****

2020-08-31

**PRESSMEDDELANDE**

**Äldre cyklisters syn på sina egna möjligheter att påverka sin säkerhet i trafiken**

Under perioden 2015-2019 omkom 105 cyklister i Sverige. Av dessa var 61 cyklister över 65 år vilket motsvarar 58 procent av samtliga dödade cyklister. Projektet ”Äldre cyklisters syn på sina egna möjligheter att påverka sin säkerhet i trafiken” har genomförts av trafiksäkerhetskonsult Magnus Andersson, Cajoma Consulting.

* Potentialen att öka trafiksäkerheten för äldre cyklister är enorm. Bland de intervjuade äldre cyklisterna finns ett stort intresse för utbildning och information om hur deras cykling kan göras säkrare. Pensionärsorganisationerna är möjliga plattformar för utbildnings- och informationsinsatser. Hur utbildningar för äldre cyklister ska utformas och genomföras i framtiden är en central utvecklingsfråga, säger Magnus Andersson.

Studien innehåller *22 rekommendationer* riktade till äldre cyklistersom handlar om åtgärder som de

själva kan vidta för att skydda sig mot olyckor och skador i cykeltrafiken. Bland dessa finns följande:

* Att alltid använda cykelhjälm, även vid kortare cykelsträckor.
* Att alltid avstå från alkohol i samband med cykling.
* Att försöka undvika att cykla i cirkulationsplatser.
* Att inte blint lita på högerregeln i korsningar.
* Att försöka leda cykeln vid passager som känns otrygga.
* Att sänka sadelhöjden så att man som cyklist *alltid* kan ha markkontakt med fötterna när man sitter på sadeln.
* Att vid inköp av cykel välja en cykel av rätt storlek som möjliggör att sadeln går att sänka.
* Att göra en balansanalys i samband med hälsokontroller och att regelbundet balansträna.
* Att hellre långsiktigt planera avslutandet av cyklandet än att låta en olycka eller allvarlig incident utgöra orsaken till att man slutar cykla.

Projektet, som finansierades av Skyltfonden vid Trafikverket, baserades på en litteraturöversikt och 17 intervjuer med cyklister mellan 65 och 83 års ålder. Projektet inriktades på tre områden: cykelhjälm, cykeln och risksituationer i trafiken.

För ytterligare information var god kontakta:

Magnus Andersson

Cajoma Consulting

070-29 48 301

[magnus@cajomaconsulting.se](mailto:magnus@cajomaconsulting.se)

www.cajomaconsulting.se