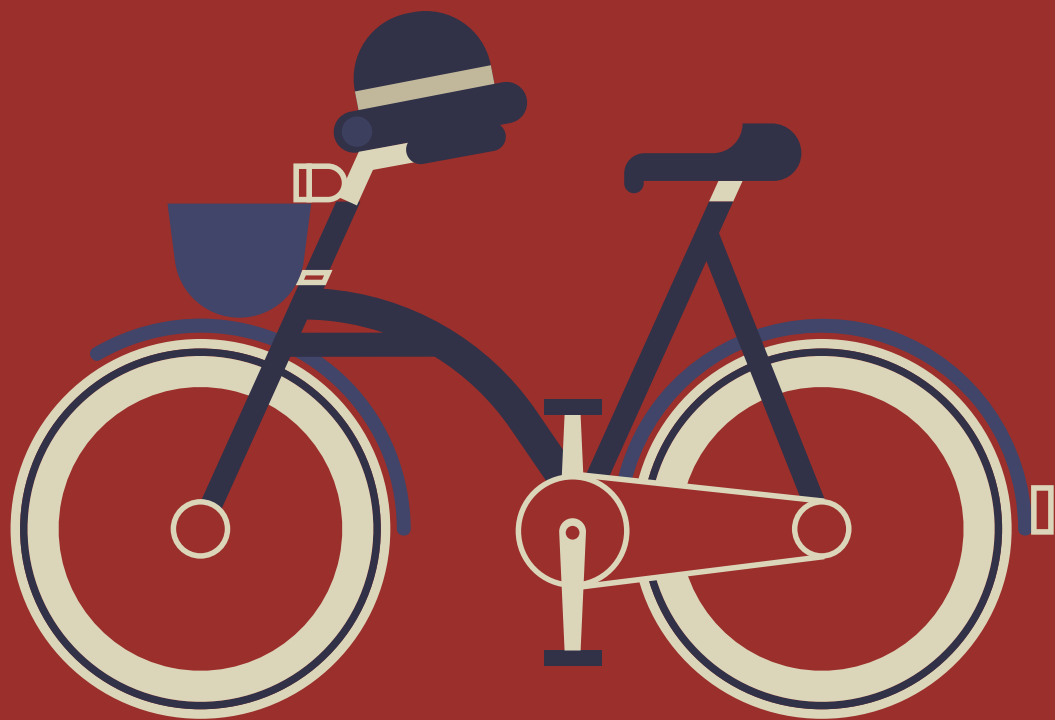


DOBRE MANIERY

SAMOCHODY

PIESI

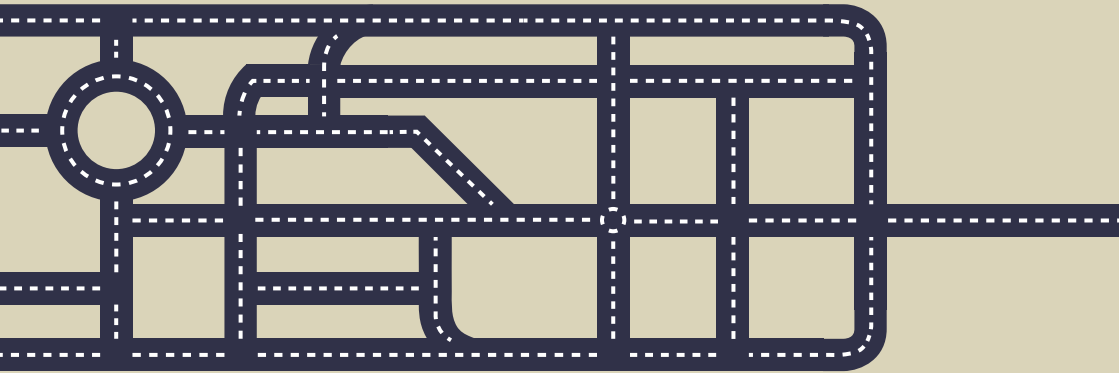
ROWERY



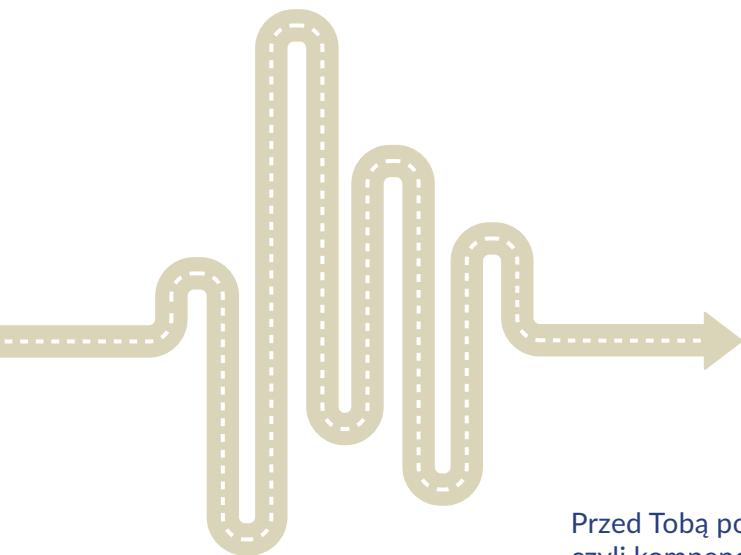
- Ależ proszę.

- Ależ dziękuję.





UŻYTKOWNIKU DROGI! ... DROGI DLA ROWERÓW!

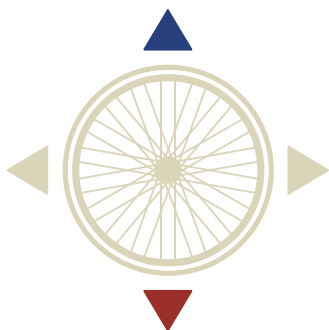


Przed Tobą poradnik rowerzysty, czyli kompendium wiedzy o rowerach, ich niezbędnym wyposażeniu, zasadach i podstawowych przepisach, a także wiele ciekawostek.

Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tego poradnika, podróże rowerem po Warszawie będą częstsze, przyjemniejsze, a także bezpieczniejsze.

Pamiętajmy też o dobrych manierach!

SPIS TREŚCI



Jaki rower wybrać?	6
Wyposażenie roweru	8
Bezpieczeństwo	10
Przygotowanie roweru do jazdy	12
Zabezpieczenie roweru i parkowanie	12
Przepisy – kodeks ruchu drogowego	15
Infrastruktura	16
Karta rowerowa – pierwsze prawo jazdy	20
Pierwsza pomoc	22
Jak wezwać pomoc?	23
Numery alarmowe	23
Rowerowe święta	24

Każdy wybiera rower z innego powodu. Niektórzy przesiadają się na niego dla poczucia wolności i niezależności, inni cenią szybkość dotarcia do celu, jeszcze inni to, że można przejechać przez park i posłuchać śpiewu ptaków.

Jakie są korzyści z jazdy rowerem dla Ciebie - **co dobrego może dać Ci rower?**

• **Oszczędność czasu** – wybierając rower nie stoisz w korkach, nie musisz też szukać miejsca parkingowego. Możesz nim sprawnie i szybko pokonać niewielkie odległości.

• **Wygoda – dojazd pod drzwi** – parkingi rowerowe często są zlokalizowane przy samym wejściu do biur, urzędów, sklepów. Nie trzeba wędrować z miejsca parkingowego czy z przystanku.

• **Oszczędność pieniędzy** – nie wydajesz pieniędzy na bilety ani na benzynę. Rower jest najtańszym środkiem transportu, nawet uwzględniając koszt zakupu, eksploatacji i regularnych przeglądów!

• **Endorfiny** – ruch i wysiłek fizyczny uwalniają w naszym organizmie hormony szczęścia. Poza tym podróż rowerem jest bogatsza w widoki i umożliwia bliższe obcowanie z naturą.

• **Lepsza koncentracja** – poranny ruch przyspiesza akcję serca, co wpływa na dotlenienie mózgu - innymi słowy polepsza koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także redukuje stres.

• **Zdrowie** – godzina jazdy na rowerze to około 500 spalonych kalorii, do tego wzmacniają się mięśnie brzucha, pleców, wysmuklają łydki i regenerują kolana.

• **Styl** – jazda na rowerze jest modna!

Może dopiszesz własne korzyści?

-
-
-
-

Jeżdżąc na rowerze sprawiasz, że świat jest lepszy!

Jakie korzyści z Twojego wyboru mają inni?

- Mniej korków
- Czystsze powietrze
- Mniej hałasu
- Przyjazna przestrzeń
- Zrównoważony transport
- Zdrowi i szczęśliwsi mieszkańcy

JAKI ROWER WYBRAĆ?

Wybór właściwego roweru to wyzwanie, szczególnie, jeśli trzeba zdecydować się tylko na jeden. Czym właściwie różnią się poszczególne typy rowerów? Poniżej opisaliśmy najpopularniejsze z nich. Zanim kupisz rower, zastanów się:

- po jakich drogach będziesz się poruszać – po asfalcie czy leśnych ścieżkach?
- jak długie odcinki dziennie masz przed sobą – kilka czy kilkadziesiąt kilometrów?
- czy potrzebujesz coś przewozić na rowerze? Bagaż, torebkę, zakupy?
- czy jeździsz rekreacyjnie, sportowo, czy... traktujesz rower jako środek komunikacji?

MIEJSKI – jak sama nazwa wskazuje, jest idealny do miasta. Pozwala jeździć w pozycji wyprostowanej, w codziennym, nawet niesportowym ubraniu. Ma też wyposażenie przydatne przy przewożeniu niewielkich bagaży np. zakupów lub przy jeździe do pracy – błotniki, bagażnik, a często też koszyk. Osprzęt w rowerach miejskich jest dobrze zabezpieczony przed warunkami pogodowymi – często łańcuch schowany jest w osłonie, przerzutki w piaście, a hamulce są wytrzymałe i dobrze działają nawet w czasie deszczu. W mieście nie są potrzebne rozbudowane przerzutki – rowery miejskie mają najczęściej od 1 do 5 biegów; wystarczą też wąskie i gładkie opony.



TREKKINGOWY – to dość uniwersalny rower na miasto i bezdroża. Ma dodatkowe wyposażenie – błotniki i bagażnik oraz

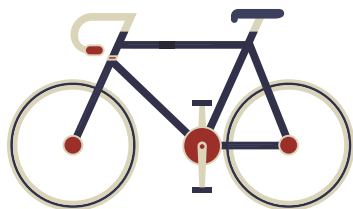
opony z głębokim bieżnikiem. Podróż na rowerze trekkingowym wymaga lekko pochylonej pozycji. Przerzutki, najczęściej zewnętrzne, mają więcej biegów, więc łatwiej jest poruszać się po pagórkowatym terenie i można też jeździć szybciej.



GÓRSKI – przystosowany do jazdy sportowej, terenowej – pokonywania wzniesień na trudnym podłożu. Przeznaczony dla fanów wycieczek za miasto. Nie ma błotników, bagażnika, za to często ma amortyzatory. Pozwala sprawnie poruszać się po wymagającym terenie.



SZOSOWY - rower do szybkiej jazdy po gładkiej nawierzchni. Geometria ramy wymusza aerodynamiczną, pochyloną pozycję, wąskie opony zapewniają małe opory ruchu. Jest bardzo lekki, szybki, pozwala pokonać znaczne odległości. Żle się nim jeździ po nierównej nawierzchni i krawężnikach.



ELEKTRYCZNY - rower miejski z akumulatorem wspomagającym pedałowanie. Polecany zwłaszcza osobom starszym lub słabszym fizycznie, a także tym, którzy planują pokonywanie wielu wzniesień po raczej gładkiej nawierzchni. Obecność akumulatora nie zwalnia z pedałowania! Zasięg elektrycznego „wsparcia” to kilkadziesiąt kilometrów - kiedy akumulator się wyczerpie, z roweru elektrycznego pozostaje zwykły rower, jednak cięższy o masę akumulatora.



CARGO - inaczej rower towarowy. Posiada duży bagażnik, którym można przewozić ciężkie gabaryty, a nawet dzieci, o ile jest wyposażony w pasy. Niezwykle popularny w miastach, w których rower jest jednym z podstawowych środków transportu na krótkie dystanse. Jest cięższy od tradycyjnego roweru, trochę trudniej nim manewrować.




SKŁADANY - lekki i poręczny. Można go złożyć do kompaktowych rozmiarów w kilkanaście sekund. Choć ma małe kółka, jazda na nim może być bardzo wygodna - może posiadać przerzutki, błotniki i cały niezbędny w mieście osprzęt. Polecany zwłaszcza osobom, które odbywają podróż różnymi środkami komunikacji lub nie mają miejsca na przechowywanie typowego roweru.



WYPOSAŻENIE ROWERU



- 1 LAMPKA Z PRZODU** – obowiązkowy element podczas jazdy po zmroku. Może świecić lub migać na biało lub żółto. Bardzo ważne, aby oświetlała drogę, ale nie oślepiała innych uczestników ruchu. Powinna być zamontowana na wysokości do 150 cm od ziemi.
- 2 DZWONEK** – lub inny sygnał dźwiękowy o nieprzerwałym dźwięku. Przydatny w awaryjnych sytuacjach, choć lepiej go nie nadużywać.
- 3 HAMULCE** – każdy rower musi mieć przynajmniej jeden sprawny hamulec. Choć niektóre typy rowerów mają hamulec tylko na przednim kole, nie jest to najbezpieczniejsze rozwiązanie. Dla bezpieczeństwa i skuteczności hamowania warto mieć dwa hamulce.
- 4 ŚWIATEŁKO POZYCYJNE** – czerwone z tyłu. Obowiązkowe po zmroku.
- 5 CZERWONY ODBŁASK** – obowiązkowy niezależnie od pory dnia.

- 
- 6 **BIAŁY ODBLASK Z PRZODU** – przydatny element niezależnie od pory dnia.
 - 7 **BŁOTNIKI** – mogą być plastikowe lub metalowe. W mieście chronią Twoje nogi i plecy przed zachlapaniem. Przedni błotnik warto wyposażyć dodatkowo w gumowy chlapacz.
 - 8 **ODBLASKI LUB LAMPKI NA SZPRYCHY** – nie jest to obowiązkowy element, ale warto o nim pamiętać. Znacznie poprawiają widoczność rowerzysty na drodze.
 - 9 **ZAPIĘCIE** – chcąc zaparkować rower w mieście, nie można o nim zapomnieć. Dobre zapięcie powinno być solidne, ciężkie i wygodne. Więcej o zapięciach na stronie 13.
 - 10 **NÓŻKA** – z boku lub podwójna. Pozwala odstawić rower bez szukania oparcia.
 - 11 **LUSTERKO** – montowane do kierownicy pomaga w zmianie pasa ruchu.
 - 12 **LICZNIK** – coraz częściej zastępowany przez aplikacje mobilne, mierzy prędkość, przejechane kilometry, spalone kalorie czy nawet zaoszczędzoną emisję CO₂.
 - 13 **KOSZYK** na kierownicy – dodaje stylu, pozwala też wygodnie spakować zakupy lub przewieźć niewielką torebkę.
 - 14 **BAGAŻNIK** – przydaje się do przewiezienia sztywnego bagażu, przyczepienia sakwy lub torby rowerowej.
 - 15 **SAKWA, TORBA, WALIZKA** – dostępne są różne rodzaje bagażu, które można wygodnie zaczepić z boku roweru. Myśląc o codziennej jeździe, warto zrezygnować z plecaka i pozwolić swoim plecocom odpocząć.
 - 16 **OSŁONA SZPRYCH** – dzięki niej można na rowerze jechać w spódnicy lub długim płaszczu bez obawy o ubrudzenie garderoby czy wkręcenie jej w szprychy.

Zgodne z prawem niezbędne wyposażenie roweru to:

- przynajmniej jeden sprawny hamulec
- przynajmniej jedno światło przednie białe lub żółte i tylne czerwone – świecące ciągle lub migające – włączane po zmroku lub w złych warunkach pogodowych
- przynajmniej jedno światło tylne odblaskowe
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku

Uwaga! Mówimy o wyposażeniu roweru, nie rowerzysty. Posiadanie np. czołówki nie zwalnia rowerzysty z obowiązku oświetlenia roweru!

BEZPIECZEŃSTWO

Bezpieczny rowerzysta zna i **przestrzega** przepisów ruchu drogowego, porusza się w sposób **przewidywalny**, po właściwej stronie drogi. Niezwykle ważna dla bezpieczeństwa jest **widoczność** rowerzysty, a więc odblaski i oświetlenie.

Na przejeździe rowerowym masz pierwszeństwo przed samochodem. Upewnij się jednak wcześniej, że kierowca Cię widzi! Zbliżasz się szybko pod kątem do toru jazdy auta – łatwo Cię nie zauważyć.

ODBLASK NA Oponach I SZPRYCHACH

Statystyki są bezlitosne - 75% wypadków z udziałem rowerzystów to zderzenia boczne. Wskazuje to na konieczność zadbania o widoczność nie tylko przez obowiązkowe odblaski - z przodu i z tyłu, ale również z boku. Między szprychami można zamontować zarówno kształty odbijające światło, jak i lampki. Można znaleźć także opony z paskami odblaskowymi, a nawet świecące nakrętki na wentyle.

OŚWIETLENIE ROWERU – NIE TYLKO NOCĄ

25% wszystkich zdarzeń z udziałem rowerzystów następuje po zmroku. Wiele z nich jest spowodowanych niewłaściwym oświetleniem rowerzysty. O lampkach należy pamiętać też przy brzydkiej pogodzie, podczas ograniczonej widoczności. Dobra widoczność rowerzystów to - dla kierowców i pieszych - mniejsze zaskoczenie ich obecnością.

W ciągu dnia, w warunkach dobrej widoczności, oświetlenie można zdemontować.

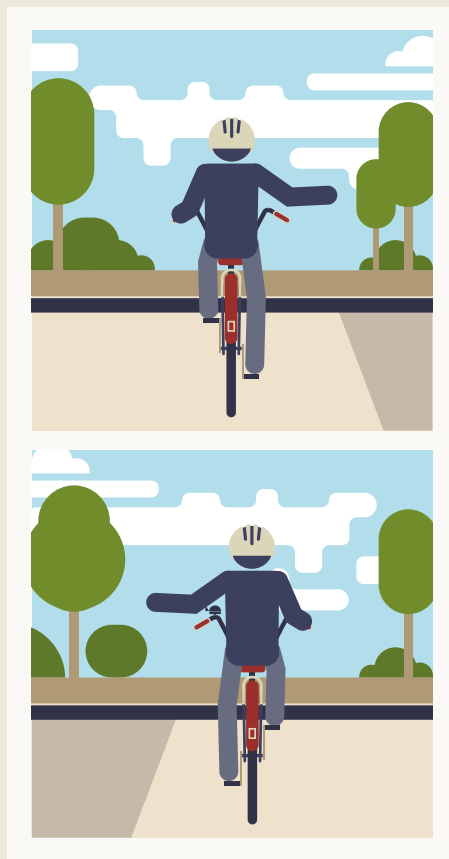
KASK

Jazda w kasku nie jest obowiązkowa. Większość wypadków na rowerze kończy się otarciami bądź uszkodzeniem kończyn. Nie zmienia to faktu, że warto pomyśleć o kasku dla swojego poczucia bezpieczeństwa. Pamiętaj jednak, że kask nie zwalnia z obowiązku zachowania ostrożności!

SYGNALIZOWANIE SKRĘTÓW

Twoje przewidywalne zachowanie to bezpieczeństwo dla Ciebie, kierowców, pieszych i innych rowerzystów. Nie zapomnij o sygnalizowaniu zamiaru zmiany kierunku ruchu poprzez wyciągnięcie ręki. Obejrzyj się za siebie i upewnij się, czy możesz wykonać manewr i czy inni uczestnicy Cię widzą.

Rozglądanie się i wyciąganie ręki w bok może wpłynąć na Twoją równowagę. Jeżeli nie czujesz się pewnie puszczając kierownicę, zanim wyjedziesz na drogę, poćwicz jeżdżąc na rowerze w bezpiecznym miejscu.



PRZYGOTOWANIE

ROWERU DO JAZDY

1. Sprawdź wyposażenie roweru
2. Sprawdź, czy koła są napompowane
3. Sprawdź wysokość siodełka
4. Sprawdź łańcuch, pedały, hamulce, przerzutki

Warto pomyśleć o pompce i apteczce. Może ktoś na trasie będzie potrzebował pomocy?

PRZYGOTOWANIE DO JAZDY

Przed wyruszeniem z domu warto sprawdzić pogodę i dostosować do niej ubranie. Pamiętaj, że w chłodne dni pedałowanie Cię rozgrzeje, a w upał ruch powietrza jest lepszy niż klimatyzacja. Wiosną i jesienią już przy 10°C warto pamiętać o rękawiczkach, czapce i ubieraniu się „na cebulkę”. W lecie nie zapomnij o wodzie!

Jeśli jedziesz nową trasą, dobrze jest ją wcześniej zaplanować. Aktualną listę dróg rowerowych znajdziesz na stronie **rowery.um.warszawa.pl**. Warto też śledzić na bieżąco nowe inwestycje – w Warszawie sytuacja jest bardzo dynamiczna! Zapoznaj się, przypomnij sobie przepisy i zasady ruchu drogowego. Jedź pewnie i bezpiecznie – jesteś pełnoprawnym użytkownikiem drogi!

Uśmiechaj się do innych rowerzystów – oni też wiedzą, jak najlepiej poruszać się po mieście.

ZABEZPIECZENIE

ROWERU I PARKOWANIE

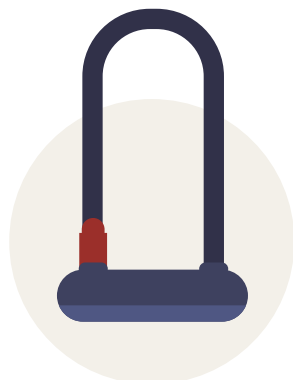
Choć nieobowiązkowe, zapięcie roweru jest chyba **NAJWAŻNIEJSZYM** dodatkowym elementem wyposażenia roweru. Wszyscy szczęśliwi posiadacze roweru powinni dobrze przemyśleć sprawę zabezpieczenia swoich dwóch kółek przed zmianą właściciela. Dobre zapięcie powinno być grube, solidne, a jednocześnie wygodne – umożliwiające bezpieczne przypięcie roweru w różnych miejscach w mieście.

ZAPIĘCIA

ROWEROWE

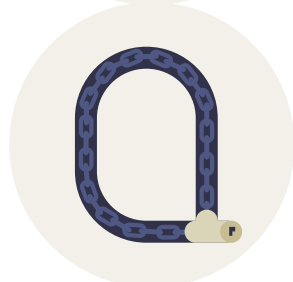
U-LOCK

To zapięcie w kształcie zamkniętej podkowy wykonane ze stopów metali, z dość skomplikowanym zamkiem. Dobrej jakości U-lock bez wątpienia najlepiej zabezpiecza przed kradzieżą. Trudno go przeciąć, a rower można wygodnie przypiąć do stojaków, słupów itd.



ŁAŃCUCH

Gruby łańcuch w gumowej lub materiałowej otulinie z dobrym zamkiem lub mocną kłódką. Dobrze zabezpiecza przed kradzieżą i daje dużą wygodę w przypinaniu jednoślada – łańcuch może być naprawdę długi, dzięki czemu można objąć nim nawet latarnię.



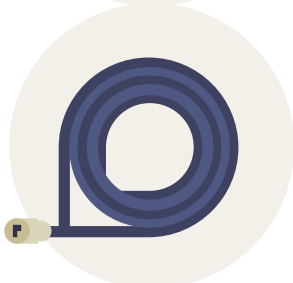
BLOKADA

Na tylne koło – obecna w wielu rowerach miejskich. Nie zabezpiecza przed kradzieżą – rower można swobodnie nieść. Zalecamy tylko jako dodatkowe zabezpieczenie.



LINKA/ZAPIĘCIE KABLOWE

Cienka linka na szyfr lub zamek. Tańsza niż łańcuch lub U-lock, ale łatwa do przecięcia. **Odradzamy.**



W miarę rozwoju mody rowerowej, powstają coraz to bardziej wymyślne gadżety. Są już zapięcia na odcisk palca i takie, które... sprawdzają zawartość promili w wydychanym powietrzu.

Poza dobrym zapięciem ważne jest to, jak i do czego przypinamy rower. W Warszawie mamy ponad **7500 stojaków** typu „odwrócone U” i wciąż ich przybywa. Pozwalają na wygodne oparcie i bezpieczne zapięcie roweru. Jeżeli w okolicy nie ma stojaka, rower można legalnie przypiąć do słupa czy ogrodzenia, jednak w sposób nieuciążliwy dla otoczenia. Staraj się przy tym nie niszczyć zieleni, nie blokować ciągów komunikacyjnych. Przypinając rower pamiętaj, że najważniejsze jest

zapięcie ramy. Zapomnij o zapinaniu tylko przedniego koła – rowerem z odczepionym przednim kołem da się nawet odjechać!

Zostawiając rower na dłużej zepnij ze sobą wszystkie koła, choćby stalową linką. Możesz też przemyśleć zabranie ze sobą siodełka.

Rower zawsze zostawiaj w bezpiecznym miejscu, gdzie jest monitoring, przechodzi dużo osób.



PRZEPISY

– KODEKS RUCHU DROGOWEGO

Rowerzysta to pełnoprawny uczestnik ruchu drogowego



C-13 Droga dla rowerów - Jako rowerzysta masz obowiązek z niej korzystać. Kiedy droga dla rowerów się kończy (C-13a), ostrożnie włącz się do ruchu na jezdni czy innej ścieżce, na którą wjedziesz.



Droga dla rowerzystów i pieszych - To połączone na jednej tarczy znaki **C-13** i **C-16**. Organizację ruchu na takiej drodze wskazuje dzieląca symbole kreska. Pionowa (C-13/16) oznacza, po której stronie drogi poruszają się piesi, a po której rowerzyści. Pozioma (C-16/13) informuje, że zarówno piesi, jak i rowerzyści mogą poruszać się po całej szerokości drogi. **Uwaga!** Pierwszeństwo ma pieszy!



T-22 Tabliczka z napisem i symbolem roweru - „Nie dotyczy rowerów” - Tabliczka umieszczona pod znakiem informuje, że nie dotyczy on rowerów.



D-6a Przejazd dla rowerzystów - Oznacza miejsce przejazdu rowerów w poprzek jezdni. Umieszczony bezpośrednio przed przejazdem informuje kierowców, że powinni zmniejszyć prędkość i zachować szczególną ostrożność. Gdy obok przejazdu jest przejście dla pieszych, informuje o tym znak D-6b (przejście dla pieszych i przejazd dla rowerów). Trzymaj się wytyczonych liniami przejazdu i nie skracaj sobie drogi przez pasy!



A-24 Uwaga rowerzyści - Znak ostrzega kierowców, że zbliżają się do przejazdu dla rowerzystów lub innego miejsca, w którym rowerzyści włączają się do ruchu samochodowego.



B-9 Zakaz wjazdu rowerów - Zakaz obowiązuje na jezdni i poboczu. Znak ten jest stosowany nie tylko na drogach o dużym natężeniu ruchu i dużej dopuszczalnej prędkości, ale też tam, gdzie w pobliżu została wytyczona droga dla rowerów.

Znaki zakazu, nakazu, ostrzegawcze, informacyjne. Jako uczestnik ruchu drogowego musisz je znać i do wszystkich się stosować. Nie tylko do tych, na których widnieje symbol roweru.

INFRASTRUKTURA

Droga dla rowerów to jezdni

Droga rowerowa, ścieżka rowerowa, pas lub kontrapas rowerowy, droga dla rowerów – niezależnie od nazwy, na wszystkich drogach publicznych obowiązują przepisy ruchu drogowego. Wyjątek stanowią tylko drogi niepubliczne np. drogi wewnętrzne na osiedlach, w parkach czy lasach.

- Jeżeli na Twojej trasie znajduje się droga dla rowerów, która prowadzi Cię do celu, to jesteś zobowiązany z niej korzystać - nie możesz wtedy jechać po jezdni lub chodniku.
- Poruszaj się przy prawej krawędzi jezdni, chyba, że sytuacja na to nie pozwala. Po jezdni jedź ok. 1m od krawężnika i uważaj na zaparkowane z prawej strony samochody.
- Na skrzyżowaniach jedź środkiem pasa – wyprzedzanie na skrzyżowaniu jest niebezpieczne.
- Sygnalizuj skręty! Manewruj łagodnie.
- Upewnij się, że inni Cię widzą i kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.
- W korku wyjątkowo możesz wyprzedzać samochody z prawej i lewej strony.
- Jedź gęsiego - nie blokuj przejazdu jadąc obok innej osoby na rowerze.
- Nie nadużywaj dzwonka - często „przepraszam” wystarczy.

Są trzy sytuacje, kiedy możesz jechać chodnikiem:

1. Opiekujesz się osobą na rowerze, która ma mniej niż 10 lat.
2. Panują złe warunki pogodowe – pada śnieg, deszcz, wieje silny wiatr, jest gołoledź lub ograniczona widoczność.
3. Dopuszczalna prędkość na jezdni przekracza 50 km/h, a chodnik ma co najmniej 2 m szerokości.

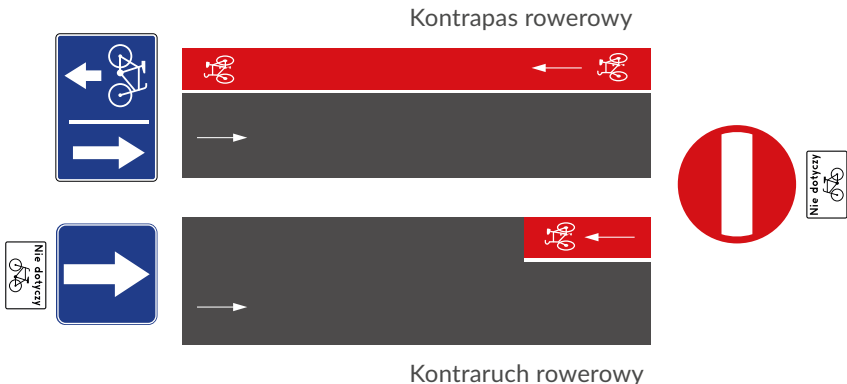
Na chodniku jesteś gościem

W 2015 roku weszły w życie nowe przepisy regulujące zasady ruchu rowerowego. Najważniejsza zmiana dotyczy dopuszczenia ruchu rowerowego pod prąd. Wprowadzono także pojęcie śluzy rowerowej i sierżantów rowerowych.

Możliwe rozwiązania ruchu rowerowego „pod prąd”.

1) Kontrapas rowerowy jako pas ruchu wyłącznie dla ruchu rowerowego (ruch samochodów w tym kierunku jest niedozwolony). W drugą stronę ruch rowerowy może odbywać się na zasadach ogólnych razem z samochodami lub po wyznaczonym pasie ruchu dla rowerów. W takim przypadku wjazd w ulicę jednokierunkową oznakowany jest zakazem wjazdu z tabliczką „nie dotyczy rowerów”, a na przeciwnym końcu ulicy stosowany jest znak informacyjny F-19 informujący o układzie pasów ruchu.

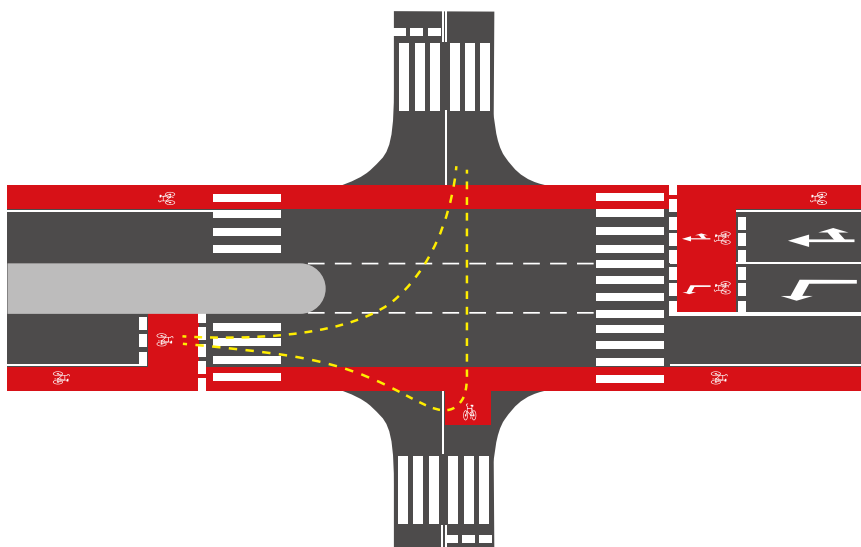
2) Dopuszczenie ruchu rowerowego pod prąd bez wyznaczenia specjalnego pasa dla ruchu rowerowego. Takie rozwiązanie może być stosowane na krótkich odcinkach ulic o charakterze uspokojonym, gdzie rowerzyści i kierowcy mogą się nawzajem dobrze widzieć. Często stosuje się oznakowanie innym kolorem wjazdu dla rowerów na ulicę jednokierunkową, ale nie jest to obowiązkowe. Na wjeździe pod znakiem zakaz wjazdu umieszczana jest tabliczka „nie dotyczy rowerów”.



ŚLUZA ROWEROWA

Wyznacza miejsce na jezdni na skrzyżowaniu z sygnalizacją świetlną, gdzie rowerzyści mogą oczekiwać na światło zielone przed stojącymi samochodami. Śluza rowerowa umożliwi rowerzystom ruszenie przed samochodami po zapaleniu światła zielonego. Zazwyczaj oznaczona jest kolorem czerwonym. Śluzy rowerowe zwiększają bezpieczeństwo ruchu drogowego – rowerzyści są lepiej widoczni dla innych użytkowników ruchu.

Śluza rowerowa powinna odpowiadać organizacji ruchu, tzn. gdy wyznaczony jest pas do skrętu w lewo, śluza rowerowa również powinna być odpowiednio oznaczona. Rowerzyści powinni zatrzymywać się w śluzie rowerowej po odpowiedniej stronie. Nawet jeśli jadą w tym samym kierunku, powinni ustawiać się obok siebie tak, aby być dobrze widocznymi dla kierowców samochodów.



Gdy skręt w lewo odbywa się ze wspólnego pasa, często stosowana jest dodatkowa śluza. Ułatwia ona manewr - rowerzysta najpierw zjeżdża do śluzy, a gdy zapali się dla niego światło zielone, przejeżdża skrzyżowanie na wprost. Skręt w lewo odbywa się „na dwa razy”, ale może być wygodnym rozwiązaniem w przypadku dużych skrzyżowań, dużego ruchu lub gdy rowerzyści nie czują się pewnie. Skrzyżowanie można także przejechać w „tradycyjny” sposób.

Do służby rowerowej powinien być doprowadzony pas ruchu dla rowerów. W przypadku braku pasa, rowerzyści mogą z obu stron omijać stojące samochody. Nie ma też obowiązku korzystania ze służby. W przypadku braku pasa ruchu dla rowerów lub gdy rowerzyści nie czują się pewnie, mogą ustawić się z rowerem za stojącymi samochodami.

SIERŻANT ROWEROWY

To oznakowanie informacyjne stosowane na jezdni, gdy nie ma miejsca na wyznaczenie pasów ruchu dla rowerów. Oznakowanie to wyznacza tor jazdy rowerzysty. Przypomina także kierowcom pojazdów o możliwości pojawienia się rowerzystów na jezdni oraz o konieczności odsunięcia się samochodem od prawej krawędzi jezdni tak, aby zostawić rowerzystom wystarczająco dużo miejsca.



PRZEJŚCIA DLA PIESZYCH

Przekroczenie jezdni jest możliwe wyłącznie po wyznaczonym przez nią przejeździe rowerowym. Jeżeli nie ma takiego przejazdu, a na jezdni namalowane jest tylko przejście dla pieszych, musisz zsiąść z roweru i przeprowadzić go. Choć nie jest to najwygodniejsze, zapewniasz w ten sposób większe bezpieczeństwo sobie i pieszym, a także większy komfort przechodniom i kierowcom.

PRĘDKOŚĆ

Rowery często nie są wyposażone w prędkościomierze, a przecież ograniczenia prędkości dotyczą też rowerzystów (**uwaga: szczególnie w strefie tempo 30**). Wielu z nich nie jest świadomych tego, jaką prędkość mogą rozwinąć. Szczególnie, kiedy zjeżdżają z góry czy wzniesienia. A im większa prędkość, tym poważniejsze urazy podczas wypadku. Pamiętaj, żeby zwolnić w miejscach, gdzie ciąg rowerowy spotyka się z ulicą, oraz na drogach dla rowerzystów i pieszych.

KARTA ROWEROWA

– PIERWSZE PRAWO JAZDY

Karta rowerowa to obok prawa jazdy **OBOWIĄZKOWY** dokument uprawniający osobę niepełnoletnią **powyżej 10 roku** życia do samodzielnego poruszania się po drodze. Stanowi ona dowód znajomości zasad i przepisów ruchu drogowego oraz umiejętności jazdy rowerem.

Kartę rowerową uczniom szkoły podstawowej wydaje dyrektor szkoły, a osobom starszym dyrektor wojewódzkiego ośrodka ruchu drogowego (WORD) lub przedsiębiorca prowadzący ośrodek szkolenia kierowców.

Egzamin na kartę rowerową składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Przeprowadza go:

- nauczyciel posiadający specjalistyczne przeszkolenie z zakresu ruchu drogowego organizowane nieodpłatnie w wojewódzkim ośrodku ruchu drogowego,
- policjant lub policjant w stanie spoczynku posiadający specjalistyczne przeszkolenie z zakresu ruchu drogowego,
- egzaminator,
- instruktor.

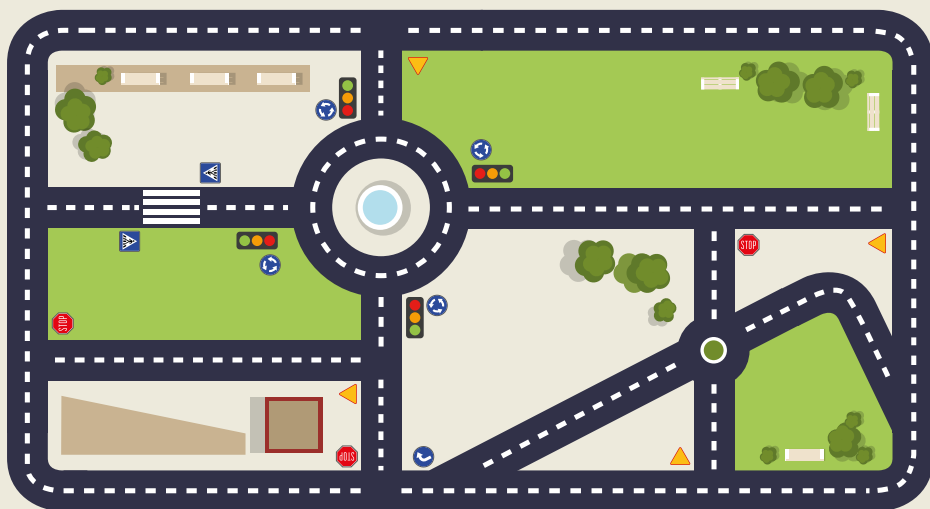
KARTA ROWEROWA	
1. Nazwisko	7. Zmiana adresu zamieszkania: kod
2. Imiona	miejsce:
3. Data ur.	ul.
4. Adres zamieszkania: kod	nr budynku nr lokalu
miejsce:	
ul.	
nr budynku nr lokalu	
Miejsce na fotografię 45 mm x 35 mm	(podpis posiadacza)
(podpis posiadacza)	Seria A. Nr 0000001
5. Data wydania	(podpis i pieczęć dyrektora lub kierownika podmiotu wydającego kartę rowerową)
f.	
6. Nazwa podmiotu wydającego kartę rowerową	8. Miejsce na adnotacje
(podpis i pieczęć dyrektora lub kierownika podmiotu wydającego kartę rowerową)	

Sprawdzenie umiejętności może odbyć się np. w szkole w mobilnym miasteczku ruchu drogowego, albo stacjonarnym miasteczku ruchu drogowego prowadzonym przez straż miejską lub dzielnicę - w obecności nauczyciela, rodzica bądź opiekuna.

Mobilne miasteczko ruchu drogowego szkoła może wykonać sama lub zaprosić do siebie WORD, policję lub straż miejską, które takie miasteczko mogą szkole udostępnić.

Zagadnienia, które powinieneś znać:

- Przepisy ruchu drogowego.
- Wyposażenie roweru.
- Regulacja i konserwacja roweru.
- Jazda i manewry rowerem, rozglądanie się, sygnalizowanie skrętów.
- Dostosowanie prędkości do warunków atmosferycznych i drogowych.
- Zasady bezpiecznej jazdy obok pieszych.
- Jak przewozić bagaż.
- Pierwsza pomoc i numery alarmowe.



PIERWSZA POMOC

(NIE TYLKO)

DLA ROWERZYSTÓW

Zdecydowana większość wypadków na rowerze to niewielkie otarcia nie wymagające interwencji lekarza. Warto jednak powtórzyć sobie zasady udzielania pierwszej pomocy, by w razie potrzeby odpowiednio zareagować.

OTARCIE, SKALECZENIE

Ranę przede wszystkim trzeba oczyścić, przepłukać i przemyć. Możesz to zrobić nawet zwykłą wodą. Warto mieć w podręcznej apteczce preparat dezynfekujący nie na bazie alkoholu i nim przetrzeć okolice rany. Następnie na ranę nałóż czysty opatrunek. Może to być wyjałowiona gaza przyklejona zwykłym plastrem albo plaster z opatrunkiem. Jeśli rana mocno krwawi, przez kilka minut uciskaj ją opatrunkiem.

STŁUCZENIE

Do bolącego miejsca przyłóż chłodny okład, np. namoczoną w zimnej wodzie chustkę albo owiniętą w nią kostki lodu. Pamiętaj, żeby takiego chłodzącego opatrunku nie stosować zbyt długo. Jeśli stłuczone miejsce wyraźnie spuchło, a ból jest bardzo silny, może to oznaczać złamanie. Zgłoś się wtedy do lekarza.

URAZY STAWÓW

Zanim pomoc dotrze na miejsce, opatrz uszkodzony staw. W pierwszej kolejności zdejmij z uszkodzonej kończyny biżuterię i ubranie, a następnie ustabilizuj ją. Zastosuj zimny okład i usztywnij zwichniętą lub skręconą kończynę elastycznym bandażem. Zgłoś się do lekarza.

WYPADEK – CO ROBIĆ?

Jeśli jesteś świadkiem wypadku, pomóż! Nie wpadaj w panikę, sprawdź, co się stało, poproś o pomoc i zaczynajcie działać. Sprawdź, czy jesteś bezpieczny, zabezpiecz miejsce wypadku, wezwij pomoc, zacznij udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej.

JAK WEZWAĆ POMOC?

To bardzo ważne, w jaki sposób przekażesz dyspozytorowi informacje o wypadku. Dlatego zanim wezwiesz pogotowie, musisz ustalić kilka szczegółów. Między innymi zapytaj poszkodowanego, czy jest na coś chory, czy zażywa leki i czy jest na coś uczulony.

Kiedy wzywasz pogotowie, podaj:

- gdzie doszło do wypadku
- co się stało
- ile osób jest poszkodowanych i jaki jest ich stan
- swoje imię i nazwisko
- zwrotny numer telefonu
- informacje dodatkowe, np. czy poszkodowany jest przewlekle chory, czy i jakie leki przyjmuje

Rozłącz się dopiero wtedy, gdy dyspozytor potwierdzi przyjęcie powiadomienia i odłoży słuchawkę.

Kiedy słyszysz zbliżający się pojazd uprzywilejowany, np. karetkę na sygnale – obowiązkowo ustąp pierwszeństwa. Zrób wszystko, by ułatwić ratownikom dostęp do poszkodowanego.

Pamiętaj, często to minuty decydują o ludzkim życiu.

NUMERY ALARMOWE

112 TELEFON ALARMOWY

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

998 STRAŻ POŻARNA

997 POLICJA

986 STRAŻ MIEJSKA

ROWEROWE ŚWIĘTA

Choć rowery jako środek transportu w Warszawie nie są jeszcze bardzo popularne, doczekały się już kilku swoich regularnych wydarzeń.



Początek sezonu wypożyczeń roweru miejskiego Veturilo



Międzynarodowy dzień zimowej jazdy rowerem do pracy



European Cycling Challenge (ECC)

- międzynarodowa rywalizacja rowerowa, gdzie miasta rywalizują między sobą o liczbę przejechanych na rowerze kilometrów. Warszawa jest na podium od 2014 roku.

Rowerowy Maj - grywalizacja skierowana do uczniów szkół podstawowych, gdzie warszawskie szkoły rywalizują między sobą w liczbie uczniów dojeżdżających rowerem na zajęcia.



Dzień dojazdu rowerem do pracy



Europejski tydzień zrównoważonego transportu



Dzień bez samochodu

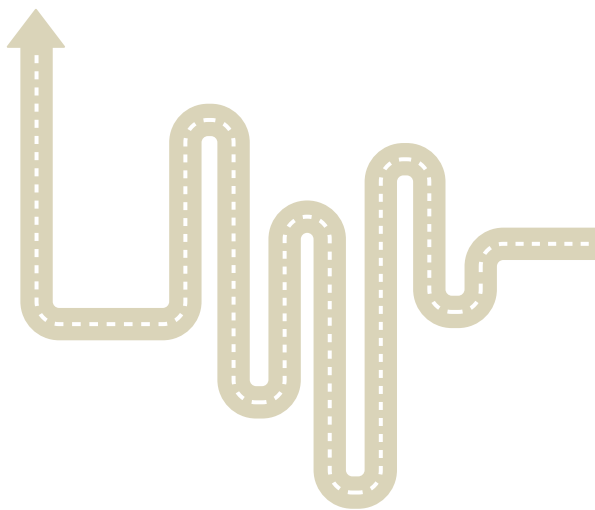
Niezależnie od pory roku
ROWER
to najbardziej pozytywny środek transportu.

Pamiętaj o dobrych manierach
i przesiądź się!

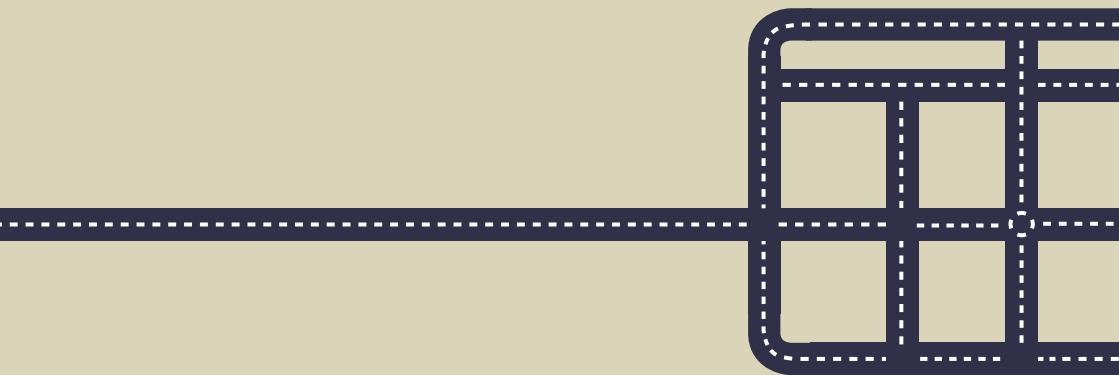


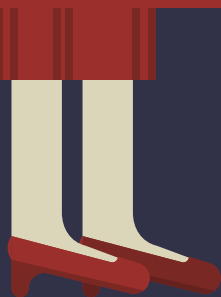


Więcej o rowerach w Warszawie:
www.rowery.um.warszawa.pl



Konsultacje Merytoryczne - Marcin Czajkowski, Artur Tondera,
Rafał Muszczyński, Aleksander Buczyński
Tekst - Edyta Mantorska
Korekta - Barbara Jarząbek
Okładka - Aleksandra Jasionowska
Ilustracje i opracowanie graficzne - Dariusz Trafiałek
Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa
Publikacja została sfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy.
Egzemplarz jest udostępniany nieodpłatnie





- Ależ proszę.



- Ależ dziękuję.



19 WARSZAWA
115

MIĘSKIE CENTRUM KONTAKTU