi blinkende eller fast hvitt lys.
- Bak skal sykkel ha lykt som gir rødt lys og/eller lykt som gir blinkende rødt lys.
- Lyktene skal være festet til sykkelen.
- Lyktene skal kunne sees tydelig i en avstand på 300 meter. Lykter som gir blinkende lys, skal blinke med minst 120 blink per minutt.



Lyktene skal være fastmontert, her illustrert med disse utstillingssyklene i Dronning Eufemias gate i LOslo.

Lysstyrke

Styrken på sykkellysene, som måles i lumen, er ikke nærmere presisert i regelverket. Et punkt om at «lykten foran skal gi tilstrekkelig lys uten å virke blendende», ble nemlig fjernet i 2007.

Men bruk av lys som blender andre trafikanter, vil kunne være strid med veitrafikklovens bestemmelse om at kjøretøy ikke skal være utstyrt slik at det kan «volde unødig fare eller ulempe», påpeker Vegvesenet. Dessuten gjelder den generelle bestemmelsen i veitrafikklovens paragraf 3 om at enhver skal opptre hensynsfullt i trafikken, slik at det ikke oppstår fare.

De senere år har lys med relativ høy lumen – opptil 7000 – blitt vanligere å bruke, mot 1000–1500 på vanlige biler. Politiet mener det er tilstrekkelig med 200–300 lumen på en vanlig sykkel i byen, jevnfør denne artikkelen:

https://www.dinside.no/fritid/tenk-pa-dine-medsyklister/68845672

– Vi ser at enkelte har behov for sterke lys på deler av sin sykkelreise, men de bør ta hensyn til andre trafikanter når de er i områder med møtende trafikk. I disse områdene bør de peke ned i bakken, samt justeres ned til en lavere styrke, slik at de ikke blender motgående trafikanter, sier generalsekretær Morgan Andersson i Syklistenes Landsforening (SLF).

SLF har ikke mottatt mange henvendelser om temaet, men har forståelse for at det oppleves problematisk når man blir blendet.

Bare hodelykt ikke tillatt

Ut fra nevnte bestemmelser er det å bare bruke hodelykt ikke godkjent. Det er hjeller ikke nok å montere hodelykt på sykkelen hvis lyset fra sykkelen er blendende.

SLF mener at sykler bør selges med lys og reflekser i henhold til nevnte § 5 i forskrift om krav til sykkel. Like fullt finnes det mange enkle og rimelige løsninger for ettermontering.

Det finnes også mye ekstrautstyr som kan bidra til at syklister er godt synlige i trafikkbildet, slik som

- refleksvester og -bånd
- klær med reflekser eller i reflekterende materiale
- reflekser på eiker og pedalarmer
- reflekstrekk til hjelm

Håndhevelse og informasjon

Politibetjent Vegard Aasnes gir pålegg og råd om bruk av lys på sykkel i forbindelse med Synlig syklist-aksjon i Fredrikstad i fjor. Fra Fredriksstad Blad.

Politiet har rett til å aksjonere mot manglende lys- og refleksbruk, og Syklistenes Landsforening (SLF) ser positivt på at politiet setter søkelyset på dette. Det er viktig at syklistene er synlige i mørket; at de ikke bare ser selv, men at de blir sett av andre trafikanter.

Samtidig har SLF også god erfaring med å samarbeide med politiet om å dele ut lys og informere om reglene, særlig gjennom innsats fra mange av våre 15 lokallag, som i Fredrikstad:

https://www.f-b.no/nyheter/trafikkontroll/politiet/politiet-stoppet-mang-en-syklist-uten-lys-i-hostmorket/s/5-59-921353#am-commentArea

Ved slike markeringer slipper syklister uten lys i regelen å få **bot på 1150 kroner**, som er satsen.

Eksempelet ovenfor er fra vår **Synlig syklist-aksjon**, som vi gjennomfører hver høst. Under aksjonen deler vi ut tusenvis av lykter til syklister mange steder i landet, samtidig som vi informerer om betydningen av å bli sett i trafikken.

Vårt lokallag i Trondheim har i mange år engasjert seg i dette arbeidet. Som det står i denne artikkelen fra Adresseavisen om «spøkelseskladder»:

Til tross for at sykkellys har blitt både billig og bra, er det mange som ikke tar seg tid til å feste på de lovpålagte lysene som skal være både foran og bak på sykkelen.

> – Det er ikke vondt ment, men det er dårlig gjort. Dårlig gjort overfor alle andre trafikanter, sier leder Richard Liodden Sanders i Syklistenes Landsforening i Trondheim.

For mer informasjon om sykling og synlighet kontakt

- kommunikasjonssjef Roar Løkken – roar@syklistene.no I 918 93 820
- kommunikasjonsrådgiver Kjetil Hasselgård – kjetil@syklistene.no I 952 42 380