

Bezpieczeństwo na rowerze oraz  
innych środkach przemieszczania się  
po drogach

Kilka rad, aby sport był  
przyjemnością.

# Podstawa

**Przemieszczając się w przestrzeni publicznej jesteśmy uczestnikami ruchu. Obowiązujące przepisy regulują prawa i obowiązki użytkowników dróg, chodników oraz ścieżek rowerowych. Warto je znać i przede wszystkim STOSOWAĆ!**

# Wyposażenie

Im bardziej zadbamy o nasze bezpieczeństwo,  
tym mniejsze będzie ryzyko trwałego  
uszczerbku na zdrowiu.

*Uwaga – prezentujemy jedynie przykłady  
rozwiązań, które poprawiają bezpieczeństwo  
i komfort użytkownika. Każdy powinien  
dostosować podane elementy według swoich  
potrzeb.*



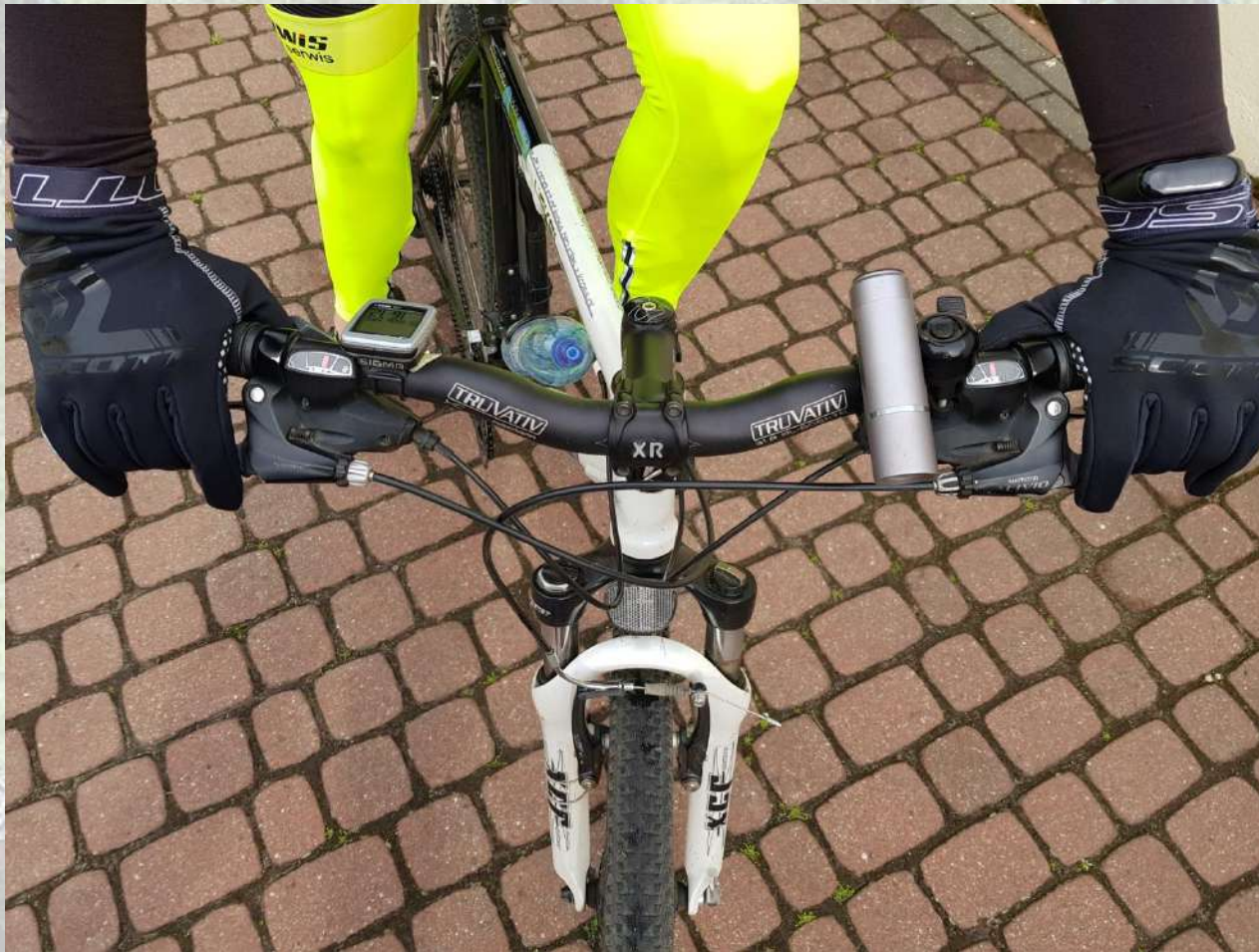
# Rękawiczki

To komfort jazdy, wygoda oraz ewentualne minimalizowanie otarć podczas upadku





A tak wygląda na rowerze –  
przynajmniej powinno 😊





# Okulary ochronne



# Warto zawsze nosić okulary ochronne!

- muszki i inne drobne żyjątka lubią wpadać do oka rozpędzonemu rowerzyście;
- słońce i promieniowanie słoneczne potrafią trwale uszkodzić nasz wzrok;
- komfort podczas dłuższych podróży;
- zabezpieczenie przed drobnymi kamyczkami wyrzucanymi spod kół pojazdów.



# Kask





# Niby oczywiste, ale jednak przypomnę:

- chroni głowę w czasie upadku;
- ważne, aby miał atest (znak CE);
- nie wolno oszczędzać na własnym bezpieczeństwie, życie nie ma swojej ceny.

A na głowie kask zawsze zapięty!





# DO tego należy pamiętać o tym, co obowiązkowe:

## OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU



BIURO RUCHU DROGOWEGO KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI



# Musisz być widoczny i słyszalny!





# Dodatki

- wstawki odblaskowe na odzieży,
- kamizelka odblaskowa.

**A na koniec pozytywne nastawienie, dobry humor i bezkres bezpiecznych wycieczek rowerowych!**

# Wybór terenu:

- wybieraj trasy dostosowane do swoich możliwości fizycznych i umiejętności;
- świetnie możesz bawić się na ścieżce rowerowej, a walczyć o życie na single tracku;

Pamiętaj:

**Posiadany sprzęt nawet najlepszej klasy nie uchroni przed błędami spowodowanymi brawurą!**



Całość na sobie i w drogę!





# Rolki

- **Pamiętaj** o kasku, rękawiczkach, ewentualnie ochraniaczach na kolana oraz łokcie i nadgarstki (to zależy od stopnia opanowania techniki jazdy);





# Hulajnogi

- od lat obecne na naszych drogach;
- z czasem pojawiły się hulajnogi elektryczne – szybsze, a przez to stwarzające potencjalne zagrożenie dla nieuwważnych użytkowników;
- na hulajnogach **stosuj kask i ochraniacze;**



# Zamiast końca

- Oczywiście przemieszczamy się różnymi środkami transportu. Można wymieniać wiele ich rodzajów. Nam chodzi o ogólne zasady uniwersalne dla wszystkich.

**Wspólnym mianownikiem jest dbałość  
o bezpieczeństwo własne i innych!**

**SZEROKIEJ DROGI!**



## O autorze:

Piotr Kempieński – zawodowo związany z V Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego w Kaliszu, nauczyciel, z zamiłowania rowerzysta MTB, co roku przejeżdża kilka tysięcy kilometrów, w tym górskie szlaki, single tracki i wiele innych; zebrane w niniejszej prezentacji porady to nie gotowce z sieci, ale przemyślenia i doświadczenia autora.

