

Tips för att cykla på vintern



Kungsbacka

För att det ska vara bekvämt och säkert att cykla 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.



Kör med dubb!

För att få bra grepp vid halt väglag bör din cykel vara utrustad med ett par bra dubbdäck. Byt till dubbdäck när temperaturen närmar sig noll grader. Vill du bara ha ett dubbdäck ska du ha det på framhjulet där du lättare får tillbaks kontrollen på styrförmågan när det är halt. 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 även gummiblandningen. Dubbdäck har mjukare gummi för bättre grepp vid kalla temperaturer.

Tips! Förvara cykeldäck liggandes eller hängandes. Vik inte 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. Batterier håller bättre i rumstemperatur så ta för vana att ta in cykelbelysningen 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.

Lager på lager!

När det handlar om 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 fler lager vid kallare temperatur.

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 ha 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. Eftersom huvudet snabbt släpper ut värme är det bra att ha en tunn mössa under hjälmen. Tycker du att det blåser igenom hjälmen för mycket kan du tejpa igen hjälmens hål eller skaffa ett hjälmöverdrag. Är det riktigt kallt kan en balaclava vara bra för att skydda ansiktet.

