



MAŁOPOLSKA
WOJEWÓDZKA
RADA
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU
DROGOWEGO

 MAŁOPOLSKA



MAŁOPOLSKI OŚRODEK
RUCHU DROGOWEGO
W KRAKOWIE

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Wychowanie komunikacyjne

Część II Zdobywamy kartę rowerową

TEMAT 9:

BEZPIECZNIE NA ROWERZE



Dlaczego warto jeździć zgodnie z przepisami?

W 2018 roku w Polsce rowerzyści uczestniczyli w **4 712** wypadkach drogowych. Zginęło **286** rowerzystów, a rany odniosło **4 259** osób. Niestety, w porównaniu do 2017 roku zwiększyła się liczba wypadków z udziałem rowerzystów o 500 (+11,9%).

*Źródło: Komenda Główna Policji

Co to oznacza?

286 zabitych rowerzystów (w różnym wieku) to liczba uczniów **średniej wielkości szkoły podstawowej**. To największa cena jaką można zapłacić – życie, oraz niekończące się cierpienie rodziny.

4712 rannych rowerzystów (w różnym wieku) to liczba uczniów ok. **15 szkół podstawowych**. Tylu rowerzystów co roku zmaga się z kalectwem, niepełnosprawnością i wieloletnią rehabilitacją po wypadku na rowerze.



Dlaczego warto jeździć zgodnie z przepisami?

Piesi i rowerzyści to tzw. **niechronieni uczestnicy ruchu drogowego**. Oznacza to, że nie są osłonięci jak kierowcy samochodów karoserią, nie mają pasów bezpieczeństwa ani poduszek powietrznych.

Pamiętajmy, że piesi i rowerzyści wobec rozpędzonych pojazdów są **całkowicie bezbronni**.

Wypadek z ich udziałem niesie za sobą niezwykle **poważne konsekwencje**: m.in. **urazy, złamania, uszkodzenia narządów wewnętrznych, krwawienia, uszkodzenie kręgosłupa**.



Dlaczego warto jeździć zgodnie z przepisami?

Jakie błędy popełniają rowerzyści?

W 2018 roku z winy rowerzystów miało miejsce 1 713 wypadków, w których zginęły 132 osoby, a 1 636 osób doznało obrażeń ciała.

Najczęstszymi przyczynami wypadków powodowanych przez rowerzystów były:

- **nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu** (605 wypadków),
- **nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu** (181 wypadków).

Ćwiczenie:

*Jakie błędy według Ciebie najczęściej popełniają rowerzyści?
Widziałeś(aś) kiedyś niebezpieczne zachowanie rowerzysty? Na czym polegało?*



Reguła ograniczonego zaufania w praktyce

Czy jeśli jadę zgodnie z przepisami oznacza, że jestem bezpieczny?

Odpowiedź brzmi: NIE.

Do większości wypadków, w których poszkodowani zostali rowerzyści, przyczynili się też inni uczestnicy ruchu, szczególnie **kierowcy samochodów.**

Dlaczego?

Niestety kierowcy samochodów nie zawsze stosują się do reguł bezpiecznej jazdy.

W większości wypadki te powstały z powodu **nieustąpienia pierwszeństwa przejazdu rowerzystom oraz nieprawidłowego wyprzedzania rowerzystów.**



Reguła ograniczonego zaufania w praktyce

Nawet, jeżeli przepisy ruchu drogowego przyznają w określonych sytuacjach pierwszeństwo rowerzyście to **zawsze powinieneś się upewnić, czy zostałeś dostrzeżony przez innego uczestnika ruchu i czy jego zachowanie, w szczególności prędkość poruszania się, świadczą o tym, że udzieli Tobie pierwszeństwa.** Bądź skupiony, obserwuj zachowania innych, reaguj. Nie lekceważ niebezpieczeństwa.

Lepiej zachowywać ostrożność i nie egzekwować stanowczo pierwszeństwa.



Bezpieczny rower

Przygotowany rowerzysta

Wielu rowerzystów nie jest wystarczająco widoczna na drodze. Zdarza się, że **kierowcy zbyt późno ich dostrzegają**, a możliwość wykonania bezpiecznego manewru jest wtedy utrudniona. Wpływ na to ma **ciemny strój cyklistów, brak odpowiedniego oświetlenia, elementów odblaskowych, ale także stan czystości szyb w aucie.**

Dodatkowo sytuację pogarsza pogoda: mgła czy deszcz. Kiedy światła samochodowych reflektorów odbijają się od mokrego asfaltu, trudniej dostrzec innych użytkowników drogi.



Bezpieczny rower

Przygotowany rowerzysta

Warto zadbać o to, by być widocznym na drodze. **Im bardziej będziemy widoczni, tym bardziej zwiększa się nasze bezpieczeństwo.**

Używajmy świateł, ale także elementów odblaskowych. Ale widoczność to nie tylko światła i odblaski. Na drodze nie widać o czym myślimy, co chcemy zrobić i jakie mamy zamiary. Dlatego tak ważne jest, abyśmy swoim ciałem przekazywali **jasne, czytelne i wyraźne sygnały co chcemy zrobić.**

Zanim skręcimy, sygnalizujemy / pokazujemy już wcześniej wyciągniętą ręką, że mamy taki zamiar.

SYGNALIZUJEMY ZAMIAR, A NIE MANEWR KTÓRY JUŻ TRWA.

Swoim ciałem mówimy: zaraz skręcę, a nie „już skręcam” lub „już skręciłam”, bo to nie daje możliwości innym uczestnikom ruchu na jakąkolwiek reakcję.



Bezpieczny rower

Przygotowany rowerzysta

Ćwiczenie:

Rzucasz w stronę odwróconego do Ciebie plecami kolegi piłkę, a po czasie, kiedy piłka leży już na ziemi krzyczysz do niego „łap piłkę”.

Wymyśl 3 podobne, ale tym razem niebezpieczne sytuacje (niekoniecznie z ruchu drogowego), kiedy komunikujesz po czasie swój zamiar. Jakie mogą być tego konsekwencje?



Ja i moi koledzy – konformizm i asertywność

Stosowanie się do zasad bezpieczeństwa jest po to, aby nam **pomóc i uchronić nas przed wypadkiem.**

Niestety wielu naszych rówieśników, także rowerzystów chce zaimponować innym, pokazać jacy są odważni i ignorują zasady bezpieczeństwa bo „nie są modne”.

Jak możemy sobie radzić z presją rówieśników?

Nie bój się być asertywnym i powiedzieć „nie” kiedy inni namawiają cię do czegoś, co może być niebezpieczne!



Ja i moi koledzy – konformizm i asertywność

Presja rówieśników może popchnąć ludzi do złego postępowania. Gdy przeciwstawiasz się naciskom kolegów, odnosisz sukces.

Co możesz zrobić?

1. **Weź pod uwagę konsekwencje.** Zastanów się: „Co będzie, jeżeli ustąpię? Co złego może się zdarzyć jeśli nie założę kasku? Co złego może się zdarzyć jeśli pojadę jak mi każą po drodze ekspresowej rowerem? Czy rzeczywiście warto ryzykować życiem bo nie wypada odmówić?
2. **Pomyśl o swojej tożsamości.** Zastanów się: „Czy ja rzeczywiście tego chcę?” „Czy chcę być taki sam/a jak oni? To ja podejmuję decyzje, nie oni. **Jeśli ulegasz presji, przypominasz bezmyślnego robota, ponieważ pozwalasz, żeby to inni przejęli nad tobą kontrolę.**



Ja i moi koledzy – konformizm i asertywność

3. Wybiegnij myślą w przyszłość. Za kilka lat – a może nawet miesiący – ludzie ze szkoły, którym próbujesz zaimponować, nie będą już o Tobie pamiętali. Jeśli dojdzie do wypadku, Ci co Cię namawiali do niezgodnej z przepisami ruchu drogowego jazdy, zapomną o Tobie, a Ty zostaniesz sam z obrażeniami, złamaniami, rehabilitacją.

Podjmuj swoje decyzje sam, bo tak samo sam będziesz za nie ponosił konsekwencje.

<https://www.youtube.com/watch?v=vmWFJ3trzW8&list=UUtBsRB7K0B8yTcIK2hiGxbA&index=25>



100 % rowerowych emocji czyli rowerem przez Małopolskę

Małopolska to idealne miejsce do spędzania wolnego czasu. Do podróżowania na dwóch kółkach zachęcają malownicze trasy rowerowe VeloMałopolska, które cieszą się coraz większą popularnością wśród mieszkańców regionu oraz turystów.

Oprócz rozbudowanych ścieżek rowerowych VeloMałopolska, w ciągu roku odbywają się tu liczne imprezy rowerowe, np. Rodzinny Rajd Rowerowy, festiwal rowerowy Małopolska Tour, Małopolska Joy Ride Festiwal i wiele innych eventów zachęcających do korzystania z rowerów.

Gorąco zachęcamy całe rodziny do korzystania z tego przyjaznego środowiska i zdrowego środka transportu zawsze pamiętając, że **priorytetem jest bezpieczeństwo!**

<https://www.malopolska.pl/narowery>

<https://www.youtube.com/watch?v=PwJNrpW7GB4>





MAŁOPOLSKA
WOJEWÓDZKA
RADA
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU
DROGOWEGO



MAŁOPOLSKI OŚRODEK
RUCHU DROGOWEGO
W KRAKOWIE

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Przestrzeganie przepisów o ruchu drogowym, troska o dobrą widoczność, ostrożność oraz ograniczone zaufanie do kierowców i pieszych – to najważniejsze elementy, które sprawiają, że jazda rowerem będzie bezpieczna.

Pamiętaj: to Ty masz wpływ na bezpieczeństwo swoje i innych.

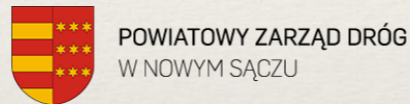
Bezpieczeństwo zależy od Ciebie.



**MAŁOPOLSKA
WOJEWÓDZKA
RADA
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU
DROGOWEGO**

MAŁOPOLSKA

Prezentacja opracowana i wykonana przez pracowników Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Krakowie w składzie: **Grzegorz Wysopal, Krzysztof Burdak, Katarzyna Dobrzańska-Junco, Marek Dworak, Ewa Wrzodek, Marta Pacholarz**



ZDW Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie
ul. Głowackiego 56, 30-085 Kraków
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

RADIOSTRADA
RADIO KRAKÓW
101.6 MHz