

## T: Bezpieczne wakacje z rowerem

### 1. Korzyści z jazdy rowerem



## Korzyści z jazdy na rowerze



### 2. Zanim ruszysz w wakacyjną wycieczkę

#### Kontrola roweru przed jazdą:

- Skontroluj sprawność hamulców, linek i zużycie klocków hamulcowych.
- Wypróbuj działanie dzwonka.
- Sprawdź, czy w oponach znajduje się odpowiednia ilość powietrza i czy nie są one zanadto zużyte.
- Ustaw przednią lampę tak, aby dobrze widzieć drogę, znaki i innych kierujących.
- Upewnij się, czy łańcuch jest czysty, nasmarowany i prawidłowo naciągnięty.
- Dostosuj wysokość kierownicy i siodełka do swojego wzrostu. Kierownica jest prawidłowo ustawiona, gdy podczas jazdy pochylasz tułów lekko do przodu. Siodełko znajduje się we właściwej pozycji, kiedy siedząc na nim, możesz dotknąć ziemi palcami obu stóp.

### 3. Zasady bezpieczeństwa w jeździe rowerem

- **Chroń swoją głowę – załóż kask**

Wiele osób uważa, że w rowerowych wygląda się niezbyt twarzowo – i z tego powodu z nich rezygnuje. Jednak to bez kasku wykazujemy się brakiem rozsądku. Kask nie jest konieczny tylko poza miastem i podczas jazdy po bezdrożach – powinien być używany także w mieście. Pamiętajmy o tym, że każde uderzenie w głowę podczas upadku z roweru może być potencjalnie tragiczne w skutkach.

- **Bądź widoczny na drodze**

Używaj świateł podczas jazdy rowerem w nocy lub w warunkach słabego oświetlenia. Zapoznaj się z zasadami oświetlenia roweru, o których pisaliśmy na blogu. Pamiętaj, że są to zasady, których bezwzględnie wymaga kodeks drogowy i za ich niespełnianie grozi mandat. Nie zapomnij też wyposażać swojego roweru w odblaskowe opaski lub gadżety.

- **Nie rozpraszaj się, nie słuchaj muzyki ani nie rozmawiaj przez telefon podczas jazdy**  
Wyjmij z uszu słuchawki i skup się na drodze. Gdy w grę wchodzi bezpieczeństwo, w obserwację drogi powinieneś zaangażować wszystkie zmysły – w słuchawkach nie tylko możesz nie usłyszeć klaksonu, ale będziesz mniej świadomy tego, co się dookoła dzieje. Dźwięk hamulców, dzwonek innego roweru, wołanie pieszego – wszystko to mogą być ważne sygnały ostrzegawcze, które musisz usłyszeć.

- **Pamiętaj o informowaniu kierowców i innych rowerzystów, dokąd zmierzasz**  
Zamiar skrętu sygnalizuj, wyciągając rękę w stronę, w którą masz zamiar skręcić. Jest to podstawowa zasada ruchu rowerowego, o której niestety zbyt wielu rowerzystów zapomina.

- **Zadbaj o to, by twój rower był odpowiednio wyregulowany**  
Zwróć uwagę na to, czy siodełko znajduje się w odpowiedniej pozycji, sprawdź hamulce i koła. Upewnij się, że odblaski na rower są widoczne z przodu i z tyłu roweru. W szczególnie złych warunkach, rozważ jazdę w kamizelce odblaskowej.

- **Zachowaj bezpieczną odległość od samochodów**  
Na drogach bardzo często zdarzają się wypadki polegające na wpadnięciu rowerzysty na niespodziewanie otwarte drzwi do samochodu. Niestety, jedynym sposobem, aby naprawdę temu zapobiec, jest utrzymywanie odpowiedniej odległości między rowerem a samochodami.

- **Traktuj ścieżkę rowerową jak każdą inną drogę**  
Wielu rowerzystów traktuje ścieżkę rowerową jak wyspę bezpieczeństwa – niestety nie zawsze tak jest. Bądź czujny! Często zdarza się, że samochody wjeżdżają na pas rowerowy, możesz też spotkać nieodpowiedzialnych rowerzystów, jadących pod prąd, niespodziewanie skręcających czy zatrzymujących się.

- **Zaplanuj swoją trasę z awansu**  
Czasem warto wybrać dłuższą, ale łatwiejszą i bezpieczniejszą trasę, która wiedzie z dala od ruchliwych ulic. Niestety infrastruktura rowerowa nie jest idealna i wiele ścieżek rowerowych niespodziewanie się kończy. Dlatego warto przemyśleć wcześniej trasę, którą będziesz jechał.

**Nade wszystko jednak, pamiętaj o jednej, złotej zasadzie,**

**która dotyczy wszystkich użytkowników drogi:**

**zachowaj zdrowy rozsądek.**