



## BEZPIECZNIE NA ROWERZE

### Przyczyny wypadków

Dzieci nie posiadają wyuczonej oceny odległości. Większość nie zdaje sobie sprawy, że samochód jadący z dozwoloną w terenie zabudowanym prędkością 50 km/h w ciągu sekundy zbliża się do nich o ponad 16,5 metra, czyli więcej niż mierzy solidny, pięciopiętrowy blok mieszkalny. Dziecko widząc samochód w pewnej, jak mu się zdaje, bezpiecznej odległości, przecenia swoje siły potrzebne do wprawienia w ruch stojącego przy jezdni roweru. Nim zdąży przejechać na drugą stronę jezdni lub skrzyżowania może znaleźć się na drodze pędzącego samochodu.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.
10. W czasie jazdy zawsze uważaj!

Naucz się oceniać odległość..

..w jakiej znajdują się samochody. Gdy zobaczysz jadący pojazd zapamiętaj jego położenie i zacznij liczyć. Jeżeli po doliczeniu do 10 (upłynie w przybliżeniu 10 sekund) samochód Cię nie minie to można przyjąć, że zdążyłbyś na drugą stronę. Ale nie rowerem - tylko pieszo. Dlaczego? Bo zanim wprawisz koła roweru w ruch i osiągniesz prędkość gwarantującą przejechanie całej szerokości jezdni lub skrzyżowania zanim minie Cię samochód, miną co najmniej 3 bezcenne sekundy. Dlatego, gdy potwierdzisz tą metodę na podstawie kilkunastu obserwacji jadących z obu stron samochodów i dokładnie zapamiętasz odległość, w jakiej był samochód, gdy rozpocząłeś liczenie do 10, będziesz bezpieczny. Pod warunkiem, że przeprowadzisz rower na drugą stronę. Jeżeli chcesz przejeżdżać jezdnię na rowerze powtórz całe ćwiczenie licząc do 13.