

# BEZPIECZNY SENIOR BEZPIECZNY ROWERZYSTA



# Seniorzy zagrożeni

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia.

Najczęstszymi przyczynami wypadków powodowanych przez rowerzystów jest:

- nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu ,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu,
- niedostosowanie prędkości do warunków ruchu.



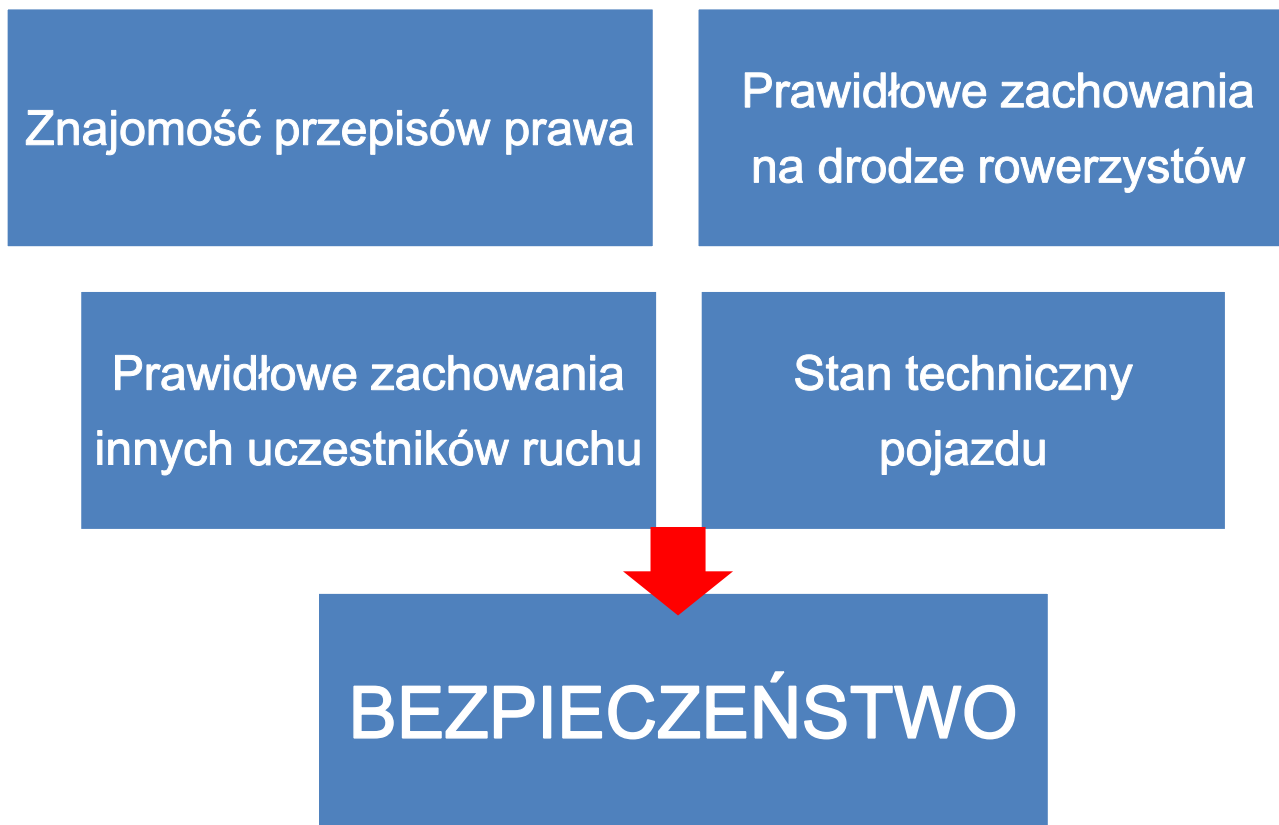
# Seniorzy zagrożeni



Najczęstsze przyczyny wypadków powodowanych przez innych kierujących, w których poszkodowany jest rowerzysta:

- nie udzielenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

# Bezpieczny rowerzysta - podstawowe zasady



## Korzystaj póki możesz ...



- Ruch i rekreacja są potrzebne w każdym wieku.
- Dla osób z małych miejscowości rower jest ważnym środkiem komunikacji.
- Pamiętaj jednak aby uchwycić moment kiedy jazda na rowerze Ci nie służy.

# W świetle przepisów

# Osoba pełnoletnia nie musi posiadać uprawnień do kierowania rowerem



1. Kierującym pojazdem może być osoba, która osiągnęła wymagany wiek i jest sprawna pod względem fizycznym i psychicznym

oraz

posiada umiejętność kierowania pojazdem w sposób niezagrażający bezpieczeństwu, nieutrudniający ruchu drogowego i nienarażający kogokolwiek na szkodę.

# Obowiązkowe wyposażenie roweru



- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej;
- z tyłu – co najmniej w jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej;
- co najmniej jedn skutecznie działający hamulec;
- w dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeraźliwym dźwięku.

1a. Dopuszcza się, aby światła pozycyjne roweru i wózka rowerowego, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, były zdemontowane, jeżeli kierujący tym pojazdem nie jest zobowiązany do ich używania podczas jazdy.



# Ścieżka rowerowa



Najlepszym miejscem do jazdy rowerem jest droga dla rowerów, popularnie zwana „ścieżką rowerową”.



Jeśli wzdłuż naszej trasy biegnie droga dla rowerów mamy obowiązek z niej korzystać.

# Ścieżka rowerowa

Droga rowerowa często krzyżuje się z jezdnią, wówczas rowerzysta przejeżdża przez tę część jezdni gdzie znajduje się przejazd dla rowerzystów.



# Pas ruchu dla rowerów

Pas ruchu dla rowerów prowadzi w jednym kierunku i jest wydzielony z powierzchni jezdni, podczas gdy droga dla rowerów jest konstrukcyjnie oddzielona od jezdni (np. pasem zieleni), często też, tak jak chodnik, posadowiona wyżej niż jezdnia.



# Na jezdni w ostateczności

- Rowerzysta ma obowiązek jechać drogą dla rowerów lub dla rowerów i pieszych, a gdy jej nie ma – poboczem. Jeżeli nie ma pobocza lub jazda nim jest niemożliwa, może korzystać z jezdni.
- Rowerzysta poruszający się po jezdni ma obowiązek jechać prawą stroną jak najbliżej jej krawędzi.



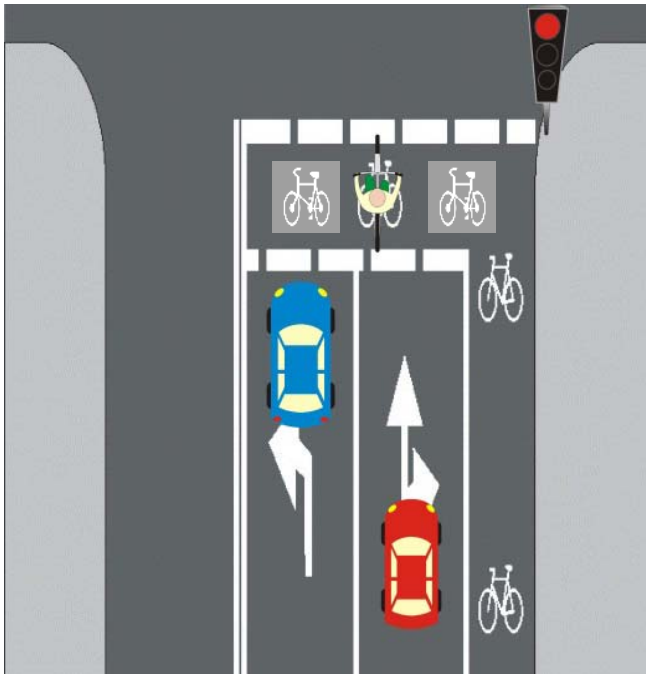
# Jazda obok innego roweru

Dopuszcza się wyjątkowo jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego.

Mimo, że takie zachowanie jest dozwolone może powodować niebezpieczne sytuacje.



# Śluza rowerowa – co to takiego?



Śluza rowerowa zajmuje obszar na wlocie skrzyżowania przed linią zatrzymania samochodów.

W tej specjalnej strefie, rowerzyści mają prawo zająć całą szerokość jezdni (pasa ruchu), przeznaczoną do jazdy w danym kierunku.

Gdy światła się zmieniają rowerzyści ruszą wcześniej niż stojące za nimi samochody.

# Czy można po chodniku?



Rowerzysta może jechać chodnikiem jeśli:

- 1) opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;
- 2) szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów;
- 3) warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).



# Szanuj prawa pieszych



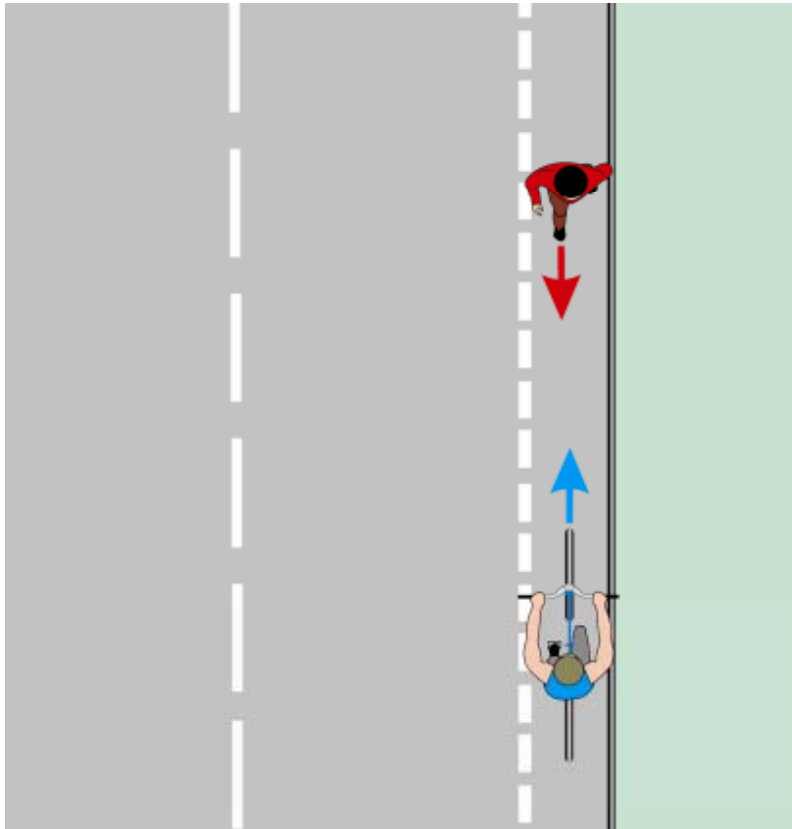
W sytuacji gdy, rowerzysta przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.

## A jak się zachować na przejściu dla pieszych?

- Żaden pojazd, a rower także jest pojazdem, nie ma prawa przejechać po pasach wzdłuż. Rower przez takie skrzyżowanie należy przeprowadzić.
- Jazda wzdłuż po chodniku lub przejściu dla pieszych innym pojazdem niż pojazd silnikowy to wykroczenie klasyfikowane w Kodeksie Wykroczeń w art 90 lub 97, i może się zakończyć mandatem karnym w wysokości 100 zł.



# Szanuj prawa pieszych



Jak powinien postąpić rowerzysta jadąc poboczem?

Rowerzysta jest obowiązany zjechać na jezdnię, jeżeli jego dalsza jazda utrudnia ruch pieszego.

## Nie każda droga dla rowerzysty



Przepisy zabraniają ruchu rowerów (oraz motorowerów) po drogach ekspresowych i autostradach.



**Droga ekspresowa**



**Autostrada**



Ruch rowerów może być zabroniony znakiem zakazu -zakaz wjazdu rowerów (zakazuje ruchu rowerów po jezdni i poboczu).

# Niebezpieczne zachowania

- jazda wzdłuż („przejeżdżanie”) po przejściach dla pieszych,
- jazda niewłaściwą częścią drogi,
- nie sygnalizowanie zmiany pasa ruchu lub kierunku jazdy,
- rozmowa przez telefon komórkowy,
- brak obowiązkowego wyposażenia roweru, przede wszystkim oświetlenia,
- kierowanie rowerem „po alkoholu”.



# Kierowcy kontra rowerzyści




## Komentarze kierowców



**~Warszawiak1410** : Rowerzyści jeżdżą po chodnikach jak piraci, lawirują między pieszymi. Po jezdniach jeżdżą często parami. Nie sygnalizują manewrów. Jazda ulicami jednokierunkowymi pod prąd to standard. Przejeżdżają po pasach. To tylko wierzchołek góry lodowej.  
I nikt ich nie karze. Co to za mandat 50 złotych???... **rozwiń całość**

16 paź 07:22 | ocena:  76% | odpowiedzi: 50

oceni:   | [odpowiedz](#) | ▼



**bey** do **~Warszawiak1410**: Gdyby w miastach kierowcy jeździli przepisowo, tzn. <50 km/h, to by ich manewry rowerzystów nie zaskakiwały. I to jednak kierowcy częściej naruszają prawa rowerzystów niż na odwrót, a fizyczna przewaga zawsze będzie stronie większego. Sam jestem i kierowcą i rowerzystą, więc mam obraz z dwóch stron. A spieszy się każdemu. **zwiń**

16 paź 07:56 | ocena:  61%

oceni:   | [odpowiedz](#) | ▼

## Komentarze kierowców

~kkk: „Rowerzyści, podobnie jak piesi na pasach, nie rozumieją jednej rzeczy. Samochód jest znacznie trudniej zatrzymać. Co z tego, że w wielu przypadkach mają rację?”



~pbkr: „Każdy rowerzysta na przejściu dla pieszych ma obowiązek rower prowadzić! Nie mylić z "jechać rowerem"! Rowerzysta na przejściu dla pieszych jest tylko i wyłącznie pieszym.”

~turysta: „To jedźcie do Włoch i zobaczcie symbiozę samochodów, rowerzystów, skuterów i wszelkiej maści motorowerów. Oczywiście z każdej strony głowy - ale wypadków jest mało, bo jeżdżą z głową!”

# Porady praktyczne



# Gdy wybierasz się w drogę

Czysty rower to podstawa. Łatwiej dostrzeżesz ewentualne usterki

Sprawdź hamulce. Przy maksymalnym ściśnięciu rączki, koła nie powinny się obracać



Sprawdź czy opony są odpowiednio napompowane i nie ulatuje z nich powietrze

Suchy łańcuch skrzypi i szybko się zużywa. Na każdą rolkę nanieś kroplę oleju



# Porady praktyczne

- Używaj tylko odpowiednio wyposażonego roweru.
- Poruszaj się zawsze prawidłową częścią drogi.
- Jeśli nie musisz nie poruszaj się po bardzo ruchliwych drogach.
- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zadbaj o odpowiedni strój.



## Porady praktyczne



Noszenie kasku  
redukuje ciężkość  
obrażeń

- Kask nie zmniejszy prawdopodobieństwa wypadku, ale zabezpieczy przed jego skutkami.
- Bardziej zabudowane kaski lepiej chronią głowę. Mniej zabudowane dają lepszą wentylację.
- W przypadku mocnego uderzenia kask rozpada się. Nawet gdy uderzenie było słabe i kask nie został uszkodzony, należy go wymienić na nowy.

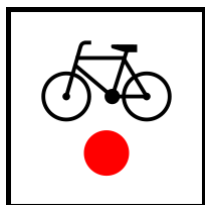
## Porady praktyczne

- **UWAŻAJ NA DRODZE!** Rowerzysta należy do grupy niechronionych uczestników ruchu drogowego, w konfrontacji z samochodem zawsze będzie poszkodowany.
- Używaj kamizelki odblaskowej nawet w dzień.
- W interesie rowerzystów jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego i stosowanie zasady szczególnej ostrożności.

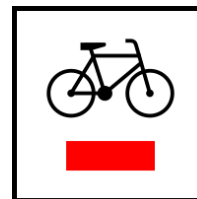


# Wycieczki rowerowe

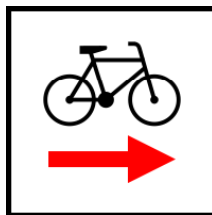
Wycieczki rowerowe najbezpieczniej organizować szlakami rowerowymi. Bardzo często prowadzą one po drogach leśnych oraz innymi drogami gdzie ruch pojazdów samochodowych jest zabroniony.



„Szlak rowerowy krajowy”



„Początek szlaku rowerowego krajowego”



„Zmiana kierunku szlaku rowerowego krajowego”

## Porady praktyczne



piesi mają skłonność do  
niekontrolowanych wtargnięć na  
ścieżkę rowerową

# Porady praktyczne



Rowerzysta jest gościem na chodniku dla pieszych. Powinien ustąpić pieszemu pierwszeństwa.



# Porady praktyczne



## Uwaga na nawierzchnię

- Obserwuj nawierzchnię drogi.
- Dziury w nawierzchni to duże niebezpieczeństwo.
- Niebezpieczne dla rowerzysty są koleiny i progi zwalniające, jeśli w porę nie zwolni.

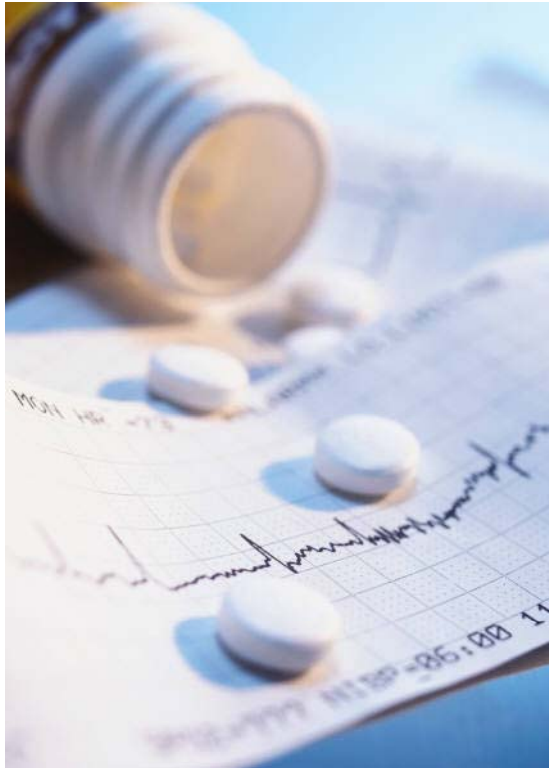
# Porady praktyczne

- Unikaj gwałtownego hamowania.
- Nagłe zatrzymanie się w miejscu jest niebezpieczne, bo możesz zostać najechany przez pojazd znajdujący się za Tobą albo stracić równowagę i spaść z roweru.
- Pamiętaj – im większa prędkość, tym dłuższa droga hamowania.





# Leki upośledzające i zdolność kierowania bądź mogące na nią wpływać



- popularne lekarstwa przeciwbólowe
- leki uspokajające (np. signopam)
- antydepresanty
- leki antyalergiczne
- środki przeciwko przeziębieniu i grypie (np. gripex, coldrex nite)
- leki na serce
- leki na nadciśnienie
- niektóre leki na katar i kaszel (np. acodin)

# Uwaga na leki



# Na zakończenie

# Dojrzały rowerzysta



inwestuje w rower



dba o siebie



jeździ przepisowo



kieruje się rozsądkiem



Kieruj się rozsądkiem

Każdy wypadek to suma różnych zdarzeń. Wielu z nich możesz uniknąć.

 **SWISS**  
CONTRIBUTION

 Komenda  
Główna  
Policji

 **KIERUJ  
SIĘ  
ROZSĄDKIEM**