



Bezpieczeństwo na rowerze oraz
innych środkach przemieszczania się
po drogach

Kilka rad, aby sport był
przyjemnością.

Podstawa

Przemieszczając się w przestrzeni publicznej jesteśmy uczestnikami ruchu. Obowiązujące przepisy regulują prawa i obowiązki użytkowników dróg, chodników oraz ścieżek rowerowych. Warto je znać i przede wszystkim STOSOWAĆ!

Wyposażenie

Im bardziej zadbamy o nasze bezpieczeństwo,
tym mniejsze będzie ryzyko trwałego
uszczerbku na zdrowiu.

*Uwaga – prezentujemy jedynie przykłady
rozwiązań, które poprawiają bezpieczeństwo
i komfort użytkownika. Każdy powinien
dostosować podane elementy według swoich
potrzeb.*

Rękawiczki

To komfort jazdy, wygoda oraz ewentualne minimalizowanie otarć podczas upadku



A tak wygląda na rowerze –
przynajmniej powinno 😊



Okulary ochronne



Warto zawsze nosić okulary ochronne!

- muszki i inne drobne żyjątka lubią wpadać do oka rozpędzonemu rowerzyście;
- słońce i promieniowanie słoneczne potrafią trwale uszkodzić nasz wzrok;
- komfort podczas dłuższych podróży;
- zabezpieczenie przed drobnymi kamyczkami wyrzucanymi spod kół pojazdów.

Kask



Niby oczywiste, ale jednak przypomnę:

- chroni głowę w czasie upadku;
- ważne, aby miał atest (znak CE);
- nie wolno oszczędzać na własnym bezpieczeństwie, życie nie ma swojej ceny.

A na głowie kask zawsze zapięty!



DO tego należy pamiętać o tym, co obowiązkowe:

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU



BIURO RUCHU DROGOWEGO KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI



Musisz być widoczny i słyszalny!



Dodatki

- wstawki odblaskowe na odzieży,
- kamizelka odblaskowa.

A na koniec pozytywne nastawienie, dobry humor i bezkres bezpiecznych wycieczek rowerowych!

Wybór terenu:

- wybieraj trasy dostosowane do swoich możliwości fizycznych i umiejętności;
- świetnie możesz bawić się na ścieżce rowerowej, a walczyć o życie na single tracku;

Pamiętaj:

Posiadany sprzęt nawet najlepszej klasy nie uchroni przed błędami spowodowanymi brawurą!

Całość na sobie i w drogę!



Rolki

- **Pamiętaj** o kasku, rękawiczkach, ewentualnie ochraniaczach na kolana oraz łożkcie i nadgarstki (to zależy od stopnia opanowania techniki jazdy);



Hulajnogi

- od lat obecne na naszych drogach;
- z czasem pojawiły się hulajnogi elektryczne – szybsze, a przez to stwarzające potencjalne zagrożenie dla nieuwważnych użytkowników;
- na hulajnogach **stosuj kask i ochraniacze;**



Zamiast końca

- Oczywiście przemieszczamy się różnymi środkami transportu. Można wymieniać wiele ich rodzajów. Nam chodzi o ogólne zasady uniwersalne dla wszystkich.

**Wspólnym mianownikiem jest dbałość
o bezpieczeństwo własne i innych!**

SZEROKIEJ DROGI!

O autorze:

Piotr Kempieński – zawodowo związany z V Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego w Kaliszu, nauczyciel, z zamiłowania rowerzysta MTB, co roku przejeżdża kilka tysięcy kilometrów, w tym górskie szlaki, single tracki i wiele innych; zebrane w niniejszej prezentacji porady to nie gotowce z sieci, ale przemyślenia i doświadczenia autora.

