



CERTYFIKOWANE SZKOLENIA DLA DOROSŁYCH ROWERZYSTÓW



Wstępniak



Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łodzi od lat aktywnie prowadzi zajęcia dla najmłodszych rowerzystów. Uczestniczymy w turniejach rowerowych dla uczniów oraz szkolimy nauczycieli wychowania komunikacyjnego.

Teraz postanowiliśmy zorganizować szkolenia dla dorosłych, podczas których, oprócz wiedzy teoretycznej, przekażemy jak bezpiecznie jeździć po ulicach naszego miasta.

*Łukasz Kucharski
Dyrektor WORD w Łodzi*



Dzisiaj rower to już nie tylko sposób na aktywną rekreację, ale coraz częściej codzienny środek transportu. Ważne, abyśmy jadąc do pracy, szkoły czy wyższej uczelni byli bezpieczni.

Znajomość przepisów, umiejętność jazdy wśród samochodów oraz właściwe wyposażenie roweru to elementy, dzięki którym możemy uchronić się przed wypadkiem.

*Tomasz Kacprzak
Zastępca Dyrektora WORD w Łodzi,
Sekretarz Wojewódzkiej Rady
Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego*

Dlaczego rower?

Rower coraz częściej jest dla nas sposobem dotarcia do pracy, do szkoły, na uczelnię czy na zakupy.

Rowerem dojechać można wszędzie - i w wielu przypadkach o wiele szybciej niż samochodem. Sam decydujesz, gdzie chcesz dojechać i jaką wybrać drogę.

Rower jest najbardziej ekologicznym środkiem transportu. Do jego napędzania potrzebujemy jedynie siły naszych mięśni. Dodatkowo, jadąc rowerem, wiesz, że twoje ciało jest zdrowe i sprawne, nie zastanawiając się nad tym wzmacniasz je codziennie. Wiesz, że twoja podróż nie zatrafuwa powietrza, nie dokłada się do miejskiego hałasu. Doceniasz to, że nie bierzesz udziału w codziennej drogowej przepychance.

Oddajemy w Twoje ręce poradnik, który wraz z programem szkoleń realizowanych przez Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łodzi podpowie Ci jak bezpiecznie poruszać się rowerem po mieście.



Którędy jeździć?



Weź do ręki mapę, najlepiej taką, na której widać drogi dla rowerów (np. www.RowerowaLodz.pl/mapa) i wytycz sobie trasę do miejsca, do którego chcesz dojeżdżać. Twoja trasa może być dłuższa niż ta, którą poruszałeś się do tej pory samochodem bądź komunikacją zbiorową. Zaznacz na tej trasie miejsca newralgiczne (duże skrzyżowania, zakręty w lewo) i spróbuj znaleźć dla nich alternatywę.

Poproś doświadczonych rowerzystów, którzy jeżdżą po jezdniach od dawna, o pomoc. Pokaż im swoją trasę i spytaj o opinie. Spróbujcie znaleźć rozwiązania w wymagających punktach. Przejdźcie się razem tą trasą. Najpierw w weekend, kiedy ruch jest spokojniejszy. Kilka razy. Szukajcie usprawnień. Rozmawiaj z doświadczonymi rowerzystami o swoich błędach. Niech pokażą ci, jak pokonywać rondo, jak skręcać w lewo, jak włączać się do ruchu - to najtrudniejsze manewry dla rowerzysty, ale da się je wyćwiczyć.

Oglądaj się za siebie przy skrętach (szczególnie w lewo) oraz przy włączaniu się do ruchu.

Dojeżdżając do skrzyżowania, nawet jeśli masz na nim pierwszeństwo, szukaj kontaktu wzrokowego z kierowcami wyjeżdżającymi z dróg podporządkowanych. Upewnij się, że cię widzą.

Jedź ostrożnie, ale asertywnie.

Masz prawo być na jezdni.

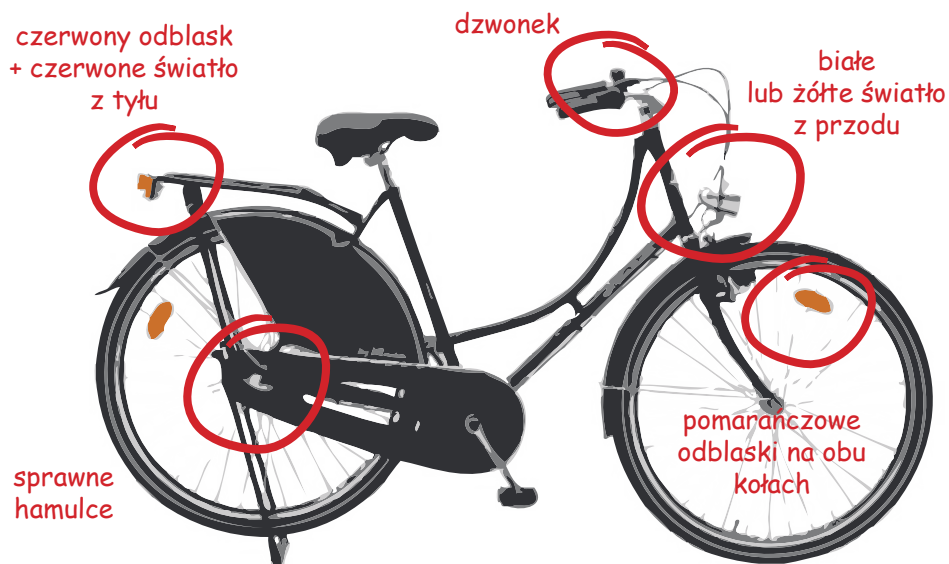
Miejsce na notatki:

www.RowerowaLodz.pl/mapa

Co to jest rower?

Według definicji Prawa o ruchu drogowym rower to: „pojazd o szerokości nieprzekraczającej 90 cm, poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem” i musi on posiadać:

1. przynajmniej jeden sprawny hamulec;
2. dzwonek lub inne urządzenie z nieprzerwalnym sygnałem ostrzegawczym;
3. oświetlenie:
 - z przodu – co najmniej w jedno światło (pozycyjne lub mrugające) barwy **białej** lub **żółtej selektywnej**;
 - z tyłu – co najmniej w jedno światło odblaskowe barwy **czerwonej** o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej w jedno światło (pozycyjne lub mrugające) barwy **czerwonej**;
 - z boku rower może posiadać **pomarańczowe** odbłaski na kołach, ale muszą one być na obu kołach;
 - z boku rower może posiadać odblaskowy pasek na oponach.



Dopuszczalne kolory oświetlenia roweru to: biały lub żółty z przodu, czerwony z tyłu, pomarańczowy na kołach lub pedałach.
Są to **JEDYNE** dopuszczalne kolory oświetlenia!

Światła pozycyjne oraz światła odblaskowe oświetlone światłem drogowym innego pojazdu powinny być widoczne w nocy przy dobrej przejrzystości powietrza z odległości **CO NAJMNIEJ 150 M**.

Przepisy

Do poruszania się rowerem po drodze publicznej musisz mieć ukończony 18 lat i dowód osobisty (przy sobie) a jeśli nie jesteś pełnoletni - kartę rowerową lub prawo jazdy (kat AM, B1, A1, T).

Dzieci poniżej 10 roku życia na rowerze po drogach publicznych powinny jeździć wyłącznie pod opieką osób dorosłych.

Dziecko (tylko do 7 roku życia) można przewozić rowerem w dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę. Bez ograniczeń wiekowych można natomiast wozić dzieci w przyczepie przystosowanej do przewozu osób ciągniętej przez rower lub wózek rowerowy.

Jeśli prowadzisz rower wieloosobowy musisz mieć co najmniej 17 lat.

Pamiętaj - rower jest pojazdem, więc jadącego nim rowerzystę obowiązują przepisy ruchu drogowego.

Jeśli dawno (albo nigdy) nie prowadziłeś żadnego pojazdu przypomnij sobie znaczenie poszczególnych znaków drogowych, reguły związane z poruszaniem się po drogach publicznych. Za złamanie przepisów grożą Ci mandaty, podobnie jak i kierowcom pojazdów mechanicznych.

Gdzie możesz jechać rowerem?

Jeśli jedziesz rowerem, zawsze masz obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub z drogi dla rowerów i pieszych. W tym drugim przypadku zachowujemy szczególną ostrożność i ustępujemy miejsca pieszym! Poza tym rowerzyści są obowiązani poruszać się po poboczu, chyba, że nie nadaje się ono do jazdy lub ruch po jazdu utrudniałby ruch pieszych.

Jeśli nie ma drogi rowerowej ani pobocza należy jechać jezdnią, trzymając się jej prawej strony.

Poruszanie się chodnikiem jest dozwolone tylko wyjątkowo:

1. gdy rowerzysta opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;
2. gdy panują ekstremalne warunki pogodowe (śnieg, gołoledź, gęsta mgła, silny wiatr);
3. gdy szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m (standardowe 4 płyty chodnikowe) i wzdłuż drogi po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, brakuje wydzielonej drogi dla rowerów.

Ten ostatni przepis oznacza, że po większości dróg w mieście, gdzie obowiązuje normalny ruch i brakuje

Miejsce na notatki:

Przewożenie dziecka w foteliku to nie to samo co opieka nad rowerzystą do 10 lat. Zatem rodziców z dziećmi w foteliku lub przyczepce nie obejmuje wyjątek dotyczący jazdy po chodniku opisany w pkt 1!

W mieście, gdzie obowiązuje normalny ruch i brakuje dróg rowerowych, rowerzysta powinien poruszać się jezdnią.

dróg rowerowych, rowerzysta powinien poruszać się jezdnią. Jeśli specjalnymi znakami dopuszcza się prędkość powyżej 50 km/h, można (ale nie jest to obowiązek) zjechać na chodnik, o ile jest wystarczająco szeroki. Pamiętajmy - rowerzysta jest na chodniku gościem, to pieszy ma pierwszeństwo. Jeździmy tam powoli, zachowując szczególną ostrożność, ustępując pieszym miejsca.

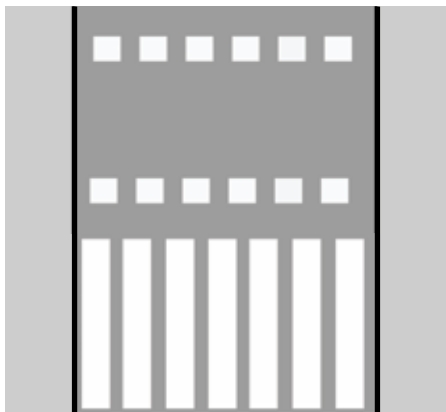
Warto wiedzieć, że według przepisów w godzinach 23.00- 5.00 w terenie zabudowanym (poza strefami zamieszkania) dopuszczalna prędkość „podskakuje” do 60 km/h, czyli jazda szerokim chodnikiem nocą jest legalna choć w dzień dostalibyśmy za to mandat.

Przeście dla pieszych

Nawet jeśli zgodnie z przepisami możesz wjechać na chodnik, nie oznacza to, że jesteś pieszym! Prześcia dla pieszych (zebry) są dla pieszych. Rower należy przeprowadzić.

Przejazd dla rowerów

to miejsce do przekraczania jezdni (zwykle w poprzek) oznaczone odpowiednimi znakami. Zgodnie z ratyfikowaną przez Polskę Konwencją Wiedeńską o ruchu drogowym oraz najnowszymi zmianami w Prawie



o ruchu drogowym - rowerzysta ma pierwszeństwo na przejeździe przed pojazdami skręcającymi i przecinającymi drogę rowerową. Zalecamy jednak ostrożność i rozglądanie się, gdyż jeszcze nie wszyscy kierowcy znają i respektują nowe przepisy.

Pas ruchu dla rowerów

to wydzielona część jezdni przeznaczona dla rowerów. Pas z założenia jest jednokierunkowy.





Specyficznym rodzajem pasa ruchu dla rowerów jest kontra-pas - czyli pas wyznaczony na drodze jednokierunkowej dla samochodów, umożliwiający rowerzystom legalną jazdę w przeciwnym kierunku.

Sygnalizowanie manewrów

Rower jak wiadomo kierunkowskazów nie posiada, dlatego zamiar skrętu należy sygnalizować przez wyciągnięcie ręki odpowiednio do kierunku, który wybierzemy.

Przewidywalność na drodze to podstawa bezpieczeństwa, więc za każdym razem zamiar skrętu czy zmiany pasa ruchu sygnalizuj wystawieniem odpowiedniej ręki w bok. Rób to zawsze i czytelnie dla innych. Jeżeli nie ma na to miejsca, bo np. obok ciebie jadą samochody, to odchyl rękę do tyłu tak, by była widoczna dla kierowców. Tak samo sygnalizuj manewry jadąc drogą dla rowerów!

Tor jazdy

Przepisy nakazują jechać przy prawej krawędzi jezdni. Praktyka podpowiada, że jest to w połowie szerokości między środkiem pasa ruchu a krawężnikiem (czyli nie koniecznie

tuż przy samym krawężniku). Jadąc tuż przy krawężniku możesz prowokować kierowców do nieprawidłowego wyprzedzania, możesz zostać uderzony otwieranymi drzwiami lub tyłem cofającego zaparkowanego samochodu a na skrzyżowaniu jesteś mniej widoczny. Na skrzyżowaniu i bezpośrednio przed nim możesz jechać środkiem pasa ruchu, ale tylko gdy pas służy do jazdy w różnych kierunkach.

Wyprzedzanie z prawej

Kierujący rowerem może (ale nie musi) wyprzedzać (inne niż rower) powoli jadące pojazdy z ich prawej strony. Wyprzedzając z prawej strony, unikasz



przeplatania się twojego toru jazdy z innymi pojazdami, co znacznie poprawia bezpieczeństwo.

Może jednak zabraknąć miejsca i utkwimy w korku razem z samochodami. Wówczas, jeśli w jednym kierunku są co najmniej dwa pasy ruchu i można wjechać między samocho-

Miejsce na notatki:

Rowerzysta może jechać obok innego rowerzysty (rowerzystów), jeśli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu.

dy, warto wyprzedzać z lewej strony. Podczas obu manewrów należy zachować bezpieczny odstęp od pojazdu, uczestnika ruchu lub przeszkody, a w razie potrzeby zmniejszyć prędkość. Mimo iż zgodnie ze zmianami w Prawie o ruchu drogowym, to rowerzysta jadący drogą wzdłuż krawężnika ma pierwszeństwo przed skręcającym pojazdem, to zalecamy ostrożność przy skrzyżowaniach! Niestety nie każdy kierowca prawidłowo stosuje przepisy.

Jazda obok innego rowerzysty

Rowerzysta może jechać obok innego rowerzysty (rowerzystów), jeśli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego. W praktyce oznacza to, że jazda obok siebie jest dozwolona, jeśli na drodze nie ma dużego ruchu.

Ograniczone zaufanie

Zawsze pamiętaj o tym, że inni uczestnicy ruchu mogą popełniać błędy! Przykładowo: gdy poruszasz się drogą z pierwszeństwem nie spodziewaj się, że każdy Ci go udzieli. Zdarza się, że inny uczestnik ruchu widzi rowerzystę i mimo to rusza, sądząc, że zdąży przejechać (przejsć).

Związane jest to z nieumiejętnością oceny przez kierowcę czy pieszego prędkości roweru.

Kontakt wzrokowy

Zbliżając się do skrzyżowania, obserwuj kierowcę. Jeśli patrzy się w przeciwną stronę i powoli rusza, to znaczy, że ciebie nie zauważył lub zignorował twoją obecność.

Zakazy

Na rowerze nie wolno:

- Jeździć bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach;
- Czepiać się pojazdów;
- Korzystać z telefonu komórkowego bez zestawu słuchawkowego lub głośnomówiącego – mówiąc inaczej, trzymać telefonu w ręce.
- Przewozić osoby nietrzeźwej lub po użyciu alkoholu.

Dobre praktyki

Muzyka

Miło słucha się muzyki na przejażdżce rowerowej w lesie, ale jeżeli chcesz poruszać się po jezdni, to ścisz muzykę lub ją wyłącz. Musisz dobrze słyszeć, co się dzieje dookoła.

Tory tramwajowe

Torowiska tramwajowe to jedne z najbardziej niebezpiecznych pułapek, na jakie natrafisz na jezdni. Jeżeli chcesz przeciąć torowisko jadąc wcześniej wzdłuż niego, postaraj się przeciąć szynę pod kątem zbliżonym do kąta prostego. Inaczej koła twojego roweru mogą wpaść w „rynienkę” szyny, a to oznacza przewrótkę.

Trąbienie

Nie przejmuj się trąbieniem – pamiętaj, że jesteś pełnoprawnym uczestnikiem ruchu. Gdy słyszysz za sobą trąbienie, nie panikuj. Upewnij się, że jedziesz prawidłowo, a jeżeli tak nie jest, natychmiast to zmień. Gdy powodem trąbienia jest frustracja kierowcy spowodowana widokiem rowerzysty, jedź tak jak jechałeś do tej pory.

Rower w parku

W Łodzi, zgodnie z regulaminem korzystania z parków miejskich, zakazuje się używania rowerów i innego sprzętu sportowego w sposób mogący zagrażać innym osobom. Dlatego po parku jedź bardzo ostrożnie. W takich miejscach znacznie wzrasta ryzyko, że na alejce pojawi się nagle pies, dziecko lub zakochana para, która zapewne nie zauważy, że nadjeżdżasz.

Ubezpieczenie na rower

Na rynku kilka firm ubezpieczeniowych posiada w ofercie tak zwane „OC rowerzysty” czyli ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Jeżeli spowodujesz wypadek jadąc na rowerze, a masz wykupioną i ważną polisę OC, to ubezpieczyciel pokryje szkodę wyrządzoną przez Ciebie do wartości polisy.

Wszystko co musisz wtedy zrobić, to przekazać poszkodowanemu adres i nazwę ubezpieczyciela, by tam poszkodowany skierował swoje roszczenia. Jeżeli masz polisę OC, a poszkodowany żąda od Ciebie zapłaty, musisz takie roszczenie przekazać niezwłocznie ubezpieczycielowi, celem zlikwidowania powstałej szkody. Sytuacja, w której posługujesz się polisą jest najkorzystniejsza dla Ciebie jako sprawcy zdarzenia. Szkada zostanie zlikwidowana przez ubezpieczyciela.

Miejsce na notatki:

Znaki szczególnie ważne dla rowerzystów:



D-40 Znak ten mówi, że w strefie objętej jego działaniem obowiązują szczególne zasady ruchu drogowego. Prędkość dopuszczalna to 20 km/h, piesi mają bezwzględne pierwszeństwo przed pojazdami mechanicznymi.



A-7 Znak ostrzega przed koniecznością ustąpienia pierwszeństwa. Umieszczony jest na drodze podporządkowanej przed skrzyżowaniem z drogą z pierwszeństwem.



B-1 Znak zakazuje ruchu na drodze wszelkich pojazdów. Pod znakiem może być umieszczona tabliczka T-22 „nie dotyczy rowerów jednośladowych”.



B-2 Znak zakazuje wjazdu wszelkich pojazdów na drogę od strony jego umieszczenia. Pod znakiem może być umieszczona tabliczka T-22 „nie dotyczy rowerów jednośladowych”.



B-9 Znak zakazuje ruchu rowerów zarówno na jezdni, jak i poboczu.



B-20 Znak zakazuje przejazdu bez zatrzymania pojazdu. Zobowiązany jesteś ustąpić pierwszeństwa poruszającym się drogą z pierwszeństwem.



C-13 Znak nakazuje kierującemu rowerem jednośladowym jazdę drogą dla rowerów.



P-11 Znak ten oznacza miejsce przejazdu dla rowerzystów



P-23 Znak ten oznacza drogę lub jej część (pas ruchu) przeznaczoną dla ruchu rowerów jednośladowych.

CERTYFIKOWANE SZKOLENIA DLA DOROSŁYCH ROWERZYSTÓW ORGANIZUJE WOJEWÓDZKI OŚRODEK RUCHU DROGOWEGO

Szczegóły:

www.word.lodz.pl; tel. 42 678 61 11;
Łódź, ul. Smutna 28, Oddział Szkoleń
i Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

ROWERTO NAJBARDZIEJ EKOLOGICZNY ŚRODEK TRANSPORTU

MATERIAŁ
WYDANY PRZEZ:



WE WSPÓŁPRACY:



SFINANSOWANY
PRZEZ:

