

# Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosci/18911,Bezpieczenstwo-na-drodze-Jestem-rowerzysta.html>  
16.10.2024, 10:21

## Bezpieczeństwo na drodze - Jestem rowerzystą



### JESTEM ROWERZYSTĄ

#### Wyposażenie roweru

Rower to nie tylko wygodny i ekologiczny środek transportu, ale także sposób na aktywne spędzanie czasu i dbanie o zdrowie. Aby jazda na rowerze była bezpieczna, kluczowe jest odpowiednie wyposażenie roweru. Właściwe akcesoria i elementy wyposażenia wpływają na komfort jazdy, widoczność rowerzysty na drodze oraz ogólne bezpieczeństwo.

Regularne sprawdzanie stanu technicznego roweru oraz dbanie o jego wyposażenie powinno być nawykiem każdego rowerzysty. Nawet najlepsze umiejętności jazdy nie zastąpią odpowiedniego przygotowania technicznego, które może zapobiec wielu niebezpiecznym sytuacjom na drodze.

Oto kluczowe elementy, które powinny znaleźć się na każdym rowerze:

- ▷ Oświetlenie: Przednie światło barwy białej lub żółtej selektywnej - powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 metrów. Tylne światło barwy czerwonej - również widoczne z odległości co najmniej 150 metrów.
- ▷ Odblaski - białe z przodu, czerwone z tyłu oraz pomarańczowe na pedałach i szprychach kół.
- ▷ Hamulce - rower musi być wyposażony w co najmniej jeden skutecznie działający hamulec, który umożliwia bezpieczne zatrzymanie pojazdu.
- ▷ Dzwonek - sygnał dźwiękowy jest wymagany przepisami i służy do ostrzegania innych użytkowników drogi o nadjeżdżającym rowerzyście.
- ▷ Opony - powinny być w dobrym stanie, bez widocznych uszkodzeń i z odpowiednim bieżnikiem, aby zapewnić dobrą przyczepność do nawierzchni.

- ▶ Łańcuch - należy regularnie smarować i dbać o jego stan techniczny, aby zapewnić płynną i bezawaryjną jazdę.

### Kask ochronny

Badania wykazują, że rowerzyści noszący kaski są mniej narażeni na urazy głowy. Mimo to wielu ludzi wciąż rezygnuje z noszenia kasku z różnych powodów, takich jak dyskomfort, brak wiedzy na temat jego znaczenia czy też przekonanie, że jest on zbędny na krótkich dystansach lub przy wolnej jeździe.

Kask ochronny jest jednym z najważniejszych elementów wyposażenia każdego rowerzysty. Chroni najważniejszą część naszego ciała - głowę, która jest szczególnie narażona na urazy podczas upadku lub kolizji.

- ▶ Dopasowanie - kask powinien być dobrze dopasowany do głowy, nie może się przesuwać ani być zbyt ciasny. Powinien przylegać do głowy na całej jej powierzchni.
- ▶ Zapięcie - upewnij się, że pasek pod brodą jest dobrze zapięty i nie powoduje dyskomfortu.
- ▶ Stan techniczny - regularnie sprawdzaj stan kasku. Po każdym poważniejszym upadku należy go wymienić, ponieważ może mieć niewidoczne uszkodzenia.
- ▶ Certyfikaty - wybieraj kaski z certyfikatami bezpieczeństwa (np. CE, CPSC), które gwarantują, że spełniają one wymagane normy.
- ▶ Cena - cena kasku może wynikać z materiałów, które wykorzystano przy jego produkcji. Nie oszczędzaj na bezpieczeństwie i swoim zdrowiu.

### Jazda po drodze dla rowerów i jezdni

Drogi dla rowerów (potocznie zwane ścieżkami rowerowymi) są specjalnie wydzielonymi trasami przeznaczonymi dla rowerzystów. Są zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo i komfort jazdy, odseparowując rowerzystów od ruchu samochodowego. Niemniej jednak również na nich obowiązują pewne zasady, które pomagają unikać kolizji z innymi rowerzystami, pieszymi oraz innymi użytkownikami np. jeżdżących na rolkach lub hulajnogach.

Jazda po jezdni z kolei wymaga jeszcze większej uwagi i przestrzegania przepisów ruchu drogowego. Rowerzyści na jezdni

są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego i muszą znać oraz stosować się do tych samych zasad co kierowcy samochodów. Znajomość sygnalizacji świetlnej, prawidłowe sygnalizowanie zamiaru skrętu i zmiany kierunku jazdy oraz umiejętność przewidywania zachowań innych użytkowników drogi są kluczowe dla bezpieczeństwa.

Niezależnie od tego, czy poruszamy się po drodze dla rowerów, czy po jezdni, zawsze powinniśmy mieć na uwadze nasze bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych uczestników ruchu.

### Drogi dla rowerów

- ▶ Korzystaj z wyznaczonych dróg dla rowerów - tam, gdzie są dostępne, są najbezpieczniejszym miejscem do jazdy.
- ▶ Zachowuj odstęp - na drogach dla rowerów staraj się utrzymywać bezpieczny odstęp od innych rowerzystów i pieszych.
- ▶ Sygnalizuj zamiary - używaj ręki do sygnalizowania zamiaru skrętu i zatrzymania, aby inni użytkownicy drogi byli świadomi Twoich ruchów.

### Jazda po jezdni

- ▶ Jedź zgodnie z kierunkiem ruchu - zawsze poruszaj się po prawej stronie jezdni, w tym samym kierunku co samochody.
- ▶ Unikaj martwych punktów - staraj się nie jeździć w pobliżu dużych pojazdów, takich jak ciężarówki i autobusy.
- ▶ Przestrzegaj przepisów drogowych - rowerzyści muszą stosować się do tych samych zasad, co kierowcy samochodów, w tym do znaków i sygnalizacji świetlnej.
- ▶ Bądź widoczny - noszenie jasnych ubrań i używanie świateł poprawia Twoją widoczność na drodze.

### Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu

Skrzyżowania to jedno z najbardziej newralgicznych punktów infrastruktury drogowej, gdzie spotykają się piesi, rowerzyści, samochody, motocykle, a czasem również tramwaje i autobusy. To miejsca, w których koncentracja uwagi i przestrzeganie przepisów ruchu drogowego są absolutnie kluczowe. Zbliżając się do skrzyżowania wszyscy uczestnicy ruchu powinni zachować szczególną ostrożność i przewidywać

zachowania innych użytkowników drogi.

Niestety skrzyżowania są miejscami, w których dochodzi do wielu wypadków, często o poważnych konsekwencjach. Jak się przed nimi chronić?

- ▶ Przestrzegaj znaków i sygnałów drogowych - zwracaj uwagę na sygnalizację świetlną, znaki stop i pierwszeństwo przejazdu.
- ▶ Zachowuj szczególną ostrożność przy zmianie pasa - przed zmianą pasa lub skrętem, upewnij się, że nie ma nadjeżdżających pojazdów.
- ▶ Sygnalizuj swoje zamiary - zawsze wyraźnie sygnalizuj ręką zamiar skrętu lub zatrzymania się.
- ▶ Sprawdź martwe punkty - upewnij się, że kierowcy zauważyli Cię, zwłaszcza gdy zbliżasz się do martwych punktów w lusterkach ich pojazdów.
- ▶ Unikaj gwałtownych manewrów - staraj się przewidywalnie poruszać i unikać nagłych, niespodziewanych ruchów.

Bezpieczna jazda na rowerze wymaga świadomego i odpowiedzialnego podejścia. Przestrzeganie podstawowych zasad i dbanie o odpowiednie wyposażenie roweru znacznie zwiększa twoje bezpieczeństwo na drodze. Pamiętaj, że jako rowerzysta jesteś równoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego, ale także bardziej narażonym na urazy, dlatego ostrożność i rozwaga są kluczowe.

RCB

fot.: /123RF/PICSEL

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)