

FISZ Egyesület

Közlekedésbiztonsági
tájékoztató füzet



Általános iskolások
részére



Kedves Gyerekek!

Minél nagyobbak lesztek, annál hamarabb jön el az idő, amikor egyedül fogtok közlekedni az utcákon, viszont ehhez nagyon fontos, hogy jól ismerjétek a közlekedés szabályait! Ezeket először a szüleitekkel gyakorolhatjátok, aztán ha már mindent tudtok, elengednek benneteket egyedül is, akár gyalog, akár busszal, akár biciklivel jöttök-mentek. Ebben a kiadványban sok-sok olvasnivalót gyűjtöttünk össze nektek, amivel könnyen megtanulhatjátok a legfontosabb szabályokat, vagy ha már tudjátok is őket, akkor megmutathatjátok, mennyire jól emlékeztek rájuk a gyakorlatban.

Miért jó kerékpározni, kerékpárral közlekedni?

- Aki már ült biciklin, és végigsuhant már vele az utcán, tudja nagyon jól, milyen jó élmény a tekerés! Szabad vagy, a szabadban vagy, mozogsz.
- Biciklivel háromszor olyan gyorsan lehet haladni, mint gyalog, és ugyanannyi erőfeszítéssel háromszor akkora utat teszel meg. Ezért a bringázás a legjobb módja lehet akár a suliba járásnak is.
- A kerékpározás megmozgatja a fő izomcsoportokat a lábokban, megdolgoztatja a szívedet és a tüdődet, és növeli az állóképességet, ezáltal több energiád lesz. Sportos leszel tőle, nem fenyeget az elhízás – ennél jobbat aligha tehetnél az egészségedért!
- Mindenki szereti a tiszta levegőt, ez az egészségednek is nagyon fontos. Minél többen választják a bringázást, annál kevesebben utaznak autóval, azaz annál kevesebb kipufogógáz kerül a levegőbe.

A kerékpár tartozékai

A KRESZ szerint vannak olyan tartozékok, amelyekkel kötelező felszerelni a biciklidet. Ezek mind a biztonságodat szolgálják, vészhelyzetben akár meg is menthetnek attól, hogy balesetet szenvedj.

Kötelező tartozékok

- két, egymástól függetlenül működő fék
- fehér színű első lámpa
- piros színű hátsó lámpa
- piros színű hátsó prizma
- az első keréken legalább 2 db borostyánsárga küllőprizma vagy fehér fényvisszaverő, körgyűrű felület
- csengő

Ajánlott tartozékok

A kötelezőeken túl vannak még más olyan tartozékok, amelyek ugyan nem kötelezőek, de szintén a hasznodra válhatnak, ha a bringádat felszereled velük.

- borostyánsárga színű prizma a pedálon – hogy jobban látható legyél
- szélességjelző – hogy lássák, milyen széles a bringád
- visszapillantó tükör – hogy lásd, mi történik mögötted
- sárvédők – hogy megóvd a ruházatodat a felfröcsögő sártól
- pumpa és pumpatartó – ha bármikor leeresztene a kereked
- italtartó és kulacs – hogy gondoskodni tudj a megfelelő folyadékbevitelről
- lakat – hogy bárhol biztonságosan rögzíthesd a biciklidet
- gumijavító készlet (ragasztókészlet, gumileszedő) – ha útközben hirtelen defektet kap a biciklid, meg tud javítani
- szerszámkészlet – ha menet közben bármelyik alkatrészed meglazul, meg tud húzni

Az elengedhetetlen kiegészítők

Vannak további olyan kiegészítők, amelyek nagyon fontosak lehetnek – nemcsak kényelmesebbé teszik a bringázást, de segítenek a testi épséged megóvásában is:

- bukósisak – védi a fejedet a sérüléstől
- fényvisszaverő ruházat – segíti az autósokat abban, hogy észrevegyenek téged (sötétedés után, lakott területen kívül sötétben vagy egyéb rossz látási viszonyok között, pl. ködben nagyon fontos, hogy ilyet viselj!)
- biciklis kesztyű – hogy ha megizzadsz, ne csúszkáljon a kezed a markolaton, és ha elesel, védjen a sérülésektől
- szélzseki – hogy ha megizzadsz, és lehül a levegő, ne vacogj a bringán

Miért fontos a bukósisak?

A bukósisak – vagy kerékpáros fejevédő – nemcsak divatos, de akár életmentő is lehet. Baleset esetén komoly védelmet jelent a fejednek, hiszen felfogja az ütést, és a sisak törik össze a fejed helyett. Lakott területen kívül, 40 km/óránál nagyobb sebesség esetén a KRESZ kötelezővé teszi a kerékpáros fejevédő használatát.

Honnan tudod, hogy megfelelő fejtédőt választottál?

- Jól illeszkedik a fejméretedhez, azaz ha megfelelően van beállítva, nem mozog se előre-hátra, se oldalirányba.
- Egyszerre védi a halántékokat, a tarkókat és a homlokokat.
- Kényelmesen tudod benne mozgatni a fejedet minden irányba.
- A fejtédő csatja egy kézzel is nyitható, a pántok segítségével könnyen rögzíthető a fejedre.
- Vastag belső borítása és vékony, de kemény külső héja van.

Hogyan kell jól beállítanod a fejtédőt?

- A bukósisak két pántja kicsivel a füled alatt érjen össze V alakban.
- Legfeljebb egyujjnyi hely maradjon az állad és a pánt között.
- A sisak ne akadályozza a hátranézést vagy a levegővételt.
- A sisak fejgyűrűjét állítsd olyan szorosra, hogy a pántot kikapcsolva, a fejet enyhén megrázva is maradjon a helyén a fejtédő. Fontos ésszben tartani, hogy a bukósisak magától a balesettől nem óv meg, csak a fejedet védi baj esetén! Jó, ha tudod, hogy az igazi védelmet a kerékpáros tudása, rutinja, figyelme biztosítja.

Indulás előtt

Amikor bringázni indulsz, biztosan meg is akarsz érkezni oda, ahova készülsz. Ha a barátokkal tekersz, nem akard, hogy bármi is elrontsa az élményt. De ami a legfontosabb: a bringázásból épségben akarsz hazaérni, igaz? Ehhez nagyon fontos, hogy minden indulás előtt néhány egyszerű dolgot megtegyél.

Minden elindulás előtt ellenőrizd, hogy

- a fékek jól működnek-e – fékpróba alacsony sebességnél;
- nincs-e a kerekben nyolcas – szemrevételezéssel;
- a gumik eléggé fel vannak-e a fújva – nyomáspróbával;
- a lánc tiszta és olajozott – szemrevételezéssel, a kerek megpörgetésével;
- a kormány feszes és merőleges az első kerékre – szemrevételezéssel;
- ha váltós a bringád, jól működnek-e a fokozatok – próbaváltásokkal, alacsony sebességnél;
- a gyorskioldók (ha vannak a kerékpáron) megfelelő állásban vannak, szilárdan tartják a kerekeket, ülést – szemrevételezéssel és ellenőrzéssel.

Ha olyan hibát találsz, amit nem tudsz egyedül vagy a szüleid segítségével megjavítani, mindenképpen vigyétek szervizbe a kerékpárt! Ezen felül minden tavasszal, illetve a nagyobb túrák előtt is érdemes elvinni a bringát egy átnézésre, így ha vannak rejtett hibák, azt a szerelő még idejében megtalálhatja és kijavíthatja.

Hol szabad kerékpároznod?

Kerékpárúton, kerékpársávon, nyitott kerékpársávon

Ha az út mellett vagy az úton van kerékpárút vagy kerékpársáv, akkor csak azokon szabad bringával közlekedni.

A kerékpársáv és a nyitott kerékpársáv az úttest jobb szélén található.

A kettő között az a különbség, hogy a nyitott kerékpársávot más járművel is igénybe vehetik, pl. kanyarodáskor.



Gyalog- és kerékpárúton, gyalogos-kerékpáros zónában

Ha ilyen táblákat látsz, akkor a kerékpárossal ott, és nem az úttesten kell haladnod. Viszont légy nagyon figyelmes és türelmes a gyalogosokkal, hiszen ők ugyanolyan joggal használják az utat, mint te. Gyalog- és kerékpárúton az egyik oldal a gyalogosoké, a másik a kerékpárosoké, de akkor se légy türelmetlen, ha a gyalogosok véletlenül a te sávodba tévednek, hanem kérd meg illedelmesen őket, hogy hagyjanak neked is helyet!



Úttesten

Ha nincs kerékpárút, kerékpársáv az út mellett, és tábla nem tiltja, akkor az úttest jobb szélén szabad kerékpároznod, többsávos úton a külső sávban. Figyelem! Főútvonalon csak akkor tekerhetsz, ha már elmúltál tizenkét éves!

Hol nem szabad kerékpároznod?

Tilos kerékpároznod autópályán és az „autóút” táblával jelölt autóúton.

Tilos a járdán, kivéve...

A járda a gyalogosoké, a kerékpár pedig jármű. Járdán csak akkor bringázhatsz, ha az úttest kerékpározásra alkalmatlan, vagy tábla tiltja a kerékpárosok behajtását (pl. hidakon, felüljárókon). Ilyenkor Legfeljebb 10 km/óra sebességgel biciklizhetsz, és nagyon oda kell figyelned a gyalogosokra.

Gyalogúton vagy gyalogos zónában

Ezeket az utakat, zónákat kifejezetten gyalogosok számára jelölték ki, ezért itt nem kerékpározhatsz, de a biciklidet tolvá átvehetsz rajtuk.



Kerékpárral „behajtani tilos” jelzésnél

Az ilyen táblával jelölt útra nem szabad kerékpárral behajtani, de bicikliről leszállva tolhatod azt.



„Mindkét irányból behajtani tilos” jelzésnél

Az ilyen táblával jelölt útra nem szabad kerékpárral behajtani, kivéve, ha azt valamilyen kiegészítő tábla megengedi (pl. kivéve kerékpár). Ha a buszoknak vagy taxiknak engedélyezett a behajtás, akkor kerékpárral is bemehetsz.



„Behajtani tilos” jelzésnél

Ez a tábla azt jelzi, hogy egyirányú utcához értél, és arról az oldalról, ahol éppen vagy, nem lehet behajtani.

Egyetlen esetben mehetsz be ilyen utcába a forgalommal szemben:

hogyha a tiltó tábla alatt a kiegészítő tábla ezt kerékpárosoknak megengedi.



Látni és látszani

Ha a tél még nem is, de a téli időszámítás már itt van. Most még fél öt után sötétedik, de már csak napok kérdése, hogy délután négykor is korom sötét legyen. Aki kerékpárral jár iskolába az szinte biztosan sötétben teker majd haza, ezért érdemes a láthatóságra még nagyobb hangsúlyt fektetni ebben az időszakban.

Biztosan sokszor, sok helyen olvastatok már a sötétedés utáni láthatóság fontosságáról, de ez egy olyan téma, amire folyamatosan fel kell hívni a figyelmet. Hiszen számos baleset megelőzhető lenne, ha az autósok számára egyértelműen látszana, hogy bringás is közlekedik az úton. Nem célszerű kivilágítatlanul, teljesen fekete ruhában, mindenféle fényvisszaverő eszköz nélkül tekerni, mert a közvilágítás fénye önmagában nem elég! És nem csak látszani kell, látni is érdemes, mert ha gyengén kivilágított, rossz minőségű útszakaszon kell menned, egy észrevétlen kátyú, kiálló aknafedél, de még egy faág is komoly eséshez vezethet. Fényforrásnak és fényvisszaverő felületnek kötelezően lennie kell a biciklin, és nem árt, ha a biciklista is visel ilyeneket. Ma már számtalan stílusú és fazonú kabátot találunk, amit fényvisszaverő csíkokkal láttak el. De szóba jöhet még a láthatósági mellény is, ami az egyik leghasznosabb kellék. Fényvisszaverő pántokat pedig szinte bárhová tehetünk: karra, lábra, táskára, nyeregcsőre, kormányra.

Jótanácsok

Téli időben az út mellett csúszkálva, szánkózva is előfordulhat, hogy véletlenül a járművek elé kerülsz! Soha ne játszatsz az úttest közelében felelőtlenül!

A roller nem közúti jármű, azzal csak a járdán és parkokban szabad csak közlekedni!

Csak játszótéren, parkokban, lakó-pihenő övezetekben és egyéb, arra kijelölt helyeken játszatszok – a közút nem játszótér!



Zebrán kívül tilos

Az úttesten való átkelés a legnagyobb kihívás a gyalogosoknak, és a legnagyobb veszélyforrás az autósok számára. A legfontosabb üzenetünk ez esetben, hogy csak kijelölt gyalogos átkelőhelyen haladjunk át az úttesten.

Miért fontos ez?

- ezeken a helyeken a gyalogosok közösen tudnak átkelni, milyen káosz lenne, ha 5 méterenként szaladgálnának keresztül,
- a gyalogátkelőhöz közeledő autós számít a gyalogosra, így biztonságosabb
- a zebrán áthaladó gyalogosnak a járművekkel szemben elsőbbsége van (ennek ellenére körültekintően kell átkelni az úttesten),
- gyakran a gyalogátkelőt közlekedési lámpa védi,
- sok esetben a gyalogátkelő külön megvilágítást kap, így az autóvezetők számára jobban észrevehetőek a gyalogosok.

A zebra azonban nem varázsszer! Nem írja felül például a fizika törvényeit: akármilyen előnyünk lehet, ha az autó nem képes megállni olyan rövid idő/út alatt, amelyet hagyunk neki: csak akkor keljünk át az úttesten, ha meggyőződünk arról, hogy az autósok megláttak bennünket és autót le is tudják fékezni a zebráig.

Kétirányú forgalmú úton a járdáról való lelépés előtt nézz balra, majd jobbra, majd megint balra, és csak akkor indulj el, ha a közlekedő járművek még olyan távolságban vannak, hogy biztonságosan át tudsz kelni, vagy a közeledő autó megállt, hogy átengedjen a zebrán.

Ne feledd: a zebra csak lehetőség, hogy egyenrangú félként, szabályos keretek között, biztonságosan keljünk át a járművek számára fenntartott úttesten.

Ha kerékpárotokkal a kijelölt gyalogos-átkelőhelyen mentek át, azt csak a biciklit tolvá tegyétek, mert ha kerekeztetek, akkor nem minősültök gyalogosnak, és nem haladhattok a zebrán! A járművek vezetőit könnyen megtéveszthetitek, ha a gyalogos sebességénél jóval gyorsabban közelítetek a kijelölt gyalogos-átkelőhely felé, mert lehet, hogy csak későn vesznek észre!

Kanyarodás

Fontos, hogy a kerékpáros mozgása kiszámítható legyen. Kellő körültekintés után a kanyarodást időben jelezni kell a jobb vagy bal karunk oldalirányú, vízszintesig történő emelésével. Ezt gyakorolni is szükséges, hiszen irányjelzés közben egy kézzel is magabiztosan kell tudni tartani a kormányt, és a menetirányt. A kanyarodást csak akkor kezdhethetjük meg, ha meggyőződünk arról, hogy az elhaladó járművek vezetői és a gyalogosok is látták szándékunkat.

Egy kis szabályismeret

Ahhoz, hogy a bringázás mindig élmény maradjon, vannak bizonyos szabályok, amiket be kell tartani. Miért fontosak ezek a szabályok? Egész egyszerűen azért, mert mindenki szeretne épségben és biztonságban megérkezni oda, ahova indult, autósok, bringások, gyalogosok egyaránt. A közlekedési szabályok nélkül ez azonban elég nehezen sikerülhetne, így a betartásukkal tulajdonképpen egymást segítjük a célunk elérésében. Ezeket az előírásokat nevezzük együttesen KRESZ-nek.

Az elsőbbségadásról

Az elsőbbségi szabályok nagyon fontosak, hiszen ezek alapján tudjuk eldönteni, hogy például egy útkereszteződésen ki haladhat át elsőként, és kinek kell ezt megvárnia (azaz elsőbbséget adnia). Az elsőbbségadás mindenkire vonatkozik, aki az útesten közlekedik.



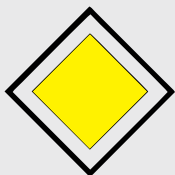
„Elsőbbségadás kötelező” tábla

Ha ilyen táblához érkezel, le kell lassítanod, és elsőbbséget kell adnod a jobbról vagy balról érkező járműveknek.



Stoptábla („Állj, elsőbbségadás kötelező!”)

Ennél a táblánál meg kell állnod, és elsőbbséget kell adnod a jobbról vagy balról érkező járműveknek.



Főútvonal

Ez a tábla azt jelzi, hogy az út, amelyen haladsz, főútvonal. Ha főútvonalon haladsz, a keresztező utcákon közlekedőknek kell elsőbbséget adniuk neked, de mindig légy körültekintő! Figyelem! Főútvonalon csak akkor biciklizhetsz, ha elmúltál tizenkét éves!

Jobbkéz-szabály

Ha egy kereszteződésben se lámpa, se tábla nincsen, akkor azt egyenrangú útkereszteződésnek hívjuk. Itt a „jobbkéz-szabály” határozza meg, hogy kinek van elsőbbsége. Az alábbi felsorolásból megtanulhatod, hogy a különböző esetekben hogyan kell a jobbkéz-szabályt alkalmaznod:

- Ha a kereszteződésen egyenesen haladsz át, akkor a tőled jobbra található járműnek elsőbbséget kell adnod (el kell engedned), a tőled balra levő pedig neked kell, hogy elsőbbséget adjon.
- Ha jobbra kanyarodsz, akkor a tőled balra található vagy a szemből ugyanarra kanyarodó járműveknek el kell engedniük téged.
- Ha balra kanyarodsz, akkor elsőbbséget kell adnod a jobbról és szemből egyenesen érkezővel vagy ugyanarra kanyarodóval szemben, de a tőled balról érkezőnek el kell engednie téged.
- Mindig légy résen! Lehet, hogy épp neked van elsőbbséged, de előfordulhat, hogy figyelmetlenségéből nem adják meg neked.

További fontos szabályok

Biciklin egyáltalán nem szállíthatsz másik utast (csak ha már elmúltál tizenhat éves, és akkor is csak pótülésen egyetlen, tíz évnél fiatalabb gyermeket)!

Senkit és semmit – se állatot, se rolleres, görkoris, gördesztkás cimborát – nem vontathatsz magad után!

Amire mindig figyelj...

Mindig légy látható! Hiába irányítod a bringádat biztonságosan – ha az autósok nem vesznek észre, könnyen érhet váratlan meglepetés.

Mindig ellenőrizd kerékpárod lámpáit, viselj világos színű ruhát és fényvisszaverő kiegészítőket (karpántokat, bokapántokat, láthatósági mellényt)!

Mindig légy kiszámítható!

Az autósoktól csak akkor várhatod el, hogy megfelelően ügyeljen rád, ha a te mozgásod is egyértelmű. Tartsd az irányt biztosan, egyenesen, kanyarodás előtt pedig mindig használd a megfelelő karjelzéseket!

Tarts megfelelő távolságot az útpadkától!

Sok úthiba, csatornafedél és egyéb akadály kerülhet az utadba az úttest szélén. Ha nem az út legszélén haladsz, nem kényszerülsz ezek miatt hirtelen irányváltoztatásra, így kiszámíthatóbb leszel a mozgásod.

Szemkontaktus

Kereszteződésnél, zebrán vagy bármilyen más forgalmi helyzetben meg kell győződnöd arról, hogy az autós vagy másik bringás, motoros észrevett, ezért nézzetek egymás szemébe! Innen tudod biztosan, hogy észrevettek és számolnak veled!

Amit sose tégy...

Sötétben ne!

Ne kerékpározz sötétedés után! Ha mégsem érsz haza időben, tudod, mi a teendő... Légy nagyon óvatos és látható (lámpák, láthatósági mellény stb.)!

A kormányra semmit!

Ne akassz a kormányra semmit, mert beakadhat a küllők közé, amiből biztosan nagy esés lesz!

Határozottság, kiszámíthatóság, magabiztosság

Legfontosabb üzenetünk: a közlekedés olyan rendszer, amely a résztvevők együttműködésén alapul. Ennek alapot adnak a szabályok, de ugyanilyen fontos az is, hogy kiszámítható eseményekkel legyen dolgunk. Cselekvéseink, szándékaink legyenek egyértelműek a közlekedés résztvevői számára, kerüljétek a hirtelen mozdulatokat, kanyarodásokat, fékezéseket, elindulásokat.

Mitévő légy, ha bajba kerülsz?

A jó kerékpáros legfontosabb tulajdonságai közé tartozik a figyelem és óvatosság. Mégis előfordulhat, hogy elesünk a kerékpárral, netalán valamilyen kisebb-nagyobb balesetet szenvedünk akár a saját, akár más hibájából. Mi ilyenkor a teendő?

- Légy bátor, próbáld higgadt maradni, semmiképp se szaladj el!
- Ha megúszta a meleg helyzetet, húzódj félre, fújj egyet, és csak akkor folytasd az utadat, ha már megnyugodtál!
- Ha a helyzet súlyos, bátran kérj segítséget a legközelebbi felnőttől!
- Ha bajba kerülsz, mi az, amire feltétlenül szükséged van azért, hogy minél hamarabb megoldódjanak a dolgok?
- Mindig legyen nálad leírva a szüleid neve és telefonszáma, és emellett fontos, hogy a számukat fejből is tudd!
- Tanuld meg a segélyhívó számokat, ha valamilyen oknál fogva csak telefonon tudnál segítséget kérni:

- rendőrök – 107
- általános segélykérés – 112
- mentők – 104
- tűzoltók – 105

Gyakorlás

A következő feladatokat forgalomtól védett, biztonságos helyeken lehet gyakorolni (biciklipályán, parkban, lakóövezet csendes utcájában stb.).

Észlelés

Párban végezhető gyakorlat. Kérd meg a társadat, hogy álljon mögéd, majd miután elindultál, és körülbelül 10 m-re vagy tőle, mutasson egy számot a kezével, melyet tekerés közben hátrafordulva, de egyenes vonalban haladva le kell olvasnod. Ugyanezt a gyakorlatot végeztétek el a karjelzés és a kanyarodás gyakorlása közben is.

Egyensúly

Próbáld meg minél lassabban eljutni egy adott pontról a másikra! Egyensúlyozni akkor a legkönnyebb, ha a két lábfejed egy magasságban van. Ennek érdekében ne tekerd körbe a pedálokat, hanem apró tekeréseket követően tekerd vissza a pedált úgy, hogy lábfejeid ismét egy magasságban legyenek – így tudsz a lehető lelassabban haladni. Ha ezt a technikát elsajátítottad, próbáld meg minél hosszabb ideig egy helyben állva egyensúlyozni.

Csík/szegélyen egyensúlyozás

Nézz ki egy hosszú egyenes csíkot vagy felfestést az úton, és próbáld meg végiggyurulni rajta.

**Írd a színes csíkokra
a kerékpár kötelező felszereléseinek neveit!
Az ábrát kiegészítheted azokkal az egyéb felszerelésekkel,
amelyek a te bicikliden még megtalálhatók**



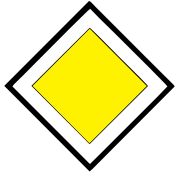
A legfontosabb közúti jelzések:



stoptábla:
megállni kötelező



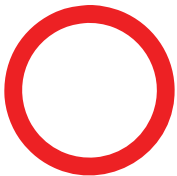
elsőbbségadás kötelező:
lassítanod, szükség esetén megállnod kell, hogy a keresztirányú forgalom részére az elsőbbséget megadd



főútvonal:
ez a tábla azt jelzi, hogy az út, amelyen haladsz, főútvonal.
Ha főútvonalon haladsz, a keresztező utcákon közlekedőknek kell elsőbbséget adniuk neked



behajtani tilos:
ez a tábla azt jelzi, hogy egyirányú utcához értél, és arról az oldalról, ahol éppen vagy, nem lehet behajtani



mindkét irányból behajtani tilos tábla:
az ilyen táblával jelölt útra nem szabad kerékpárral behajtani, kivéve, ha azt valamilyen kiegészítő tábla megengedi



kerékpárral behajtani tilos:
az ilyen táblával jelölt útra nem szabad kerékpárral behajtani, de bicikliről leszállva tolhatod azt.



kerékpárút, kerékpársáv:
ha az út mellett vagy az úton van kerékpárút vagy kerékpársáv, akkor csak azokon szabad bringával közlekedni



gyalog- és kerékpárút:
ha ilyen táblát látsz, akkor a kerékpárossal ott, és nem az úttesten kell haladni. Viszont légy nagyon figyelmes és türelmes a gyalogosokkal, hiszen ők ugyanolyan joggal használják az utat, mint te



gyalogút:
ezeket az utakat, zónákat kifejezetten gyalogosok számára jelölték ki, ezért itt nem kerékpározhatsz



gyalogátkelő:
az úttesten való áthaladásra kijelölt hely.
Kerékpárodal tolvá haladhatsz át rajta.