



# Allemansrätten och cykling

Ett initiativ av Folk:Hälsa som är en kampanj av Cykelfrämjandet som syftar till att sprida kunskap samt öka förståelsen om allemansrätten för cyklister. Folk:Hälsa är finansierat av Naturvårdsverket.





"alla skall ha tillgång till naturen enligt allemansrätten."

Det står inskrivet i den svenska grundlagen sedan år 1994. Men det sägs inget exakt om vad den rättigheten innebär. Det finns inga exakta regler utan allemansrätten är en sedvana som har tolkats. Att det finns flera olika tankar om vad som är rätt och fel är därför ganska uppenbart.

I grund och botten bygger allemansrätten på att vi tar hänsyn till natur, djur och varandra. En viktig del är att förstå att den du möter vill ha en lika bra upplevelse som du. Ibland cyklar vi, ibland går vi.

Ibland är vi ute själva, ibland med både vänner, barn och hundar. Vi har olika behov, olika förväntningar och utför olika aktiviteter.

Möter du andra i naturen kan en bra idé vara att kommunicera med varandra för att förhindra att problem uppstår.

Folk:Hälsa hämtar inspiration från den internationella kampanjen #BeNiceSayHi som handlar om att sprida leenden, njuta av livet och minska konflikterna mellan vandrare, ryttare och cyklister på stigarna genom att hälsa på varandra. Folk:Hälsa vill fortsätta i samma bana och uppmana fler att säga Hej! Kanske till och med stanna upp och prata med varandra. För trots att vi kan verka vitt olika så har vi mycket gemensamt.

Låt oss tillsammans bidra till rika naturupplevelser - **Folk:Hälsa!**





## Allemansrätten för allas trevnad

För att samsas i naturen behöver alla se sin egna roll och vilka konsekvenser ens agerande för med sig. Det finns inte enbart ett sätt utan behoven är många och det behöver vi alla ha en förståelse för. Ett "vi mot dem" tänk ökar friktionen och skapar konflikter medans ett inkluderande tanke-sätt kan skapa förutsättningar för att hitta nya möjligheter och innovativa lösningar. Kan vi istället för att peka finger och skuldbelägga någon eller en viss aktivitet, acceptera varandras olikheter och hitta en enad röst?

**Allemansrätten är grunden för friluftslivet i Sverige, det är den som gör att vi alla har tillgång till naturen. Allemansrättens kärna kan sammanfattas i "inte störa, inte förstöra"**

**(Naturvårdsverket)**

Naturen är vår gemensamma vän som för våra olika intressen tillsammans. Naturen är en källa till välmående och som tack vare allemansrätten öppnar sina dörrar för att du, din granne, din mor, dina barn och han som alltid klär sig i rött, får möjligheten att uppleva ett rikt friluftsliv. Allemansrätten är bryggan som förenar oss.



# Allemansrätten för cyklister

Cykla i naturen? Javisst får du det!

Så länge det görs på ett varsamt sätt och med respekt och hänsyn till natur, djur, andra friluftsutövare och markägare. Det finns dock vissa områden med särskilda regler som kan förbjuda cykling och det är upp till dig att ta reda på vad som gäller.



## Var får du cykla?

Du får cykla på motionsspår och vandringsleder men de är anlagda för dem som går eller springer som därmed har företräde. Du får även cykla på enskilda vägar och markägare ska inte sätt upp skyltar som förbjuder cykling utan särskilda tillstånd.

## Respektera dem du möter


Tänk på att anpassa din hastighet och körsätt när du cyklar efter var du befinner dig. Finns det större risk att du möter någon var mer uppmärksam och undvik att tex sladda.

## Anpassa körstil efter terräng och väder

Tänk på att underlaget ofta är känsligt om det är blött eller brant, och att växtlighet kan begränsa siktlinjer och dölja andra besökare i naturen.

Ta det lugnt och räkna med att de som springer eller går har företräde.

## Cykla med hänsyn mot djur, natur och människor



Cykla på ett hållbart och säkert sätt ute i naturen genom att anpassa ditt körsätt efter väder, underlag och terräng.

Undvik mjuka stigar, särskilt på våren och hösten, när det är blött i markerna. Torr eller frusen mark tål mer.

Undvik att sladda eller cykla på ett sätt som kan skrämra andra friluftsutövare och djur.

Undvik att cykla över känsliga marktyper. Exempel är lavmarker, berghällar med mossor och lavar, mjuka ängsmarker, mossar och kärrmarker.

Cykla inte på skadat underlag. Om du märker att leden är skadad av tex. besöksmängden, undvik den sträckan i framtiden eller kontakta markförvaltaren om omdragning på ett hållbart sätt.

## Stör inte djurlivet

Visa respekt för de som bor i naturen. Ser du ett djur försök hålla dig tyst och lugn. Visst kan de bli skrämda, men hellre att du tar dig därifrån så snart som möjligt än stannar kvar längre än nödvändigt. Om djuret inte står direkt i din väg så störs dem oftast mindre av att du lugnt fortsätter åt det håll du är på väg.

## Skräpa inte ner

Lika självklart som du inte slänger skräp på golvet hemma eller på gatan i stan, så vill ingen se en massa skräp i naturen. Det kan även utgöra fara för djur som kan skadas eller fastna i en gammal förpackning. Glas- och plastflaskor kan tex starta bränder som kan orsaka omfattande skador i stora områden. Plocka därför med dig ditt eget skräp och passa gärna på och ta med dig annat skräp du ser!

## Respektera hemfridszonen

Allemansrätten gäller inte inom hemfridszonen runt ett bostadshus. Utanför hemfridszonen får vem som helst vara men det gäller fortfarande att visa hänsyn till den som bor i huset. Det knepiga är att det inte finns något exakt mått för var gränsen för hemfridszonen går. Ibland är det ganska självklart då det finns tydliga gränser såsom ett staket, ett dike eller en gång- och cykelväg. Ibland är det mer otydligt. Ofta pratar man om att hemfridszonen är inom hör- och synhåll från huset, och det kan gälla även med ett staket eller annan gräns.

Att cykla eller gå förbi någons hem kan ibland vara okej men tänker du stanna upp för att fika eller tälta en natt bör avståndet vara betydligt längre mellan dig och bostaden.

Det viktiga är att respektera att alla har rätt att få vara ostörd på sin egen tomt.



# HÄR FÅR DU INTE CYKLA

Tomt

Plantering

Trädgårdar

Plantskolor

Parkplanteringar

Skogsplanteringar

Mark som lätt kan skadas

Känsliga områden så som  
åkrar med växande gröda

## Ditt ansvar att ta reda på om det finns något förbud mot cykling

Det kan finnas lokala ordningsföreskrifter som kommun eller polis har beslutat om som förbjuder cykling i bland annat motionsspår och vandringsleder.

Det är ditt ansvar att ta reda på vad som gäller. Lokal information finns på respektive kommuns webbplats eller att söka hos polisen. Vanligt är att det finns informationsskyltar invid berörda motionsspår som varanar om förbud.

### Särskilda regler i nationalparker och naturreservat

I nationalparker och naturreservat kan särskilda regler gälla för cykling. Det kan vara helt förbjudet, eller bara tillåtet på vissa leder.

På anslagstavlor i områdena ser du vad som gäller. Du kan också få mer information om dessa regler från kommunen eller länsstyrelsen.



## Hälsa på varandra

**Säg Hej! till den nästa du möter, var den som bidrar till good vibes!**

Genom att visa varandra hänsyn och respekt kan vi hjälpa varandra att göra varandras upplevelse ännu mer fantastisk. Ett enkelt hej kan bidra till att stämningen hålls på topp.

## Hållbara lösningar

Alla besök i naturen orsakar slitage, oavsett om du tar dig fram på två hjul eller i ett par vandringskängor.

Det finns dock en tendens att vi skapar ”nya” leder som inte är planerade genom att ta avstickare eller tex. gå runt en vattenpöl. Det ökade antalet besökare i naturen bidrar till att lederna skadas ytterligare av det höga besöksstrycket.

Cykelfrämjandet kan hjälpa till att reda ut orsaken till de problematiska partierna längs med stigar samt hjälpa till att hitta hållbara lösningar som gynnar alla.







## Engagera dig - Bli ambassadör

### Hur kan vi alla samsas i naturen?

Nyckeln till framgång är bli fungerande kommunikation. Kommunikation som är enhetlig, tydlig och lättillgänglig. Det behövs därför eldsjälar som du som vill hjälpa till att sprida kunskap och förståelse om allemansrätten.

### Vad kan du göra?

Som enskild individ är det mest effektivt att du vänder dig till dina lokala kretsar, tex Cykelfrämjandets lokala krets och se om du med deras hjälp kan engagera dig för att påverka.

Som enskild individ är det mest effektivt att du vänder dig till dina lokala organisationer tex Cykelfrämjandets lokala krets och se om du med deras hjälp kan engagera dig för att påverka.

Kretsarna jobbar med lokala cykelfrågor, håller i kontakten med trafikplanerare, lämnar remissvar på cykelplaner, organiserar lokala aktiviteter och mycket annat. De kan bidra med kunskap kring cykelfrågor som kan hjälpa dig att få igenom vissa aktiviteter som är relaterade till att främja bättre cykling och friluftsliv.

Folk:Hälsa söker kontinuerligt efter ambassadörer för att sprida information om allemansrätten. Uppdraget handlar om att representera frågor kring cykling och allemansrätten på lokal nivå i dialog med media och myndigheter. Även att sprida kunskap och förståelse för andra friluftsgupper.



## För markägare, friluftssamordnare och förvaltare av naturområde

Folk:Hälsas grafiska profil är framtagen för att lätt kunna reproduceras på en rad olika material och i varierande miljöer.

Vi vill gärna uppmuntra er som ansvarar för landets friluftsliv och infrastruktur att använda Folk:Hälsas material i erat kommunikations arbete.



**Begär vårt grafiska material för eget bruk**



**Beställ våra klistermärken**



**Få information om hur ni kan skylta med Folk:Hälsas egna skyltar**



**Be om mer information på:**

**[folkhalsa@cykelframjandet.se](mailto:folkhalsa@cykelframjandet.se)**

**Scanna QR koden och bli medlem i cykelfrämjandet!**



Cykelfrämjandet jobbar för att det ska vara tryggt och smidigt att cykla och ju fler vi är desto mer kan vi göra!

Läs mer på [www.cykelframjandet.se](http://www.cykelframjandet.se)

**ALLEMANSRÄTTEN OCH CYKLING**

FOLK:HÄLSA, 2021

VERSION 1.1, JUNI 2021

PROJEKTLEDARE: HANS STOOPS

LAYOUT OCH COPYWRITE: MARIELLE ARANDA

FOTON: MOSTPHOTOS

KONTAKT: FOLKHALSA@CYKELFRAMJANDET.SE



**CYKEL**

1934  
**FRÄMJANDET**

**FOLK:HÄLSA**

