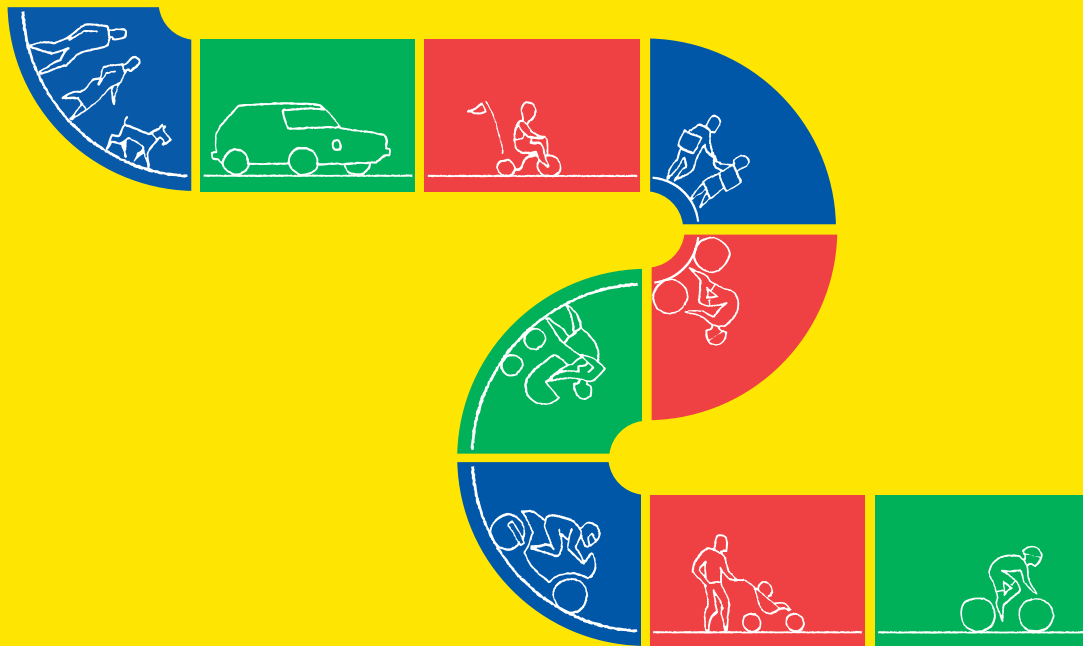




# Trafikkregler for fotgjengere og syklister



## Forord

**Trygg Trafikk har i dette heftet valgt ut sentrale trafikkregler og skilt og gitt noen anbefalinger i forhold til trafikkopplæring med barn.**

**Utvalget og anbefalingene er gitt utfra det vi vurderer som det viktigste for trafikkopplæring med elever på barnetrinnet. Samtidig kan heftet med fordel brukes av alle som vil ha en rask tilnærming til trafikkreglene for fotgjengere og syklister.**

Velg de trafikkreglene og eksemplene som er mest aktuelle for dere. Planlegg en systematisk gjennomgang av flere regler over tid, men knytt hele tiden læringen til aktuelle utfordringer i skolens og barnas nærmiljø. La gjerne barna få i oppgave å forklare hver enkelt regel med sine egne ord, og komme med eksempler på situasjoner der regelen er viktig.

Husk at samarbeid mellom skole og hjem styrker opplæringen.

Hele Vegtrafikkloven med tilhørende forskrifter finnes på [www.tryggtrafikk.no/lenker](http://www.tryggtrafikk.no/lenker). Besøk også våre hjemmesider for mer informasjon samt tips og ideer til trafikkopplæringen.

I sitater fra *Vegtrafikkloven* med tilhørende forskrifter brukes formen «veg», i henhold til regelverkets utforming. I Trygg Trafikks egen tekst velger vi å skrive «vei». Vi skriver «veitrafikklovgivningen» når lovverket omtales uten direkte sitater.

© Trygg Trafikk 2006  
Illustrasjoner: Ina Frimannslund  
Design og dtp: TOTAL/F'design  
Foto: Samfoto og Jarle Nytingnes  
Heftet er støttet av:  
Skadeforsikringsselskapene i Norge og er utviklet i samarbeid med Trafikksikkerhet Lillehammer – med nullvisjonen i sikte og Vesta Forsikring.

## Innhold

<b>Regelverket i trafikken</b>	<b>4</b>
Hovedregel for all trafikk	5
<b>Trafikkregler for fotgjengere</b>	<b>6</b>
Gå langs en vei	7
Krysse veien i gangfelt	8
Krysse veien uten gangfelt	9
<b>Trafikkregler for syklister</b>	<b>10</b>
Påbudt utstyr på sykkel	10
Aldersgrense for sykling?	12
Hvor kan vi sykle?	14
Krysse veien	16
Vikeplikt	16
Sykling i veikryss	18
Sykle rett fram i kryss	19
Svinge til høyre	19
Svinge til venstre	20
Sykling i rundkjøring	22
Sykling i mørket	23
Sykling med passasjer	24
Forenklet forelegg (bot)	25
<b>Trafikkskilt</b>	<b>26</b>

# Regelverket i trafikken

Veitrafikklovgivningen er en samlebetegnelse for de lover og forskrifter som gjelder i trafikken.

## I dette heftet henvises til følgende lover og forskrifter:

- Vegtrafikkloven
- Forskrift om gående og kjørende trafikk (trafikkregler)
- Forskrift om offentlige trafikkskilt, vegoppmerking, trafikksignaler og anvisninger
- Forskrift om krav til sykkel
- Forskrift om bruk av kjøretøy
- Forskrift om forenklet forelegg for vegtrafikksaker

Vegtrafikkloven med disse forskriftene finnes på [www.tryggtrafikk.no/lenker](http://www.tryggtrafikk.no/lenker).

## Hovedregel for all trafikk

§ Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpå-givende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved veien.

*Fra Vegtrafikkloven § 3*

**Dette er den viktigste regelen** og gjelder for alle som er i trafikken, enten vi går, kjører, sykler eller er passasjerer.

Som trafikanter plikter vi å være oppmerksomme på alt omkring oss. Vi har et ansvar for å se andre trafikanter, skilt og veimerking og være forberedt på at noe uventet kan skje. Vi må oppdage ting i trafikken så tidlig at vi unngår farlige situasjoner og at noen kan bli skadet. Vi skal også oppføre oss slik at det blir lettere for andre å klare seg i trafikken. Dette krever full konsentrasjon hele tiden. Alle har et ansvar for at trafikken ikke blir hindret og at vi ikke forstyrrer andre.

# Trafikkregler for fotgjengere

I veitrafikklovgivningen benyttes begrepene *fotgjenger* og *gående*. Denne gruppen omfatter også de som bruker rullestol, sparkesykkel, rullebrett, rulleski, rulleskøyter, trehjuls sykkel og annet leketøy.

## Gå langs en vei



§ Gående skal nytte gangveg, fortau eller vegens skulder. Er det ikke rimelig på grunn av farten m.v. eller mulig å gjøre dette, kan gående nytte sykkelveg, sykkelfelt eller kjørebane. Gående som nytter kjørebane, skal gå ytterst til venstre i gangretningen, men ytterst til høyre dersom han leier sykkel. Motsatt side av kjørebanen kan nyttes dersom den gående ellers ville bli utsatt for fare, eller hvis særlige forhold tilsier det.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 19*

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Benytt alltid gangveier og fortau der det finnes.
- Gå så langt ut på siden som mulig, lengst fra bilene. Dette gjelder også på fortau.
- Går flere sammen langs en vei uten fortau, er det tryggest å gå etter hverandre, ikke ved siden av hverandre.
- Velg alltid å gå på den tryggeste siden av veien. Der det ikke er fortau er dette vanligvis venstre side, for da ser vi lettere de bilene som kommer mot oss. I noen tilfeller er det bedre oversikt eller bedre plass på høyre side, og da kan denne siden velges.
- Er det tryggest å gå på høyre side av veien, for eksempel i en uoversiktlig venstresving, er det viktig å lære barna nøyaktig hvor de skal gå over veien. Veien må krysses der oversikten er best, og i god tid før en sving eller bakketopp.
- Til små barn er det lurt å benytte konkrete kjennemerker i nærmiljøet i tillegg til høyre- og venstrebegrepene. For eksempel: "Når vi går til butikken, går vi langs det gule gjerdet".
- Sørg for å være godt synlig i trafikken. En refleksvest øker synligheten også i dagslys.
- Bruk alltid refleks i mørket.

## Krysse veien i gangfelt

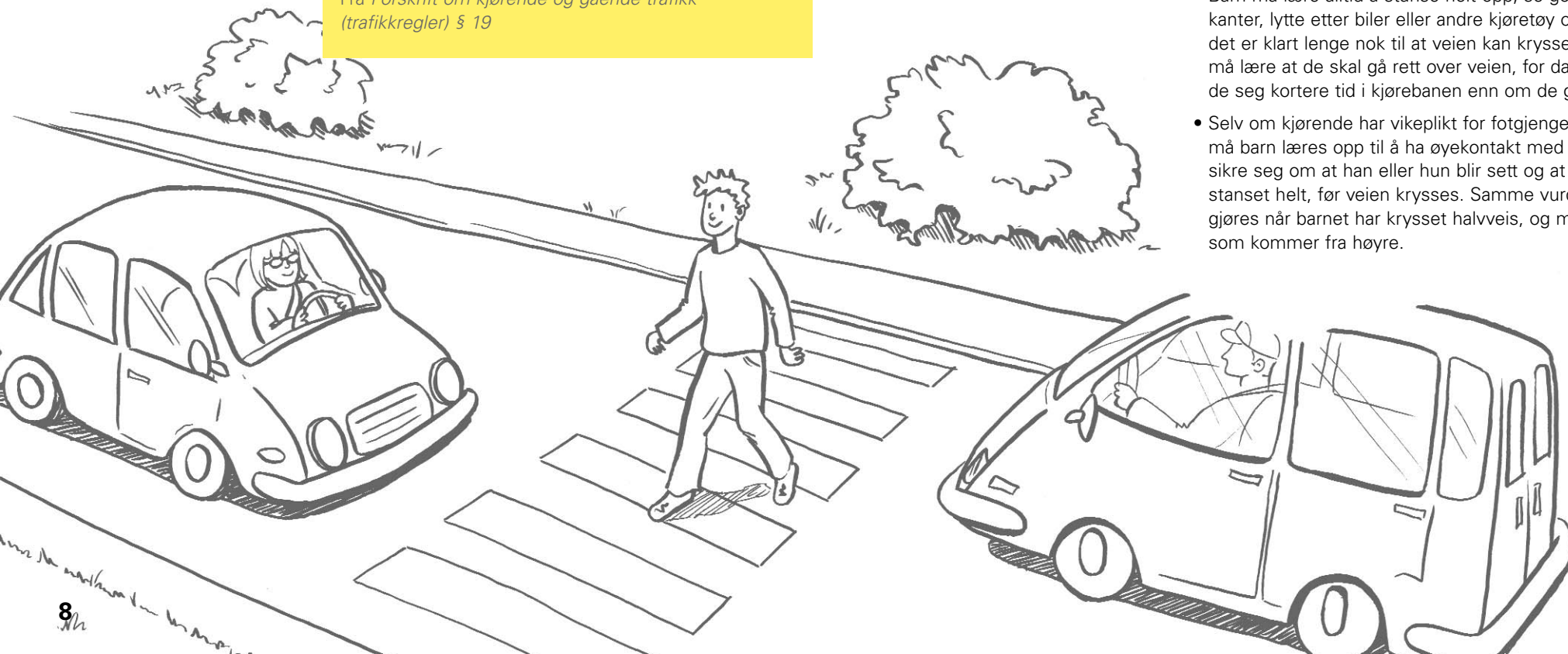
De fleste ulykker med fotgjengere skjer når veien skal krysses. Skal vi over veien, er det svært viktig at vi er spesielt oppmerksomme og forsiktige (jfr. Vegtrafikkloven §3).

§ Ved gangfelt hvor trafikken ikke reguleres av politi eller ved trafikksignal, har kjørende vikeplikt for gående som befinner seg i gangfeltet eller er på veg ut i det.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 9*

§ Gående skal krysse kjørebane i gangfelt, på gangbru eller i gangtunnel når det finnes i nærheten.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 19*



## Krysse veien uten gangfelt

Ellers skal gående gå rett over kjørebane og fortrinnsvis ved vegkryss.

§ Før kryssing av kjørebane utenfor gangfelt skal gående forvise seg om at det ikke volder fare for eller unødige hindrer eller forstyrrer annen trafikkant.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 19*

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Benytt alltid gangfelt, gangbru eller undergang der det finnes, selv om det blir en omvei.
- Barn må lære alltid å stanse helt opp, se godt til alle kanter, lytte etter biler eller andre kjøretøy og vurdere om det er klart lenge nok til at veien kan krysses trygt. De må lære at de skal gå rett over veien, for da oppholder de seg kortere tid i kjørebane enn om de går på skrå.
- Selv om kjørende har vikeplikt for fotgjengere i gangfelt, må barn læres opp til å ha øyekontakt med sjåføren, forsikre seg om at han eller hun blir sett og at sjåføren har stanset helt, før veien krysses. Samme vurdering må gjøres når barnet har krysset halvveis, og møter trafikken som kommer fra høyre.

# Trafikkregler for syklister

## Påbudt utstyr på sykkel

Sykkelen er et kjøretøy. Syklisten er fører av et kjøretøy og er ansvarlig for at sykkelen er i forsvarlig stand og har det utstyret som er påbudt. Det er viktig å være klar over at nye sykler ikke alltid selges med påbudt utstyr.

### §

#### § 4. Bremses

1. Sykkel skal ha minst to separate bremses, som er slik at bremsingen kan kontrolleres og sykkelen kunne stanses på sikker, effektiv og hurtig måte.
2. Den ene bremsen skal virke på forhjulet og den andre på bakhjulet.
3. Betjeningsinnretningene (håndtak, pedaler) skal virke uavhengig av hverandre. Den må kunne brukes med begge hendene på styret.

#### § 5. Lys og refleks

1. Sykkel skal ha rød refleks bak. På begge sider av pedalene skal det være hvit eller gul refleks. Refleksanordningene skal være av godkjent type.
2. Sykkel, som brukes i mørket eller usiktbart vær på alminnelig beferdet veg eller område, skal foran ha lykt som gir hvitt eller gult lys og bak ha lykt som gir rødt lys og/eller lykt som gir blinkende rødt lys.
3. Lyktene skal være festet til sykkelen.
4. Lykten foran skal gi tilstrekkelig lys uten å virke blendende.
5. Lykten bak skal kunne sees tydelig i en avstand på 300 m. Lykt som gir blinkende lys skal blinke med minst 200 blink pr. minutt.

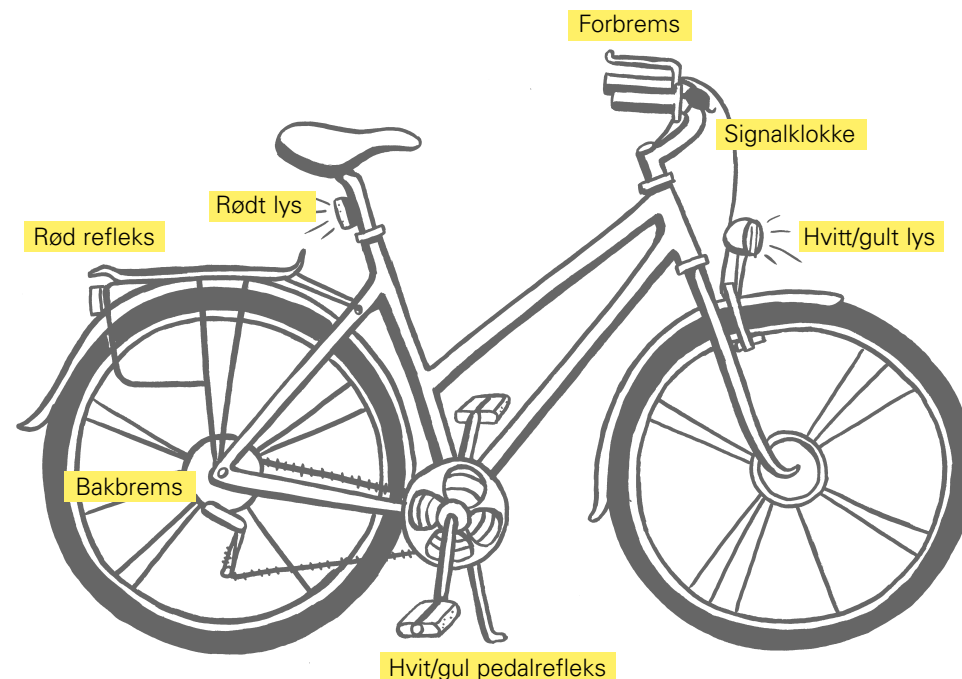
#### § 6. Lydsignal

Sykkel skal ha signalklokke. Annet varselapparat er forbudt.

*Fra Forskrift om krav til sykkel*

## Trygg Trafikk anbefaler:

- Det er foreldrenes ansvar å sørge for at barna har en sykkel som er passe stor. Setet og styret må justeres og tilpasses etter behov.
- Når skolen skal ha sykkelopplæring eller benytte sykkel som transportmiddel i skoletiden, må foreldrene få informasjon om hvilke krav som stilles til sykkelen i så god tid at de har anledning til å se over og eventuelt reparere barnas sykler.
- Alle må bruke sykkelhjelm når de sykler. Sykkelhelmen begrenser hodeskadene ved en eventuell ulykke.
- Sykkelhelmen må tilpasses og festes skikkelig. En skadet hjelm må byttes ut.
- Sørg for å være godt synlig i trafikken. En refleksvest øker synligheten også i dagslys.



## Aldersgrense for sykling?

Veitrafikklovgivningen har ingen aldersgrense for å sykle i blandet trafikk, men gir allikevel noen klare føringer. Med blandet trafikk mener vi veitrafikk der både fotgjengere, syklister og motoriserte kjøretøy kan ferdes. Syklisten er fører av et kjøretøy og må derfor kjenne til og følge de reglene som gjelder for kjørende. Syklisten må til enhver tid ha fullt herredømme over sykkelen og kunne vurdere og forstå trafikkbildet. Dette krever opplæring, trening og modning.

De fleste skoler har bestemte grenser for når elevene har lov til å bruke sykkel på skoleveien. I tillegg må foreldrene selv vurdere om deres barn er modne nok til å sykle til skolen alene. Kunnskaper, ferdigheter og holdninger i trafikken må bedømmes individuelt, og noen barn har behov for ytterligere trening og modning før de behersker syklingen på egenhånd.

§ Føreren skal alltid ha fullt herredømme over kjøretøyet.

Fra Vegtrafikkloven § 6

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Trening på sykkel må først skje på trygge områder uten trafikk.
- Den første treningen i trafikken må alltid foregå sammen med voksne.
- Barn må mestre sykkelen godt (for eksempel ha god balanse, kunne gi tegn, snu hodet, stanse) og kunne grunnleggende trafikregler før de sykler i trafikken.
- Barn bør være 10-12 år og ha gjennomgått sykkelopplæring over tid, for å sykle alene i blandet trafikk.



## Hvor kan vi sykle?

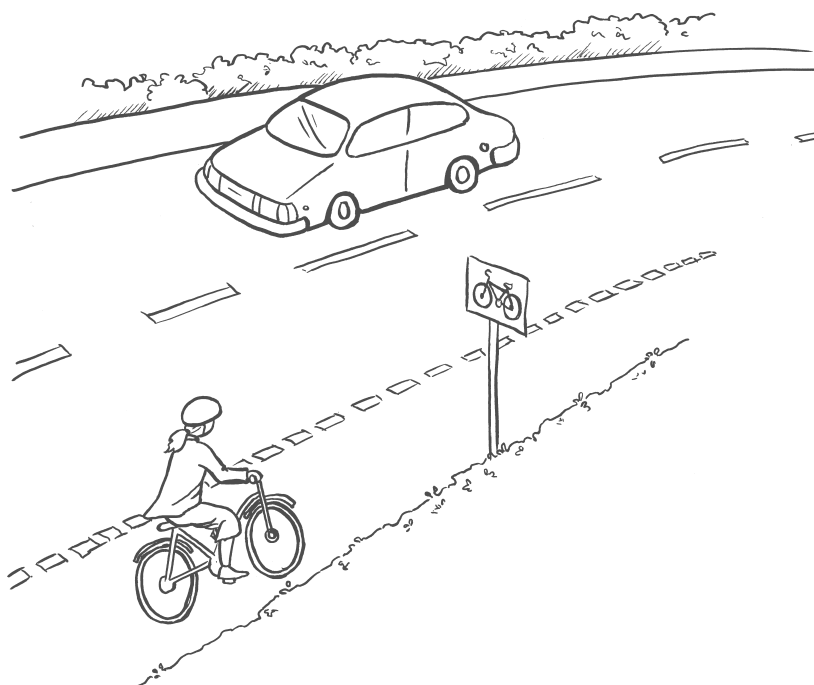
Syklister kan bruke kjørebanelen, gang- og sykkelveier, sykkelveier, sykkelfelt og kollektivfelt. Det er imidlertid viktig å vite forskjellen på de forskjellige områdene.

Gang- og sykkelvei og sykkelvei er egne veier som ligger ved siden av kjørebanelen og som er atskilt fra denne med grøft, gjerde eller på annen måte. De skal være skiltet (se siste kapittel).

Sykkelfelt er atskilt fra kjørebanelen med en linje og skal være markert med skilt.

§ Syklende må bare bruke sykkelfelt på høyre side av vegen.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 4*



Det er også lov å sykle på fortau og gangveier, men her må syklisten ta hensyn til fotgjengerne. Det betyr at det må sykles i tilnærmet gangfart, eventuelt at man triller sykkelen som fotgjenger.

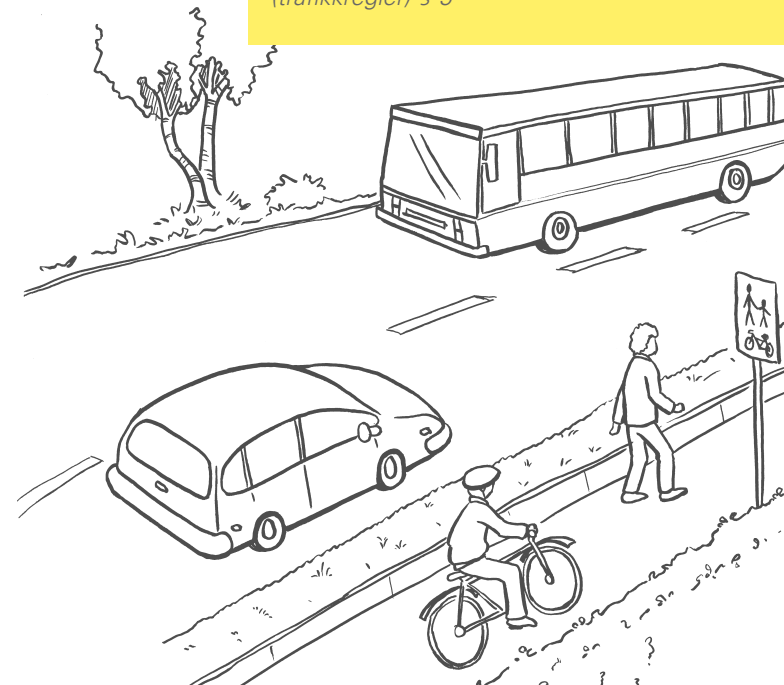
Sykling i gågate og på gatetun skjer etter de samme reglene som ved sykling på fortau.

Noen steder er det ikke lov å sykle, for eksempel på motorveier. Dette skal være tydelig merket med trafikk-skilt.

§ Så langt forholdene tillater det skal kjøretøy føres på høyre side av vegen.

Sykkel eller andre kjøretøy som ikke er motorvogn, kan kjøres på vegens høyre skulder.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 5*



## Krysse veien

Syklister som krysser veien, har vikeplikt for all annen trafikk i kjørebanelen. Dette gjelder også ved kryssing i gangfelt. Det er altså tillatt å sykle over veien i gangfelt, men her har andre kjørende ikke samme plikt til å stanse for syklister som for fotgjengere.

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Barn bør benytte sykkelvei, gang- og sykkelvei eller sykkel-felt der det finnes. Det er de tryggeste stedene å sykle.
- På gang- og sykkelvei bør man sykle på høyre side og gå på venstre side.
- Barn bør ikke sykle i kollektivfelt.
- Når barn skal krysse veien, er det tryggest å gå av sykkelen og trille den over.
- Veien må krysses der oversikten er best, og i god tid før en sving eller bakketopp.

## Vikeplikt

Det å ha vikeplikt for en annen trafikant betyr å la denne trafikanten kjøre eller gå først. For syklister gjelder de samme vikepliktsreglene som for andre kjørende.

- § 1. Trafikant som det skal vikes for, må ikke hindres eller forstyrres. Den som har vikeplikt, skal tydelig vise dette ved i god tid å sette ned farten eller stanse.
2. Kjørende har vikeplikt for kjøretøy som kommer fra høyre. Det samme gjelder når kjørende som vil svinge til venstre, vil få kjøretøy på sin høyre side.
3. Kjørende som vil svinge, har vikeplikt for gående eller syklende der det skal kjøres inn.

4. Kjørende som kommer fra parkeringsplass, holdeplass, torg, eiendom, bensinstasjon, gågate, gatetun eller liknende område har vikeplikt for annen trafikant. Det samme gjelder den som kommer fra gårdsveg eller annen veg som ikke er åpen for alminnelig ferdsel, eller som svinger inn på kjørebanelen fra vegens skulder. Kjørende som vil inn på eller krysse veg fra sykkelveg, gangveg, eller fortau, har vikeplikt for trafikant på veien.
5. På veg med fartsgrense 60 km i timen eller lavere har kjørende vikeplikt for buss når føreren gir tegn om at bussen skal forlate holdeplass. Bussføreren skal unngå fare.
6. Om nødvendig skal kjørende som møtes, i god tid vike tilstrekkelig til høyre og kjøre sakte eller stanse. Er en del av veien sperret, har den vikeplikt som har sperringen på sin side.

*Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 7*

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Syklister er sårbare i trafikken og må derfor være ekstra forsiktige og aldri stole på at andre overholder vikeplikten.
- Alle må kunne den generelle regelen om vikeplikt fra høyre og regelen om vikeplikt for fotgjengere i gangfelt.
- Før man tar barna med på sykkel ut i trafikken de første gangene, er det viktig at de voksne har vurdert den veien som skal sykles. Det må tenkes over hvor det kan oppstå vanskelige situasjoner, hvor syklister har vikeplikt og hvor det er tryggest å stanse. Dette bør være godt forberedt med barna før en sykler ut i trafikken.
- Barn bør oppfordres til alltid å holde lav fart i veikryss.

## Sykling i veikryss

For å unngå misforståelser og for å kunne ta hensyn til andre i trafikken, er det svært viktig at det gis tydelige tegn. Når vi sykler, rekker vi ut armen og viser på den måten hvilken vei vi skal sykle. Tegnet må komme i rimelig tid før vi svinger, slik at de andre trafikantene rekker å ta hensyn til dette. Begge hendene må være på styret gjennom svingen.

§ Ved svinging eller annen vesentlig endring av kjøretøyets plassering i sideretning skal det til veiledning for annen trafikk gis tegn.

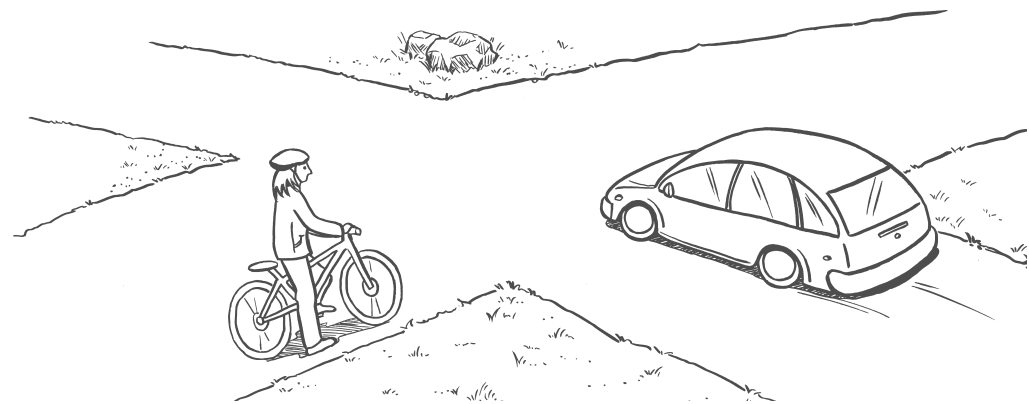
Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 14

§ Kjørende som nærmer seg eller kjører inn i vegkryss, skal kjøre slik at det ikke må stanses til unødig hinder eller forstyrrelse for trafikk på den kryssende veg.

Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 5

## Sykle rett fram i kryss

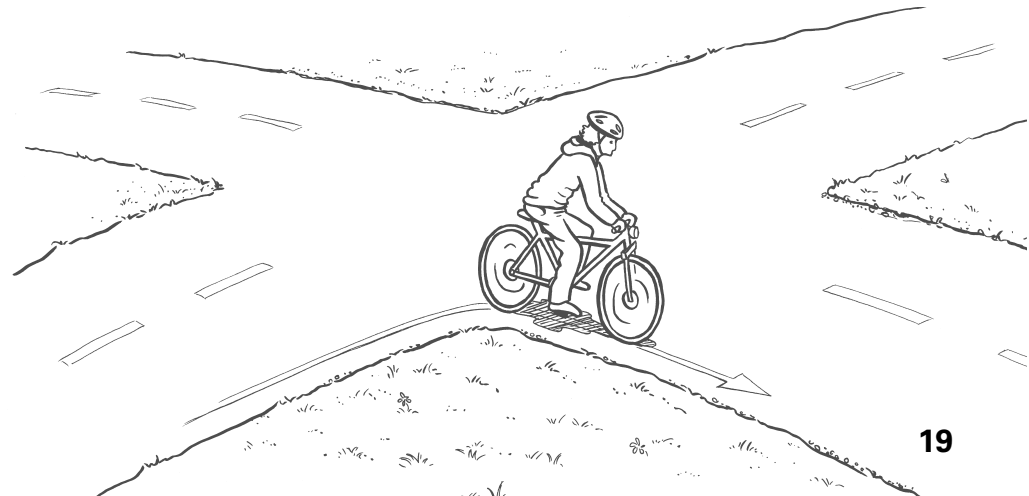
Syklisten skal sykle på høyre side av veien, være ekstra oppmerksom og overholde vikeplikten for trafikk fra høyre.



## Svinge til høyre

§ Ved sving til høyre skal det kjøres så nær høyre kant av kjørebanelen som mulig.

Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 6



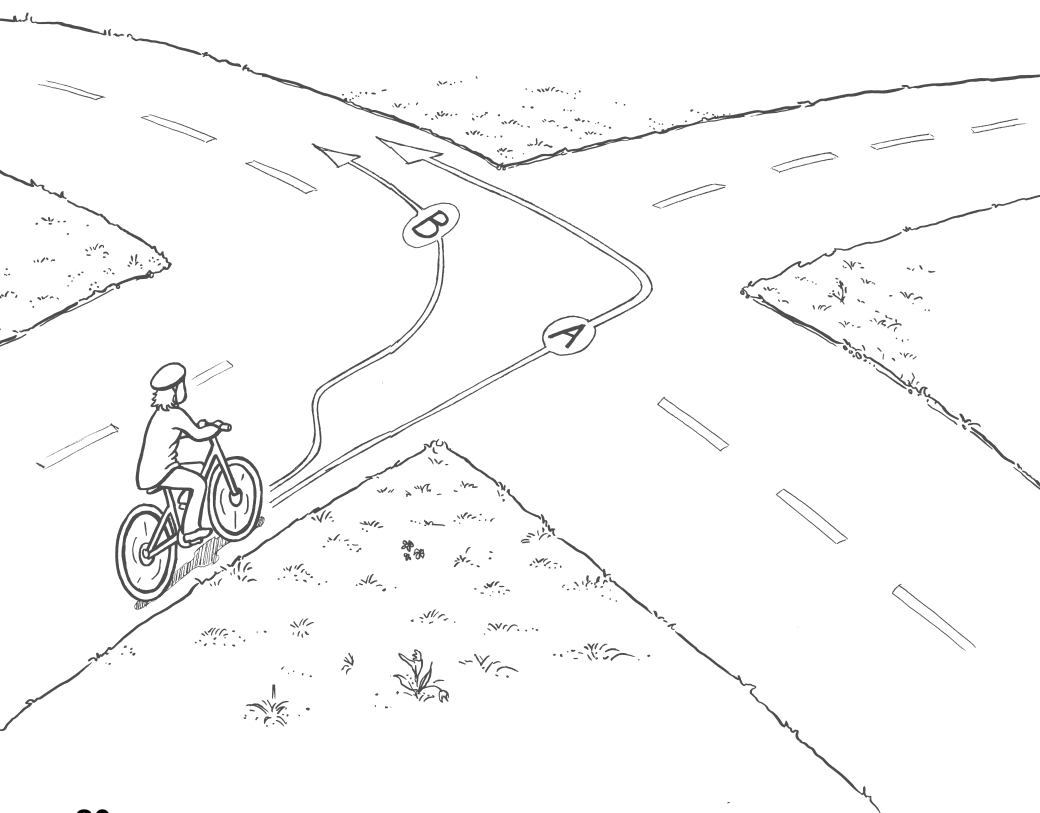
## Svinge til venstre

### Stor venstresving

§ Syklende som vil svinge til venstre, kan fortsette å holde til høyre på vegen og svinge der det er hensiktsmessig. Syklende har da vikeplikt for annen trafikant. Slik svinging kan gjøres uten hensyn til hva som er angitt om valg av kjørefelt ved offentlig trafikkskilt eller ved oppmerking på veg, når det ikke spesielt retter seg mot syklende.

Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 18

Illustrasjon:  
A: Stor venstresving  
B: Liten venstresving



### Liten venstresving

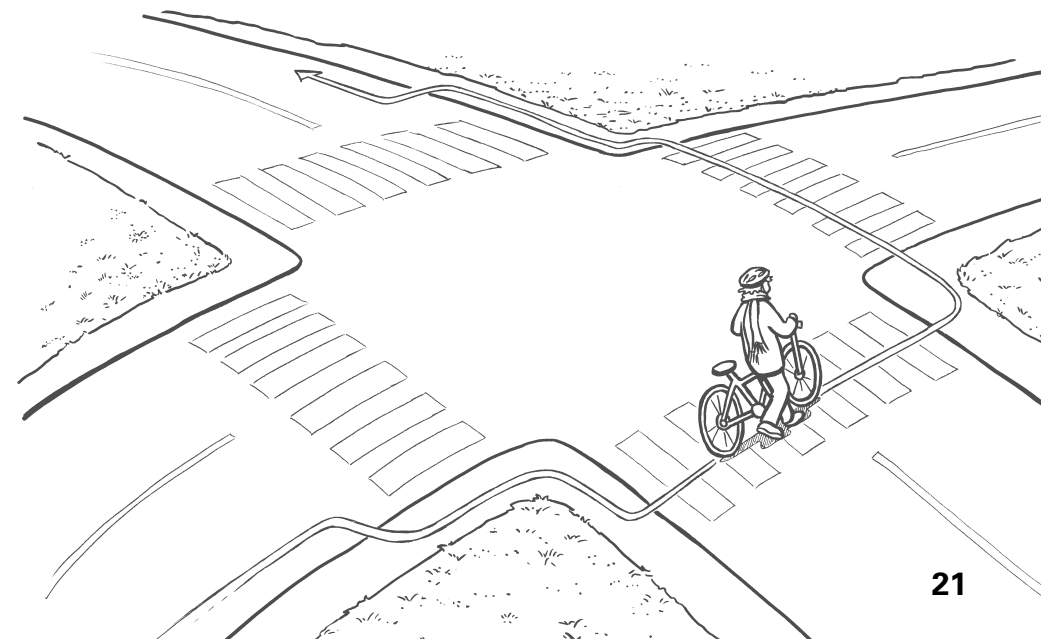
§ Ved svinging til venstre skal kjørende i god tid kjøre inn i feltet lengst til venstre.

Fra Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler) § 6

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Barn bør gå av sykkelen og trille den over veikryss, spesielt der det kan komme biler fra flere kanter.
- Ved bruk av stor venstresving, har man plikt til å slippe forbi trafikk som kommer bakfra.
- Barn bør øve i trygge omgivelser på å se bakover og til begge sider og rekke ut armen, før de svinger.
- Barn må forstå hensikten med å gi tegn, hvorfor de skal se seg for og hva de skal se etter.

Illustrasjon: Trygg Trafikk anbefaler at barn går av sykkelen og triller den over veikryss.



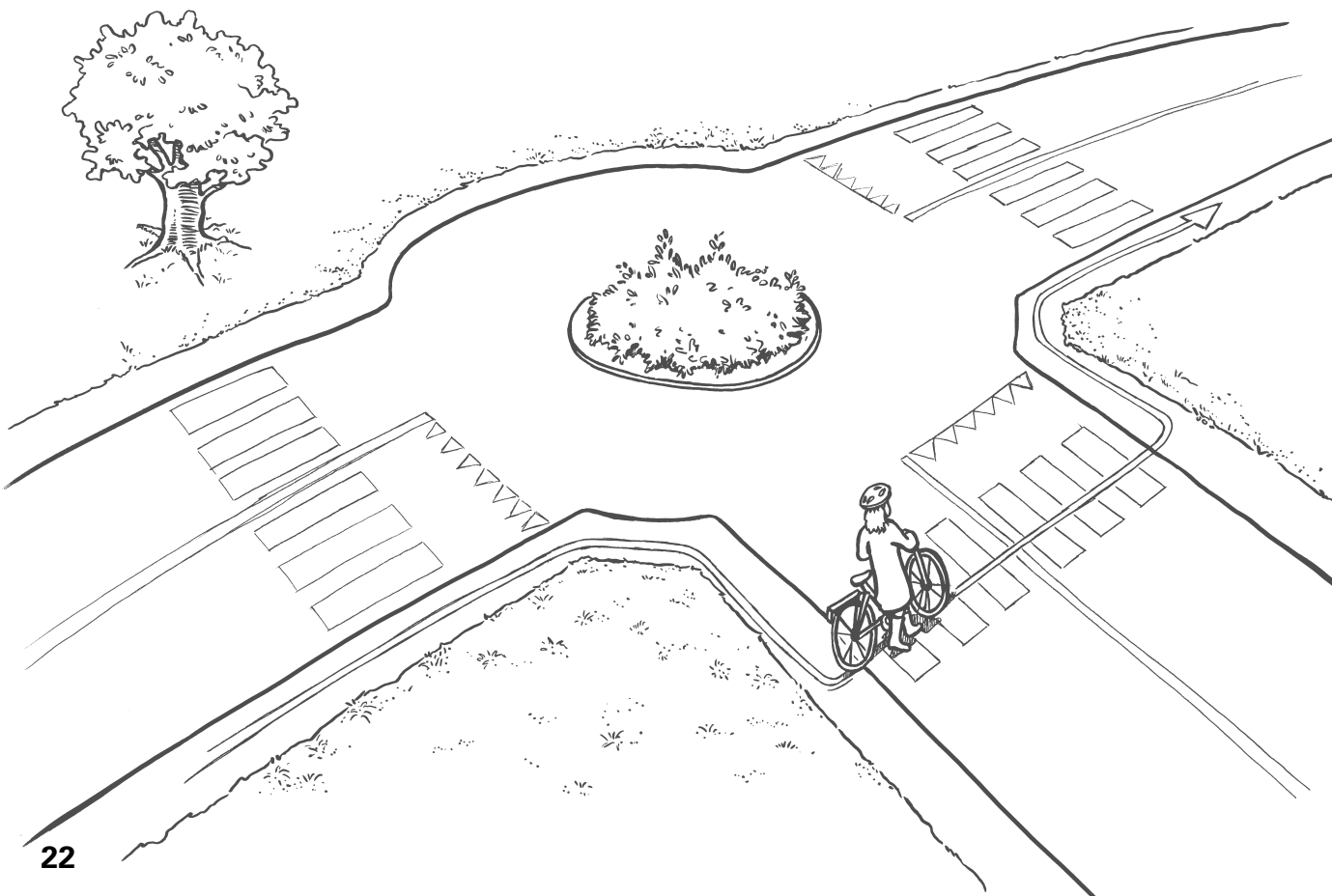
## Sykling i rundkjøring

Rundkjøringer er laget for å oppnå redusert fart, effektiv trafikkavvikling og mindre risiko for alvorlige ulykker i veikryss.

Det finnes ikke egne regler i veitrafikklovgivningen for sykling i rundkjøring. Syklistene må rette seg etter vanlige regler for vikeplikt og de skiltene som er på stedet.

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Barn bør ikke sykle i rundkjøringer. De bør i stedet gå av sykkelen, trille den og krysse veiene som fotgjenger.



## Sykling i mørket

§

1. Sykkel skal ha rød refleks bak. På begge sider av pedalene skal det være hvit eller gul refleks. Refleksanordningene skal være av godkjent type.
2. Sykkel, som brukes i mørket eller usiktbart vær på alminnelig beferdet veg eller område, skal foran ha lykt som gir hvitt eller gult lys og bak ha lykt som gir rødt lys og/eller lykt som gir blinkende rødt lys.
3. Lyktene skal være festet til sykkelen.
4. Lykten foran skal gi tilstrekkelig lys uten å virke blendende.
5. Lykten bak skal kunne sees tydelig i en avstand på 300 m. Lykt som gir blinkende lys skal blinke med minst 200 blink pr. minutt.

Fra Forskrift om krav til sykkel § 5

Hensikten med lys og refleks på sykkelen er både at syklistene skal bli sett av andre og at syklistene selv skal se trafikanter og hindringer i veien. Med usiktbart vær menes regn, snø, tåke eller annet som kan gjøre sikten dårlig.

§

Fører av kjøretøy skal avpasse farten etter sted, føre-, sikt- og trafikkforholdene slik at det ikke kan oppstå fare eller voldes ulempe for andre, og slik at annen trafikk blir minst mulig hindret eller forstyrret.

Fra Vegtrafikkloven § 6

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Barn bør øve på å sykle i mørket med lys på sykkelen i trygge omgivelser, før de sykler i trafikken. De må forstå at det er vanskeligere å se og bli sett i trafikken i mørket.
- Syklistere bør bruke refleksvest.

## Sykling med passasjer

En sykkel er i utgangspunktet ikke konstruert med passasjerplass, men det er likevel tillatt å ha passasjerer på sykkelen. Forutsetningen er at transporten skjer på en trygg måte, og at begrensninger vedrørende alder og antall passasjerer følges.

§ I tillegg er følgende personbefordring tillatt dersom de tillatte vektene ikke overskrides og befordringen er betryggende:

To barn under 6 år eller ett barn under 10 år på sykkel. Dersom sykkelen er påmontert tilhenger, kan det bare transporteres ett barn under 10 år på sykkelen.

To barn under 6 år eller en person i tilhenger til sykkel.

*Fra Forskrift om bruk av kjøretøy § 3*

### Trygg Trafikk anbefaler:

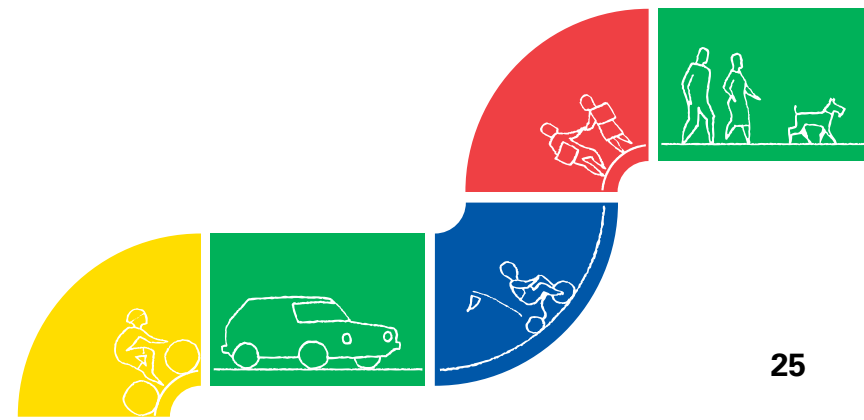
- Barn bør ikke sykle med passasjer på sykkelen. Det vil være tilnærmet umulig for et barn å ha full kontroll over sykkelen hvis det sitter noen på.
- Barn som er passasjerer på sykkel må ha hjelm, og små barn bør i tillegg sitte i godkjent sykkelsete.

## Forenklet forelegg (bot)

Syklister kan bøtelegges dersom det sykles i strid med veitrafikklovgivningen. Følgende trafikforseelser kan bli bøtelagt med forenklet forelegg ved kjøring av sykkel:

- §
- a) uten å ha foreskrevne lykter montert eller tent, trafikreglene § 15 og forskrift om krav til sykkel § 5
  - b) i strid med trafikksignallys med fast eller blinkende lys med rød farge, skiltforskriftene § 23 og § 24
  - c) i strid med skilt:
    - 302 Innkjøring forbudt
    - 306.0 Forbudt for alle kjøretøyer
    - 306.6 Forbudt for syklende
    - 306.8 Forbudt for syklende og gående
  - d) på motorveg, trafikreglene § 4

*Fra Forskrift om om forenklet forelegg i vegtrafikksaker*



## Trafikkskilt

Trafikkskiltene er satt opp for å unngå konflikter mellom trafikantene, forberede på eller advare om farer, og fortelle om hva som er forbudt eller påbudt å gjøre. Skiltene viser også hvor vi må kjøre for å komme til riktig sted, og gir informasjon om ting av interesse langs veien.

### Trygg Trafikk anbefaler:

- Barn må først og fremst lære de trafikkskiltene som finnes i deres nærmiljø og som er av betydning for dem som fotgjengere og syklister.

Her er et utvalg viktige trafikkskilt, hentet fra *Forskrift om offentlige trafikkskilt, vegoppmerking, trafikksignaler og anvisninger*:

## For fotgjengere



Gangfelt



Gangvei



Holdeplass for buss



Forbudt for gående



Forbudt for gående og syklende

## For syklister



Innkjøring forbudt  
Sykling på fortau kan likevel foregå i samsvar med trafikreglene.



Trafikkforbud



Forbudt for syklende



Forbudt for gående og syklende



Vikeplikt



Påbudt kjøreretning



Sykkelveg



Sykkelfelt



Gang- og sykkelveg



Sykkelruteskilt