



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

11/01/2008



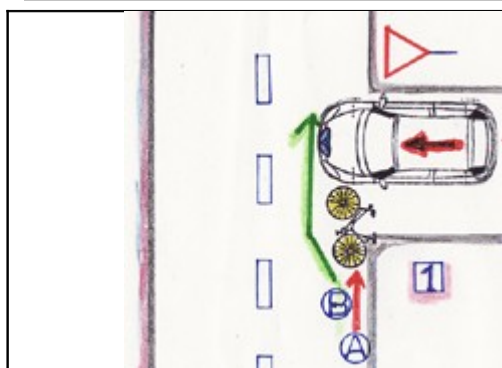
**Cycling with safety**



## **PODRĘCZNIK PRZEŻYCIA JADĄC NA ROWERZE**

Jedenaście sposobów na to jak nie dać się przejechać używając roweru

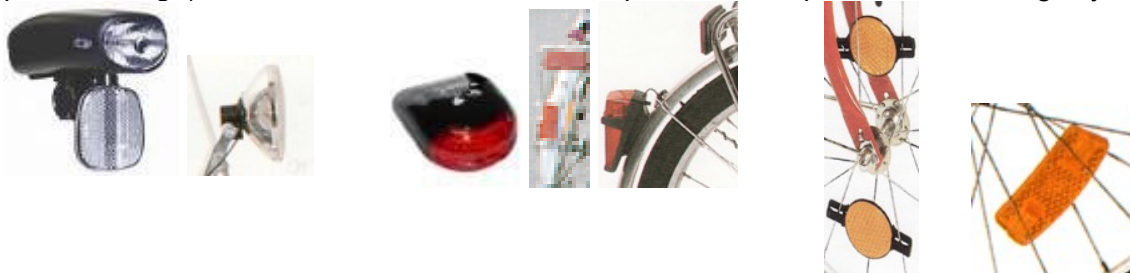
### **PRZYPADK NUMER 1: SKRZYŻOWANIE PO PRAWEJ STRONIE**



Jest to wypadek najczęstszy. Samochód wyjeżdża z drogi prostopadłej, z parkingu lub z drogi jednokierunkowej z prawej strony. Są dwa przypadki: albo ty znajdujesz się przed samochodem i samochód cię najeżdża, albo samochód wjeżdża na twoją drogę i nań wjeżdżasz ty.

## JAK UNIKNĄĆ TEGO TYPU WYPADKU:

1. **Spraw sobie lampkę.** Jeśli pedałujesz w nocy musisz używać absolutnie światła (z tyłu czerwonego i z przodu białego) oraz odblasków na koła. Jest to przewidziane przez Kodeks Drogowy.



2. **Dzwoń dzwonkiem.** Spraw sobie dzwonek i UŻYWAJ go za każdym razem gdy widzisz, że zbliża się lub stoi w oczekiwaniu) samochód przed tobą, lub po twojej prawej stronie. Możliwe, że będziesz się czuć zakłopotany używając dzwonka, ale pamiętaj...lepiej czuć się zakłopotanym niż zostać najechanym!



3. **Zwolnij** Jeśli nie możesz napotkać wzroku prowadzącego samochód (zwłaszcza nocą), zwolnij tak, byś mógł ewentualnie zatrzymać się całkowicie w razie konieczności.

4. **Manewr bezpieczeństwa.** Zaobserwuj dwie linie szare "A" i "B" na rysunku. Jesteś prawdopodobnie przyzwyczajony do pedałowania zgodnie z linią "A", bardzo blisko brzegu chodnika, ponieważ boisz się być najechanym od tyłu. Zaobserwuj jednakowoż samochód. Kiedy kierowca zwraca uwagę na ruch drogowy przed sobą, nie patrzy na poblizsze chodnika, lecz na CENTRUM drogi. Jeśli znajdujesz się nieco na lewo (jak na linii "B"), jest bardziej prawdopodobne, że kierowca cię zauważy. Jest również drugi punkt dodatni takiej pozycji. Jeśli kierowca cię nie zauważy, masz szansę zjechania JESZCZE BARDZIEJ na lewo, aby go ominąć. Pamiętaj jednak, że, jeśli zdajesz sobie sprawę z tego, że kierowca cię nie widzi, lepiej się zatrzymać, ponieważ możesz skończyć z kołami pod samochodem, i to właśnie ty będziesz najbardziej poszkodowany. Poza tym, skręcając bardziej na lewo, nie masz kontroli nad ruchem za tobą.

Pedałowanie na skrajnie prawej stronie czyni cię niewidocznym dla samochodów przed tobą w punktach przecięcia dróg, pedałowanie natomiast zbyt na lewo czyni cię zagrożonym ze strony samochodów jadących z tyłu. Co wybrać?

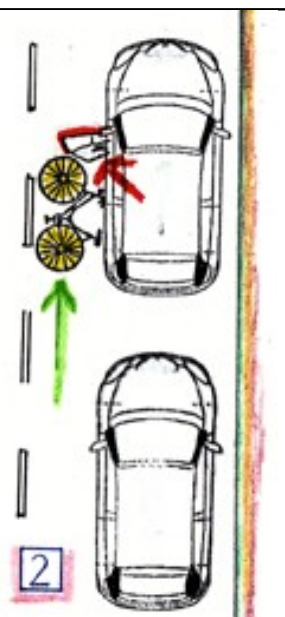
Musisz ocenić, w zależności od rodzaju drogi i intensywności ruchu wyjście, które wydaje ci się bardziej bezpieczne. Na drogach szybkiego ruchu, z małą ilością dróg bocznych, możesz trzymać się bardziej strony prawej, na drogach wolnych, z dużą ilością przecznicy, bardziej po lewej.

### **PRZYPADK NUMER 2: OTWARTE DRZWI SAMOCHODU**

Inny typ częstego wypadku: samochód zatrzymuje się i kierowca otwiera drzwi wprost na ciebie. Jeśli odległość jest niewielka i odruchy nie są gotowe, zderzenie jest nieuniknione.

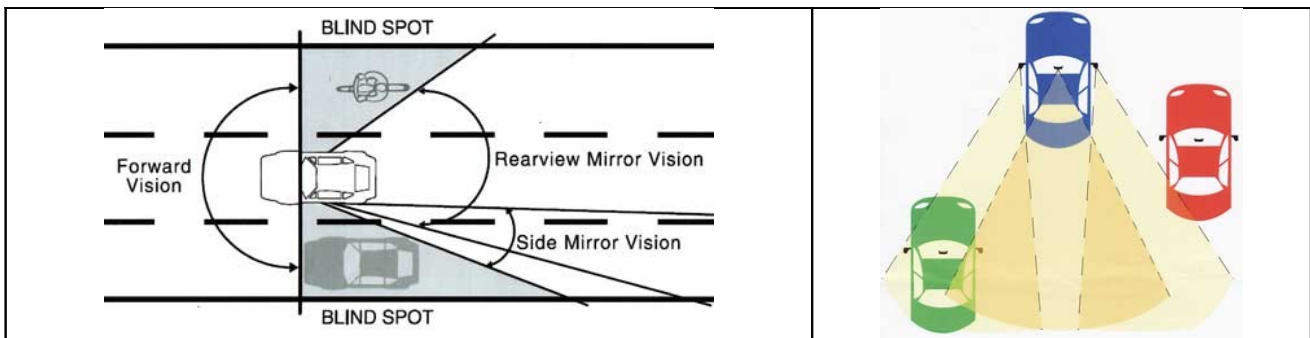
#### JAK UNIKNĄĆ TEGO TYPU WYPADKU:

1. **Dobrze przyglądaj się zaparkowanym samochodom.** W miarę możliwości obserwuj osoby znajdujące się w samochodzie, aby przewidzieć ewentualnie otwarcie drzwiczek.
2. **Manewr bezpieczeństwa.** Przenieś się lekko na lewo. Zachowaj margines ruchu, aby uciec niespodziewane otwarcie drzwi. Oczywiście odpowiednio do ruchu na drodze, zwłaszcza tego z tyłu za tobą.



	<p><b>PRZYPADK NUMER 3: CZERWONE ŚWIATŁO</b></p> <p>Zatrzymujesz się na czerwonym świetle (lub na stopie) natychmiast po prawej stronie samochodu, oczekującego na zielone światło wraz z tobą. Kierowca cię nie widzi. Kiedy światło się zmienia na zielone, ty jedziesz naprzód, kierowca skręca na prawo i wjeżdża na ciebie. Może się to zdarzyć z samochodem osobowym, ale jest jeszcze bardziej niebezpieczne, jeśli zatrzymujesz się obok autobusu lub ciężarówki.</p> <p><b>JAK UNIKNAĆ TEGO TYPU KOLIZJI:</b></p>
--	--

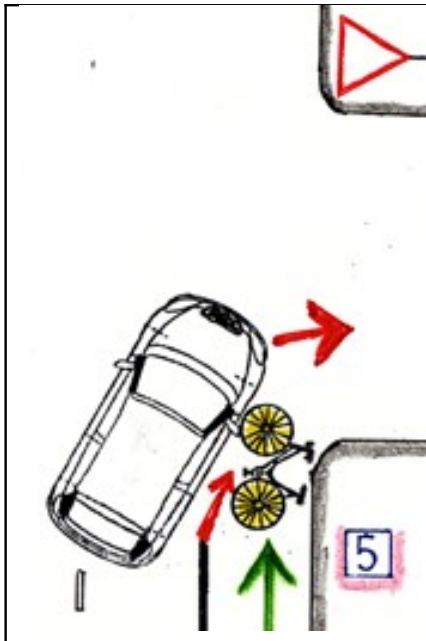
1. **Nie zatrzymuj się w miejscu, gdzie jesteś niewidoczny.** Zatrzymaj się w punkcie "A", gdzie kierowca samochodu jest w stanie cię widzieć, lub w miejscu "B" za pierwszym autem, lecz nigdy z boku, w ten sposób samochód nie może ci przeciąć drogi, i wystarczająco daleko przed drugim samochodem, aby kierowca tego drugiego mógł cię dobrze widzieć.
2. **Nie ufaj, że wszyscy kierowcy samochodów włączą kierunkowskazy.** Oczywiście włączanie kierunkowskazu jest obowiązkowe, ale obowiązek ten jest coraz rzadziej przestrzegany, jest to ciężkie wykroczenie, lecz rzadko karane. A więc załóż z góry, że samochód z twojego boku może skręcić z nagłą przed siebie, bez sygnalizowania skrętu.



**PRZYPADK NUMER 4: ZAHACZENIE W SKRĘCIE NA PRAWO**

	<p>Samochód wyprzedza cię i następnie skręca na prawo przed tobą lub wręcz na ciebie. Bardzo trudno jest uniknąć tego typu kolizji, ponieważ nie masz możliwości zdać sobie sprawy z wydarzeń aż do ostatniej chwili.</p> <p><b>JAK UNIKNAĆ TEGO TYPU WYPADKU:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Manewr w wypadku konieczności.</b> Zachowaj dystans ruchu zjeżdżając nieco na lewo. W ten sposób będzie łatwiej spoznać cię. Oczywiście zgodnie z typem ruchu na danej drodze.</li> <li>2. <b>Rzuć okiem za siebie lub patrz w lusterko.</b> Nie masz lusterka? Postaraj się jak najszybciej o zamontowanie go. Zawsze patrz wstecz za siebie przed dojechaniem do skrzyżowania. Kiedy już faktycznie przejeżdżasz skrzyżowanie, koniecznym jest zwracanie uwagi na to, co dzieje się przed tobą.</li> </ol>
--	--

## PRZYPADK NUMER 5: ZAHACZENIE W SKRĘCIE W PRAWO, CZĘŚĆ DRUGA

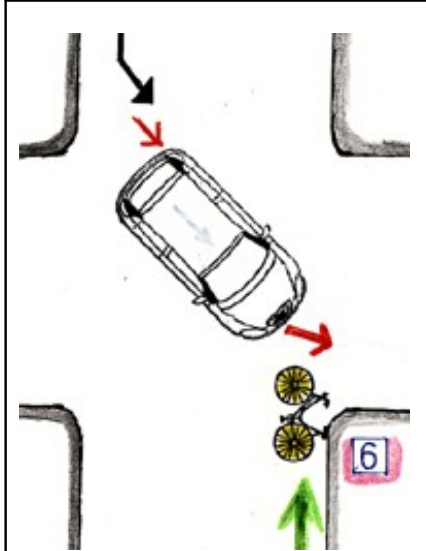


Wyprzedzasz samochód, który jedzie bardzo powoli (lub inny rower) po twojej lewej stronie, kiedy tenże nagle skręca na prawo i wjeżdża na ciebie, chcąc zaparkować, skręcić w drogę lub wjechać na pas lub na równoległą na prawo.

### JAK UNIKNĄĆ TEGO ZDERZENIA

1. **Nie wyprzedzać będąc po prawej stronie pojazdu.** Ten typ zderzenia jest bardzo prosty do uniknięcia. Wystarczy nie wyprzedzać pojazdów znajdujących się po twojej lewej stronie.

Kiedy jedziesz e pojazd, który jest przed tobą jedzie powoli, jedź za nim, nie w jego "ślepej strefie" po jego stronie prawej. Jeśli wyprzedzasz samochód z jego strony prawej, łatwo możesz zostać najechanym, gdy tenże skręci w prawo. Utrzymuj wystarczające odległości, które pozwolą ci zahamować na czas i pamiętaj, że wyprzedzanie dokonuje się tylko po lewej stronie pojazdu wyprzedzanego!

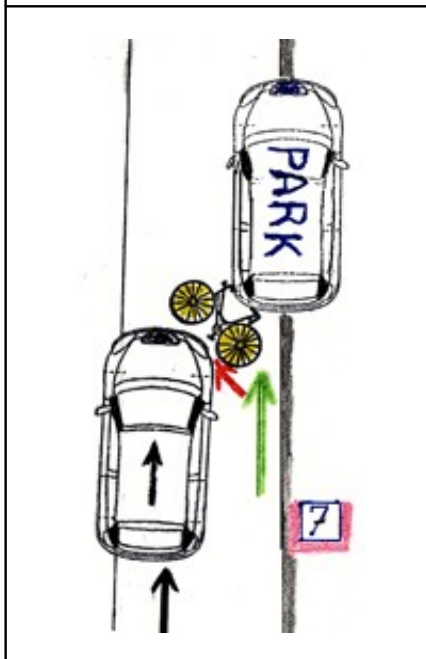


### Przypadek numer 6: skrzyżowanie w lewo.

Zbliża się pojazd naprzeciw ciebie, z przeciwnego kierunku, nagle manewruje i skręca na lewo e najeżdża na ciebie.

### JAK UNIKNĄĆ TEGO TYPU WYPADKU:

1. **Staraj się być widocznym.** Kiedy widoczność jest ograniczona masz zapalić światła z tyłu i z przodu. Ubierz jaskrawe w barwach ubrania, załóż coś odblaskowego.
2. **Zwolnij.** Staraj się o kontakt wzrokowy z kierowcą pojazdu, jeśli nie masz możliwości, zwolnij tak, byś był w stanie zatrzymać się, jeśli to będzie konieczne.



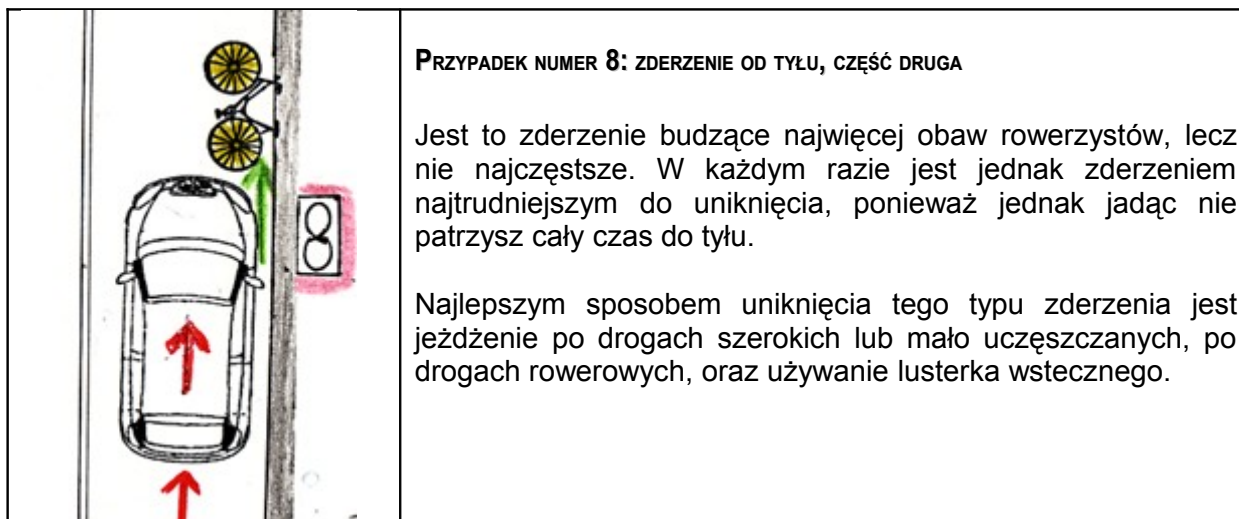
### PRZYPADK NUMER 7: ZDERZENIE OD TYŁU

Lekko skręcasz w lewo aby ominąć samochód zaparkowany na drodze, lub jakiś inny obiekt i wjeżdża ktoś z nagła na ciebie od tyłu.

### JAK UNIKNĄĆ TEGO TYPU WYPADKU:

1. **Nie przemieszczaj się nigdy na lewo bez spojrzenia do tyłu.** Niektórzy kierowcy wyprzedzają rowerzystów niemalże ich dotykając, toteż przemieszczając się nawet tylko trochę na lewo mógłbyś się wystawić na uderzenie.
2. **Używaj lusterka wstecznego umieszczonego na kierownicy.** Kiedy kupujesz je, upewnij się co do jego użyteczności.

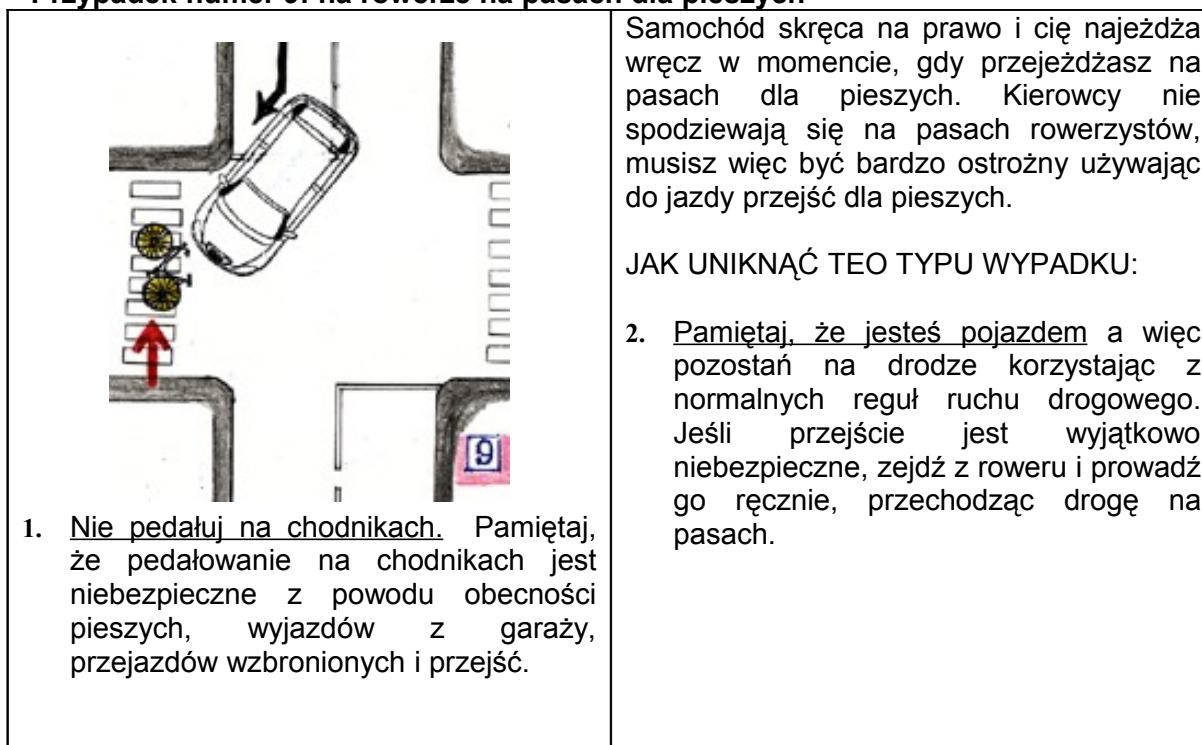


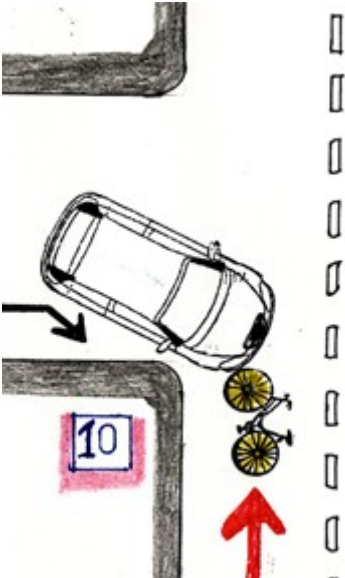


#### JAK UNIKNAĆ TAKIEGO WYPADKU:

1. **Spraw sobie lampkę z tyłu.** Spraw sobie lampkę tylną jeśli pedałujesz po zmierzchu. Absolutnie masz obowiązek używania czerwonego światła z tyłu, zamontowania odblasków na pedałach oraz kołach i, jeśli to tylko możliwe, używania pasków odblaskowych na odzieży (które możesz za niewielką cenę znaleźć w sklepach zajmujących się roboczą odzieżą ochronną)
2. **Wybieraj drogi szerokie.** Jeźdź wzdłuż dróg posiadających pobocze wystarczająco szerokie, by zapewnić ci bezpieczeństwo.
3. **Wybieraj drogi o ruchu wolnym.** Im wolniej jedzie samochód, tym więcej ma czasu kierowca, by cię zauważył. Im wolniej jedzie samochód, tym więcej ma czasu kierowca, by cię zauważył. Lepiej używać dróg podrzędnych lub osiedlowych.

#### Przypadek numer 9: na rowerze na pasach dla pieszych





**Przypadek numer 10: zderzenie czołowe przy jeździe pod prąd.**  
 Pedalujesz w złym kierunku ruchu (pod prąd po lewej stronie drogi). Samochód skręca na lewo, wyjeżdżając z drogi bocznej, z wyjazdu z garażu, bramy, z parkingu, i cię przejeżdża. Kierowca cię nie zauważył, ponieważ skontrolował jedynie ruch pochodzący z jego lewej strony, nie z prawej.

I, co gorsza, mógłbyś zostać potrącony przez samochód jadący tą samą drogą, które wjechałoby na ciebie frontalnie. Prowadzący pojazd ma jeszcze mniej czasu na zareagowanie, ponieważ nie oczekuje twojej obecności na drodze. Zderzenie jest tym mocniejsze. Pamiętaj, że prędkości się sumują.

**JAK UNIKNAĆ TEGO TYPU WYPADKU:**

Prowadź pojazd w kierunku jazdy, nigdy pod prąd.


Pedałowanie pod prąd wydaje się być słuszne, ponieważ widzisz samochody, które nadjeżdżają. Ale nie jest tak, ponieważ:

1. Samochody, które włączają się do ruchu ze skrzyżowań, parkingów lub przejeżdżają drogę (z naprzeciwka lub z twojej lewej) nie spodziewają się ruchu drogowego pochodzącego z niewłaściwego kierunku. Nie zauważą cię i cię przejadą.
2. Samochody zbliżają się do ciebie z dużą prędkością. Ty jeździsz z prędkością ok. 15 km na godzinę. Jeśli samochód jedzie za tobą, prędkości się odejmują, a więc auto z prędkością 50 km/godz relatywnie dojeżdża do ciebie z prędkością 35 km/godz. Lecz samochód nadjeżdżający naprzeciw sumuje twoją i jego prędkość, a więc jest to 65 km/godz. A więc macie oboje dużo mniej czasu na reakcję. A w wypadku zderzenia, skutki będą dużo poważniejsze.
3. Jazda pod prąd jest wzbronione i możesz zapłacić mandat.

#### PRZYPADK NUMER 11: ZDERZENIE NA RONDZIE



Musisz wjechać na rondo wraz z samochodem, który ma skrócić w prawo przy pierwszym wyjeździe. Ty natomiast masz zamiar jechać dalej. Samochód przecina ci drogę i najeżdża na ciebie. I "niebezpieczne miejsce obok lub z przodu pojazdu, który jest już na rondzie. Sześć el'auto przystąpiły do lewej skręcić w prawo, aby wyjść, przechodzi przez ulicę. Przed wstąpieniem do ronda na drodze do ścieżek pieszych i pojazdów, który posiada. Wyjście musi być rejestrowane z ramienia, ponieważ jest to zmiana kierunku.



**JAK UNIKNAĆ TEGO TYPU WYPADKU:**

1. Pozwól przejechać samochodowi po twojej lewej, skontroluj ruch za tobą i lekko wjedź na lewo, aby przeszkodzić samochodom, które są za tobą wyprzedzenia cię.
2. Wyraźnie zaznacz ramieniem, że masz zamiar skręcać w prawo, zjedź na prawo, staraj się być możliwie najbardziej widocznym.
3. Jeśli istnieją przejazdy rowerowe (białe pasy i małe przejazdy), użyj ich, ponieważ tam samochody muszą dać pierwszeństwo rowerom, które zaczęły przejazd (niemniej bardzo uważaj)

#### UWAGI OGÓLNE

**UNIKAJ DRÓG BARDZO RUCHLIWYCH.**

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez osoby, które zaczynają poruszać się za pomocą roweru jest używanie tych samych dróg, jakimi jeździły samochodem.

Ogólnie lepiej jest wybierać drogi o mniejszym ruchu samochodowym, gdzie ruch jest wolniejszy. Możesz udoskonalić tą strategię: jeśli dobrze przestudiujesz swoją jazdę samochodem, odkryjesz, że w wielu miastach możesz poruszać się drogami drugorzędnymi celem dojechania do większości miejsc, przejeżdżając jedynie drogi główne, nie poruszając się nimi.

Jeśli istnieją ścieżki rowerowe jesteś **ZOBOWIĄZANY** używać ich.

### **STAŃ SIĘ WIDOCZNYM**

Wydaje się zbyt oczywiste\_ Dobrze, skoro jest tak oczywiste, dlaczego więc wielu rowerzystów jeździ bez świateł wieczorem i nocą\_ Sklepy rowerowe sprzedają czerwone tylne światełka za mniej niż pięć euro.

Lepiej jeszcze, jeśli używasz starego dynamo, w ten sposób nie ma problemu wyładowania się baterijek.



### **JEDŹ JAKBYŚ BYŁ NIEWIDOCZNY**

Udawaj przed sobą, że jesteś niewidoczny, że kierowcy cię nie widzą, i podróżuj tak, by na ciebie nie najechano, nawet, jeśli cię nie widzą. Pamiętaj, że nie chcesz być niewidoczny, pedałujesz jedynie, zakładając, że cię nie widzą. Oczywiście **CHCESZ** być widziany, i starasz się jak możesz, by cię widziano. Oto dlaczego masz sygnalizować swoje ruchy kierowcom, bardzo wyraźnie i jeździć nocą oświetlony jak choinka (światła tylne, światło białe z przodu, ubrania i światełka odbłaskowe).

**STARAJ SIĘ O KONTAKT WZROKOWY Z KIEROWCĄ I ZWRACAJ UWAGĘ NA TO, CZY PRZYPADKIEM NIE JEST ZAMYŚLONY. ZWRÓĆ NA SIEBIE JEGO UWAGĘ. TO BARDZO WAŻNE DLA WAS OBYDWU!**

**Jeśli istnieje ścieżka rowerowa masz obowiązek jej użyć.**

**Kiedy tam  
na ścieżki rowerowe  
jest wiążący  
użyć**



### **Uwaga na dzieci!**



Thanks to: Irena Jagiello [irenajagiello@o2.pl](mailto:irenajagiello@o2.pl)

Traduttore giurato polacco francese e italiano.

Wskazówka: do przewozu dzieci Jazda na rowerze (do 7 lat), osób powyżej 16 lat do korzystania z siedziskiem, że wszystkie gwarancje bezpieczeństwa, które powinny chronić dzieci i nogi nie może utrudniać przepływ kierowcy.

Pamiętaj: Przed wyjść z garażu, stoczni i tak dalej. DEVI zatrzymać na skraju drogi i sprawdź, czy możesz zostać włączone do przepływu ruchu.

Również: sterowniki cykli (i motocykle) nie jest okrągła stronie i / lub holowania pojazdów, ponieważ 2, w tym wątku, i przeniósł się obok krążących w przypadku hamowania i / lub manewru, zarówno istnieje duże ryzyko upadku, ponieważ SI Utrudniać sobie nawzajem.



Gdy indyjskich kół z rzędu, musisz zachować bezpieczną odległość od rowerzysty wystarczającą precedensu, ponieważ podczas nagłego hamowania lub przeszkodę (np. otwór), istnieje wystarczająco dużo czasu, aby zareagować i uniknąć kolizji lub upadku.

Rowerzyści są w niekorzystnej sytuacji, ponieważ użytkownicy dróg mają ciała, które chroni je w przypadku zderzenia, są bardziej niestabilni powolny i innych pojazdów.

Proszę ściśle do zasad wyprzedzenia i, zamiast ryzykując wypadku zalecane jest, że zrzeknie się przed (nawet jeśli mają prawo).

Przypomina, że kartel STOP należy zawsze zatrzymać przed linią zatrzymania (nawet jeśli nie ma);

z kartelu dać pierwszeństwo należy dać priorytet dla wszystkich pojazdów na drogach, i można wprowadzić do obrotu tylko wtedy, gdy jest ono wolne.

**Zatrzymać  
Stop**



**Z priorytetem**

Na mokrych drogach powinny umiarkowaną prędkością i zachować bezpieczną odległość większą (ma zastosowanie do wszystkich pojazdów) jest bardzo ważne dla skuteczności kauczuku, są nieaktualne w przypadku deszczu stracić przyczepność i ryzykując wypadków i upadków.

Na mokro na drogach hamowania wzrasta. Uważaj na pieszych, studzienek i mokrych szynach, ponieważ są bardzo śliskie: uniknąć nawet powolne lub wół gwałtownie na nich, ponieważ ryzyko upadków i / lub wypadku jest wysoka. Przełom manewr, zmiana kierunku lub wyprzedzania powinny być wykonane za pierwszy patrząc w celu zapewnienia bezpieczeństwa i powinny być zgłaszane z ramienia lub ręcznie, w sposób nie budzący wątpliwości. Gdy przeprowadzana na lewo: spojrzeć za siebie (że nie ma niebezpieczeństwa), wykonać gest ręką lub ramieniem, doprowadzoną do centrum droga, pamiętaj praw sposób (należy dać pierwszeństwo tym podróżujesz po prawej stronie), Zwroty, aby spojrzeć wstecz, punkt zwrotny. Błędy podczas manewru często są przyczyną wypadków. Gdy skończysz prawo: wskazuje na zamiar i pierwszeństwa pieszym na przejścia dla pieszych. Gdy przeprowadzana na lewo: spojrzeć za siebie (że nie ma niebezpieczeństwa), wykonać gest ręką lub ramieniem, doprowadzoną do centrum droga, pamiętaj praw sposób (należy dać pierwszeństwo tym podróżujesz po prawej stronie), Zwroty, aby spojrzeć wstecz, punkt zwrotny. Błędy podczas manewru często są przyczyną wypadków.

Gdy skończysz prawo: wskazuje na zamiar i pierwszeństwa pieszym na przejścia dla pieszych.

#### **Dachówka nie ciężarówkę.**

Kierowca został jazdy w lewym górnym rogu i nie patrz na dole jego prawej:

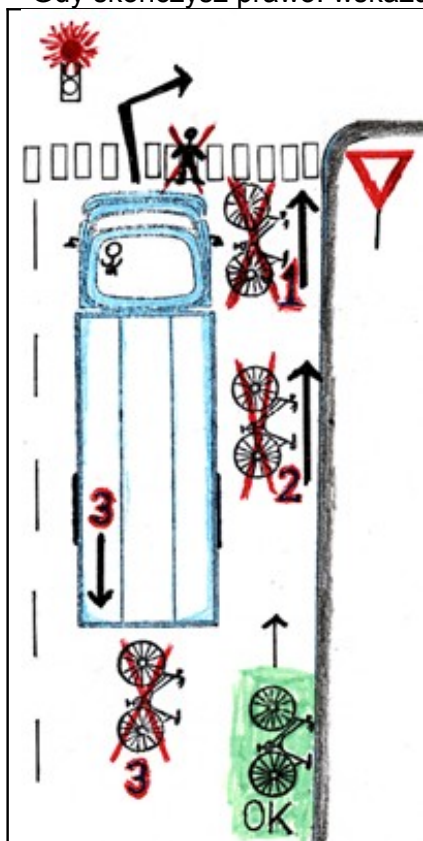
- 1) Jeśli jesteś pieszych, którzy chcą krzyża, lub jeśli jesteś rowerowych i pomoże przejść prosto do ciężarówek, gdy ciężarówka PRAWO PRACY NIE widzisz i ogarnia. Jest to bardziej prawdopodobne, jeśli jazda na rowerze w pozycji
- 2): rozszerzenie do samochodów ciężarowych w lewo skrócić w prawo, podczas gdy idziesz prosto. Dachówka nie kiedykolwiek ciężarówkę.

3) Nie otrzymasz za, jeśli nie odwrócenia temu zobaczysz i ogarnia.

Pamiętaj również: rowerzyści muszą pozostawać w zasięgu wzroku kierowców pojazdów silnikowych, w szczególności samochodów ciężarowych.

Jeśli w martwe gdy pojazd nie jest postrzegana i narazić Cię na niebezpieczeństwo.

Czekać tyle, all'autocarro zatrzymany na czerwone światła lub STOP, a nie obok



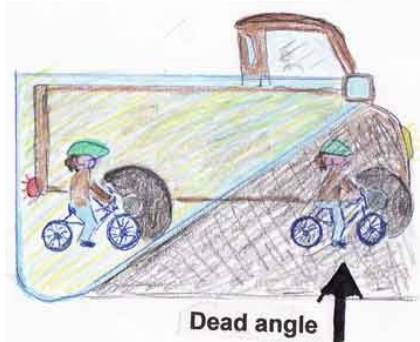
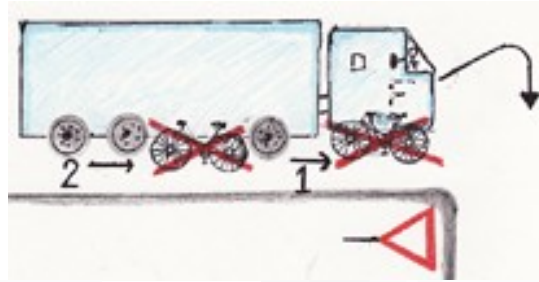
Pamiętaj, że nie należy nigdy towarzyszyć ciężarówce pozostaje w tyle, zbliżonym do prawa drogowego i nie przeminą nigdy. Tylko najbardziej nowoczesne samochody są drogie i prawo-lusterko boczne prośbę, skierowaną w dół, który pozwala zobaczyć po prawej stronie mocy (w przypadku gdy rower 1), inaczej jest



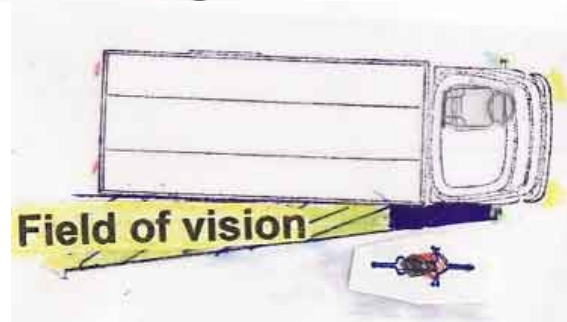
martwe pole i kierowca może nie widzieć cię.

Tylko najbardziej nowoczesne samochody są drogie i akustyczne czujniki i kamery, które można zobaczyć w odwrotnej za: nie można zobaczyć inaczej.

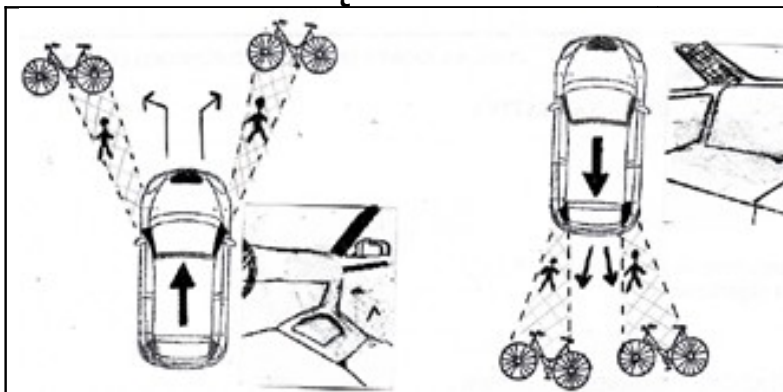
Pamiętaj, że ciężarówka, zwłaszcza pojazd, a następnie skręcić w prawo do ciężarówki musi najpierw rozszerzyć na lewo, w przeciwnym wypadku nie można włączyć, ponieważ jego długość. MAI nie powinna przekraczać ciężarówkę w trakcie prowadzonych od czasu rozszerzenia nie jest w stanie cię widzieć i może przerastają Ciebie. także na rondach.



**kąt**



**polu widzenia**



Pamiętaj, że wysokość samochodu stwarza perspektywę i zmniejsza widoczność: jako barierę wykluczyć, że będzie między tobą a inną osobą. Zarówno do przodu (z prawej i lewej) i odwrotnej (z prawej i lewej strony).

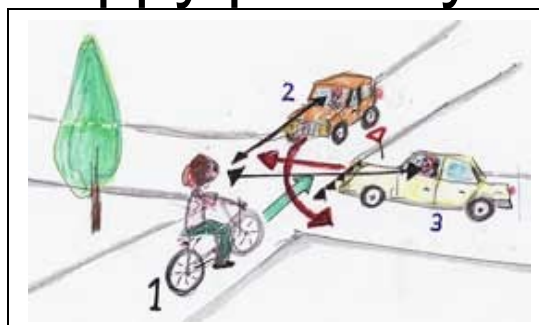
Jak na rysunku.

**Pamiętaj zawsze ostrożne i bezpiecznej odległości.**

**Rady do noszenia kasku.**

P.S. Jeśli chcesz, aby podróż rowerem po kliknięciu przycisku mały zajęty ulicach, ustalając trasę z wyprzedzeniem (wsparta przez mapę drogową) plan przestaje, zwłaszcza jeżeli nie są dziećmi, wybór odzieży i obuwia (lekkie ubrania, ciepłe ubrania), Wodoodporna; sprzęt do naprawy dziury; dużą ilością wody i przekąski.

**Happy podróży 😊**



*Reproduction accepted with indication of source.*