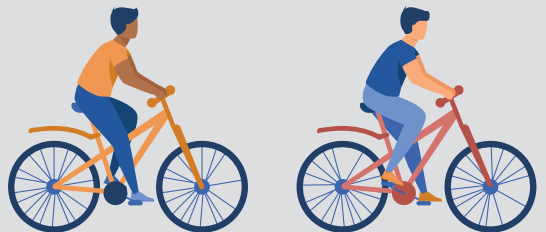
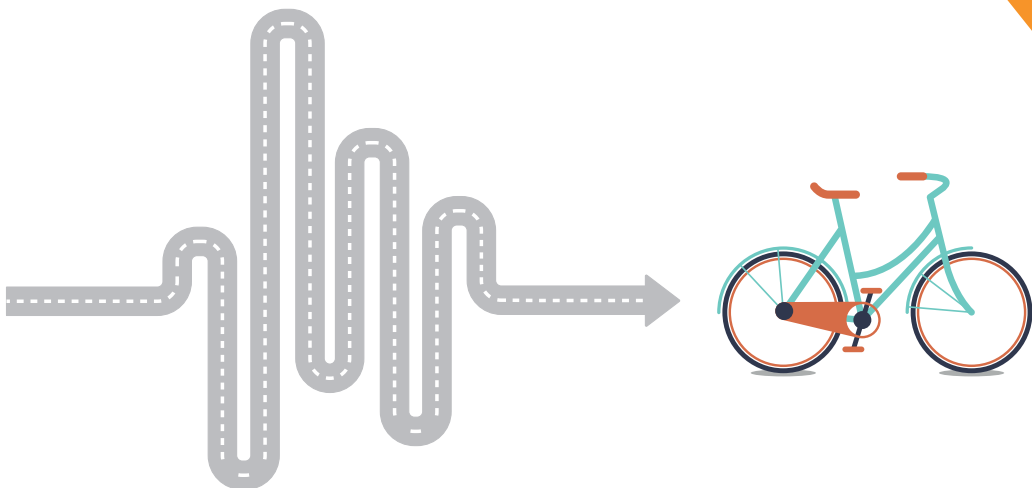


Bezpiecznie
w drodze do szkoły







Przed Tobą wielka przygoda!

Strona po stronie przybliżymy Ci rowerowe tajniki: konieczne wyposażenie, zasady i podstawowe przepisy. Nie zapomnieliśmy również o wielu ciekawostkach!

Jesteśmy przekonani, że po lekturze tego poradnika wycieczki rowerowe po Gdyni będą częstsze, przyjemniejsze, a także bezpieczniejsze.

W drogę!

SPIS treści



- Dlaczego rower?* 5
- Wybór roweru* 6
- Wyposażenie roweru* 8
- Bezpieczeństwo* 10
- Przygotowanie roweru do jazdy* 12
- Zabezpieczenie roweru i parkowanie* 12
- Przepisy – kodeks drogowy* 15
- Infrastruktura* 16
- Karta rowerowa – pierwsze prawo jazdy* 20
- Pierwsza pomoc* 22
- Wezwanie pomocy* 23
- Rowerowe święta* 24

„Dlaczego rower?” – można by od razu zapytać. To właśnie on pozwala poczuć wiatr we włosach i wsłuchać się w śpiew ptaków. To on pozwala zobaczyć miasto z innej perspektywy. To rower daje niezależność napędzaną siłą własnych mięśni. Wsiadamy na rower z różnych przyczyn. Każda jest dobra!



Jakie korzyści płyną z jego użytkowania?



Szkoda czasu! Nikt z nas nie lubi kolejek i czekania. Gdy samochodów jest dużo, stoją one w korkach. Ich kierowcy nie mogą zrobić nic – mogą tylko czekać. Korzystając z roweru, to Ty decydujesz. Możesz wszystko! Z rowerem zaoszczędzisz cenny dla każdego czas.



Od drzwi do drzwi. Przystanek 500 m od wejścia? Konieczność dojścia z parkingu? To nie dotyczy rowerzystów! Rowerem najczęściej możesz zaparkować pod samym wejściem do budynku.



Ekologia. Więcej aut to więcej smogu. Bądź ekologiczny – pamiętaj o naturze. Planeta Ziemia jest tylko jedna. Wybierz rower, uśmiechnij się i weź głęboki wdech, dbaj o to, aby powietrze było czyste.



Hormon szczęścia. Uwalniamy go podczas wysiłku fizycznego. I nie musisz wcale przetaczać ciężkiej opony jak strongman. Wystarczy kilka ruchów nogami, by napędzić swój jednośląd.



Skupisz się na wszystkim. Badania dowodzą, że poranna aktywność fizyczna przyspiesza akcję serca, co wpływa na dotlenienie mózgu. To miód dla naszego organizmu! Nie zabierajmy mu więc odrobiny tej słodkości. Gwarantujemy, że odwdzięczy Ci się lepszą koncentracją w kluczowych chwilach w ciągu dnia, a stres odejdzie w niepamięć.



Zdrowie najważniejsze! Jazda na rowerze to nie tylko przyjemność, ale także zdrowie. Dzięki niej wzmacniamy swoje ciało, mięśnie brzucha oraz pleców. Jesteśmy silniejsi i zdrowsi!



Nowy trend. Chcesz być modny? Wsiadaj na rower!

Podobała Ci się poprzednia strona? To może być znak, że między Tobą a rowerem zaiskrzy. Zatem pora na jakiś się zdecydować. I tu należy zastanowić się nad kilkoma kwestiami:



Jaki rodzaj dróg będzie przeważał w Twoich podróżach: asfalt czy leśne nierówności?



Ile kilometrów dziennie musisz pokonać?



Chcesz jeździć samemu czy z bagażem?



Rekreacyjnie, sportowo czy do codziennego przemieszczania?

MIEJSKI

Idealny do... tak, tak – miasta. Zasiądziesz na nim wygodnie, wyprostowany, a ruchów nie będą krępowały nawet jeansy. Śmiało przewieziesz nim drobny ekwipunek.

Posiada błotniki, bagażnik, a często też i koszyk. Osprzęt

w rowerach miejskich jest dobrze zabezpieczony przed warunkami pogodowymi – często łańcuch schowany jest w osłonie, przerzutki w piaście, a hamulce są wytrzymałe i dobrze działają nawet w czasie deszczu. Od 1 do 5 przerzutek bez dwóch zdań wystarczy w miejskim zgiełku. Wąskie i gładkie opony świetnie tu zdadzą egzamin.



TREKKINGOWY

Wchodzimy na wyższy bieg.

Ten rodzaj roweru nada się zarówno do miasta, jak i na bezdroża.

Opony z głębokim bieżnikiem pozwolą zachować przyczepność na nierównościach. Jazda na nim wymaga już nieco bardziej

pochylonej sylwetki. Przerzutki mają więcej biegów, co pozwoli na bezproblemowe podjazdy i dodanie gazu na płaszczyźnie.

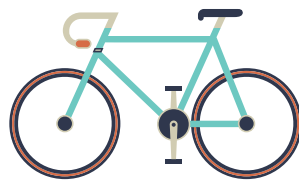
GÓRSKI

Wybiorą go osoby, które pokonują różne nachylenia terenu na nierównościach. Idealnie nadaje się do jazdy w lesie, stawiają na niego sportowcy. Choć nie będzie miejsca na położenie plecaka, to za wybieranie nierówności odpowiedzialne będą amortyzatory.



SZOSOWY

Jeśli zastanawiasz się, jak osiągnąć prędkość zawodników Tour de France, to spieszymy z odpowiedzią – szosówka! Ten typ roweru pozwoli na płynną i szybką jazdę po gładkiej i równej nawierzchni. Geometria ramy wymusza aerodynamiczną, pochyloną pozycję, wąskie opony zapewniają małe opory ruchu. Potrafi być kilkakrotnie lżejszy od pozostałych, a pokonanie dużych odległości nie jest na nim aż tak odczuwalne. Należy jednak unikać na nim nierównego podłoża oraz krawężników, gdyż kontakt z nimi może okazać się niebezpieczny!



CARGO

Mówiąc prościej – rower towarowy. Ponadprzeciętnych rozmiarów bagażnik pozwoli na przewiezienie ciężkich gabarytów, a nawet dzieci, o ile posiada pasy. Spotkać go można między innymi w miastach, gdzie poruszanie się rowerem to podstawa. Swoje waży, dlatego nie jest tak zwinny, jak konkurenci.

ELEKTRYCZNY

Jeśli jesteś jedną z tych osób, do których przemawiają wszystkie argumenty oprócz konieczności napędzania pojazdu siłą mięśni, to uwaga – dla Ciebie też mamy rozwiązanie! Rower z wbudowanym akumulatorem, który wspomaga naszą pracę przy pedałowaniu. Wystarczy delikatnie zakręcić, by maszyna ruszyła jak szalona! Polecany jest zwłaszcza osobom starszym lub słabszym fizycznie, a także tym, którzy planują pokonywanie wielu wzniesień. Warto jednak mieć na uwadze, że ten rower nie pojedzie za nas – jedynie pomoże nam w poruszaniu się. Zasięg takiego elektrycznego „wsparcia” to zazwyczaj kilkadziesiąt kilometrów. Wówczas konieczne jest naładowanie akumulatora.



SKŁADANY

Bardzo modny na przełomie wieków. Popularny „składak” zajmował znacznie mniej miejsca i tym właśnie kusił. Lekki i poręczny. Mimo małych kół jazda nim należy do wygodnych. Wyposażeniem przypomina rower miejski. Polecany zwłaszcza osobom, które odbywają podróż różnymi środkami komunikacji.

Wyposażenie roweru



- 1 Oświetlenie z przodu** – wymagany element, gdy decydujemy się na jazdę po zmroku. Dopuszczalne kolory światła to biały lub żółty. Taka lampka powinna być zamontowana na wysokości do 1,5 m od ziemi.
- 2 Dzwonek** – posiada go większość rowerów dostępnych w sklepach. Jeśli jednak nie ma go w podstawowym wyposażeniu (np. w rowerach szosowych), poproś o niego sprzedawcę. Przyda Ci się w awaryjnych sytuacjach, choć lepiej go nie nadużywać.
- 3 Hamulce** – to właśnie one pozwolą wyhamować i zatrzymać rower w razie potrzeby. Przepisy obligują nas do posiadania co najmniej jednego sprawnego hamulca. Warto na bieżąco sprawdzać ich stan, najlepiej przed każdą podróżą.
- 4 Światelko pozycyjne** – tak jak w samochodach znajduje się z tyłu i świeci czerwoną barwą. Jest obowiązkowe po zmroku.
- 5 Czerwony odblask** – to rodzaj oświetlenia konieczny niezależnie od pory dnia. Posiada go każdy rower.

- 6 **Biały odblask** – ten znajduje się z przodu naszego pojazdu.
- 7 **Błotniki** – mogą być plastikowe lub metalowe. Chronią nas przed zachlapaniem. Niektóre rowery posiadają jeszcze gumowy chlapacz montowany na przednim błotniku.
- 8 **Odblaski lub lampki na szprychy** – nie jest to obowiązkowy element, ale warto o nim pamiętać. Znacznie poprawiają widoczność rowerzysty na drodze.
- 9 **Zapięcie** – by czuć się pewnie ze swoim wehikułem, warto kupić solidne zapięcie. Nie oszczędzaj na nim, bo w końcu chodzi tu o bezpieczeństwo Twojego roweru. Więcej informacji o zapięciach znajdziesz na stronie 13.
- 10 **Nóżka** – pozwoli na odstawienie roweru bez oparcia o ścianę.
- 11 **Lusterko** – ten element spotykany jest dużo rzadziej. Sprawdza się jednak w poruszaniu się po ulicy. Pomaga w zmianie pasa ruchu i kierunku jazdy, gdy otaczają nas samochody.
- 12 **Licznik** – coraz częściej zastępowany przez aplikacje mobilne, mierzy prędkość, przejechane kilometry, spalone kalorie czy nawet zaoszczędzoną emisję dwutlenku węgla.
- 13 **Koszyk na kierownicy** – dodaje stylu, pozwala też wygodnie spakować zakupy lub przewieźć niewielką torebkę.
- 14 **Bagażnik** – przydaje się do przewiezienia sztywnego bagażu, przyczepienia sakwy lub torby rowerowej.
- 15 **Sakwa, torba, walizka** – dostępne są różne rodzaje bagażu, które można wygodnie zaczepić z boku roweru. Myśląc o codziennej jeździe, warto zrezygnować z plecaka i pozwolić swoim plecocom odpocząć.
- 16 **Ostona szprych** – dzięki niej nie musisz martwić się o wplątanie podczas jazdy luźnych części Twojej garderoby.

Zgodne z prawem obowiązkowe minimum w wyposażeniu roweru to:

- przynajmniej jeden sprawny hamulec,
- przynajmniej jedno światło przednie białe lub żółte i tylne czerwone – świecące ciągle lub migające – włączane po zmroku lub w złych warunkach pogodowych,
- przynajmniej jedno światło tylne odblaskowe,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

Uwaga! Mówimy o wyposażeniu roweru, nie rowerzysty. Posiadanie np. odblaskowej kurtki nie zwalnia z obowiązku oświetlenia roweru!

Bezpieczeństwo

Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników ruchu to podstawa poruszania się rowerem. Należy znać i przestrzegać przepisów ruchu drogowego oraz poruszać się po właściwej stronie. Najważniejsza jest jednak widoczność rowerzysty, dlatego kluczowe są odblaski oraz odpowiednie oświetlenie.

Pamiętaj, że na przejeździe rowerowym masz pierwszeństwo przed samochodem. Nie zwalnia Cię to jednak z zachowania ostrożności. Upewnij się wcześniej, że kierowca wie o Twoich zamiarach.

Odblask na oponach i szprychach

75 – to procent zderzeń bocznych z udziałem rowerzystów. Warto zatem zadbać o właściwą widoczność swojego roweru. Pomogą z pewnością odblaski między szprychami. Można również znaleźć opony z paskami odblaskowymi, a nawet świeczące nakrętki na wentyle.

Oświetlenie roweru – ważne nie tylko nocą

25 – to z kolei procent zdarzeń z udziałem rowerzystów, które nastąpiły po zmroku. Temat właściwego oświetlenia wraca tu jak bumerang. Niewłaściwe oświetlenie lub jego brak prowadzą do niebezpiecznych wypadków. O prawidłowej widoczności należy pamiętać również przy złych warunkach pogodowych.

Kask

Jazda w nim nie jest w naszym kraju obowiązkiem. Statystycznie większość zdarzeń z udziałem rowerzystów nie jest groźnych i kończy się zwykłymi otarciami. Wydaje się jednak, że głowę należy chronić w pierwszej kolejności. Podczas wypadku kask może niemal do zera zniwelować szanse na uszkodzenie czaszki.

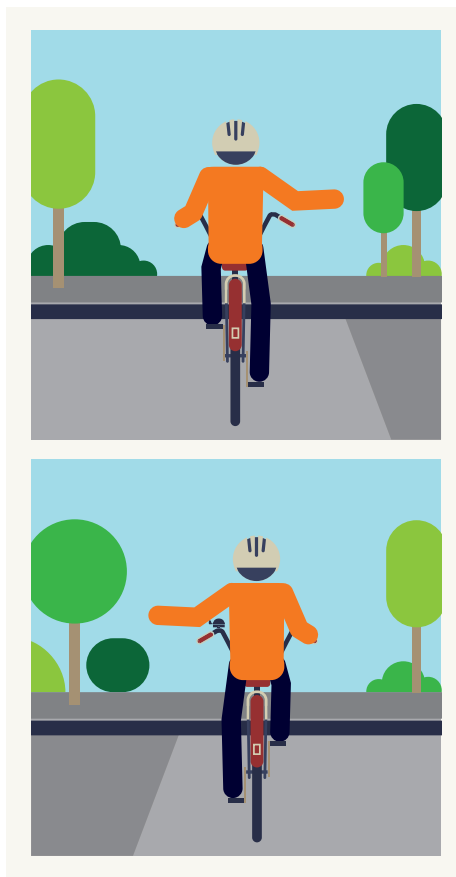


Sygnalizowanie skrętów

Choć rowery nie są wyposażone w kierunkowskazy, to sposób sygnalizacji zmiany kierunku jazdy na tym jednoślądzie dla wszystkich jest pewnie znany. Nie zapominaj więc o wyciągnięciu właściwej ręki, gdy zamierzasz skręcić. Wcześniej upewnij się, że możesz zrobić to bezpiecznie dla siebie i innych, rozglądając się na boki.

Pamiętaj o zasadzie „**3S – spójrz, sygnalizuj, skręć**”. Pomyśl, co mogłoby się stać, gdybyś jasno nie komunikował swoich manewrów.

Zasygnalizowanie skrętu generuje konieczność trzymania kierownicy jedną ręką. Jeśli nie czujesz się z tym pewnie, poćwicz ten manewr w bezpiecznym miejscu. To tylko kwestia wprawy, by dojść do perfekcji.



Przygotowanie roweru do jazdy

Sprawdź, czy:



Twój rower posiada obowiązkowe wyposażenie,



koła są wystarczająco napompowane,



wysokość siodełka w rowerze jest odpowiednia dla Twoich potrzeb,



łańcuch, pedały, hamulce oraz przerzutki działają prawidłowo.



Na drogę warto zaopatrzyć się w pompkę i apteczkę.

Być może będzie trzeba udzielić komuś pomocy.

Od czego zaczynamy? Sprawdź najpierw, w jakich warunkach przyjdzie Ci pokonać trasę. Czy pogoda może się zmienić – np. czy nie zacznie padać deszcz. Dostosuj do niej ubranie. Inaczej należy ubrać się na spacer, a inaczej, gdy wsiadamy na rower. Jazda rozgrzeje Cię w chłodniejsze dni, a w cieplejsze pęd powietrza da Ci przyjemny oddech. Wiosną i jesienią już przy 10 stopniach Celsjusza warto założyć rękawiczki, a nawet czapkę. W lecie nie zapomnij o wodzie. To pierwsze, po co sięgniesz po zatrzymaniu się.

Jeśli zamierzasz pokonać nieznaną dla siebie dotąd trasę, dobrze jest ją wcześniej sprawdzić i zaplanować. Warto też śledzić na bieżąco nowe inwestycje – w Gdyni sytuacja jest bardzo dynamiczna! Pamiętaj o przepisach drogowych oraz o tym, że Ty też jesteś pełnoprawnym użytkownikiem dróg.

ZABEZPIECZENIE *roweru i parkowanie*

Masz już swoje nowe, jednośladowe cudo i teraz przyszedł czas na pozostawienie go na chwilę w centrum miasta. By czuć się bezpiecznie, pomyśl o solidnym zapięciu. Nie warto na tym oszczędzać!



Zapięcia rowerowe

Obecny rynek akcesoriów rowerowych oferuje szeroką gamę zapięć. Czym są poszczególne z nich oraz jaką mają specyfikę? Które warto posiadać, a którego zakup może być chybiony?

Przybliżmy kilka z nich.



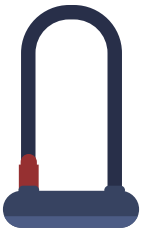
BLOKADA Ten typ zabezpieczenia nie chroni przed kradzieżą.

Można swobodnie podnieść tak zapięty rower. Blokady winno się używać się jako dodatkowej ochrony.



Linka/Zapięcie kablowe Zdecydowanie

najtańszy, ale i... najprostszy do pokonania rodzaj zabezpieczenia. To cienka linka na szyfr lub zwykły zamek. Powiedzenie: „chytry dwa razy traci” w przypadku zakupu tego zabezpieczenia może się okazać niezwykle prawdziwe.



U-LOCK To zapięcie w kształcie zamkniętej podkowy wykonane

ze stopów metali, z trudnym do pokonania zamkiem. Dobrej jakości U-lock najlepiej zabezpieczy Twój rower przed kradzieżą. Trudno go przeciąć, a rower można wygodnie przypiąć do stojaków czy słupów.



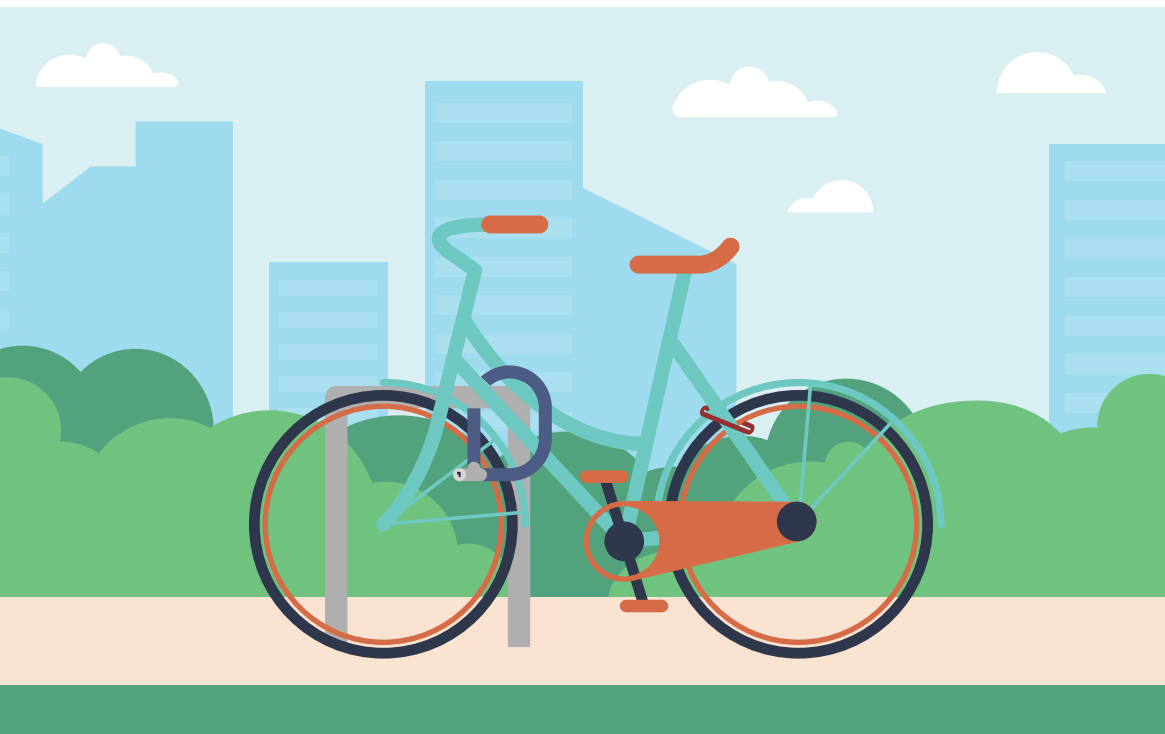
Łańcuch Gruby łańcuch wykonany z solidnych materiałów

w gumowej lub materiałowej otulinie z dobrym zamkiem lub mocną kłódką. Warto skonsultować się ze specjalistą, który będzie najtrudniejszy do sforsowania dla złodzieja. Ogromną zaletą tego zapięcia jest możliwość wyboru różnych długości łańcucha. To ułatwia przypięcie roweru nawet w trudno dostępnych miejscach.

Inwestując większą gotówkę, można napotkać na niespotykane dotąd rozwiązania technologiczne. Obecnie znaleźć można nawet zapięcia na odcisk palca.

Odpowiednie zapięcie to nie wszystko. Zwracajmy uwagę, do czego przypinamy swój rower. W Gdyni mamy prawie *800 stojaków typu „odwrócone U”* i wciąż ich przybywa. Pozwalają na wygodne oparcie i bezpieczne zapięcie roweru. Jeżeli w okolicy nie ma stojaka, rower można przypiąć do słupa czy ogrodzenia, jednak w taki sposób, by nie był uciążliwy dla pozostałych. Zachowaj przy tym dbałość o otoczenie, nie stwarzaj zagrożenia swoim zaparkowanym pojazdem ani nie tarasuj przejazdów.

Zwróć uwagę, by w pierwszej kolejności zapiąć ramę roweru. *Zabezpieczanie jedynie koła to podstawowy błąd i okazja dla złodzieja.* Jeśli zaś zostawiasz rower na dłuższy czas, spróbuj spiąć ze sobą oba koła. Rower najlepiej zostawiaj w miejscu publicznym, uczęszczanym przez przechodniów oraz tam, gdzie znajduje się monitoring.



KODEKS DROGOWY – czyli co mówią przepisy

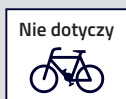
Z pewnością spotkałeś się ze znakami drogowymi, na których widnieje ilustracja roweru. Co nam mówią poszczególne z nich?



C-13 Droga dla rowerów – na całej jej długości i szerokości poruszać się mogą po niej jedynie rowerzyści. Nie powinieneś spotkać tam pieszych. Kiedy dobiegą ona końca (C-13a), ostrożnie włącz się do ruchu na jezdni lub innej ścieżce.



Droga dla rowerzystów i pieszych – to połączone na jednej tarczy znaki **C-13** i **C-16**. Organizację ruchu na takiej drodze wskazuje dzieląca symbole kreska. Pionowa (C-13/16) oznacza, po której stronie drogi poruszają się piesi, a po której rowerzyści. Pozioma (C-16/13) informuje, że zarówno piesi, jak i rowerzyści mogą poruszać się po całej szerokości drogi. Uwaga, to pieszy ma tutaj pierwszeństwo!



Tabliczka z napisem i symbolem roweru – umieszczona pod znakiem informuje, że ów znak nie dotyczy rowerów.



D-6a Przejazd dla rowerzystów – inaczej mówiąc: przejście dla pieszych dla rowerzystów. Oznacza miejsce przejazdu rowerów w poprzek jezdni. Umieszczony bezpośrednio przed tym miejscem informuje kierowców, że powinni zmniejszyć prędkość i zachować szczególną ostrożność. Trzymaj się wytyczonych liniami przejazdu i nie skracaj sobie drogi przez pasy!



A-24 Uwaga rowerzyści – to znak ostrzegawczy dla kierowców pojazdów mechanicznych. Przestrzega przed zbliżającym się miejscem, w którym rowerzyści włączają się do ruchu samochodowego.



B-9 Zakaz wjazdu rowerów – obowiązuje on wówczas na jezdni i poboczu. Znak ten jest stosowany nie tylko na drogach o dużym natężeniu ruchu i dużej dopuszczalnej prędkości, ale też tam, gdzie w pobliżu została wytyczona droga dla rowerów.

INFRASTRUKTURA - *drogą dla rowerów jest jezdnia*

Droga rowerowa, ścieżka rowerowa, pas lub kontrapas rowerowy, droga dla rowerów – niezależnie od nazwy wszędzie obowiązują przepisy ruchu drogowego. Przystają obowiązują na drogach niepublicznych, a także prywatnych oraz lasach czy parkach.



Na Twojej trasie jest droga rowerowa? Pamiętaj, że to z niej musisz korzystać. Nie możesz wówczas poruszać się jezdnią lub chodnikiem.



Niezależnie od szerokości jezdni poruszaj się przy prawej jej krawędzi. Oczywiście o ile jest to możliwe. Błędem jest natomiast poruszanie się rowerzysty środkiem wyznaczonego pasa.



Środkiem pasa poruszaj się tylko na skrzyżowaniach.



Sygnalizuj każdy zamiar zmiany kierunku jazdy.



Miej pewność, że wszyscy uczestnicy ruchu zauważyli Twoją sygnalizację. Kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.



Jedynie w korku możesz wyprzedzać samochody z prawej oraz lewej strony.



Gęsiego czy jeden obok drugiego? Jeśli nie utrudniasz ruchu innym, możesz jechać obok drugiego rowerzysty.



Dzwonka używaj tylko w sytuacjach koniecznych.

Kiedy możesz poruszać się chodnikiem?

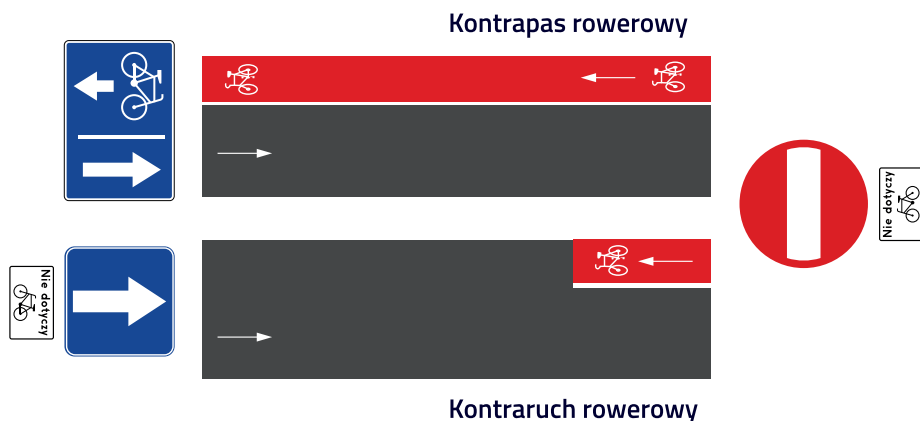
- 1.*** *Gdy osoba sprawuje opiekę nad osobą na rowerze, która ma mniej niż 10 lat.*
- 2.*** *Gdy panują złe warunki pogodowe – pada śnieg, deszcz, wieje silny wiatr, jest gołoledź lub ograniczona widoczność. Wówczas poruszanie się jezdnią niesie za sobą ryzyko wypadku.*
- 3.*** *Gdy dopuszczalna prędkość na jezdni przekracza 50 km/h, a chodnik ma co najmniej 2 m szerokości.*

Na chodniku rowerzysta jest gościem

Jedną z najważniejszych zmian w przepisach regulujących zasady ruchu w 2015 roku było dopuszczenie ruchu rowerowego pod prąd. Wprowadzono także pojęcie *śluzy rowerowej* i *sierżantów rowerowych*. **Co to takiego?**

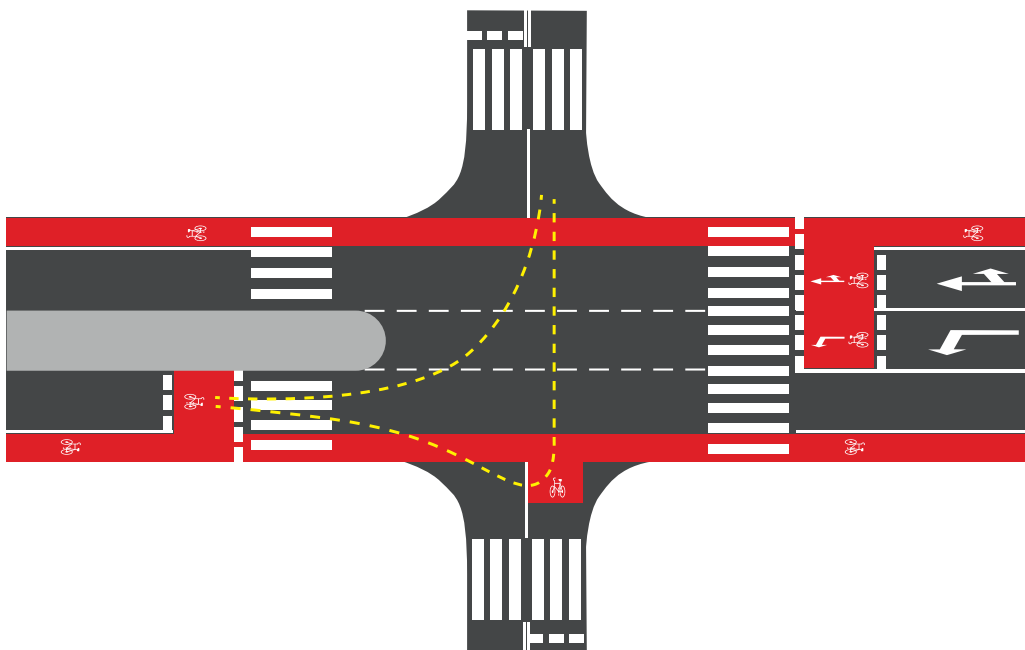
Możliwe rozwiązania ruchu rowerowego „pod prąd”:

- 1** Kontrapas rowerowy. Przeznaczony jest tylko dla ruchu rowerowego i odbywa się w przeciwnym kierunku do ruchu samochodowego. Jeśli chcemy pojechać w przeciwną stronę, należy czynić to na zasadach ogólnych ruchu drogowego. W takim przypadku wjazd w ulicę jednokierunkową oznakowany jest zakazem wjazdu z tabliczką „nie dotyczy rowerów”, a na przeciwległym końcu ulicy stosowany jest znak informacyjny F-19 informujący o układzie pasów ruchu.
- 2** Dopuszczenie ruchu rowerowego pod prąd bez konieczności wyznaczenia specjalnego pasa dla ruchu rowerowego. Użycie takiego rozwiązania ma miejsce na krótkich odcinkach dróg mniej uczęszczanych. Często stosuje się oznakowanie innym kolorem wjazdu dla rowerów na ulicę jednokierunkową, ale nie jest to obowiązkowe. Na wjeździe pod znakiem zakaz wjazdu umieszczana jest tabliczka „nie dotyczy rowerów”.



Śluza rowerowa

To specjalne miejsce wyznaczone na skrzyżowaniu z sygnalizacją świetlną, zazwyczaj oznaczone kolorem czerwonym. Rowerzyści oczekują tam na zielone światło, stojąc przed samochodami. Ma to na celu uwidocznienie tych uczestników ruchu.



Kierunek, jaki można obrać z miejsca wyznaczonego śluzą, powinien być oznaczony tożsamo do panujących zasad ruchu drogowego na danym skrzyżowaniu. Zatem jeśli rowerzysta ma zamiar skrętu w prawo, powinien ustawić się po prawej stronie danej śluzy.





Do śluzu rowerowej powinien doprowadzać pas ruchu dla rowerów. W przypadku jego braku rowerzyści mogą z obu stron omijać stojące samochody.

SIERŻANT ROWEROWY

Takie oznakowanie stosuje się na jezdni, na której brakuje miejsca na usytuowanie pasa ruchu dla rowerów. Wyznacza tor jazdy rowerzysty oraz informuje kierowców o konieczności zachowania odstępu od krawężnika.



PRZEJŚCIA DLA PIESZYCH

Powszechnie znane są dwa rodzaje przejść dla pieszych: takie, któremu oprócz pasów, tak zwanej „zebrzy”, towarzyszy miejsce na przejazd dla rowerzystów, oraz takie, które posiada tylko „zebrę”. W pierwszym przypadku możemy przez przejście przejechać, w drugim należy zsiąść z roweru i przeprowadzić go.

PRĘDKOŚĆ

Prędkościomierze nie są obowiązkowym wyposażeniem rowerów. To oznacza, że często nie mamy świadomości, jak szybko się poruszamy – zwłaszcza gdy zjeżdżamy z wzniesienia. Pamiętaj zatem, by zwalniać w miejscach, gdzie ciąg rowerowy spotyka się z ulicą, oraz w miejscach wspólnych dla rowerzystów i pieszych.



KARTA ROWEROWA - pierwsze prawo jazdy

Obowiązkowy dokument do poruszania się po jezdni dla osób między 10. a 18. rokiem życia. Dopiero po osiągnięciu pełnoletniości można posługiwać się dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym wiek.

Kartę rowerową uczniom szkoły podstawowej wydaje dyrektor szkoły, a osobom starszym dyrektor wojewódzkiego ośrodka ruchu drogowego (WORD) lub przedsiębiorca prowadzący ośrodek szkolenia kierowców.

Egzamin na kartę rowerową składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Przeprowadza go:



nauczyciel posiadający specjalistyczne przeszkolenie z zakresu ruchu drogowego organizowane nieodpłatnie w wojewódzkim ośrodku ruchu drogowego,



policjant lub policjant w stanie spoczynku posiadający specjalistyczne przeszkolenie z zakresu ruchu drogowego,



egzaminator,



instruktor.

KARTA ROWEROWA	
1. Nazwisko	7. Zmiana adresu zamieszkania: kod-.....
2. Imiona	miejsce:
3. Data ur. 4. Adres zamieszkania: kod-.....	ul.
miejsce:	nr budynku nr lokalu
ul.	
nr budynku nr lokalu	
Miejsce na fotografię 45 mm x 35 mm	
(podpis posiadacza)	
5. Data wydania	
r.	
6. Nazwa podmiotu wydającego kartę rowerową	
(podpis i pieczęć dyrektora lub kierownika podmiotu wydającego kartę rowerową)	(podpis i pieczęć dyrektora lub kierownika podmiotu wydającego kartę rowerową)
8. Miejsce na adnotacje	

W jakich okolicznościach odbywa się egzamin? Może mieć miejsce w mobilnym miasteczku ruchu drogowego na terenie szkoły lub stacjonarnym, które prowadzi straż miejska lub dana dzielnica. Wszystko odbywa się pod okiem nauczyciela, rodzica bądź opiekuna.

Takie mobilne miasteczko szkoła może wykonać sama lub zaprosić do siebie WORD, policję albo straż miejską, które mogą je placówce udostępnić.

Jak przygotować się do egzaminu?



Zaznajom się z przepisami ruchu drogowego.



Poznaj zasady pierwszej pomocy oraz niezbędne numery alarmowe.



Dowiedz się o obowiązkowym wyposażeniu roweru.



Naucz się, jak zakonserwować i wyregulować jednoślada.



Opanuj jazdę i manewrowanie oraz informowanie innych uczestników o swoich zamiarach.



Upewnij się, że wiesz, jak bezpiecznie poruszać się w towarzystwie pieszych.



Pierwsza pomoc (nie tylko) dla rowerzystów

Choć przeważająca liczba incydentów z udziałem rowerzystów to tylko niegroźne zadrapania, to warto znać zasady udzielania pierwszej pomocy, by w razie konieczności bez wahania móc zareagować.

Zadrapanie, otarcie

Nawet najmniejszych powypadkowych zadrapań nie należy lekceważyć. By upewnić się, że nie dojdzie do zakażenia, oczyść i przemyj ranę. Nie musisz używać do tego wymyślnych specyfików – wystarczy zwykła woda. Najlepiej nie rozstawaj się z apteczką, w której powinieneś mieć gaziki, wodę utlenioną i kilka plastrów. Pamiętaj, by zabezpieczyć swoje skaleczenie. Jeśli mocno krwawi, uciskaj opatrunkiem przez dłuższą chwilę. To powinno pomóc.

Stłuczenie

Czasami zadrapania to nie wszystko, a podczas wypadku niefortunnie w coś uderzycie. Przyłożenie do bolącego miejsca czegoś chłodnego, np. lodu, może mieć kluczowe znaczenie w kwestii uniknięcia dalszych objawów, jak choćby powstaniu krwiaka. Zimnego okładu nie stosuj zbyt długo. Jeśli szybko pojawiła się wyraźna opuchlizna, to znak, że powinien obejrzeć Cię specjalista.

Urazy stawów

Zanim pomoc dotrze na miejsce, opatrz uszkodzony staw. W pierwszej kolejności zdejmij z uszkodzonej kończyny ubranie, a następnie ustabilizuj ją. Zastosuj zimny okład i usztywnij zwichniętą lub skręconą kończynę elastycznym bandażem.

WYPADEK – JAK ZAREAGOWAĆ?

Przed wszystkim zachowaj spokój. Spróbuj dowiedzieć się, co się stało, pozyskaj jak najwięcej informacji. Zabezpiecz miejsce wypadku, powiadom służby i udziel pierwszej pomocy przedmedycznej.



Jak wezwać pomoc?

Zanim wezwiesz pomoc, musisz ustalić fakty. Dowiedz się, czy poszkodowany jest chory, bierze na coś leki, a przede wszystkim, co się stało. Gdy tylko połączysz się z numerem alarmowym 112, pamiętaj, że każda informacja przekazana dyspozytorowi jest bardzo ważna. Dlatego mów wyraźnie i spokojnie.



112

TELEFON ALARMOWY

986

STRAŻ MIEJSKA

Niezbędne informacje, które musisz przekazać dyspozytorowi:



Co się zdarzyło?



Gdzie ma to miejsce?



Ile osób jest poszkodowanych i jaki jest ich stan?



Twoje dane osobowe.



Numer telefonu, pod którym będzie można się z Tobą skontaktować.

Nie rozłączaj się zbyt szybko. Upewnij się, że dyspozytor przyjął zawiadomienie i jako pierwszy odłożył słuchawkę.

Rowerowe Święta



Ważne daty dla gdyńskiego rowerzysty

Drugi piątek **lutego**

**Międzynarodowy
Dzień Zimowej
Jazdy Rowerem
do Pracy**

Trzeci piątek **maja**

**Światowy Dzień
Dojazdu Rowerem
do Pracy**



Maj

czas ogólnopolskiej kampanii

Rowerowy Maj

skierowanej do uczniów
szkół podstawowych
w Gdyni

3.06

**Światowy Dzień
Roweru**

Pierwszy i ostatni
weekend wakacji

**Gdyński Nocny
Przejazd Rowerowy**

Pierwsza niedziela

czerwca
**Wielki Przejazd
Rowerowy**

od 16 do 22 **września**

**Europejski Tydzień
Zrównoważonego
Transportu**



22.09

**Dzień
Bez Samochodu**

wiosna - jesień

Do pracy jadę rowerem
- czas kampanii
dla pracowników
gdyńskich firm i instytucji



Notatki



SZEROKIEJ DROGI!



