



Guide til nybegyndere:

# Udforsk elcyklens fantastiske muligheder

# Praktisk og god

## Der er mange grunde til at vælge en elcykel:

- 🚲 Du får masser af motion – lige så meget, som du vælger at putte i pedalerne. Samtidig giver den god dynamik til muskler og led.
- 🚲 Den er også et billigt alternativ til anden motoriseret transport, både i indkøb og drift. Og en miljømæssig gevinst.
- 🚲 Elcyklen er praktisk. God til at klare bagagen, bakkerne og modvinden. Der er sjældent kø på cykelstien, og den er let at parkere.
- 🚲 Som den almindelige cykel er der også gevinsten ved at komme ud i det fri. Selv en kort tur kan gøre meget for det mentale velbefindende.

Meget af det samme kan siges om den almindelige cykel, så elcyklen skal dække de behov, den almindelige cykel ikke dækker. Fx at gøre det lettere for dig at vælge cyklen til oftere og forøge din rækkevidde. Elcyklen gør ikke, at du sparer en masse tid fra A til B, men det føles sådan, fordi det er lettere. Køber du en elcykel for at bruge den, er der gode chancer for, at det er et fornuftigt køb.

## Tag et introduktionskursus

Denne pjeces er skrevet som supplement til vores introduktionskursus for el-cyklister.

Vi anbefaler, at du tilmelder dig et kursus, eller øver dig med en erfaren bekendt, da tekst og teori ikke er en erstatning for den tryghed, der kan hentes ud af praktisk øvelse. Det er bedst at starte med øvelser i trygge omgivelser, inden du tager elcyklen med ud i trafikken.

Med øvelse, erfaring og rutine kommer en større tryghed. Som støtte i den proces kan du hente flere råd og øvelser i hæftet skrevet til fortsætterkurset, der kan hentes under materialer på hjemmesiden [www.danskskolecykling.dk](http://www.danskskolecykling.dk). Lige som du også her finder videoer med gode råd og yderligere instrukser til at køre på elcykel.



Vi beder alle cyklister passe på hinanden og huske at det vigtigste i trafikken er tålmodighed og opmærksomhed.

## God fornøjelse med din elcykel.

# Klar til elcykel?

**Elcyklen stiller krav til krop og kompetencer, ligesom en almindelig cykel gør det.**

Er det længe siden, du har været på en cykel sidst, kan det være en god idé at forberede dig på en "motionscykel" i et træningscenter. Både for at vænne bagdelen til at sidde på sadlen, men også for at vænne muskler og led til arbejdet. Det behøver ikke være tung træning, da du skal videre til en cykel med motorstøtte. Det handler mest om at få vænnet leddene til bevægelserne.

## Valg af cykel

For at elcyklen bliver en god investering, kræver det, at den bliver brugt. Derfor er det vigtigt at få en cykel, der matcher dit behov. Det er altid en god idé at tage udgangspunkt i din gamle cykel, og hvad der er godt og mindre godt ved den. Det handler om, hvad du er vant til – cykeltype, siddeposition, gear og bremser.



# Samtidig skal du kigge fremad og vide, hvorfor du overvejer en elcykel:

## Hvor meget skal den bruges?

Her gælder det både at vide, hvor ofte og hvor længe. Med en elcykel har man en tendens til at vælge cyklen oftere – og især køre længere end på en normal cykel.

## Hvad skal cyklen bruges til?

Underlag og bagage er vigtigt at tage hensyn til. Er det til lejlighedsvis transport, daglig pendling, motion eller fornøjelse?

## Hvordan er temperamentet og eventyrlysten?

Valg af motor og cykeltype betyder meget for cyklens karakter, og skal relationen holde i mange år, skal du gerne finde en passende cykelmodel.

## Hvordan har kroppen det?

Med det rette cykelvalg kan kroppen få det bedre, men det er godt at se på udgangspunktet – din muskelstyrke, vægt, balance og kondition.

## Hvad må den koste?

Det er godt at kende både ønskeprisen og smertegrænsen. Samtidig skal du ikke lade dig lokke til at købe en stor, dyr cykel, hvis behovet ikke er til det.



## Æstetik!

Træd et skridt tilbage – er det en flot cykel? Er det vigtigt? Det er vigtigt i valget af cykel, at du tænker mere fremad end bagud. De cykler du foretrak tidligere, kan være et dårligt valg, når vilkårene har eller vil forandre sig.

## Hvilken størrelse?

Det er en god idé at vælge en cykelstørrelse, hvor den laveste sadel-indstilling giver mulighed for at komme på sadlen, når du har begge fødder på jorden. Sadlen kan sættes op, når du er klar til det, men det er godt at have muligheden for en lav justeringsmulighed.

Også trehjulede cykler kan afhjælpe gamle skavanker og forlænge cykelkarrieren, men under alle omstændigheder er det vigtigt at få trænet rutinerne på cyklen.

# Afprøvning er et vigtigt første skridt

Det er vigtigt at prøve en elcykel, før du køber. Og jo flere modeller du prøver, jo bedre kan du træffe et godt valg.

Nogle kommuner låner elcykler ud. Det kan også være, du kender nogen, du måske kan låne hos privat. Herudover giver de fleste cykelhandlere også mulighed for en kort cykeltest.



## Ved en hurtig test skal du være opmærksom på følgende:

- 🚲 Elcykler er tunge, og du skal kunne håndtere både vægten og vægtfordelingen. Gå med den rundt i en snæver cirkel, og stig ind fra den ene side og ud på den anden.
- 🚲 Er cyklen stabil? Stå ved siden af og hold fat i det nærmest håndtag – skub/hiv cyklen let sideværts. Cyklen skal helst føles som ét stykke, og ikke "logre" med bagenden.
- 🚲 Er cyklen let at komme af og på, og kan du starte og stoppe sikkert? Test både en forsigtig nedbremsning, og bagefter en lidt kraftigere.
- 🚲 Prøv at cykle uden motorstøtte. Det er vigtigere, at cyklen føles godt, end at motoren føles godt.
- 🚲 Test både gearskifte og skift af motorstøtte. Det er bedst at prøve på et lige og fredeligt stykke vej. Træd 10 omdrejninger. Skift. Træd 10 omdrejninger, osv.
- 🚲 Kør lidt slalom og sving. Det giver også en fornemmelse af cyklens stabilitet.
- 🚲 Mærk efter om positionen er behagelig. Sadlen er vigtig, men styrets position betyder også noget for, hvordan du sidder med skuldre og albuer. De skal sidde godt for at cykle godt, og derfor skal du kunne slappe af i hænder, arme og skuldre.



## Køb af cykel

Cykler kan købes i onlinebutikker, supermarkedet, privat, byggemarkedet eller gennem en cykelhandel. Når du køber hos din lokale forhandler, har du større sikkerhed for god vejledning og service. Din cykel kan få brug for softwareopdateringer, og den får helt sikkert brug for service. Køber du hos din lokale cykelsmed, kender de din cykel og ved derfor også mere om at servicere den. Vigtigst af alt er dog muligheden for at prøve cyklerne. Hvis du skal bruge mange timer i sadlen, skal det gerne være som at tage dine yndlings-sko på. Er du erfaren el-cyklist, er det lettere at vælge den rette cykel på nettet.

Er det et stort spring at købe elcykel, kan du eventuelt starte med at "lease" cyklen et år for at opleve, hvor stor gevinsten er. Nogle cykelhandlere er begyndt at videresælge brugte cykler, hvilket giver en større sikkerhed i selve handlen.

Køber du en brugt cykel privat, kan du sikre dig selv ved at tjekke stelnummeret hos [www.politi.dk](http://www.politi.dk), og vi anbefaler, at du får en cykelsmed til at tjekke cyklens tilstand.

# Motorer på en cykel

En elcykel har egentlig to motorer: rugbrødsmotoren og hjælpemotoren. Begge har en maksimal ydeevne, begge har et energi-lager der kan løbe tør, og begge fungerer bedst, hvis du udnytter dem rigtigt.

Rugbrødsmotoren bliver bedre med tiden, når den bruges rigtigt, mens elmotoren og batteriet uanset strategi vil tabe ydeevne med tiden. Elmotoren har normalt en styrke på 250 watt, som er en lovbestemt begrænsning for at betragte det som en cykel. Loven betyder også, at motorstøtten slår fra, hvis cyklen passerer 25 km/t.

Ofte angives drejmomentet, som kan betragtes som motorens løftestang. Under 50Nm opleves det som, at arbejdet bliver 5-10 % lettere. Kommer du over de 50Nm, kan du tydeligere mærke, at der er motorhjælp – især på bakker, i terræn, med større bagage og i modvind.

Elcyklens rotations-sensor registrerer at pedalerne trædes rundt, og motoren hjælper til når du træder over en forudbestemt omdrejningshastighed. Denne indstilling er forskellig hos de forskellige motorfabrikanter ligesom der er forskel på, hvor meget motoren larmer.

De motorer der sidder mellem pedalerne har også en momentsensor, der tilpasser motorstøtten efter, hvor hårdt du træder. Sidder motoren i for- eller baghjulet, tilfører den en standard-støtte ud fra det valgte støtteniveau.

Centermotoren (ved pedalerne) opleves som den mest rolige motor, men er ofte en tungere cykel. At hjælpen følger ens egen indsats og trækker via kæden, betyder at det føles som at få en trylledrik, der giver stærkere ben. Cyklen fungerer bedst for dem, der er vant til at cykle, men foretrækkes også af de mere forsigtige cyklister, fordi trækket opleves mere blidt. En cykel med centermotor kan især kræve øvelse af cykel-balancen, gearskifte og bremseteknikken på grund af vægten.

Navmotoren (i hjulet) giver et tydeligere træk, der er forprogrammeret efter hvilket støtteniveau du vælger, uanset hvor lidt du selv træder. Det er en billigere og lettere konstruktion og tillader også en lettere stelkonstruktion, så de letteste elcykler findes her. Det er især en god cykel, hvis du har mistet fordums styrke og har brug for mest mulig hjælp. Men det er også her, du finder de lette cykler med mindre batteri, hvis du stadig har gode cykelben og kun har brug for lidt hjælp en gang imellem.

Navmotoren kan især kræve øvelse af position på cyklen, samt sving og bremseteknik.



# Batteri og kapacitet

Batteriet vil tabe kapacitet med tiden, så vælg ud fra det dobbelte af, hvad du plejer at cykle – så er der både plads til begejstring, når vejret er smukt, og til at holde cyklen kørende i mange år.

Hvis du mest kører små lokale ture et par gange om ugen, og ikke kommer over 5 kilometer i løbet af en dag, så kan selv de små batterier for det meste klare opgaven.

Hvis du gerne vil kunne række ud over 10-15 kilometer flere gange om ugen, og stadig have plads til at lade motoren levere en pæn del af arbejdet, anbefaler vi et batteri i mellemklassen (over 10Ah / 400Wh).

Hvis du samtidig har mange kilo med i "egenkapital" eller bagage, eller du bor i stærkt kuperet terræn, eller gerne vil køre på grus- og jordveje – så skal du vælge at gå en lille tak op (13Ah / 500Wh). De større batterier er til stor vægt og meget lange ture – eksempelvis ladcykler."

Batteriet kan være placeret i stellet, på stellet og i bagagebæreren. Alle placeringer kan have fordele og ulemper, men især tilgængeligheden er vigtig at overveje. Skal batteriet kunne pilles af og tages med, skal denne funktion prøves, inden cyklen købes – det kan kræve en vis grad af styrke i fingrene ved nogle af batteriløsningerne.



## 4 gode råd for at passe på batteriet:

- 🚲 Undgå, at batteriet tømmes helt for strøm.
- 🚲 En gang imellem skal det gerne lades helt op, men det kan godt lide ikke at blive fyldt helt hver gang.
- 🚲 10-20 grader er favorit-temperaturen, så på en kold dag skal det ind og varmes op, inden du lader det op.
- 🚲 Tænk på det som skrøbeligt. Det har ikke godt af stød og slag.



# Trafikken – og sikkerhed

Selv om du er vant til at færdes i trafikken, skal du huske, at du er ny i trafikken som el-cyklist. Dermed følger et ansvar for at sikre både dig selv og dine medtrafikanter.

- 🚲 Det er bedst at starte lavt – lav sadel, lavt gear, lav motorstøtte og lav fart.
- 🚲 Hvis du følger de kendte ture, får du hurtigt opbygget en rutine i de nye elementer som følger med elcyklen, fordi du ved hvordan det plejer at være, og meget føles familiært.
- 🚲 Lær at holde "reaktions-afstand". Det betyder, at du med længere bremselængde skal holde god afstand til de forankørende, så du kan nå at stoppe cyklen, hvis de pludselig gør noget uventet. Især på tætpakkede cykelstier kan det være svært at bevare overblikket og finde plads, og her gælder det om at holde farten jævn, når det bliver pakket, og så accelerere når der kommer åbninger.



- 🚲 Med motorstøtte er det let at køre over evne. Man må ikke køre hurtigere, end øjnene kan følge med. På lange, fredelige cykelstier er det let at holde høj fart, men så snart du nærmer dig områder, hvor der er mere at holde øje med, er det fornuftigt at sænke farten, gearet og motorstøtten.
- 🚲 Man kan ikke køre for langsomt, og sikkerhed er aldrig et dårligt valg. Tålmodighed er kodeordet, og lange, skønne cykelture er belønningen.
- 🚲 Få godt styr på bremse, balance og start/stop-teknikken på et sikkert og roligt sted.
- 🚲 Opbyg rutinen med at styre motorstøtten, og samtidig at få opmærksomheden længere ud i trafikken. Alt, hvad du ser, kan du gøre noget ved.
- 🚲 Til sidst gælder det om at få styring og håndtegnene med – her handler det meget om rækkefølgen af opgaverne, og at holde sig til at gøre én ting ad gangen.



# Sikkerhedsudstyr

Med stærke rutiner og gode kompetencer kommer større sikkerhed på elcyklen, men der er al mulig grund til at forbedre dine muligheder, for at passe på dig selv og din trofaste ganger.

- 🚲 En hjelm er cyklings svar på sikkerhedssele og airbag, men den skal passe i størrelsen og sidde rigtigt på hovedet. Hvis du er i tvivl, er det en god idé at spørge cykelforhandleren.
- 🚲 På med pang! Synlighed er altafgørende. Om det er hjelmfarven, vesten, tasken eller jakken, er ikke vigtigt, men brug tydelige farver og reflekser, som trafikken har let ved at se (orange er bedst, gul og klar grøn er gode).
- 🚲 En lås er både sund fornuft og et lovkrav, men en dyr cykel er attraktiv at beskytte ekstra. To låse er bedre.



# Køreteknik for elcykler

Elcykler er tungere end almindelige cykler, og både vægten og dens placering er af stor betydning for, hvor let det er at holde cyklen i balance. Er balancen en ekstra stor udfordring, er det værd at overveje en trehjulet cykel. Motoren gør det lettere for musklerne, men ikke for balancen.

Er det længe siden, du har cyklet, kan det være en fordel at starte på en almindelig lav cykel for at træne balancen og for at vænne kroppen til oplevelsen. For at kende selve cyklens vægt og håndtering, er det en god idé at gå med den først, som hvis du skulle gennem en gågade.

Balancen trænes især, når du kører langsomt, men kan også trænes ved at holde stille, sidde på sadlen og løfte fødderne kortvarigt – først én ad gangen, og derefter begge samtidig.

Cyklens midtpunkt er kranken, hvor pedalerne sidder fast, og jo længere væk fra kranken vægten er placeret, jo større betydning har det for dynamikken. Bagage og cyklist er det tungeste, men samtidig det eneste, du kan flytte til egen fordel.



**Et fif!**

**– hvis cyklen er væltet, rejses den lettest ved at løfte i sadel-spidsen. For det er lige over tyngdepunktet.**

# Start og stop

## – trin for trin

- 🚲 Med en tung cykel er det vigtigt at få rutine i at komme sikkert af og på. Du skal lære at holde cyklen lodret i processen, så cyklen ikke bliver sidetung, mens du er ude af balance. Det er også en god idé at bruge håndbremsen samtidig med, så cyklen holder helt stille.
- 🚲 Det sikreste udgangspunkt for starten er at stå foran sadlen, med begge hænder på styret. Her er begge fødder sikkert på jorden, og balancen i den lodrette cykel kommer naturligt. Af samme grund er det bedst at komme frem foran sadlen, når du stopper. Det meste af farten bremses ned med bagbremsen, men til sidst trædes pedalen i bund, og den sidste del af farten kan tages med håndbremsen. Rejs dig op, lige før du stopper helt, så du kan sætte den ene fod på jorden og stå mellem sadel og styr – og stadig holde cyklen lodret.
- 🚲 Ønsker du at blive i sadlen når du stopper, er det vigtigt at sadlen er justeret, så du har mulighed for at nå jorden uden at læne cyklen til siden. Motorstøtten giver friheden til en lav sadel, da du ikke er lige så afhængig af benstyrken.

- 🚲 Om du starter med foden på den nederste pedal eller den øverste pedal, er i høj grad et temperamentsspørgsmål.
- 🚲 Ved at starte på øverste pedal kan du få et tråd med fra starten – og dermed få lidt fart på cyklen, mens du finder på plads på sadlen. Ved at starte med foden på den nederste pedal, sikrer du at motoren ikke begynder at trække, før du er på plads på sadlen. Samtidig har du mulighed for at skubbe flere gange med afsætsbenet, ligesom at køre på løbehjul – hvis det går en lille smule opad, eller hvis cyklen er ekstra tung.
- 🚲 Netop løbehjuls-starten kan være en fordel, hvis du starter ind i et drejet forhjul, oftest ved et venstresving (kryds og sideveje).
- 🚲 I startfasen skal cyklen køre ligeud, indtil motoren er i gang med at trække, for at undgå at cyklen trækkes skævt og ud af balance. Samtidig er det en god idé at læne sig lidt frem mod styret de første 2-4 tråd, som om der var modvind eller en bakke. Det betyder, at du får bedre greb med forhjulet, idet motoren starter med at accelerere, og samtidig får du bedre udnyttelse af benmusklerne med mere bøjet hofte.
- 🚲 Ligeledes når du stopper, er det en god idé at gøre det på et lige stræk, da du ofte kanter cyklen i svingene. Sørg for at stoppe med at træde rundt i god tid, og sørg også for at den fod der skal på jorden, kommer fra den øverste pedal, så motoren ikke begynder at trække, samtidig med at du flytter kroppen væk fra sadlen.

# Bremse

Det væsentlige i forhold til at have kontrol med farten på elcyklen, er at den er tungere, og at det derfor tager længere tid at stoppe. Hvis du så samtidig kører hurtigere, fordi du supplerer med motorstøtten, bliver fartkontrollen ekstra vigtig at håndtere rigtigt. Derfor er første regel at bremse i god tid, så du kan bremse stille og roligt, og derfor er det vigtigt at bruge din opmærksomhed og se udfordringerne i god tid.

Med det øgede behov for at bremse godt, er det også vigtigt at få begge bremser i spil.

De fleste bruger mest bagbremsen, fordi den føles mere sikker. Det skyldes blandt andet, at den kun er halvt så effektiv, og at den derfor kun opleves halvt så voldsom.

Bagbremsen kan være en fodbremse eller en håndbremse. Kører du med meget lav sadel-indstilling, for at være sikker på at kunne få fødderne stabilt på underlaget, så kan du ikke træde helt så kraftfuldt – og det gælder naturligvis også ved nedbremsning.

Forhjulsbremsen (venstre hånd) er en stop-bremse, og du bruger den især, når cyklen skal stoppes helt. Enten fordi du er på vej i problemer, eller fordi du skal have fødderne ned og holde stille. Når du bruger for-bremsen, vil du opleve at bremse kraftigere – så husk at skubbe kroppen lidt tilbage på sadlen for at give bedre balance.



Det er også en god idé at bruge håndbremsen, mens du stiger på cyklen, så den står bomstille, selv om du skubber lidt rundt for at komme på plads.

Af hensyn til cyklens balance, er det vigtigt at have begge hænder på styret mens du bremser. Skal du vise af eller lave stop tegn, så gør det i god tid og ikke samtidig med den kraftige del af nedbremsningen. Én ting ad gangen.





Scan QR-koden  
her på siden og se  
instruktionsvideoer  
med gode råd og tips til:  
"Håndtering", "Sikkerhed",  
"Start og stop" og  
"Valg af elcykel".



## Styring

Du styrer som ved en normal cykel, primært ved at dreje på styret. Hvis der er lidt fart på, kan du med fordel læne cyklen ind i svinget, hvorimod du holder den mere lodret, når det går langsomt.

Med en tungere cykel i fart er det stadig vigtigt at læne cyklen ind mod svinget, men balancen er bedre, hvis du holder overkroppen oppe over hjulene og ikke læner kroppen med cyklen. Det kræver tilvænnning, men er værd at få lært. En god øvelse er at læne cyklen lidt til siderne på skift, men samtidig forsøge at holde kroppen i ro – lodret over cyklen.

Ved snævre sving som bom-chikaner, kan det især i starten være en god idé at manøvrere sig igennem med begge fødder på jorden. På den måde sikrer du også, at motorstøtten er passiv.

På en elcykel skal du tænke i faser, og ikke prøve at gøre for meget på samme tid. I den første fase skal du tage dig af tempoet, hvilket betyder at du holder op med at træde for at få motoren til at slå fra.

Man bremses hvis det er nødvendigt, men det vigtige er at du er færdig med at bremse inden svinget. At bremse forskyder vægten frem i cyklen, hvilket gør at den er sværere at styre.

Husk at cyklen er tungere, og at du ofte kører lidt hurtigere, så brug bremsen i god tid.

# Overblik og signal

Med større fart, er der flere ting du skal forholde dig til – og på kortere tid. Du er i fare for at se dig blind på enkelte ting i trafikken, og dermed kan du overse mindre "larmende" elementer. El-cyklister kan også blive "fartblinde", hvilket betyder at du vurderer farten ud fra kroppens arbejde i stedet for den reelle fart.

Derfor har du brug for at stille større krav til opmærksomheden, både på cykelsti og landevej.

Har du brug for ekstra kontrol, sætter du farten lidt ned og er klar med håndbremsen. Indstil med et let gear og let motorstøtte – det sikrer en lav fart.

Hvis du havner i trafik du ikke kan overskue, er det klogt at sætte farten ned, måske stoppe og trække i stedet.

Se dig derfor godt for, og brug hellere lidt ekstra tid på at orientere dig, før du for eksempel drejer eller krydser vejen. Så har du bedre mulighed for at vurdere andres hastighed og hensigt. Andre trafikanter får også mere tid til at få øje på dig. Et spejl kan være en hjælp, hvis kroppen har sværere ved at komme helt rundt og se bagud i tide.

I trafikken bliver de største ting set hurtigst, så det gælder om at være tydelig – tøj eller hjelm i skrigende farver, eller en blafrende refleksevest.



# Gear og motor- støtte-niveau

Når du kører på elcykel, har du adgang til både en elektrisk motor og til den normale "rugbrødsmotor". Det er bedst at forstå dem samlet, da netop samspillet mellem de to er afgørende for, hvilket udbytte du får af din elcykel.

Gearskiftet tillader, at du kan justere, hvor langt hjulet kører på én omdrejning med pedalerne. På den måde kan du blive ved med at holde en effektiv kadence (træde-hastighed), selv under skiftende vilkår og kræfter.

Motorstøtten justeres i trin ligesom gearskiftet. Motoren giver støtte, når der trædes i pedalerne, og når farten ligger under 25 km/t. Motorens software er indstillet, så der gives støtte efter en procentsats af enten motorens kapacitet (forhjulstrukket), eller efter hvor hårdt der trædes i pedalerne (centermotor).

Det er vigtigt for begge motorer, at du ikke træder tungt/langsomt rundt – den måde hvor kroppen næsten vipper fra side til side, for at bruge vægten til at træde pedalen ned. Det er hårdt for muskler og led, og det er hårdt for motor og batteri.

Det er en god idé at vælge en moderat eller lav motorstøtte til bykørsel, og kun bruge de høje niveauer hvis du har travlt, og der er god plads i trafikken.



Samtidig er det en god idé at træne niveauerne trinvist. Start med de to letteste niveauer, og tag flere med, når du føler, at du har fået en tryk rutine og et godt overblik.

I starten vil du primært skifte niveau i motorstøtten, når du holder stille, men det er godt at få lært at skifte, mens du cykler. Og ligesom det er svært at skifte gear på en stejl bakke, eller mens pedalerne holder stille, så skal du helst skifte støtteniveauet, mens der fred til det, hvilket vil sige når du kører ligeud og ikke har brug for at bremse samtidig.





## Gode råd til større glæde ved el-cyklen



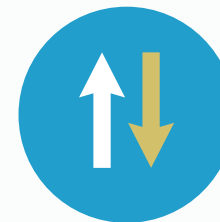
## Cykel

- 🚲 Vælg en cykel, der passer til dine konkrete behov så er der størst chance for at den bliver brugt. Tænk på hvordan du har cyklet hidtil, men tænk mest på hvordan cyklen skal hjælpe dig i de næste mange år – også når vilkårene forandrer sig.
- 🚲 En cykel skal prøves, både når du cykler og alt det udenom. Er den let at gå med, håndtere batteriet, og parkere på støttefoden?
- 🚲 Prøv først at cykle uden motorstøtte for at få føling med selve cyklen – både start og stop, bløde og skarpe sving. Du skal kunne slappe af i overkroppen, når du sidder på cyklen.
- 🚲 Ved at skifte mellem flere motorstøtte-niveauer og forskellige gear får du fornemmelsen af, hvordan de fungerer sammen.
- 🚲 Det er vigtigt at sidde godt og cykle effektivt, så få cyklen justeret og vedligeholdt jævnlige. Sadel, styr, gearing, pedaler og dæk kan ændres i indstilling og model, hvis cyklen ikke føles optimal – snak med din cykelmekaniker.
- 🚲 Højt støtteniveau, mange accelerationer og halvflade dæk koster en masse strøm. Det er vigtigt aldrig at tømme batteriet helt og bedst at lade det op ved stuetemperatur.



## Trafik

- 🚲 Kroppen og cyklen har det bedst med at du bruger et let gear, der samtidig er den bedste måde at styre farten. Hvis du ikke skifter til et højere gear, vil du kunne holde farten lav.
- 🚲 Vælg både gear og motorstøtte efter vilkårene, da svære situationer klares bedst med lavere niveauer. Elcyklen kan give større rækkevidde og fleksibilitet, men færdsel fungerer altid bedst med tålmodighed.
- 🚲 Tilpas farten til øjnene. Reaktionsafstand er det mellemrum, der sikrer at du kan reagere trygt.
- 🚲 El-cykling handler ikke om at cykle hurtigt, men om at cykling bliver lettere.
- 🚲 Hold det simpelt og gør én ting ad gangen – brems når du brems, drej når du drejer, og se dig for når autopiloten træder i pedalerne.
- 🚲 Giv signaler i god tid. Så er de andre trafikanter bedst forberedt, og du kan have begge hænder på styret, når der er brug for at stoppe eller dreje. Brug også hovedet til at vise, hvilken retning du er interesseret i, og hjælp de andre til at se dig med en tydelig farve på hjelm, jakke eller rygsæk.
- 🚲 En gunstig kurs. Med motorhjælp er det let at tage en omvej. Hvis du vælger et fredeligt alternativ til den tætte trafik, er der bedre plads til at nyde turen.



## Køreteknik

- 🚲 Som ny på cyklen er det bedst at starte lavt – lav sadel, lavt gear, lav motorstøtte og lav fart. Du hjælper balancen, hvis du kører ligeud ved start og stop.
- 🚲 Hold styr på vægten ved at holde cyklen lodret, når du ikke er i gang, og brug håndbremsen når du stiger af og på.
- 🚲 En tungere cykel er sværere at bremse, så det er vigtigt at bremse i god tid. Brems du tidligt, kan du bremse let. Prøv så vidt muligt at bremse, mens du kører ligeud, og brug begge bremser, når du skal bremse kraftigt. Ved at skubbe kroppen tilbage på sadlen, kan du bevare cyklens ligevægt mens du brems.
- 🚲 Når cyklen skal styres, gælder det om at holde kroppen i ro. Ved skarpe sving kan det betale sig at lade cyklen rulle og motoren holde fri, og ved rigtig skarpe sving kan det være en fordel at have én eller begge fødder på jorden.
- 🚲 Øjnene er vores bedste sikkerhed. Kig frem, og tilpas farten til at øjnene kan følge med. Kig mest, hvor du skal hen, da øjnene hjælper hænderne med at styre præcist.

**Se frem!**  
**Vær beredt!**  
**God tur!**

