



Kalvarundan – cykelled öppen året runt

Säkerhet, regler och ansvar när du cyklar Kalvarundans uppmärkta led.

Kalvarundan är en cykelled som utgår ifrån Skogsbygdens idrottsplats. Leden är öppen året runt. Följ orange markering för 25 km, känner du att 10 km är fullt tillräckligt väljer du grönulmarkering.

All cykling sker på eget ansvar

Cykla med omdöme och anpassa farten efter terrängens kondition och din egen förmåga.

Anpassa farten

Att stanna bakom krön, kurvor och branta backar är särskilt olämpligt. Anpassa farten så du har möjlighet att kunna stanna för oförutsedda hinder. Tänk på att underlagets egenskaper förändras i olika väderlek. Var extra uppmärksam på att de spänger som är utplacerade kan vara hala, framför allt om det regnat, likaså rötter.

Visa hänsyn mot andra trafikanter

När du cyklar leden följs trafikreglerna som finns i trafikförordningen (1998:1276). Det är cyklistens ansvar att känna till vilka regler som gäller för en cyklist. Vandrare och andra trafikanter kan förekomma på cykelleden, likaså motorfordon. Sakta ner vid möte och omkörning av dem som färdas långsammare än dig själv, gör dom uppmärksam på att du vill passera, du som cyklist har alltid väjningsplikt gentemot dessa. Fotgängare har alltid företräde i naturen och en cyklist ska alltid sakta ner och väja för fotvandrare och löpare. Var särskilt uppmärksam där leden går på väg eller korsar vägar där motorfordon färdas.

Säkerhet

Obligatorisk godkänd cykelhjälm bärs ALLTID på huvudet när man cyklar leden. Anpassa din tur efter dagsformen och var ärligt mot dig själv. Slutligen; kontrollera alltid din cykel innan turen. Prova att hjulen snurrar och sitter fast. Dubbelkolla kedja, däck och styre. Avslutningsvis provbromsa innan du ger dig av så att bromsarna fungerar korrekt.

Vid olycka/skada

Skogsbygdens IF fråntar sig allt ansvar vid ev skador/olyckor. Cykling på leden sker helt på egen risk och vid ev personskada/materialskada ansvarar cyklisten själv för eventuella försäkringar. Tänk på att leden är en naturled vilket innebär att man som cyklist har ett eget ansvar att anpassa fart utifrån ledens kondition. För att undvika olyckor stanna där andra lätt kan se dig. Hjälp alltid till vid olyckor. Ur säkerhetssynpunkt bör man alltid ha med sig första hjälpen-kit och reparations kit med slang, pump, däckavtagare och multiverktyg.

Visa respekt för naturen

Stör inte djur, skräpa inte ner. Naturlig terräng är känslig. Tänk utifrån allemansrättens "inte störa – inte förstöra"!

Vi hoppas att du får en fin naturupplevelse och en härlig motionsrunda när du tar dig runt leden 😊