



[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## Cycling with safety

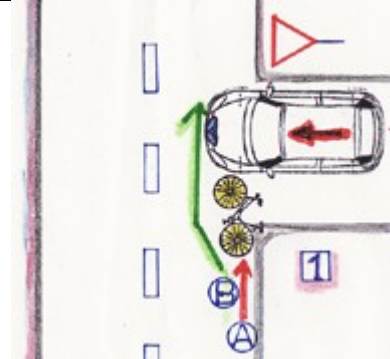


## AKSIDENTET KRYESORE ME BIÇIKLETË

**Kur ekziston rruga e biçikletave është e detyrueshme përdorimi: shmangen shumë aksidente.**



N.q. se nuk ekziston rruga e biçikletave, përdor shumë kujdes: në biçikletë je shumë i dobët.

<p><b>Aksidenti nr 1: Kryqëzimi në të djathtë.</b></p> <p><i>Është aksidenti më i shpeshtë. Një veturë del nga një rrugë dytësore, ose nga një parking, ose nga një rrugë e ndaluar që është në të djathtë.</i></p> <p>Janë 2 raste: 1_kur je përpara makinës dhe makina të shtyp (të vjen sipër). 2_kur makina vëhet në rrugë përpara teje dhe ti përplasësh me të pa arritur të frenosh (sepse është e papritur).</p>	
---	--

Këshillat për të shmangur aksidentet:

**1\_ Ndezim dritat e biçikletës** n:q: se është errësirë. Kur e nget biçikletën në errësirë duhet me doemos përdorimi i dritës përpara dhe mbrapa dhe tek rrotat të keni dispozitivet portokalli që reflektojnë dritën përveç se janë tek rregullorja e qarkullimit rrugor është një siguri mund të shpëtoj jetën.

		
<p>Drita e perparme</p>	<p>Drita e pasme</p>	<p>Dispozitivet reflektues ngjyrë portokalli</p>

**2\_ Përdorni zilen e biçikletës.** Duhet të kesh zile tek biçikleta dhe përdore sa herë që shikon një makinë që afrohet përpara teje ose në të djathtë tënde. Është një mënyrë për të tërhequr vëmendjen e shoferit dhe për të shmangur një aksident të mundshëm.



**3\_Ngadalso.** Nqse nuk sheh shkimin e shoferit (mbi të gjitha kur është errësirë) ngadalso shpejtësinë deri sa të kesh mundësinë që të ndalosh për çdo të papritur.

**4\_ Vëshgo shigjetat "A" dhe "B" në grafikun e mësipërm.**

Nqs je mësuar ta ngasësh Biçikletën duke ndenjtur afër trotuarit sipas shigjetës "A", sepse ke frikë se mos të të shtypin nga prapa. Shumë herë shoferet në një kryqëzim nuk arrin të shohin në afërsi të trotuarit sepse e kanë mendjen tek trafikui makinave në mes të rrugës.

Ndërsa ndjekim shigjetën "B" shoferët kanë mundësi të të shohin.

Nqs nuk të sheh atëherë të takon të ndalosh sepse nuk mund të spostohesh më tepër nga e majta sepse mund të shtypesh nga mjetet që vijnë nga prapa.

Vlerso sipas tipit të rrugës, trafikut etj secila është zgjidhja më e mirë.

Kështu që mund të konkludojmë që në rrugët ku udhëtohet me shpejtësi më të mëdha të cilat kanë më pak kryqëzime.

Mirë është që të qëndrojmë sa më tepër nga e djathta ndërsa në rrugët me më shumë kryqërime dhe me shpejtësi të moderuar mund të qëndrojmë pak nga ana e majtë.

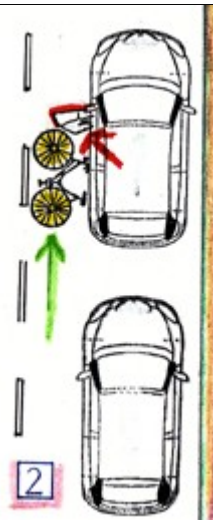
**Aksidenti nr° 2: Hapja në mënyrë të papritur i portës së makinës.**

*Një makinë e ndaluar, papritmas hapet dera e saj përpara nesh ndërsa kalojmë ne biçikletë.*

Nqs je shumë afër dhe nuk e ke mëndjen për ta parandaluar, përplasia është e pashmangshme.

Përpara se të parakalojmë një makinë të ndaluar duhet të sigurohemi që njeriu në makinë nuk hap derën papritur.

Këshillohet që të mbajmë një distancë të mjaftueshme nga mjete të ndaluar.



Këshillat për të shmangur aksidentin:

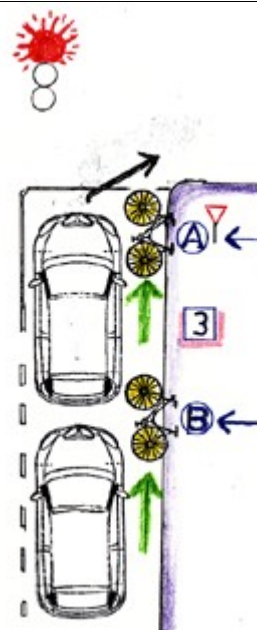
1\_ **Vëshgo makinat e ndaluara.** Nqs është ndonjë njeri brenda saj, parapri një hapje të mundshme të derës (nga pavëmëndja ose nxitimi i personave që ndodh brenda duke mos shikuar nga rruga dhe mos dhënie e precedentës së çiklistit.

2\_ **Manovra e emergjencës.** Kalo pak nga e majta. Mba një hapsirë të lëvizjes për të patur mundësi të shmangësh një hapje të mundshme të derës. Por kujdes me shumë kur nget e majta sepse rrezikon nga makinat prapa teje.

**Aksidenti nr°3: Semafori i kuq.**

*Ke ndaluar tek semafori i kuq (ose tek "STOP") në të djathtë të një automobili që po pret dhe ai të kaloj, shoferi nuk të sheh, semafori u bë jeshil, ti shkon drejtë ndërsa makina nga e djathta dhe të shtyp.*

Ky tip aksidenti është i shpeshtë me mjetet e mëdha (kamionë dhe autobusë) sepse pozicioni i ngarjes ndodhet më lart se sa vetura, dhe në të majtë, kështu ata kanë një kënd të verbërt të cilin nuk arrijnë ta mbulojnë e as të kontrollojnë nëpërmjet pasqyrave të prapme nga ana e djathtë. Kujto: n.q. se një shofer tregon që do të kthehet djathtas (sinjali) mos e parakaloni mjetin sepse karrizik që çiklisti të mos shikohet.



Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Mos ndalo kurrë në pikën ku shoferi nuk të sheh,** kujtohu gjithmonë që anët e karrocierisë së mjetit bëjnë që shikimi të jetë e mangët si nga përpara a shtu dhe nga prapa. Ndalo në pikën "A" pas; shoferi arrin të të shohi ose në pikën "B" pas mjetit të pari, dhe hy menjë herë anash.

2\_ **Kujtohu se jo të gjithë shoferët venë në përdorim sinjalin e drejtimit (majtas ose djathtas).** Kujdes se makina përpara teje mund të kthehet papritmas nga e djathta pa vënë sinjalin duke ju rrezikuar.

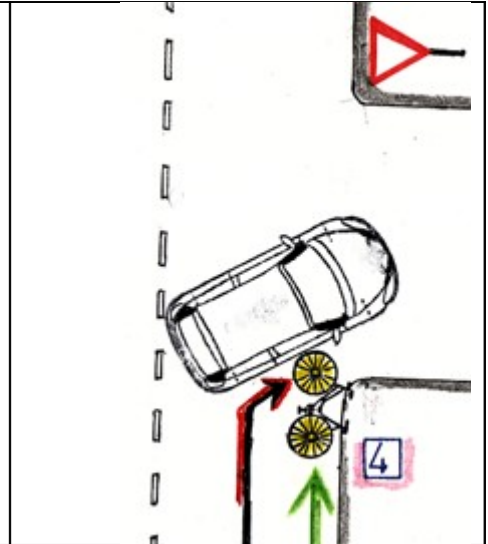
**Aksidenti nr° 4: Prerje e rrugës nga e djathta.**

*Një makinë të parakalon dhe kthehet nga e djathta përpara teje ose kundër teje.*

Eshtë e vështirë për tu shmangur sepse ndodh në mënyrë të menjëherëshme.

Këshilla si ti shmangim këta aksidente:

1\_ **manovra urgjence:** mbani një hapsirë lëvizje të vogël për tu shmangur pak nga e majta (duke e pasur parasysh dhe trafikun). Do të jetë më e vështirë për makinën që të mos ju shikoj.



2\_ **Përdorni pasqyrat për të shikuar prapa ose kthehu dhe shiko nga prapa, përpara se të arrini tek kryqëzimi.**

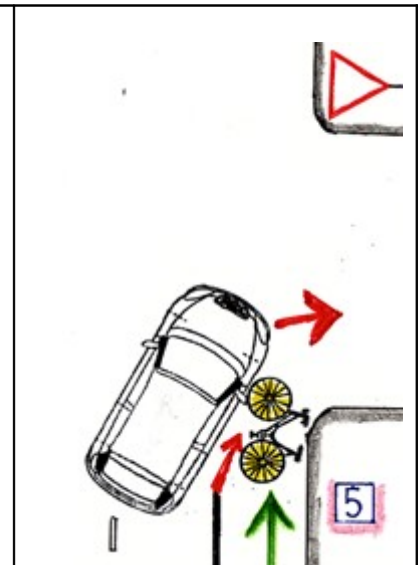
**Aksidenti nr° 5: Prerje e rrugës nga e djathta, në mënyrë të dyfishtë.**

*Parakalon një makinë që ecën ngadalë nga e djathta e saj dhe papritmas ajo kthehet nga e djathta dhe të shtyn, duke kërkuar të hyj në një parking ose garazhd.*

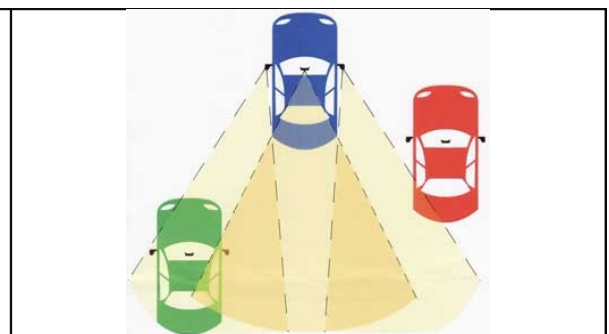
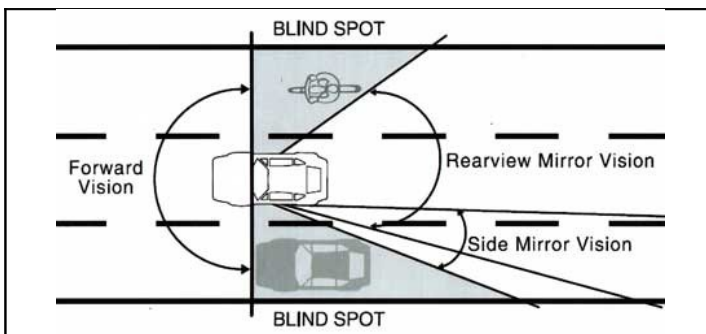
Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Mos parakalo nga e djathta qoftë dhe një makinë që ecën ngadale.**

Kur një makinë po të parakalon edhe pse ecën ngadalë ti mos e parakalo, ndiqe nga pas, por jo në zonën e verbër.



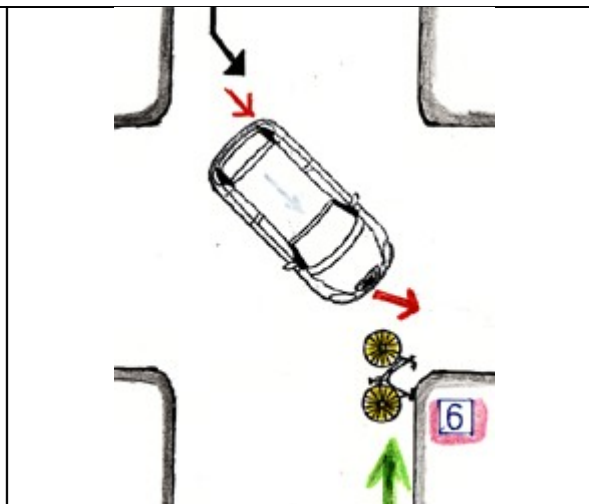
Mba distancën e sigurisë që të kesh mundësi frenimi, për çdo lloj të papritura, mos parakalo kurrë nga e djathta, dhe nga e majta vetëm n-q se udhëtohet për rrjeshta paralel.



**Aksidenti nr°6: Kryqëzim nga e majta.**

*Një makinë vjen nga e kundërta e drejtimit tonë, duke u kthyer papritmas nga e majta jonë, nuk të shikon dhe mund, tju shtypë.*

“Këndi i Verbërt” nga ana e përparme nuk lejon një shikim, të plotë.



Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Të jesh sa më shunë i dukshëm.** Të ndezësh dritat prapme dhe të pasme të biçikletës, vish këmishën që reflekton dritën.

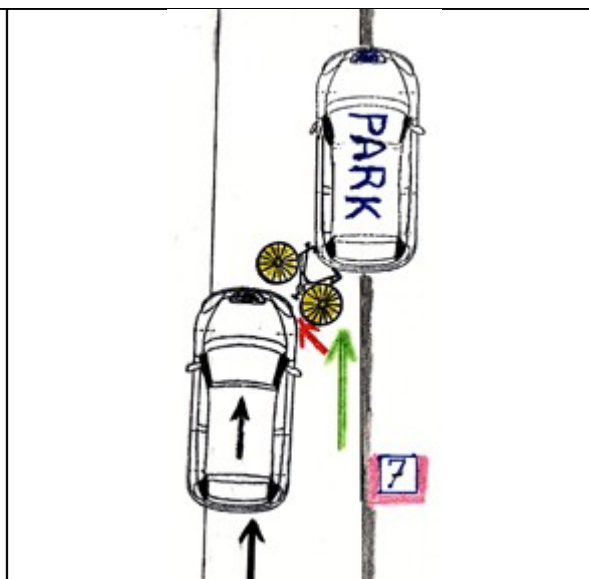
2\_ **Ngadalso** shpejtësinë dhe shiko nëse shoferi i makinës ju ka parë nqse jo të jesh i gatshëm të ndalosh.

**Aksidenti nr° 7: Përplasje nga pas.**

*Anon pak me biçikletë nga e majta për të shmangur një makinë që ka ndaluar në anë të rrugës dhe një makinë tjetër nga prapa dhe të shtyp.*

Kujto: përpara se të parakalosh një makinë të ngadaltë ose të shmagni një penges (p.sh. kafshë, kantiere, makinë e ndaluar) është e nevojshme që përpara të shikojmë prapa.

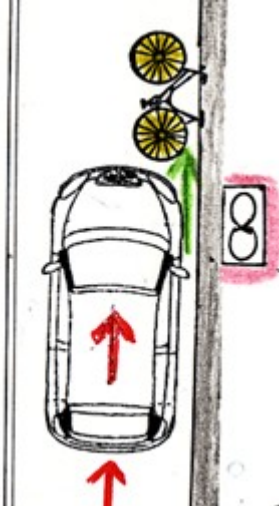
N.q.se është rruga e lirshme mund ta bëjmë manovrën duke ngritur krahun për të treguar anën nga do të kalojmë.



Këshilla për të shmangur aksidenei mësipërm:

1\_ **Mos u sposto asnjëherë nga e majta pa shikuar njëherë nga prapa sepse rrezikon, ti dalësh përpara makinës që vjen nga pas.**

2\_ **E mira është të vini mbi biçikletë një pasqyrë për të parë nga prapa.** Mjafton një shikim mbi pasqyrë dhe nuk është nevoja të kthehemi prapa duke shmangur kështu që të kalojmë nga e majta dhe mos humbjen e ekuilibrit.

<p>Aksidenti nr° 8: <b>Përplasje e dyfishtë nga prapa .</b></p> <p><i>Eshtë një aksident i vështirë për tu shmangur, më i vështiri por ndodh rradhë herë.</i></p> <p>Për ta shmangur mjafton të ecim në rrugët e rezervuara për biçikletat ose nqse nuk janë ti japim biçikletës në rrugë të gjëra dhe pak të trafikuar.</p>	
--	---

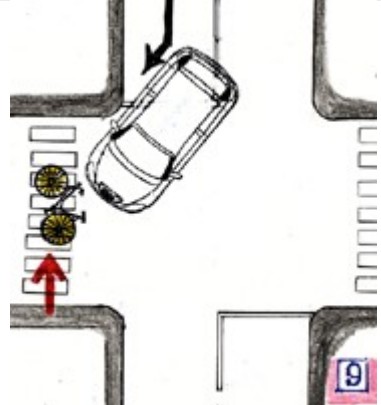
Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Përdor gjithmon dritën e kuqe të mbrapme kur është errësirë.** Mirë është të përdorësh dhe dritën e përparme, dispozitivët reflektues ngjyrë portokalli, tek rrotat dhe tek pedalet gjithashu dhe një jelek reflektues ngjyrë portokalli ose bizele.



2\_ **Zgjidhni rrugë të gjera** do të kesh distancë të mjaftueshme nga makinat.


3\_ **Zgjidhni rrugë me më pak trafik:** mundësisht rrugë të dyta ose të banueshme.

<p>Aksidenti nr° 9</p> <p><b>Në biçikletë gjatë kalimit të vizave të bardha të këmbësorit.</b></p> <p><i>Tek vizat e bardha të këmbësorit kalohet në këmbë dhe kurrë me biçikletë.</i></p> <p>Makinat nuk e presin çiklistin të cilët udhëtojnë më të shpejtë se sa këmbësori.</p>	
--	--

Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Je një mjet, jo këmbësor,** tek vizat e bardha të këmbësorit kalohet në këmbë.

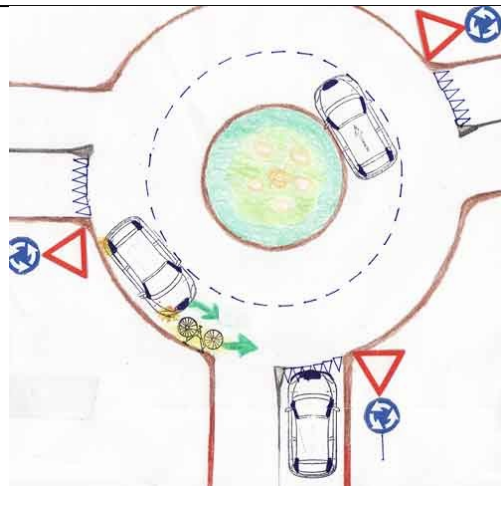
2\_ **MOS shko me biçikletë sipër trotuarit** është e ndaluar dhe shumë e rrezikshme.

<p>Aksidenti nr° 10</p> <p><b>Përplasje ballore në anën e kundërt të ecjes.</b></p> <p><i>N.q. se ecën në anën e kundërt me biçikletë (dotë thotë në anën e majtë) dhe një mjet kthehet nga e majta (rrugë anësore, nga një garazhd se parking) NUK e pret që mund të jesh aty dhe është shunë e lehtë që mund të shtypi.</i></p> <p>N.p. se një mjet të shtyp nga përpara, përplasje është shmë e fortë sepse mblidhen y shpejtësit e mjeteve.</p>	
---	--

Këshilla për të shmangur aksidentin:

1\_ **Dhënia e biçikletës gjithmonë në drejtim të rregullte, kurrë në anë të kundërt.** Makinat nuk e presin asnjëherë ardhjen e një biçikletë në anë të kundërt (d.m.th nga e djathta në anë të kundert).

2\_ **Kujto gjithmonë** që: n.q. se përplasja është nga prapa shpejtësitë pakësohen kurse kur përplasja është ballore shpejtësitë shtohen (mblidhen).

<p>Aksidenti nr° 11: <b>Përplasja në rotatojë.</b></p> <p>Në rotatojë biçikletat dhe motorinot e kanë të detyrueshme qarkullimin nga e djathta dhe gjithmonë sa më djathtas. Mq.se nga e majta jonë kemi një makinë dhe ktheht për të da ë ajo na pret rrugën, prandaj duhet të kemi kujdes.</p> <p>Përpara se të hysh në <b>rotatojë</b> jepi të drejtë këmbësoreve tek vizat e bardha dhe mjeteve që kanë të drejtë të kalojnë.</p> <p>Është e rrezikshme të hysh në rotatojë.</p> <p>Dalja jasht rotatojës tregohet duke ngritur krahun sepse je duke ndryshuar drejtimin.</p>	
---	--

Këshilla për të shmangur aksidentin:

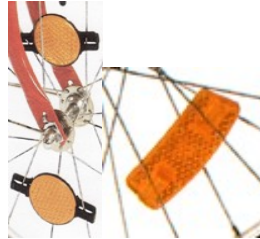
1\_ lëre të kalojë makina në të majtën tënde, kontrollo trafikun që ke pas shpine, këshillohet që të vendosesh pak nga e majta në mënyrë që makinat që ke prapa të mos parakalojnë.

2\_ Derisa ekzistojnë rrugët e biçikletave përdori, në këtë rast janë mjetet që duhet të japin të drejtën e kalimit këmbësorit dhe të çiklistit të cilët kanë nisur ecjen por BEJ GJITHMON KUJDES.

### KESHILLA TE PERGJITHSHME

**Mundohu ti shmagesh rrugë me shumë trafik.** Në biçikletë zgjidh rrugë me më pak trafik dhe të ngadaltë n.p. se janë rrugët e biçikletave përdori është e detyrueshme të përdoren por është dhe mëse e sigurtë.

**Bëj të mundur që të jesh i dukshëm:** mos mendo se ti shikon por që duhet të të shikojnë. Përdor gjithmon drita si përpara dhe mbrapa kur është errësirë, mirë është të kesh tek rrotat dispozitivë që reflektojnë dritën por dhe ne mirë është të veshim xhaketa me viza reflektuos.



**Mundohu të kontrollosh shikimin e shoferit.** Sepse për një moment mund të humbi vëmendjen, dhe nuk na shikon e rrezikojmë të shtypemi.

**Kur ekziston rruga e biçikletave është e detyrueshme të përdoret.**



## KUJDES FËMIJËT



**Këshilla:** për të transportuar fëmijët mbi biçikleta (max 7 vjeç) nga persona të mëdhenj nga 16 vjeç e sipër duhet përdorim kosha për fëmi që sigurojnë këmbët e fëmijëve dhe nuk pengojnë shoferin

**Kujto:** përpara se të dalësh nga një parkexh, garazh oborr etj duhet të ndalojmë anash rrugës dhe të shikojmë se mund të hyjmë në rrugë.

**Mëtej:** çiklistave dhe shoferit të motorinos është e ndaluar të ecin anash ose të tërhiqen sepse tërheqja ose ecja anash mund të bëhen pengesë për njeri-tjetrin tek një kthesë ose një frenim.

**Kur ecën njësh për:** një duhet mbajtur një hapsirë sigurie nga biçikleta tjetër sepse në rast frenimi ose një pengesë kemi kohë për të reaguuar duke shmangur përplasje ose rënje.

**Çiklistët janë përdorues të rrugëve jo favorizuese sepse:** nuk janë të paisur me karroceri në rast përplasje, janë më të ngadaltë dhe më të pa sigurtë sesa mjetet e tjera.

Përmbahuni në mënyrë të përpiktë rregullave të dhënië së drejtës në qarkullimin rrugor.

Për të mos rrezikuar një aksident është më mirë që të heqësh dorë nga rregullat e së drejtës dhe kur ke të drejtë.

**KUJTO QË:** me tabelën e STOP –it duhet gjithmonë të ndaloni përpara VIZËS të ndalesës dhe kur s'ka asnjë.

Me tabelën e **dhëniës së drejtës** duhet dhënë e drejta gjithë mjeteve që ndodhen ku ne do të hyjmë vetëm kur është e lirë.

**Ndal**



**Dhënia e së drejtës**

Në rrugën e lagur duhet ulur shpejtësia dhe të mbahet një hapësirë (vlen për të gjitha mjetet); është shumë e rëndësishme gjendja e gomave të mjetit, n.q. se janë të konsumuara në rast shiu ka rrezik aksidenti.

Në rrugën e lagur hapsira e frenimit shtohet. Kini kujdes vizat e bardha të këmbësorit, mbi pusetat, shinat e trenit muk duhet të frenosh apo të bësh manovër të shpejt me timonin sepse mund të rrëshkasësh.

Manovra e kthesësh, ndryshim drejtimi ose parakalim duhet të kryhen duke u siguruar më parë që nuk ka rrezik dhe duke sinjalizuar me krah (dorë) në mënyrë të pakthyeshme.

Kur kthehemi nga e majta: shiko nga prapa (se mo ska rrezik), jep shenjë me dorë dhe me krah shko drejt qendrës së rrugës, kujto rregullat e së drejtës (jep të drejtë atyre që janë nga e djathta), shiko prapa pastaj kthehu.

Gabimet gjatë manovrave të tilla janë shpesh shkak aksidenti.

Kur kthehemi nga e djathta: sinjalizo qëllimin e dhënies së së drejtës mbi vizat e bardha të këmbësorit.

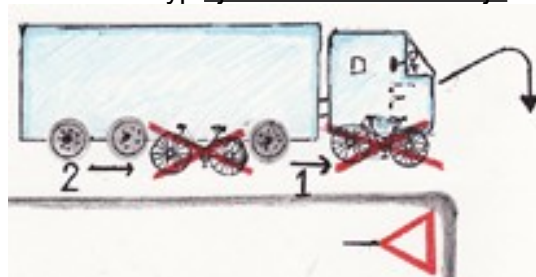
	<p style="text-align: center;"><b>MOS Rri anash një kamioni.</b></p> <p style="text-align: center;">Shoferi që është duke i dhënë sipër në të majtë NUK shikon poshtë nga e djathta:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1): N.q. se je këmbësor ose çiklist dhe rri anash një kamioni për të vazhduar drejt, n.q. se kamioni ktheht djathtas NUK të shikon dhe të shtyp. Kjo ndodh më shpesh kur je në biçikletë në këtë pozicion</li><li>2): Kamioni zgjeron rrugë nga e majta për tu kthyer nga e djathta kurse çiklisti vazhdon drejtë, MOS Rri kurrë anash kamionit.</li><li>3): Mos rri prapa kamionit sepse n.q. se bën manovra nga prapa nuk të shikon dhe të shtyp.</li></ol> <p><b><u>Kujto mirë:</u></b> çiklistët duhet të qëndrojnë në një fushë shikimi për shoferët e mjeteve të ehta dhe të rënda.</p> <p><b>N.p.se gjëndesh në një pikë kur shoferi nuk të sheh vëmë veten në rrezik.</b></p> <p><b><u>Prit nga prapa:</u></b> mjetit të rëndë në afërsi të semaforit ose sinjalit NDAL dhe asnjëherë anash.</p>
--	---

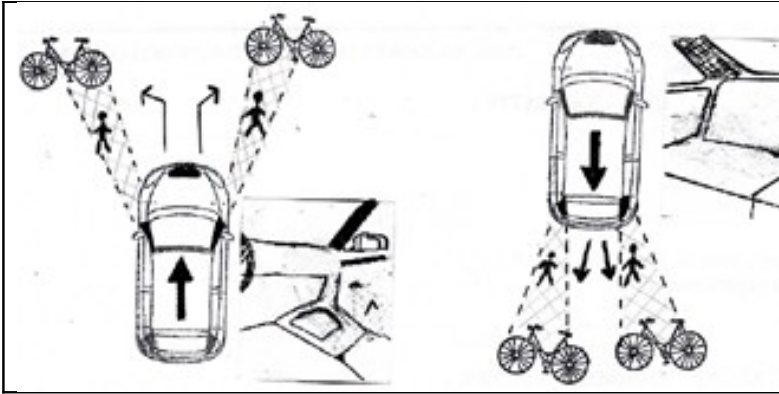
**Kujto mirë që nuk duhet të rri anash një kamioni dhe rri sa më larg dhe mos e parakalo kurrë.**

Vetëm kamionët e ri dhe moder kanë një pasqyrë që i lejon të shikojnë poshtë nga e djathta (çiklistin) përndryshe ajo pikë është pikë e vdekur për shoferin.

Vetëm kamionët modern ka dëgjues akustik dhe tele camera që i lejon të shikojnë nga prapa gjatë manovrës përndryshe nuk mund të shikojnë.

Kujto që një camion, një TIR ose një camion me rimorkio për tu kthyer nga e djathta zgjerojnë manovrën nga e majta shkak është gjatësia e tyre mos u mundo ta kalosh një kamion gjatë manovrave sepse nuk të shen dhe të shtyp kjo vlen dhe në rotatojë.





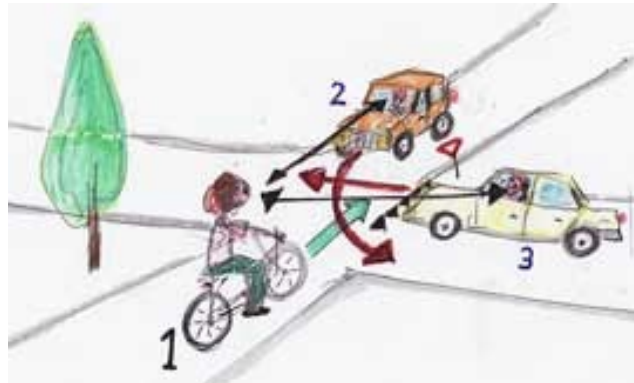
**Kujto që: mbajtëset e xhamit  
kujonë pika të vdekura për  
shikimin e shoferit si përpara  
(diathtas dhe majtas) si dhe nga  
prapa (djathtas e majtas)**

**si në figurë**

## **Kujto gjithmonë: kujdes dhe hapësirë sigurie.**

### **Këshillohet të vendoset kaska.**

Për shembull: n.q. se doni të bëni xhiro me biçikletë ju këshillojmë që të zgjidhni rrugë jo me trafik duke zgjedhur paraprakisht intinerarin (këshillohu me një hart rrugore); parashiko ndalesa pushimi sidomos kur ke fëmijë; zgjidh veshja dhe këpucë të përshtat shme (veshje të lehta, e të ngrohta); mushama, vegla për të rregulluar biçikletën, shumë ujë dhe ushqime të lehta.



**RRUGE TE MBARE ☺**

Stampuar: 11 Korrik 2008

Riprodhimi i pranueshëm me lejen e stampuesit origjinal.

Reproduction accepted with indication of source.

Thanks to: Mimoza Blea and Dritan Blea