

REIÐHJÓL

Til eru ýmsar gerðir af reiðhjólum en hvort sem þú ert á fjallahjóli, götuhjóli, stökkhjól eða BMX-freestyle gildir að hjólið sé af réttri stærð og að þú hafir hjálm, hanska og farir varlega.

Hanskar eru nauðsynlegir af því að þegar þú dettur á hjólinu berðu hendurnar fyrir þig. Hjálmurinn þarf að passa vel og vera rétt stilltur. Þeir sem eru mikið í stökkum á hjólum ættu að huga sérstakleg að því að fá leiðsögn um það að stökkva, vera á þar til gerðu hjóli með góðar hlífir, olnboga og hné, og góðan hjálm.

Viðhald og stillingar reiðhjóls

- Hjólið þarf að vera af réttri stærð. Hjólreiðamaðurinn verður að geta numið fæti við jörð þegar hann situr á sætinu.
- Hæð stýris og hnakks þarf að vera hæfileg.
- Nægjanlegt loft í dekkjum.
- Keðjan hæfilega strekkt.
- Handföng á stýri þurfa að vera föst.
- Smyrja slitfleti, s.s. keðju o.fl.
- Ekki hafa eitthvað á stýrinu sem hugsanlega gæti stungist í þig þegar þú dettur fram á stýrið.

Umferðareglur

- **Tillitssemi og varúð**
 - Gangandi vegfarendur hafa forgang. Hjólreiðamenn eiga, eins og aðrir vegfarendur, að sýna fulla tillitssemi.
- **Fylgjast með annarri umferð**
 - Hjólreiðamaður þarf stöðugt að fylgjast með annarri umferð.
 - Hlusta skal vel hvort að bíll sé að koma og horfa vel til allra átta.
- **Hvar á að hjóla?**
 - Hjólreiðamenn eiga að hjóla sömu megin og bílar á götunni.
 - Það má eingöngu vera á vinstri vegarhelmingi ef hjólið er teymt.
- **Hópur hjólreiðamanna saman**
 - Ef margir hjólreiðamenn eru saman, á ekki að hjóla samhliða, heldur í röð.
- **Gangstéttir og göngustígar**
 - Hjólið á gangstéttum og göngustígum þar sem því verður við komið.
 - Fylgið merkingum á göngustígum.
 - Gangandi vegfarendur hafa forgang.
- **Hverjir mega reiða ?**
 - Ef hjólreiðamaður er orðinn 15 ára má hann reiða barn yngra en 7 ára.
 - Barn verður að vera í sérstöku sæti.