

Hivatásforgalmú kerékpárút Kerekiben

Kereki Község Önkormányzata
8618 Kereki, Petőfi u. 64.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

HIVATÁSFORGALMÚ KERÉKPÁRÚT KEREKIBEN

Az Európai Unió TOP-3.1.1-16-SO-2017-00006 pályázatának köszönhetően, Kerekiben új kerékpáros útvonal kiépítésére került sor 2023-ban. Az új kerékpárútvonal megépítésével elsődleges célunk a helyi lakosság kiszolgálása, a biztonságos kerékpáros közlekedés megteremtése. A település lakói munkavállalás, ügyintézés illetve óvodába és iskolába járási céllal naponta ingáznak. A tömegközlekedési eszközök hiánya, illetve járatainak ritkasága megnehezíti, illetve indokolatlanul meghosszabbítja a munkába járás idejét. Az új hivatásforgalmú kerékpárút megépítése révén megvalósultak a biztonságos kerékpározás feltételei Kerekiben.

A kerékpárút megléte környezetvédelmi szempontból is pozitív hatással bír. A gépjárműhasználat háttérbe szorításával hozzájárulhatunk az éghajlatváltozás mérsékléséhez, az élhető települési környezet kialakításához, ezáltal az EU2020 és a Nemzeti Közlekedési Infrastruktúra-fejlesztési Stratégia fenntartható fejlődésre és közlekedésre vonatkozó céljainak teljesüléséhez.

Használják tehát bizalommal napi rendszerességgel a kerékpárutat, amely sokkal biztonságosabb közlekedést nyújt, mint a közúton való kerékpározás. Ezután, ha megkérdezik mivel mész? – Használjuk bátran a projekt szolgénjét: „**Természetesen kerékpárral,**



A kerékpáros tévhitekről

Kiadványunkat kezdjük néhány tévhittel, amelyek a kerékpározásról terjedtek el. Legyünk tisztában ezek valóságtartalmával.

A forgalomban való kerékpározás káros a tüdőnek

Mérésekkel igazolták, hogy – még a nagyvárosokban is – gyakran az autókban utazók ugyanazon az útvonalon ötször nagyobb légszennyeződéseknek vannak kitéve, mint a kerékpárosok, mert kerékpárosok gyakran gyorsabban teszik meg az utat, a fejük jóval a kipufogók felett van és a légmozgás, esetleges szél javítja a beszívott levegő minőségét. Ezzel szemben az autók kipufogójából közvetlenül az utastérbe keveredik be a szennyezett levegő, ami nehezebben cserélődik.

A kerékpározás károsítja az ízületeket

A jól beállított ülés- és kormánymagasság mellett a kerékpározás biztonságos mozgásforma az ízületek tekintetében is.

A bicikli megizzaszt nem alkalmas munkába járásra

Megfelelő sebesség és ruházat megválasztásával az izzadás elkerülhető. 15 km/h-s sebesség mellett a biciklizés kisebb erőfeszítéssel jár, mint a gyors gyaloglás. Átlagos távokon már városokban is látunk elegáns ruhában kerékpározókat.

Rossz időben nem lehet kerékpározni

Ma már nagyon könnyű megfelelő öltözetet beszerezni, és réteges öltözködéssel hűvösebb napokon is bringára pattanhatunk.

A kerékpározás előnyei, avagy miért kerékpározunk

Egészséges

A kerékpár közlekedési- és sporteszköz egyben. Akár hétköznapiakon, akár szabadidőben kerékpározunk, máris teszünk valamit az egészségünkért. A kerékpározás egészségi előnyei messze túlszárnyalják az esetleges kockázatokat.

- Edzésben tartja a reflexműködést pl.: egyensúlyozás, térlátás, mozgás koordináció stb.
- Csökkenti a szívbetegségek kockázatát. Remekül edzi a szív- és a keringési rendszert. Tekerés közben fokozódik a vérkeringés, így a sejtekhez azonos idő alatt nagyobb mennyiségű oxigén jut el, mint nyugalmi helyzetben.
- A rendszeres kerékpározástól nagymértékben javul a szervezet fizikai teljesítőképessége. A kerékpározás csökkenti, illetve megelőzi az elhízást, hiszen kiváló zsírégető mozgásforma.
- Kíméletesebb az ízületekkel, mint a kocogás vagy a futás.
- A szervezet energiaháztartásának szabályozására is szolgál.
- Mint fizikai teljesítmény, a vércukor rendellenességek enyhébb eseteiben javítja az anyagcserezavart.
- Jó gerinctorna.
- A kerékpározás a szorongás ellen is kitűnő sport.
- Munkába járás esetén segítséget jelent a reggeli-délutáni stressz elkerülésében, illetve levezetésében.

Környezetbarát

- A kerékpárok előállítása – más járművekhez képest – kevésbé terheli a környezetet.
- Karbantartásuk, javíttatásuk során sem keletkezik nagy mennyiségű, káros hulladék.
- Minden megtett kilométer pozitívan járul hozzá bolygónk ökológiai egyensúlyához.
- Nem bocsát ki extrém mennyiségű, üvegházhatást fokozó gázt, nem termel szmogot, a kerékpár teljes élettartama alatt beéri egyetlen liter olajjal.
- Kerékpárunk selejtezésekor, szinte száz százalékban újrahasznosítható, megsemmisítésekor nem keletkezik veszélyes hulladék.
- A kerékpározásnál talán csak a lovaglás jár kisebb környezeti terheléssel.

A kerékpározás kisgyermek kortól egészen idős korig támogatja egészségünket és kondícionkat, ezért ez a legkevésbé életkorhoz kötött jármű!

Miért válasszuk tehát a kerékpározást?

Gyors és kiszámítható!

Nem kell másokhoz alkalmazkodni, nem kell a ritkán közlekedő tömegközlekedési járművekre várakozni, majd hosszasan sétálni célunkig.

Nem kell parkolót keresni. Az utazás tervezhető, kiszámítható.

Költségkímélő!

A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. Egy egyszerűbb bicikli már 2-3 tankolás árából megvásárolható. A szükséges kiegészítők néhány ezer forintba kerülnek, a fenntartási költség pedig minimális.

Fitten tart!

A kerékpározás a legjobb fogyókúra, a legolcsóbb fitness, a leghatékonyabb egészségmegőrző: csökkenti a szívinfarktus és egyéb megbetegedések kockázatát, levezeti a stresszt és jó közérzetet biztosít.

Környezettudatos!

Kerékpár használata során nem szennyezzük a levegőt, kis helyen elfér és nem jár zajhatással sem. Bringázással magunkon kívül másoknak és a jövő generációinak is jót teszünk.

Mert bringázni jó!

Egyetlen más közlekedési eszköz sem nyújt ilyen kikapcsolódást, felfrissülést egy kemény nap után, vagy akár szabadnapon. A bringázás adta szabadság öröme és számos előnye hamar megkedveltetik velünk ezt a közlekedési formát.

Mert együtt lehet a család!

A KRESZ szerint csak 10 évnél fiatalabb gyermeket szállíthatunk kerékpáron. Gyermekünket szállíthatjuk előre vagy hátra, a csomagtartóra szerelhető gyermekülésben. Amennyiben több ilyen szállításra alkalmas üléssel van ellátva kerékpárunk, akár több gyermeket is szállíthatunk.



A kerékpár kötelező felszerelése

Milyen kötelező felszereléssel rendelkezzen kerékpárunk?

1. Két egymástól független, jól működő fék.
 2. Piros fényt adó hátsó lámpa, ami villogó is lehet.
 3. Piros színű hátsó fényvisszaverő prizma.
 4. Fehér vagy kadmiumsárga fényt adó első lámpa, ami villogó is lehet.
Az első és hátsó lámpa elhelyezhető a kerékpáros testén is.
 5. Fehér színű első fényvisszaverő prizma.
 6. Jól működő kormány szerkezet.
 7. Csengő.
 8. Borostyánsárga színű küllőprizma legalább az első keréken.
- Elfogadott kiegészítő-, vagy helyettesítőként a reflexcsík, amely az abroncsra található.



A kerékpár felszerelése, tartozékai

Biztonságunk érdekében

- fejvédő,
- kesztyű,
- könyök- és térdvédő,
- évszaknak megfelelő, látható, színes ruházat.

A láthatóságunk fokozására

- láthatósági mellény (lakott területen kívül, éjszaka és korlátozott látási viszonyok között kötelező!),
- fényvisszaverő karszalag,
- hátizsákon elhelyezett fényvisszaverő matrica, szalag stb.

Fontos

- Fogjanak a fékek!
- Legyen elég feszes a kormány!
- Legyenek kemények a gumik!
- Működjön a világítás!
- Ezek rendeltetésszerű működése biztonságunk érdekében fontos!

LÁTNI ÉS LÁTSZANI KELL !!!

Látni az előttünk álló utat kell,
látszani pedig a forgalom többi szereplője
számára kell!

Milyen a jó sisak?

Az egyik legfontosabb és legszélesebb körben elterjedt kerékpáros védőfelszerelés a bukósisak.

A KRESZ 40 km/óránál nagyobb sebesség esetén teszi kötelezővé a sisak viselését.

A bukósisak a balesetek bekövetkezésétől nem óv meg, csak csökkenti a komolyabb sérülések esélyét!

A jó sisak

- kényelmes,
- könnyen fordítható benne a fej jobbra és balra,
- védi a halántékot, homlokot és a tarkót,
- van rajta rovarok ellen védő háló,
- jól illeszkedik a fej formájához, méretéhez,
- jól szellőzik.

Az igazi védelmet a kerékpáros rutinja,
tudása és figyelme biztosítja!

A sisak beállításai

- Álljon vízszintesen, a szemek felett két ujjnyival magasabban.
- A sisak fejgyűrűjét olyan szorossá kell állítani, hogy kikapcsolva is a fejen maradjon, enyhe fejrázás esetén is.
- A két pánt valamivel a fülek alatt érjen össze V alakban.
- Az áll alatt a pánt egy ujjnyira legyen becsatolva, hogy ne akadályozzon a mozgásban.



Általános szabályok

Ki vezethet kerékpárt?

A kerékpározás nincs külön járművezetői engedélyhez kötve, de a kerékpáros csak akkor vehet részt a közúti forgalomban, ha a kerékpározás készségét megszerezte, képes uralni kerékpárját a forgalomban, önmaga és mások veszélyeztetése nélkül tud közlekedni.

Fontos!

Főútvonalon csak 12. életévét betöltött személy kerékpározhat!

Egyéb útvonalon a kerékpározás nincs korhoz kötve, de a 6 év alatti gyermekeknek csak szülői felügyelettel tanácsos kerékpározni!

A járművezetést kizáró okok

Nem vezethet járművet az:

- akit a jármű vezetésétől eltiltottak,
- akinek a szervezetében alkohol van,
- aki gyógyszer, kábítószer hatása alatt áll,
- aki képtelen a biztonságos vezetésre (például felkötött kar, gipszelt láb, nem megfelelő pszichés állapot)
- aki lázas, beteg, fáradt.

Ott, ahol az úttesten táblák tiltják a kerékpározást, a járdán is tilos!

Amikor kerékpározunk...

- A láthatóság érdekében lehetőleg feltűnő színösszetételű ruhákba öltözzünk, a sötétebb, környezetbe simuló színeket célszerű kerülni.
- A közlekedésbiztonság érdekében legyenek a kerékpáron a hatóságilag előírt világító- és fényvisszaverő eszközök.
- A cipő talpa lehetőleg ne legyen túl merev és csúszós. A láb lecsúszhat a pedálról, ami sérülést és balesetveszélyt okozhat.
- Papucs, szandál viselése nem ajánlott. A papucs nem biztosít kellő tartást a lábnak, könnyen lecsúszhat a pedálról, a szandál nem nyújt védelmet a külső sérülések ellen.
- Kerülni kell a lobogó, bő ruhadarabok, sálak viselését.
- A nadrág legyen lábhoz simuló, szűkebb fazon.
- A fényvisszaverő mellény, vagy ruházat használata lakott területen kívül sötétedés után vagy rossz látási viszonyok közt kötelező. Lakott területen belül használata nem kötelező, de ajánlott.



SZABÁLYOK

A kerékpáros közlekedés szabályai

Közlekedési manőverek

Elindulás

Az elindulás forgalmi művelet. Kerékpárral is, mint bármilyen más járművel, úgy kell elindulni, hogy a forgalomban résztvevők egyértelműen észlelhessék a szándékot.

Az úttest széléről való elinduláskor körültekintéssel meg kell győződni az elindulás veszélytelenségéről, majd kinyújtott karral ezt egyértelműen jelezve szabad csak elindulni.

A forgalomba való bekapcsolódáskor, minden jármű és gyalogos számára elsőbbséget kell adni! Ez a szabály mindenkire vonatkozik!

Írányváltoztatás

Az írányváltoztatás nagy figyelmet igényel. Írányt változtatni csak úgy szabad, ha azzal a kerékpáros nem veszélyezteti a vele szemben, és vele azonos irányban haladó járművek forgalmát.

Mit nevezünk írányváltoztatásnak?

- ha a haladási irány eltér az út jelzett vagy tényleges vonalvezetésétől,
- a másik útra való bekanyarodást,
- az úttest szélének, felezővonalának átlépését,
- a forgalmi sáv váltást.

Aki járművel írányt változtat, köteles az azonos irányban vagy szemben haladó, írányt nem változtató járműveknek elsőbbséget adni.

Az írányváltoztatást kellő időben megkezdett írányjelzéssel kell jelezni. Kerékpárral közlekedve nem elég a karjelzéssel közölt szándék, hátrapillantással is meg kell győződni az írányváltoztatás veszélytelenségéről. A karral történő jelzést a kanyarodás megkezdése előtt abba lehet hagyni, mivel a kormányt két kézzel fogva biztonságosabban lehet haladni.

Az alábbi manőverek előtt kell jelezni:

- kanyarodás,
- sávváltás,
- kikerülés,
- sávon belül balra húzódás,
- megállás.

Az írányjelzés nem mindig egyértelmű. A jobbra indexelés jelenthet például sávváltást, megállást és jobbra kanyarodást is, tehát mindegyik manőverre fel kell készülnünk.



KRESZ

Egy kis kerékpáros kresz!

Hol kerékpározhatunk?

Kerékpárral általánosságban az útesten kell közlekedni, amennyiben azt nem tiltja valami. A kifejezetten kerékpározásra kijelölt utakra az alábbi jelzőtáblák hívják fel figyelmünket:



Kerékpárút

Ha az út mellett kerékpárutat jelölő tábla található, akkor csak azon lehet kerékpározni.

A megengedett sebesség 30 km/óra. A kerékpárút keresztezéseiben nem mindig a kerékpárosnak van elsőbbsége. Mindig nézzünk jól körül!



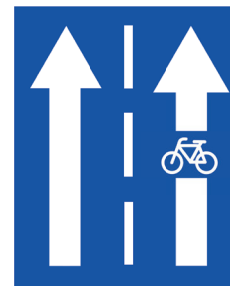
Gyalog- és kerékpárút

Az első tábla esetén nincs megkötés, hogy ki melyik oldalon haladhat. A második tábla esetén csak a megfelelő oldalon szabad közlekedni.

Felfestett kerékpársáv



Ahol az úton felfestett kerékpársáv van, ott azon kell haladni. Az ilyen kerékpársáv csak egyirányú közlekedést engedélyez, szabálytalan és veszélyes menetiránnyal szemben haladni. Nagyon figyeljünk a jobbra kanyarodó járművekre, mivel a kerékpársávban kevésbé vagyunk láthatóak az autósok számára.



Nyitott kerékpársáv

A nyitott kerékpársávot - ha az egy irányban vagy egymással szemben közlekedő járművek egymás mellett történő elhaladás ezt szükségessé teszi más járművek is igénybe vehetik, az irányváltoztatásra vonatkozó szabályok megtartása mellett.



Kerékpáros nyom

Ez az útestre festett piktogram a kerékpáros számára jelzi a javasolt pozíciót az útesten. Ez a felfestés nem jelent külön sávot, tehát más járművek is ráhajthatnak. Megléte a közlekedésben részt vevőket figyelmezteti a kerékpározók jelenlétére.



Hol nem kerékpározhatunk?

Tilos kerékpározni:

- autópályán és autóúton,
- járdán, kivéve, ha az úttest kerékpározásra alkalmatlan, vagy ott tábla tiltja. Járdán maximum 10 km/óra sebességgel haladhatunk!

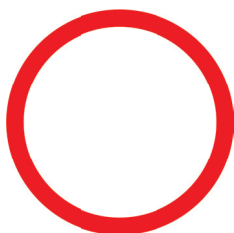
A gépjármű forgalomban résztvevőket ez a jelzőtábla figyelmezteti a kerékpárforgalomra.



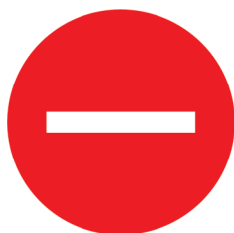
gyalogúton



gyalogos zónában



mindkét irányból



behajtani tilos jelzésnél



kerékpárral behajtani
tilos jelzésnél



Abban az esetben, ha egy tiltó tábla alatt, kerékpárosok számára kivételt jelentő kiegészítő tábla van, ott nyugodtan behajthatunk kerékpárral.

A gyalogátkelőhely és a kerékpározás



A kerékpárral közlekedők jelentős része, a gyalogos forgalom számára épített járdát is kerékpárútként használja, amivel a gyalogosokat és saját testi épségüket is veszélyeztetik.

Gyakran a kijelölt gyalogátkelőhelyen történő áthaladáskor nem szállnak le a járműről, és a gyalogosok között szalomozva, őket veszélyeztetve kerékpároznak át a zebrán.

Fontos hangsúlyozni:

a gépjárművezetők gyalogosokra, nem pedig tempósan haladó kerékpárosokra számítanak a zebrákhoz közelítve. A gyalogátkelőhelyen való biciklizés könnyen balesethez vezethet, mert az így áthaladó kerékpáros esélyt sem ad arra, hogy az őt észlelő járművezető meg tudjon állni.



Az elsőbbségről

Útkereszteződéshez érve, az elsőbbségi szabályok határozzák meg az áthaladás sorrendjét. Ezek a szabályok a kerékpáros közlekedésre is vonatkoznak, ismeretük nagyon fontos. A esetek többségében könnyen eldönthető, kinek van éppen az adott helyzetben elsőbbsége.

Az elsőbbség továbbhaladási jog a közlekedés más résztvevőjével szemben!

Mindig a főútvonalon közlekedőnek van elsőbbsége a keresztező forgalommal szemben! Az elsőbbségi viszonyokat szabályozó táblákat sajátos formájukról hátról is felismerjük. Így egy mellékutcába benézve egyből megállapítható, kinek van elsőbbsége.

Elsőbbségadás kötelező!



Kereszteződéshez érve ennél a táblánál lassítani kell, és elsőbbséget kell adni a keresztező forgalomnak.

Szükség esetén meg is kell állni. Ha a kerékpárúton van ilyen tábla, természetesen meg kell adnunk az elsőbbséget a keresztező forgalomnak.

Állj! Elsőbbségadás kötelező!



A STOP táblánál minden esetben meg kell állni, és elsőbbséget kell adni a keresztező forgalomnak!

Sebességhatárok

A közlekedési balesetek megelőzése, testi épségünk megőrzése érdekében fontos, hogy a kerékpárosok is betartsák a közlekedési szabályokat. A KRESZ szabályai értelmében a kerékpározásnak is megvannak a különféle utakon betartandó sebességhatárai, amellyekkel tisztában kell lenni:

50 km/óra – Lakott területen kívül, ha a kerékpáros sisakot visel és nem szállít utast.

40 km/óra – Lakott területen kívül, ha a kerékpáros nem visel sisakot.

40 km/óra – Lakott területen belül.

30 km/óra – Kerékpárúton közlekedve.

20 km/óra – Gyalog- és kerékpárúton közlekedő járművel

10 km/óra – 12 éves kor alatt főútvonalon, járdán

10 km/óra – Amennyiben az útviszonyok a kerékpárral való közlekedésre alkalmatlanok.



Vagyonvédelem

Lakatoljunk

A kerékpárhasználat esetében sem feledkezhetünk meg a vagyonvédelemről. Az egyik legfontosabb kiegészítő a lakat, amellyel kerékpárunk ellopását akadályozhatjuk, vagy nehezíthetjük meg. Íratlan szabályként ismeretes, hogy a kerékpár árának minimum 10%-át fordítsuk lakatra. Hosszú távon igenis megéri.

Kizárólag jó minőségű, erős zárat használjunk!

Átvágthatatlan lakat és ellophatatlan kerékpár nincs, de a megfelelő lakat kiválasztásával alaposan megnehezíthetjük a tolvajok dolgát!

Mire figyeljünk, amikor lakatolunk?

- Jól válasszuk meg mihez rögzítjük kerékpárunkat.
- Ajánlott nagy forgalmú és este kivilágított helyen hagyni a járművet.
- Ne hagyjunk a kerékpáron mozdítható értékeket. (pl: lecsatolható lámpa, sebességmérő, kulacs, pumpa stb.)
- Egy pillanatra se hagyjuk lezáratlanul kerékpárunkat sehol!



Csomagszállítás

Iskolába vagy munkába járás, túrázás vagy vásárlás alkalmával fontos ismernünk a legjobb csomagszállítási megoldásokat.

Kézenfekvőnek tűnhet a hátizsák, de egy kosár vagy egy hátsó csomagtartó sokkal praktikusabb. A kosárba könnyebb csomagokat, míg a hátsó csomagtartóra szerelhető oldaltáskákba akár 10-20kg súlyú csomagot is tehetünk. Ma már egyre nagyobb a választék a speciális kerékpáros teherszállító utánfutókból is.

Fontos!

A kormányra soha ne akasszunk csomagot! Beakadhat a küllők közé, egy nehezebb csomag pedig a biztonságos irányítást veszélyezteti!

Gyermeinket is szállíthatjuk előre vagy a csomagtartóra szerelhető gyermekülésben. A KRESZ szerint kerékpáron 16 évét betöltött személy szállíthat 10 évnél fiatalabb gyermeket, erre a célra kialakított pótülésen. Bukósisak viselése gyermekeknek sem kötelező, viszont fokozottan ajánlott.



TILOS

Néhány fontos tiltás!

A hatályos előírások szerint TILOS:

- főútvonalon 12. életévét be nem töltött személynek kerékpározni;
- elengedett kormányal kerékpározni;
- kerékpárhoz oldalkocsit, valamint egyéb vontatmányt kapcsolni (kivéve a kerékpár-utánfutót);
- kerékpárt más járművel illetve állattal vontatni;
- kerékpáron oldalra kinyúló, előre vagy hátra egy méternél hosszabban kinyúló, a vezetőt a vezetésben akadályozó vagy a személy- és vagyonbiztonságot egyébként veszélyeztető tárgyat szállítani;
- kerékpárral állatot vezetni (pl. kutyát sétáltatni),
- tilos úttesten egymás mellett kerékpározni!

Ne feledkezzünk meg a kerékpár folyamatos karbantartásáról!

Soha ne akasszunk csomagot, csomagokat a kormányra!

Ne csak sötétben, hanem ködben, esőben, szürkületben is mindig kapcsoljuk be a lámpákat!

Irányváltoztatás előtt mindig nézzünk hátra, majd karjelzéssel adjuk a többi közlekedő tudtára szándékunkat!

Kerüljük a zenehallgatást bringázás közben!

Balesetekkel szemben igazi védelmet a kerékpáros rutinja, tudása és figyelme biztosít!

LÁTSZANI

Látni és látszani kell!

Látni az előttünk álló utat kell, látszani pedig a forgalom többi szereplője számára kell.

Mindig törekedjünk arra, hogy jól láthatóak legyünk. A legtöbb kerékpáros baleset azért történik, mert az autósok nem veszik észre a kerékpárost. Ezt úgy kerülhetjük el, ha már szürkülettől kivilágítva közlekedünk, és igyekszünk elkerülni a gépjárművek holttereit.

Lámpahasználat

A lámpát már szürkületben, ködben, esőben fel kell kapcsolni. Soha ne várjuk meg a sötétedést. A jó világítással sokkal messzebből és korábban észrevesznek, ami nagyon fontos. A világítás használatát a KRESZ is előírja, a rendőrök is egyre gyakrabban ellenőrzik a kerékpárosokat, de tudatosítanunk kell, hogy ez saját érdek.

A gépjárművek holtterei

A járművek holtterei olyan területek, amelyeket a járművezető önhibáján kívül nem lát. A kerékpárosnak kell úgy közlekednie, hogy lehetőleg kerülje a holt térben tartózkodást.

Szemkontaktus

A jól láthatóság mellett, fontos megbizonyosodni arról, hogy a forgalom további szereplői ténylegesen észre vettek-e bennünket. Ha nem néz ránk, esetleg másik irányba fordul, célszerű lassítani, hogy szükség esetén meg tudjunk állni, ne történjen baleset.

BALESET

Mit tegyünk baleset esetén?

Balesetek olykor a körültekintően és figyelmesen közlekedőkkel is előfordulnak. Ezért fontos néhány szót említenünk arról, hogy milyen kötelességeink vannak egy esetleges baleset esetén.

A balesetben érintett valamennyi jármű vezetője köteles:

- Megállni!
- A sérülteknek segítséget nyújtani!
- Mindent megtenni a további balesetek elkerülése érdekében!

A legfontosabb telefonszámok

Segélyhívó központ -112

Mentő - 104

Tűzoltó -105

Rendőr - 107

A személyi sérüléssel járó baleset esetén a mentők után mindenképp értesíteni kell a rendőrséget, és meg is kell várni őket a helyszínen. A rendőrök tudják pontosan megállapítani és dokumentálni, hogy kinek milyen szerepe volt a baleset bekövetkeztében. A keletkező költségeket a baleset okozójának kell megtérítenie.



VÁSÁRLÁS

Kerékpárvásárlási tanácsok

A kerékpárvásárlás az egyik legegyszerűbb dolognak tűnik, de ez korántsem könnyű feladat. Legfontosabb azt eldönteni, hogy milyen célra szeretnénk használni a kerékpárt, hiszen nem mindegy, hogy országúton vagy terepen használjuk-e elsősorban, sportolni vagy könnyed túrákra vágyunk, netán munkába vagy iskolába járásra használnánk naponta.

Ma már számtalan kerékpárfajta közül választhatunk célunknak megfelelően. Van országúti kerékpár, mountain bike, városi, trekking, pályabikikli, BMX, downhill kerékpár, trial.

Ezzel máris szűkítettük a kört. A következő talán legfontosabb kérdés, a kerékpár mérete, ami hasonlóan fontos, mint a cipővásárlásnál.

A túl nagy, vagy túl kicsi kerékpár egyrészt kényelmetlen, másrészt balesetveszélyes is. Ez a gyerekek kerékpárjai esetében kiemelten fontos. Esetükben akár az évenkénti csere is indokolt lehet. A kerékpárok méretét a kerékméretből vonatkoztatják. A 150 cm alatti gyerekeknek az alábbi táblázat nyújt segítséget a méretbeli eligazodáshoz:

Kerékméret	Testmagasság	Életkor
12"	75-95 cm	2-4 év
16"	90-115 cm	4-7 év
20"	110-130 cm	6-9 év
24"	125-150 cm	8-11 év

A gyártók sajnos nem egységesek a méretezés tekintetében, ezért vásárlás előtt feltétlenül ajánlott a kerékpár kipróbálása.

A felnőtt bringáknál más a szabály, a kerékméretük itt 26", viszont a váz méretek is változnak a férfi és női kerékpárok esetében, és különböznek az egyes kerékpártípusoknál is.

KARBANTARTÁS

Hogyan tartsuk karban kerékpárunkat?

A kerékpárok folyamatos karbantartása ugyanolyan fontos, mint bármely más közlekedési eszköz esetében. Mindig tartsuk észben, hogy bár biciklizni mindenki tud, egy baleset esetén semmi nem tompítja az esésünket, az ütközést. A sérüléseket közvetlenül szenvedjük el.

Minden elindulás előtt rutinszerűen célszerű ellenőrizni, hogy

- jól működnek-e a fékek,
- megfelelő nyomás van-e a gumikban,
- a láncon van-e elég kenőanyag,
- a kormány könnyen forgatható, nem szorul-e.

Időnként érdemes szervizeltetni kerékpárunkat, hogy a rejtett hibákra is fény derüljön.



A bringázás gyerekjáték

