

Planując wycieczkę rowerową:

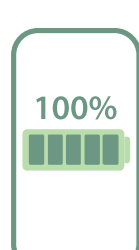
- ✓ zaplanuj trasę dostosowaną do swoich możliwości sprawnościowych,
- ✓ napompuj koła, sprawdź hamulce, przerzutki i łańcuch (czy nie jest za luźny i czy nie wymaga naoliwienia),
- ✓ wybierz dzień bez opadów, burz i mocnego wiatru,
- ✓ poinformuj bliskich o planie wycieczki,
- ✓ zapisz w telefonie numer alarmowy (np. 112),
- ✗ **nie spożywaj alkoholu.**



Jadąc na wycieczkę rowerową pamiętaj o:



kasku



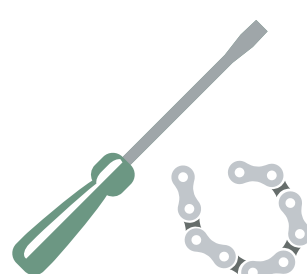
naładowanym telefonie



prowinancie i wodzie



wygodnej odzieży, sportowym obuwiu, kurtce przeciwdeszczowej



zapasowej dętki, pompki i podstawowych narzędziach do naprawy



lampkach rowerowych (przednia biała, tylna czerwona)



elementach odblaskowych, np. kamizelka odblaskowa, czy samozaciskowa opaska odblaskowa



rozgrzewce całego ciała (wykonaj np.: skłony, krążenie tułowiem, przysiady, pajacyki)

W trakcie jazdy rowerem pamiętaj o:

- ✗ **niespożywaniu alkoholu,**
- ✓ przestrzeganiu zasad kodeksu drogowego,
- ✓ ograniczonym zaufaniu do innych użytkowników drogi,
- ✓ sygnalizowaniu z wyprzedzeniem każdego manewru na drodze,
- ✓ poruszaniu się prawą stroną drogi,
- ✓ powstrzymaniu się od trzymania telefonu w ręku,
- ✓ odpowiedzialności za osoby, które z tobą podróżują,
- ✓ reagowaniu, gdy ktoś zachowuje się w sposób zagrażający bezpieczeństwu otoczenia (użyj dzwonka, poproś o zjechanie na pobocze, zwróć uwagę),
- ✓ korzystaniu z drogi dla rowerów,
- ✓ unikaniu jazdy po jezdni obok innego rowerzysty.



Możesz jechać po chodniku lub po drodze dla pieszych, gdy:



opiekujesz się osobą do 10. roku życia, kierującą rowerem



szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi oraz pasa ruchu dla rowerów



warunki pogodowe zagrażają Twojemu bezpieczeństwu na jezdni

Podczas jazdy z dzieckiem:

- ✓ jedź po chodniku lub po drodze dla pieszych,
- ✓ miej dziecko w zasięgu wzroku – przed sobą lub obok siebie, jeśli chodnik jest szeroki i nie zagrażasz pieszym,
- ✓ informuj dziecko z wyprzedzeniem o wykonywanych manewrach na drodze.



85,4%

Polaków uznało jazdę rowerem pod wpływem alkoholu za zagrożenie



25,5%

osób robiło to w ostatnim roku



Po spożyciu alkoholu nie jeżdżę rowerem