

Abelovszky Tamás



Bringa Akadémia

MUNKAFÜZET



Abelovszky Tamás
BringaAkadémia munkafüzet

Illusztrációk: Futaki Szabolcs
Fotók: Vuelta Sportiroda

A kiadvány az Erasmus+ Program támogatásával, a Safe4Cycle projekt keretében készült.

Jelen dokumentum tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió hivatalos álláspontját.

ISBN 978-963-12-6685-6



Abelovszky Tamás

BringaAkadémia munkafüzet

2., javított kiadás

Budapest, 2017.
Vuelta Sportegyesület

Levél a szülőkhöz	5
Indulás előtt	6
Szabályok az úton – Kerékpáros KRESZ	14
Elsőbbségadás, áthaladás egy kereszteződésen	23
Bringázás közben	30

Kedves Szülő!

Gyermeke gyalogsként (sőt, talán biciklisként is) nap mint nap részt vesz a forgalomban közlekedőként. Gyalogsként is számos szabályt ismernie kell annak érdekében, hogy biztonságosan tudjon közlekedni – ez még inkább igaz akkor, ha kerékpárral szeretne önállóan közlekedni.

A BringaAkadémia program célja, hogy segítsünk megtanulni a gyerekeknek magabiztosan és biztonságosan közlekedni kerékpárral, felkészítsük őket a forgalomban való közlekedésre. Ehhez elengedhetetlen az alapvető közlekedési szabályok ismerete ugyanúgy, mint a kerékpározáshoz szükséges gyakorlati képességek és készségek fejlesztése.

Ebben a kiadványban összegyűjtöttük a legfontosabb közlekedési szabályokat, amelyeket egy kerékpárosnak mindenképpen ismernie kell. A szabályokon túl olyan közlekedési helyzeteket is bemutatunk, amelyek mindennaposak a bringával közlekedők számára. Az elméleti tudás mellett azonban a magabiztos bringásnak gyakorlati rutinra is szüksége van, amit vagy a BringaAkadémia foglalkozásokon, vagy a szülők segítségével tudnak megszerezni a gyerekek.

Kedves Szülő! Kérjük, segítsen gyermekének a gyakorlásban ezt a kiadványt otthon együtt forgatva éppúgy, mint a közös kerékpározás során jó példát mutatva neki.

Bízunk benne, hogy gyermeke örömmel vesz részt a BringaAkadémia foglalkozásokon, és együtt hozzá tudjuk segíteni őt a magabiztos és biztonságos bringázás élményéhez.

A BringaAkadémia csapata



Indulás előtt

Ha bringát szeretnél vásárolni, és bemész egy boltba, vagy megnézed egy webáruház kínálatát, számtalan méretű, formájú, felszereltségű bringával találsz magadat szembe. Te mi alapján választanál magadnak biciklit?

Minden bringa más és más felhasználásra alkalmas:

- Vannak, akik inkább aszfalton szeretnek tekerni, mások inkább erdei utakon.
- Van, aki szabadidejében hosszú túrákra vállalkozik, más csak a sarki boltig szeretne elgurulni.
- Egyesek versenyezni szeretnének, mások iskolába vagy munkába menet használnák szívesen a kétkerekűt.

Te merre tekernél legszívesebben?



Forrás: kross.hu

A **mountain bike** magyarul azt jelenti: hegyikerékpár. Ebből kitalálhatod, hogy ezeket a bringákat arra találták ki, hogy hegyen-völgyön, árkon bokron át lehessen tekerni vele – aszfalra, városba nem az igazi.



Forrás: media.mongoose.com



Forrás: kross.hu (Kross)

A **túrákerékpár** – mint neve is mutatja – túrázásra termelt. Ha jó erőben vagy, nyergében nagy távolságokat tehetsz meg, és csomagjaidat is kényelmesen magaddal viheted.

**Te milyen bringát választanál?
Milyen bringákat ismersz még?**



Kerékpárvásárlás előtt gondold végig, mire szeretnéd használni az új bringát! Mindig hozzád illő méretű bringát válassz – egy megfelelő méretű, jól beállított bringával élmény a tekerés!

Ezen az oldalon néhány érdekesebb bringát mutatunk be, olyanokat, amiket sportolásra, szórakozásra, vagy éppen áruszállításra használnak.



Forrás: biciklik.hu

Az **országúti bringával** lehet a leggyorsabban suhanni az aszfaltutakon. A világ leghíresebb kerékpárversenyén, a Tour de France-on is ilyen bringákon kerülnek meg a versenyzők egész Franciaországot három hét alatt.

A **BMX biciklit** látványos trükkök bemutatására találták ki, akár földön, akár levegőben is lehet találkozni ügyes bringásokkal BMX-ek nyergében.



Forrás: pedelec.hu

A **fatbike** (angolul „kövér bringa”) egy érdekes újdonság, amit erdőn-mezőn-havon tekerve érdemes kipróbálni, mert a nagyon széles gumik miatt könnyedén átgurul mindenféle akadályon.

A **cargobiciklit** áruszállításra használják – nagyvárosokban sokszor olyan helyre is be lehet vele menni, ahova autóval nem, ráadásul nem szennyezi a környezetet.



Kötelező felszerelések

Amikor bringázni indulsz, nem szabad csak úgy kigurulni az utcára, mindig ellenőrizned kell, hogy megvannak-e a KRESZ által előírt felszerelések a kerékpárodon, és azok megfelelően működnek-e. Szerinted melyek ezek a felszerelések?

Minden bringát fel kell szerelni a következőkkel:

- 1 Két jól működő fék
- 2 Jól működő kormány szerkezet
- 3 Fehér vagy sárga fényű első lámpa
- 4 Piros fényű hátsó lámpa
- 5 Fehér színű első prizma
- 6 Piros színű hátsó prizma
- 7 Borostyánsárga színű küllőprizma (legalább az első keréken legalább 2 darab), vagy fényvisszaverő csík a gumin
- 8 Csengő

Gondolkozdj! Ha van a biciklin lámpa, miért kell felszerelni prizmákat is?

Tudtad-e, hogy a kerékpár lámpája villogó fényt is adhat?



Látni és látszani

A kerékpár kötelező felszerelése közül sok szolgálja azt, hogy jól lásson a biciklis sötétben, és ő maga is látható legyen. Milyen kötelező felszerelések szolgálják a láthatóságot? Milyen eszközöket ismersz még?

A kerékpárt fel kell szerelni

- első és hátsó lámpával,
- első és hátsó prizmával,
- és küllőprizmákkal is.

Bringásként lakott területen kívül kötelező láthatósági ruházatot viselned sötétben és rossz látási viszonyok (pl. eső, köd, szürke téli napok) esetén, de a városban, faluban is ajánlott.



A KRESZ által ajánlott felszerelés még a borostyánsárga színű küllőprizma (vagy fényvisszaverő csík a gumin) a hátsó keréken, illetve a borostyánsárga színű pedálprizma is.

Mit tehetsz még, hogy jobban látható legyél?



- Mindig világos, feltűnő színű ruhában indulj bringázni!
- Olyan hátizsákot vigyél magaddal, amin van fényvisszaverő csík, vagy macskaszem!
- Tegyél bokádra, csuklódra fényvisszaverő pántot!



Kerékpáros fejtédő

A bringás sisak egy olyan felszerelés, amelynek viselését a KRESZ csak egy esetben írja elő: lakott területen kívül, 40 km/óra sebesség felett. Te biztosan nem hajtasz ilyen gyorsan, de ez nem baj – mindig ajánlott sisakot viselni, ha biciklire ülsz.

A kerékpáros bukósisak megvéd egy esetleges bukáskor a komolyabb fejsérüléstől. Ma már nagyon sok szép sisak közül válogathatsz! De mire kell odafigyelni, amikor kiválasztod a számodra megfelelő sisakot?

- Kényelmesen tudod benne mozgatni a fejedet minden irányba.
- Védi a halántékodat, homlokodat és tarkódat is.
- Kényelmes: illeszkedik fejed méretéhez, formájához.
- Számos nagyméretű szellőzőnyílással rendelkezik.
- Van benne háló, amely a rovarok ellen véd.

Az sem mindegy azonban, hogyan veszed fel, hogyan állítod be sisakodat.

Próbáld ki! Állítsd be magadnak a bukósisakot az alábbi szempontok alapján:

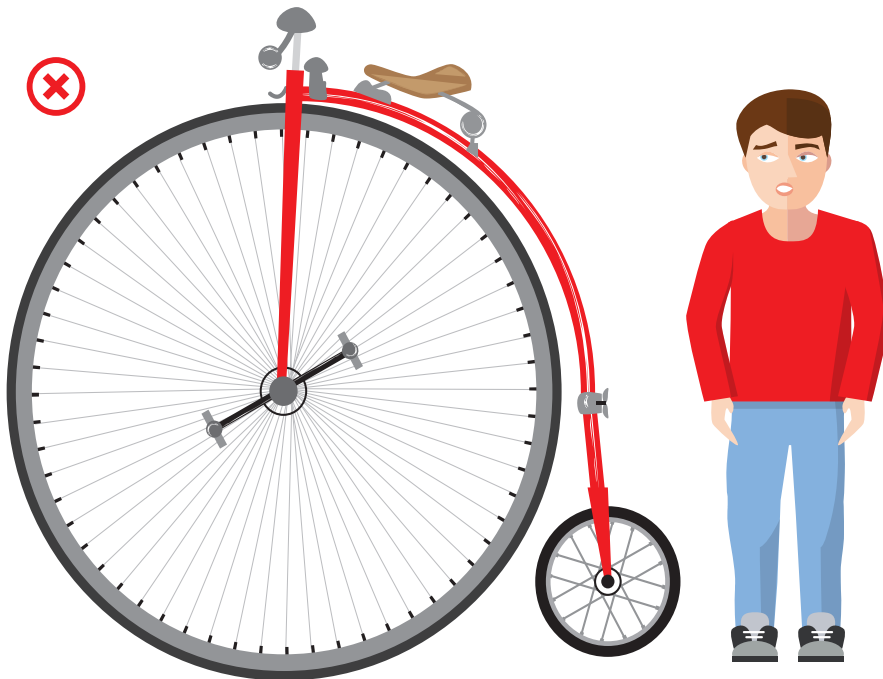
- A sisaknak vízszintesen kell feküdnie fejedre, és a szélénél kétujjnyi magasságban kell lennie a szemek felett.
- A sisak fejgyűrűjét állítsd olyan szorosra, hogy a pántot kikapcsolva, a fejed enyhén megrázva is maradjon a helyén a fejtédő.
- A két pánt kicsivel füled alatt érjen össze V alakban.
- Állad és a pánt között egyujjnyi hely maradjon. A pánt ne akadályozza a hátranézést vagy a levegővételt!



A fejtédő a balesetek bekövetkezésétől nem óv meg, „csak” a komolyabb sérülések ellen véd! Az igazi védelmet a kerékpáros figyelme, tudása, rutinja biztosítja.

A kerékpár beállítása

Egy jól beállított bringával élmény a tekerés! Te kényelmesen ülsz a nyeregen?



A bringát nagyon egyszerű beállítani – ha jó a mérete. Ha valaki túl kicsi, vagy túl nagy bringán ül, akkor neki sosem lesz kényelmes a bicikli. Éppen ezért már vásárláskor oda kell figyelni arra, hogy megfelelő méretű biciklit válasszunk.

Ha a bringa mérete megfelelő, akkor már csak a nyereg magasságát kell jól beállítani.

Próbáld ki! Ha az egyik pedál legalsó helyzetben van, Te pedig a nyeregen ülsz, tedd rá a sarkadat a pedálra. Ha a lábad éppen hogy egy kicsit be van hajlítva, akkor jól van beállítva a nyereg.



Kerékpár-ellenőrzés

Bringádat minden indulás előtt alaposan át kell nézni, hogy biztosan célba érhj. Lássuk, melyik alkatrészeket kell megvizsgálni!

Első kerék	OK	Hibás
Elég keményre van fújva a gumi?		
Nincs elkopva, nem sérült a gumi?		
Nincs benne „nyolcas”?		
Hátsó kerék	OK	Hibás
Elég keményre van fújva a gumi?		
Nincs elkopva, nem sérült a gumi?		
Nincs benne „nyolcas”?		
Első fék	OK	Hibás
Kényelmesen eléred a fékkart?		
Megfelelően fog a fék?		
Hátsó fék	OK	Hibás
Kényelmesen eléred a fékkart?		
Megfelelően fog a fék?		
Kormány	OK	Hibás
Könnyen tudod forgatni minden irányba?		
Lánc	OK	Hibás
Be van olajozva?		
Nyereg	OK	Hibás
A bringán ülve sarkaddal kényelemeden eléred a pedált?		
Kötelező felszerelések	OK	Hibás
Első lámpád működik, jól látható?		
Hátsó lámpád működik, jól látható?		
Első (fehér) prizma van a bringádon?		
Hátsó (piros) prizma van a bringádon?		
Küllőprizma van a bringádon?		
Csengő van a bringádon?		

Ha bármilyen hibát találsz a kerékpáron, keress meg a legközelebbi bringaszervizt, ahol segítenek megjavítani. Egy jól beállított, jól karbantartott bringával élmény a tekerés!

Tudtad, hogy minden évben legalább egyszer érdemes elvinni szervízbe a bringádat?

Ellenőrző kérdések



1.) Írd a vonalra a számokhoz tartozó kötelező felszereléseket!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

2) Mi az, amit minden elindulás előtt ellenőrizni kell bringádon?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

3) Milyen eszközökkel teheted magadat jobban láthatóvá, ha este vagy rossz látási viszonyok között biciklizel?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Szabályok az úton: a KRESZ

Rengetegen közlekednek az utcákon – gyalogosok, biciklisek, autók, teherautók, buszok... Vajon honnan tudják a járművezetők, merre kell menniük, milyen gyorsan haladhatnak, mikor kell megállniuk, és mikor szabad elindulni?

A közlekedés olyan, mint egy nagy társasjáték:

- sok játékos, azaz közlekedő van az utakon,
- vannak szabályok, amiket mindenkinek ismernie kell,
- és a szabályokat mindenkinek be kell tartania.

Gondolkoj! Milyen közlekedési szabályokat ismersz?

A közlekedésben a szabályokat KRESZ-nek nevezik. A KRESZ-t minden közlekedőnek ismernie kell, és be kell tartania a rá vonatkozó szabályokat.



A KRESZ a közlekedési szabályok összessége. Minden közlekedőnek ismerni kell, és be kell tartania a rá vonatkozó szabályokat.

Hol szabad biciklivel közlekedni?

Úttest, járda, kerékpárút, kerékpársáv – mind alkalmas a bringázásra. De vajon mikor melyiket kell használni, ha kerékpárral közlekedünk?

Kerékpárút. A kerékpárút el van választva az úttesttől és a járdától is. Közlekedési tábla és felfestés is jelöli. Ha ilyet látunk, kötelező itt kerékpározni. Mindkét irányban szabad rajta tekereni.



Gyalog- és kerékpárút. Két fajtája van: az egyiknél a gyalogosok és a biciklisek ugyanott közlekedhetnek, a másikonál egy sárga csík az aszfalton elválasztja őket egymástól. Közlekedési tábla és felfestés is jelöli. Mindkét irányban szabad rajta tekerni, használata kötelező.



Ha kerékpárutat, gyalog- és kerékpárutat vagy kerékpársávot látsz, bringával ott kell közlekedned. Ha egyik sincs, az úttest jobb oldalán kell biciklivel közlekedni.

2. Szabályok az úton

Van olyan gyalog- és kerékpárút is, ahol az aszfalton közepén egy sárga csík választja el a gyalogosok és a kerékpárosok felét egymástól. Itt csak azon az oldalon tekerhetsz, ahol a biciklis van felfestve.

Ha van gyalog- és kerékpárút, azt tábla is jelzi, mindkét irányba szabad tekerni rajta, használata kötelező.



Kerékpársáv. A kerékpársáv az úttest része, felfestés mindig jelzi az aszfalton, és sokszor közlekedési tábla is mutatja. Ha ilyet látunk, kötelező itt kerékpározni. Csak abba az irányba szabad rajta tekerni, amerre a forgalom is megy.

Úttest. Ha nem látunk sem kerékpárutat, sem kerékpársávot, akkor az úttest jobb oldalán kell közlekedni kerékpárral. Az úttesten csak libasorban, azaz egymás mögött, megfelelő féktávolságot tartva szabad biciklizni.

Járda. Járdán csak akkor szabad biciklivel közlekedni, ha az úttest kerékpározásra alkalmatlan. A járda azonban a gyalogosoké, így ott csak nagyon lassan és óvatosan szabad tekerni.



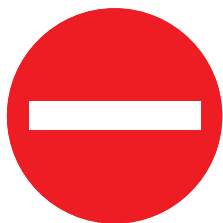
Ha kerékpárutat, gyalog- és kerékpárutat vagy kerékpársávot látsz, bringával ott kell közlekedned. Ha egyik sincs, az úttest jobb oldalán kell biciklivel közlekedni.

Hol nem szabad biciklivel közlekedni?

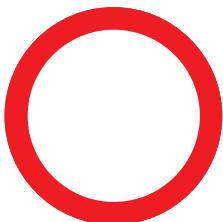
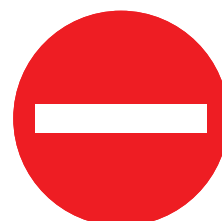
Vannak olyan utak, ahol nem szabad kerékpárral közlekedni. Ezeket az utakat közlekedési táblák jelölik. Bringával ezeket el kell kerülni, vagy a járdán sétálva, a biciklit tolva szabad ott közlekedni.



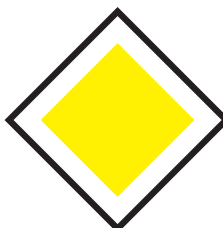
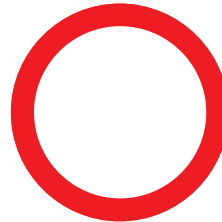
Kerékpárral behajtani tilos. Ha ilyen táblát látsz, másik utat kell keresned, vagy a járdán tolni tovább a bringát. Előfordul, hogy a táblán más járművek is vannak: nekik sem lehet behajtani a táblával jelölt útra.



Behajtani tilos. A behajtani tilos táblával jelzett utcába bringával sem szabad behajtani. Akkor viszont igen, ha ezt egy kis tábla megengedi („kivéve kerékpár”).



Mindkét irányból behajtani tilos. Az ilyen táblával jelzett útra bringával sem szabad behajtani, kivéve, ha alatta a kis tábla bármilyen kivételt jelez.



Főútvonul. Főútvonalon 12 éves kor alatt nem szabad kerékpározni, azonban ha ilyen utat látsz, a járdán közlekedhetsz biciklivel. A járda azonban a gyalogosoké, így ott csak nagyon lassan és óvatosan szabad tekerni. A főút vonal végét külön tábla jelzi.



Autópálya, autóút. Autópályán vagy autóúton tilos kerékpárral közlekedni.



Mit jelentenek a közlekedési táblák?

Az utakon közlekedve sokféle közlekedési táblával találkozhatunk. Mindegyiknek más a színe, a formája, más ábrák vannak rájuk rajzolva. Tudod-e, mit jelentenek?

A sokféle közlekedési táblának más és más jelentése van. A színük, formájuk, és a rájuk rajzolt ábrák segítségével könnyen kitalálható azonban, mit jelentenek.

A veszélyt jelző táblák

- háromszög alakúak,
- piros szegélyük van,
- középen pedig egy ábra figyelmeztet a veszélyre.



Veszélyes útkanyarulat balra/jobbra



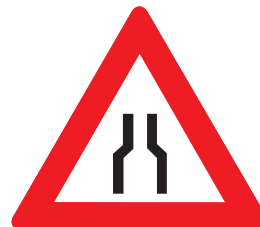
Egymás utáni veszélyes útkanyarulatok



Bukkanó



Egyenetlen úttest



Útszűkület



Körforgalom



Vasúti átjáró



Egyéb veszély



Gyalogos-átkelőhely

Az utasítást adó táblák

- kör alakúak,
- kék színűek,
- közepén fehér nyíllal.

A kötelező haladási irányt jelző táblákat látva a nyilaknak megfelelő irányban haladhatsz tovább.



Kikerülési irányt jelző táblák. A táblát vagy az akadályt a táblán jelzett irányban kell kikerülnöd.



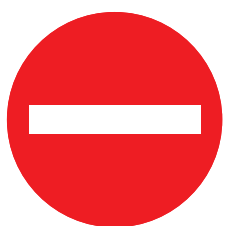
2. Szabályok az úton

A tiltó táblák

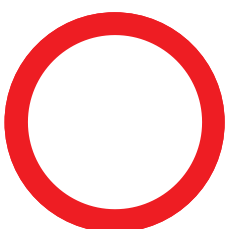
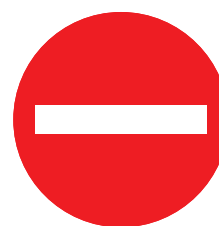
- kör alakúak,
- piros szegélyük van (néha még közepén át is vannak húzva piros csíkkal)
- közepén van az, amit tiltanak.



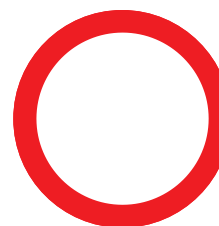
Balra, illetve jobbra bekanyarodni tilos. A tábla azt jelzi, hogy egy útkereszteződésben az adott irányba nem szabad bekanyarodni.



Behajtani tilos. A behajtani tilos táblával jelzett utcába a tábla irányából bringával sem szabad behajtani. Akkor viszont igen, ha ezt egy kis tábla megengedi („kivéve kerékpár”).



Mindkét irányból behajtani tilos. Sem bringával, sem más járművel nem lehet behajtani az utcába, egyik irányból sem. Ha ilyen táblát láatsz, másik utat kell keresned, vagy a járdán tolni tovább a bringát, kivéve, ha alatta a kis tábla bármilyen kivételt jelez.



Kerékpárral behajtani tilos. Ha ilyen táblát láatsz, másik utat kell keresned, vagy a járdán tolni tovább a bringát. Előfordul, hogy a táblán más járművek is vannak: nekik sem lehet behajtani arra az útra.



Sebességkorlátozás. Természetesen a kerékpárral közlekedőkre is vonatkozik. Itt például legfeljebb 30 km/óra sebességgel szabad közlekedni.



A tájékoztatást adó jelzőtáblák rendszerint

- szögletesek
- kék színűek,
- közepükön valamilyen ábra van.

De ebbe a csoportba számos másként kinéző tábla is tartozik.



Egyirányú utca. A tábla azt jelenti, hogy csak abból az irányból szabad behajtani az utcába, ahol a táblát látjuk. Az utca másik végén a behajtani tilos tábla jelzi azt, hogy onnan nem szabad behajtani.



Kijelölt gyalogos-átkelőhely, azaz zebra. A zebrán a gyalogosnak mindig elsőbbsége van, azaz minden járműnek át kell őt engednie. Biciklivel nem szabad áthajtani a zebrán: le kell szállni, és tolni kell a bringát.

A többi tábla közül csak néhány fontosabbat sorolunk fel.



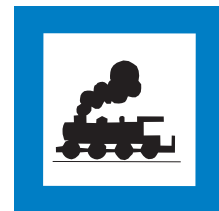
Elsősegély



Kórház



Fürdőhely



Vasútállomás



Étterem



Büfé



Buszmegállóhely



Zsákutca



A közlekedési tábla formájából, színéből, és a rajta lévő ábrából ki lehet találni mit jelent. A közlekedési táblák utasításait mindig be kell tartani.

Ellenőrző kérdések

1) Karikázd be a kerékpározást tiltó táblákat! Mit teszel, ha ilyen táblát látsz?



.....

.....

2) Az iskolából hazafelé menet milyen közúti jelzésekkel találkozol? Sorold fel ezeket!

1.

5.

2.

6.

3.

7.

4.

8.

3) Mit jelentenek az alábbi, veszélyt jelző táblák?



.....



.....



.....



.....

Elsőbbségadás, áthaladás egy kereszteződésen

Ha egy kereszteződéshez egyszerre érkezik több jármű, valamiképp el kell dönteni, melyik jármű mikor haladhat át a kereszteződésen. Közlekedési táblák, jelzőlámpa, rendőr, vagy a jobbkéz-szabály segítheti a közlekedőket a döntésben.

Azt, hogy ki mehet át először egy kereszteződésen, az dönti el, kinek van elsőbbsége. Ennek eldöntésében közlekedési táblák, jelzőlámpa, rendőr, vagy a jobbkéz-szabály segítenek.

Egy kereszteződéshez érve mindig meg kell fontolni a következőket:

- Kinek van elsőbbsége?
- Meg kell állnod, vagy áttekerhetsz a kereszteződésen?
- Mindenki észrevett téged?
- Te is észrevettél mindenkit?
- Mindenki megadja az elsőbbséget a másoknak?

**Ha bizonytalan vagy,
szállj le a bringáról,
és told át a kereszteződésen!**



A közlekedési táblák, a jelzőlámpa, a rendőr vagy a jobbkéz-szabály eldönti, kinek van elsőbbsége, de mindig figyelni kell, valóban meg is adják-e az elsőbbséget.

3. Elsőbbségadás, áthaladás egy kereszteződésen

A STOP-tábla



Állj!
Elsőbbségadás
kötelező!

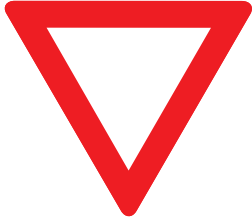
Mit kell tenned?

- Körülnézni, és elsőbbséget adni a másik úton közlekedőknek.



A megállás azt jelenti, teljesen meg kell állnod, és egyik lábadat letenni a földre.

Elsőbbségadás kötelező!



**Elsőbbségadás
kötelező!**

Mit kell tenned?

- A kereszteződéshez érve lassítanod kell.
- Körül kell nézned, és elsőbbséget adni a másik úton közlekedőknek.
- Ha szükséges, meg is kell állnod.



Az „Elsőbbségadás kötelező!” tábla az egyetlen olyan tábla, amely egy csúcsára állított háromszög.

A STOP-tábla az egyetlen nyolcszögletű tábla.

Mind a két tábla könnyen felismerhető hátulról is. Így könnyen eldöntheted, ha egy kereszteződésben neked van elsőbbséged a mellékútról érkezőkkel szemben.



A rendőr jelzései

Ha rendőrt látsz egy kereszteződésben, és ő irányítja a forgalmat, akkor az ő jelzéseit kell követned.



Ha a rendőrt oldalról látod, olyan, mintha zöld lenne a lámpa: átmehetsz a kereszteződésen.



Ha a rendőrt szemből vagy hátulról látod, olyan, mintha piros lámpát látnál: meg kell állnod.



Ha a rendőr felemeli a kezét, mindenkinek meg kell állnia. Ha még a kereszteződésben vagy, továbbmehetsz.

Jobbkéz-szabály

Ha a kereszteződésben nincsenek sem táblák, sem rendőr, sem közlekedési lámpa, akkor a jobbkéz-szabály dönti el, kinek van elsőbbsége.

A jobbkéz-szabály azt jelenti, hogy mindig a neked jobbról érkező járműveknek kell elsőbbséget adnod. Ez egyben ezt is jelenti, hogy ha valaki neked balról érkezik, neked van elsőbbséged.



Jobbról közeledik egy jármű.

- Elsőbbséget kell neki adnod, és megvárni, amíg elmegy.



Balról közeledik egy jármű.

- Elsőbbséged van, áthaladhatsz a kereszteződésen.



A jobbkéz-szabály azt jelenti, hogy mindig a neked jobbról érkező járműveknek kell elsőbbséget adnod.

Kerékpáros átvezetés

Ha kerékpárúton, vagy gyalog- és kerékpárúton tekersz, a kereszteződésekben az aszfaltra festett sárga négyzetek jelzik, merre kell menned kerékpárral.

Kereszteződéshez érve mindig figyeld meg, elsőbbséged van-e!

- Ha a kerékpárút (gyalog- és kerékpárút) mellett van egy Elsőbbségadás kötelező! vagy egy STOP-tábla, akkor neked kell elsőbbséget adnod.
- Gyalog- és kerékpárút esetében általában zebra is van felfestve a gyalogosoknak. Ez azonban nem jelenti mindig azt, hogy itt a biciklisnek is elsőbbsége van.
- Ha neked van elsőbbséged, akkor is mindig győződj meg arról, hogy meg is adják!



Jegyezd meg! Kerékpáros átvezetéshez érve mindig figyeld meg, elsőbbséged van-e a kereszteződésben? Ha neked van elsőbbséged, akkor is győződj meg róla, hogy mindenki megadja-e!

Ellenőrző kérdések

1) Melyik karjelzés melyik jelzőlámpa fényével azonos? Írd a megfelelő betűket a négyzetekbe!



2) Nézd meg jól a képet! A biciklisnek, vagy a piros autónak van elsőbbsége? Miért?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kanyarodás kerékpárral

Ahogy bármilyen más jármű vezetőjének, úgy a kerékpárosnak is jeleznie kell, ha irányt szeretne változtatni. A biciklisek úgy tudják jelezni, merre szeretnének menni, hogy felemelik egyik karjukat.

Irányváltás előtt minden alkalommal hátra kell nézni, utána pedig jelezni, merre szeretnél továbbmenni.



Gondolkodj! Miért kell minden irányváltoztatás és karjelzés előtt hátranézni?

Ahhoz, hogy az biciklis irányjelzés jól látható legyen, karodat fel kell emelned törzsed mellé, ki kell nyújtanod, tenyeredet pedig ki kell fordítanod.

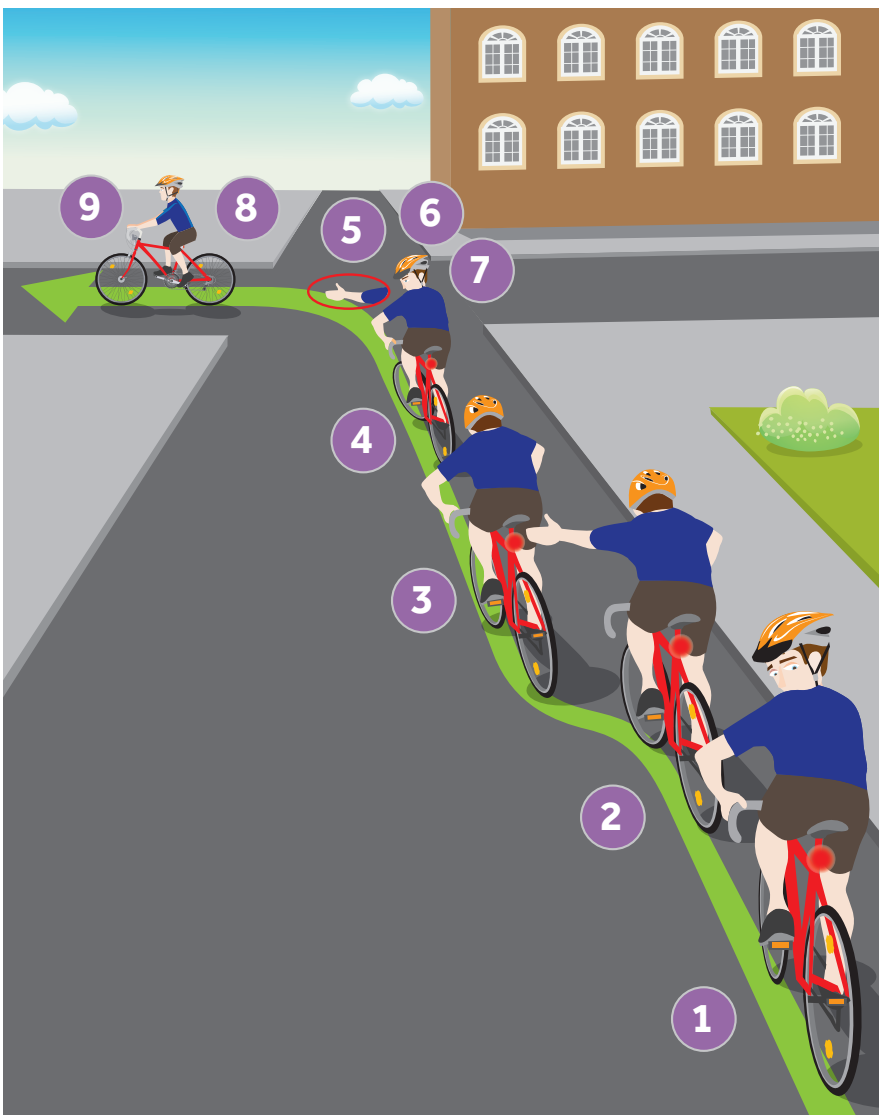


Minden irányváltoztatás előtt hátra kell nézni, és jelezni kell keziddel, merre szeretnél továbbmenni.



Balra kanyarodás

- Már a kereszteződés előtt készülj fel a kanyarodásra!
- Figyeld meg, milyen elsőbbségi szabályok érvényesek a kereszteződésben!
- Ha kell, add meg az elsőbbséget a többi közlekedőnek!



Hogyan kanyarodok balra egy kereszteződésben?

1. Hátranézek
2. Karjelzés: bal kezemmel jelzem, merre szeretnék kanyarodni
3. Az út vagy a sáv közepe felé húzódok
4. Még egyszer hátranézek
5. Karjelzés: ha kell, bal kezemmel ismét jelzem, merre szeretnék kanyarodni
6. Kanyarodás előtt megfogom a kormányt
7. Figyelek az elsőbbségi szabályokra és a forgalomra
8. Nagy ívben balra kanyarodok
9. Figyelek a gyalogosokra

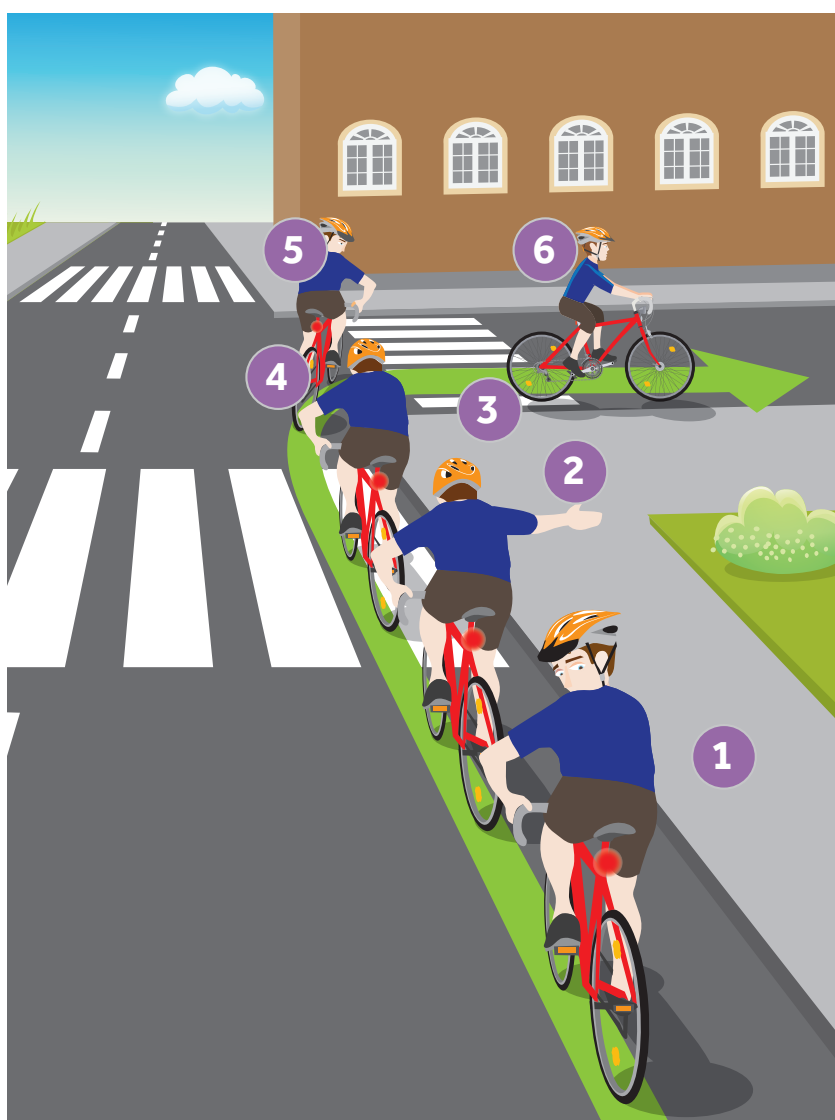


Akár balra, akár jobbra fordulsz, kanyarodás közben mindig legyen mindkét kezed a kormányon!

Jobbra kanyarodás

- Már a kereszteződés előtt készülj fel a kanyarodásra!
- Figyeld meg, milyen elsőbbségi szabályok érvényesek a kereszteződésben!
- Kanyarodás előtt mindig nézz hátra!
- Jelezd jobb kezed kinyújtásával, merre szeretnél kanyarodni!
- Ha kell, add meg az elsőbbséget a többi közlekedőnek!

Tudtad-e, hogy ha beaknyarodsz valahova, akkor ott a gyalogosoknak akkor is elsőbbségük van, ha nincs fel-festve zebra?



Hogyan kanyarodok jobbra egy kereszteződésben?

1. Hátranézek
2. Karjelzés: jobb kezemmel jelzem, merre szeretnék kanyarodni
3. Kanyarodás előtt megfogom a kormányt
4. Figyelek az elsőbbségi szabályokra és a forgalomra
5. Kis ívben kanyarodok, a jobb oldali pedál fent van
6. Figyelek a gyalogosokra

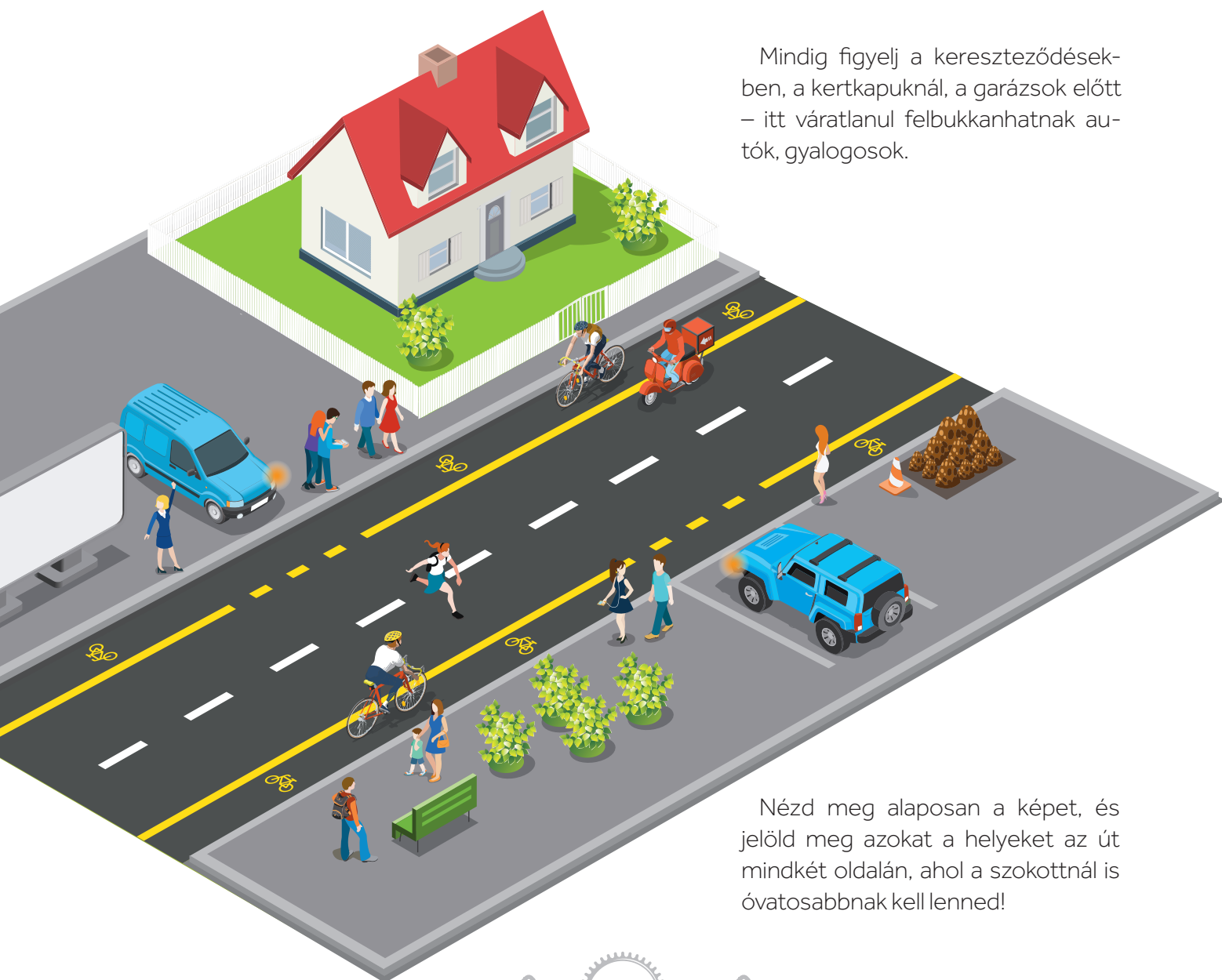


Kanyarodás előtt mindig hátra kell nézni, majd jelezni kell, melyik irányba szeretnél menni. Egyszerre mindig csak egy dolgot csinálj!

Légy óvatos!

Nagyon fontos a közlekedésben, hogy mindig tudjuk, mi zajlik körülöttünk, kik vannak rajtunk kívül, és ők mit szeretnének csinálni, merre szeretnének menni. Nem lehet persze mindenkinek kitalálni a gondolatait, de a figyelem sokat segíthet.

- Mindig figyelj oda a többi közlekedőre – legyen az másik jármű, vagy gyalogos!
- Légy mindig tekintettel a többi közlekedőre!
- Próbáld meg felismerni a többi közlekedő szándékait! Ha egy autó indexel, egy kerékpáros jelez a kezével, egy gyalogos a járda szélén áll, akkor ki lehet találni szándékait.
- Légy mindig körültekintő – igyekezz mindent észrevenni, ami előtted vagy mögötted történik!



Mindig figyelj a kereszteződésekben, a kertkapuknál, a garázsok előtt – itt váratlanul felbukkanhatnak autók, gyalogosok.

Nézd meg alaposan a képet, és jelöld meg azokat a helyeket az út mindkét oldalán, ahol a szokottnál is óvatosabbnak kell lenned!

Akadályok kikerülése

Ha bármilyen akadályt szeretnél kikerülni, előtte mindig nézz hátra, és karjelzéssel jelezd szándékodat!

Ha egy parkoló autót szeretnél kikerülni, mindig légy óvatos, számíts arra, hogy esetleg kinyitják ajtaját! Figyelj az autó elől esetleg eléd lépő gyalogosokra is!

Gondolkodj! Milyen távolságban kerülnél ki egy út szélén parkoló autót?



Hogyan kerülök ki egy parkoló autót?

1. Hátranézek
2. Karjelzés: bal kezemmel jelzem, hogy ki szeretném kerülni az autót
3. Fokozatosan az út vagy a sáv közepe felé húzódok; ha nincs nagy forgalom, „ajtónyitásnyi” távolságban kerülöm ki az autót
4. Figyelek az autó előtt esetleg felbukkanó gyalogosokra
5. Karjelzés: jobb kezemmel jelzem, hogy visszamegyek az út jobb oldalára
6. Fokozatosan visszahúzódok az út jobb oldalára.

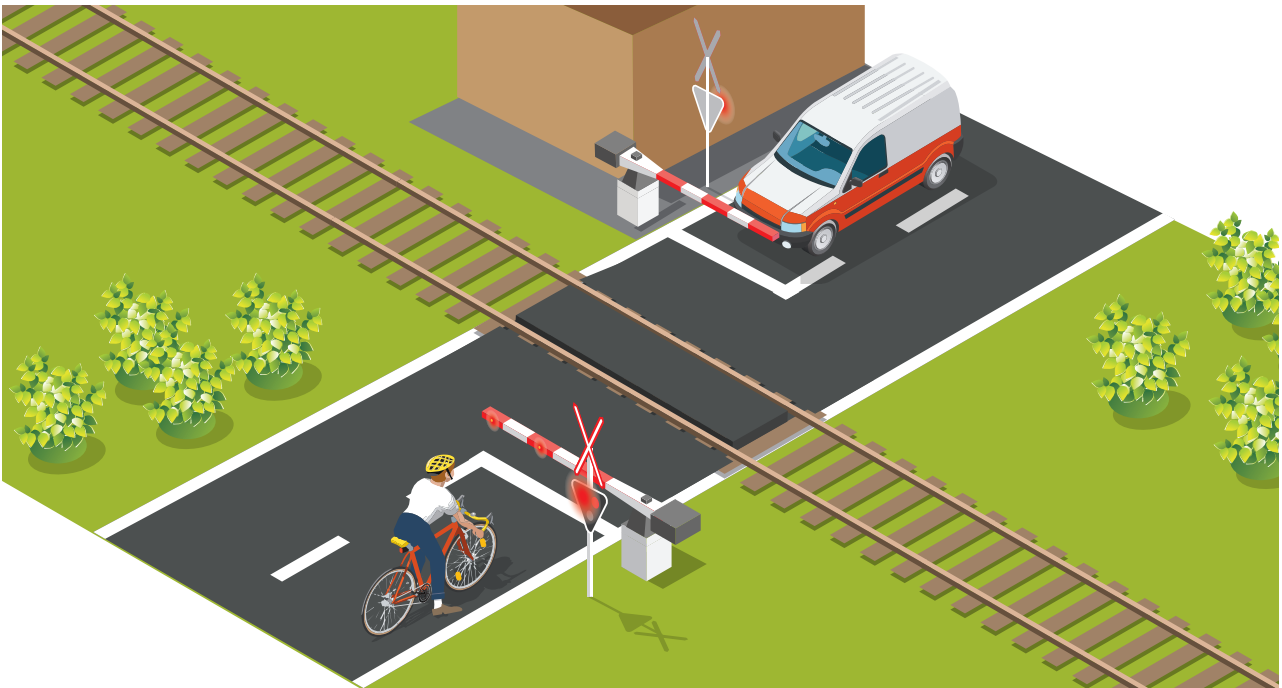


Bármilyen akadályt szeretnél kikerülni, előtte mindig nézz hátra, és jelezd karjelzéssel szándékodat!

Vasúti átjáró

A vasúti átjárón való átkelést segítheti sorompó és fényjelző készülék (azaz lámpa) is. De előfordulhat az is, hogy csak egy közlekedési jelzőtábla, az András-kereszt figyelmeztet a vasúti átjáróra.

- Ha a sorompó le van eresztve, vagy pirosan villog a jelzőlámpa, akkor meg kell állni, és megvárni, míg a vonat elhalad.
- Ha féhéren villog a jelzőlámpa, akkor is körül kell nézni, mielőtt átmennél a síneken.
- Ha nem működik a jelzőlámpa, meg kell állni, és körülnézni, nem jön-e vonat.
- Ha csak András-kereszt jelzi a vasúti átjárót, akkor nagyon óvatosan, alaposan körülnézve szabad áthajtani.



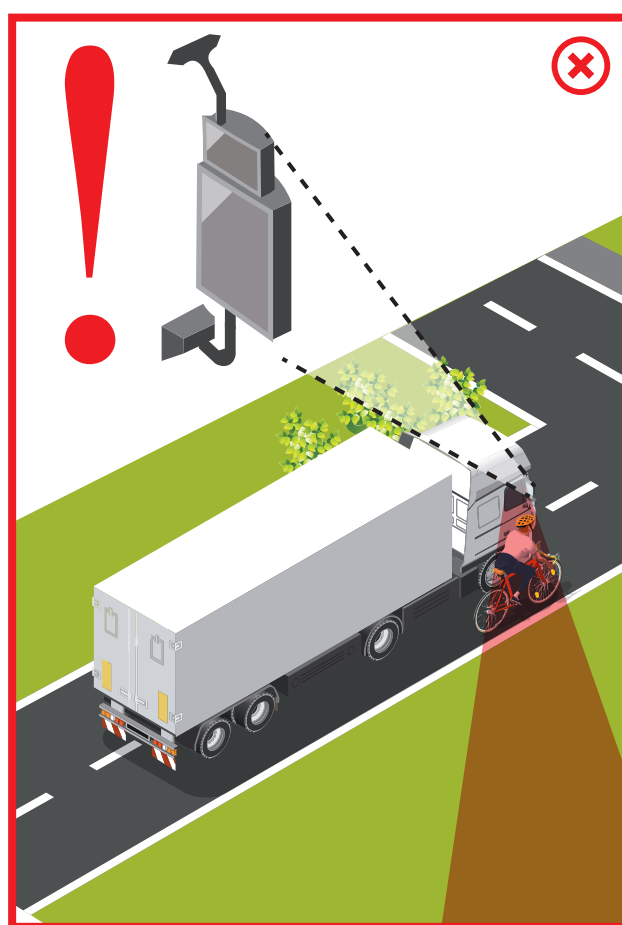
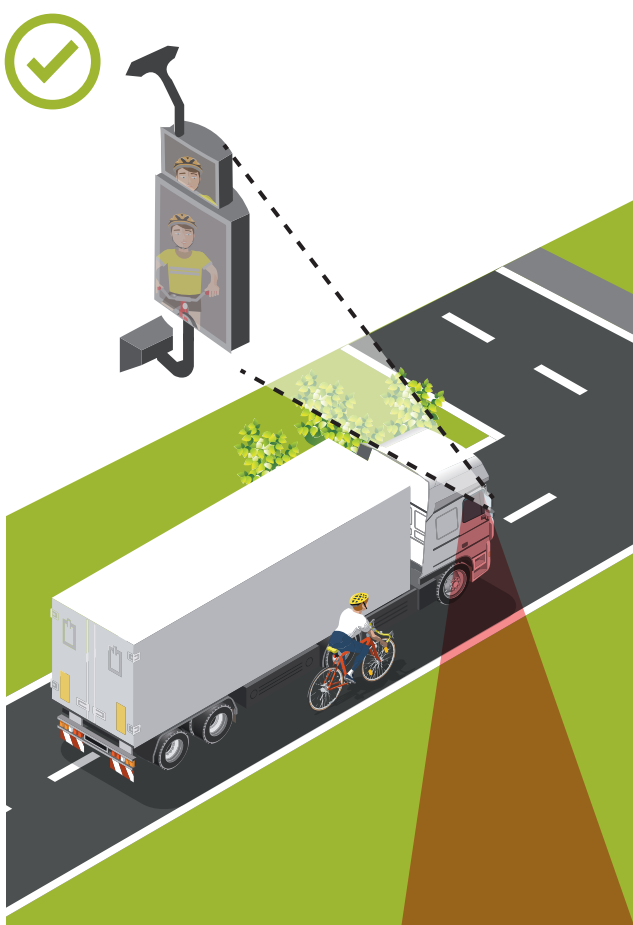
- Ha sínek keresztezik az utat, igyekezz azokon óvatosan, lehetőleg mérőlegesen áthajtani! A bringa kereke könnyen beeshet a sínek melletti vályúba.
- Esős, párás időben légy óvatos: a sínek a szokottnál is jobban csúsznak!

4. Bringázás közben

Holttér

A holttér az a terület egy nagy jármű (például teherautó vagy busz) mellett, előtt és mögött, amit vezető nem lát. Még az ablakon kinézve, vagy a tükröt figyelve sem látszik az a gyalogos vagy biciklis, aki a holttérben van.

Mit lát egy kamion vezetője a jármű jobb oldalán?



- Az ablakon kinézve látja azt, ami tőle pont jobbra van.
- A jobb oldali tükörbe nézve látja azt, ami a kamion oldala mellett van hátul.

De van egy olyan rész (a holttér) amit se akkor nem láthat, amikor kinéz az ablakon, se akkor, ha belenéz a tükörbe. Ezen a képen a biciklis pont a holttérben van, így a kamion sofőre nem láthatja őt!

Holttér



A magasabb járműveknek elől is van holtterük.

Hogyan kerülheted el egy jármű holtterét?

- Soha ne állj meg közvetlenül egy nagy jármű előtt, mögött vagy mellett!
- Soha ne előzz le jobb oldalról nagy járműveket egy kereszteződésnél!
- Mindig próbáld szemkontaktust teremteni a jármű vezetőjével!
- Ha nem érzed magadat biztonságban, szállj le a bringáról, és inkább told a járdán a bringádat. Ha így kikerülted a nagy járművet, ülj vissza a bringára, és tekerj tovább!



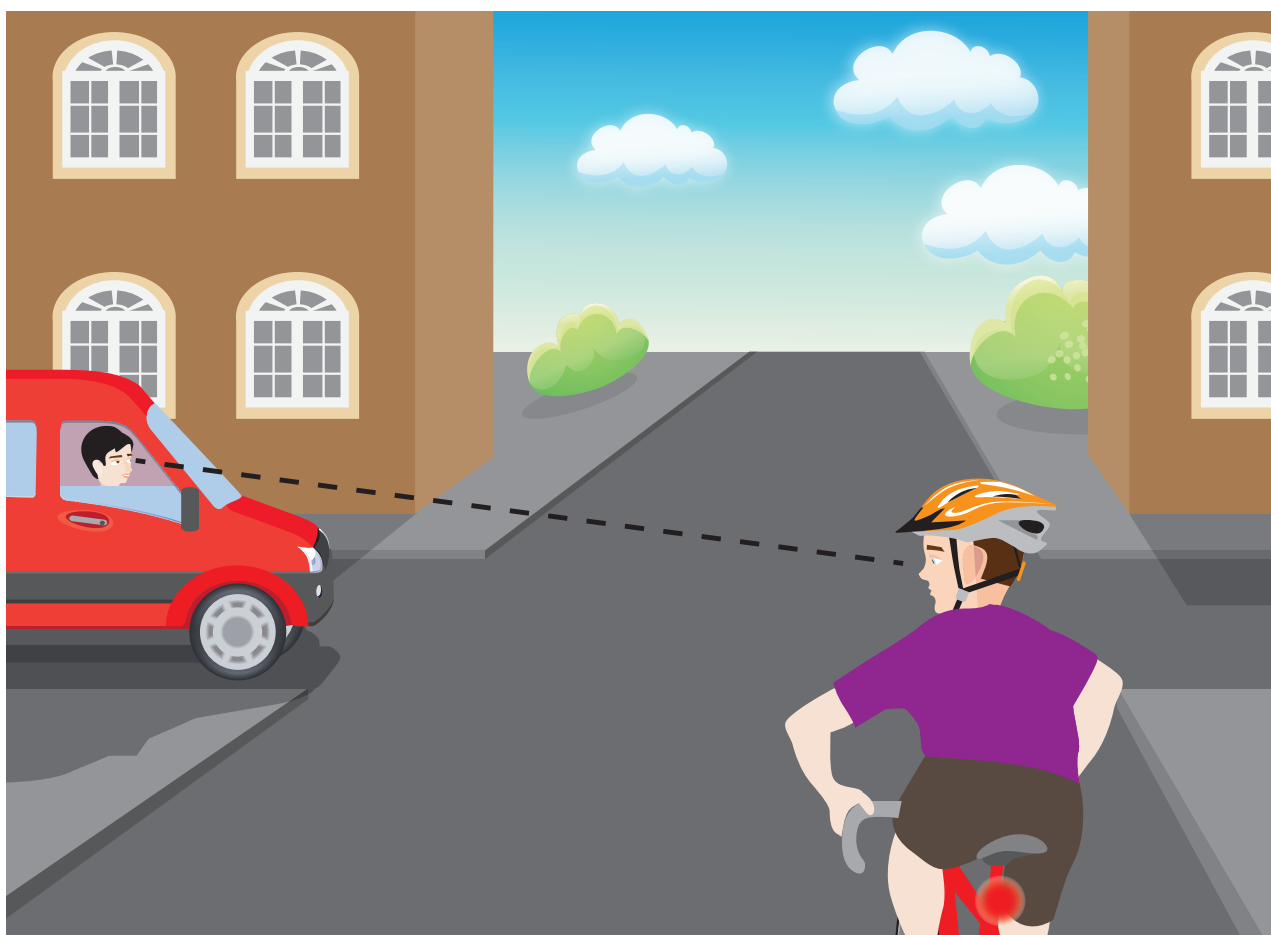
Soha ne állj meg közvetlenül egy nagy jármű előtt, mögött vagy mellett, kerüld el a holttereket!

Szemkontaktus

Ha a többi közlekedő szemét figyeled, akkor például egy kereszteződésben kitalálhatod, mi a szándékuk, de azt is megfigyelheted, észrevettek-e téged.

Hiába ismered jól a szabályokat, sohasem tudhatod pontosan, mik a szándékai a közlekedés többi szereplőjének. Ezért érdemes mindig megpróbálni megnézni a többi jármű vezetőjének az arcát, szemét.

Ha látod egy másik jármű vezetőjének a szemét, akkor majdnem biztos lehetsz abban, hogy észrevett téged.



Csomagok szállítása

Akár az iskolába indulsz, akár a boltba tekersz el, akár egy bringatúrát tervezel, biztosan viszel magaddal csomagokat. Te hova tennéd, hogyan szállítanád biciklivel a kisebb-nagyobb csomagjaidat?

A legfontosabb az, hogy a szállított csomagok ne akadályozzanak a bringa irányításában. Éppen ezért a kormányra ne akassz soha semmilyen csomagot!

A csomagok biztonságosan szállíthatók

- a bicikli csomagtartóján, megfelelően rögzítve,
- a kormányon lévő kosárban, ha nem túl nehéz a csomag,
- kerékpáros táskában,
- vagy a hátadon (hátizsák).



Lakatolás

Az iskolához, bolthoz, játszótérre érve mindig legyen az első dolgod az, hogy biztonságba helyezed bringádat.

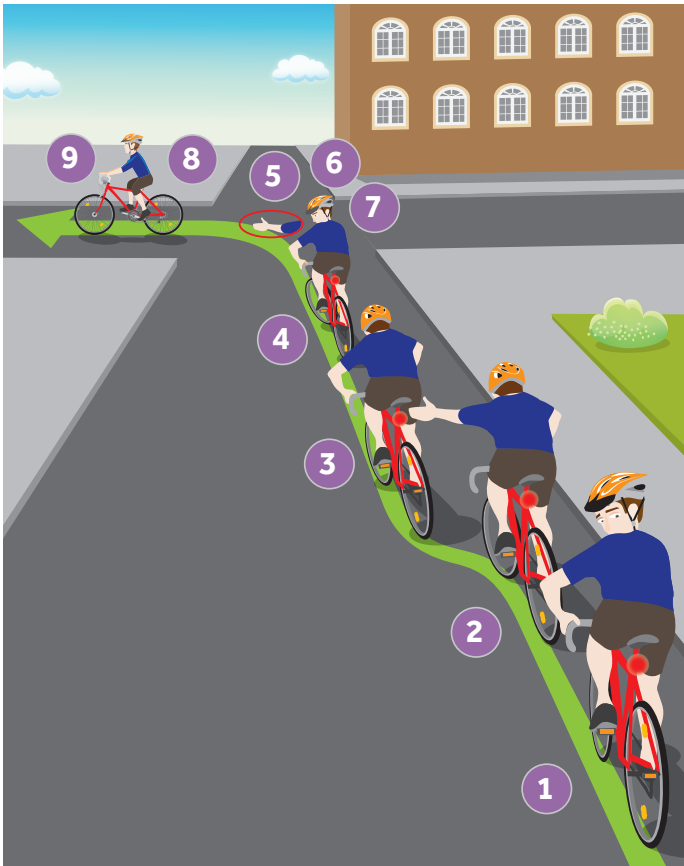
Ha biztonságban szeretnéd tudni a bringádat, ezekre kell odafigyelned:

- A lakattal mindig kösd át a vázat is, ne csak valamelyik kereket!
- Olyan helyen kösd ki a bringát, ahol szem előtt van!
- Ne használj olyan lakatot, amit könnyen le lehet vágni!



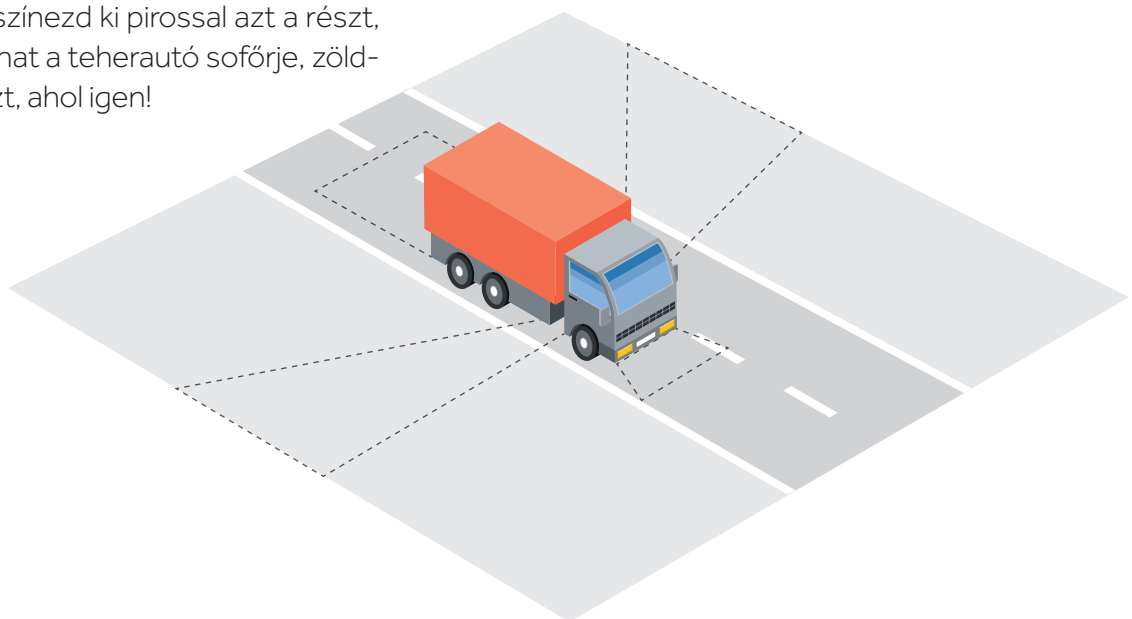
Ellenőrző kérdések

1) Balra kanyarodás – írd le a számok mellé, éppen mit csinál az ábrán a kerékpáros!



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

2) Holttér – színezd ki pirossal azt a részt, ahol nem láthat a teherautó sofőrje, zölddel azt a részt, ahol igen!



4. Bringázás közben

3) Mit kell tenned, ha STOP-táblát láatsz?

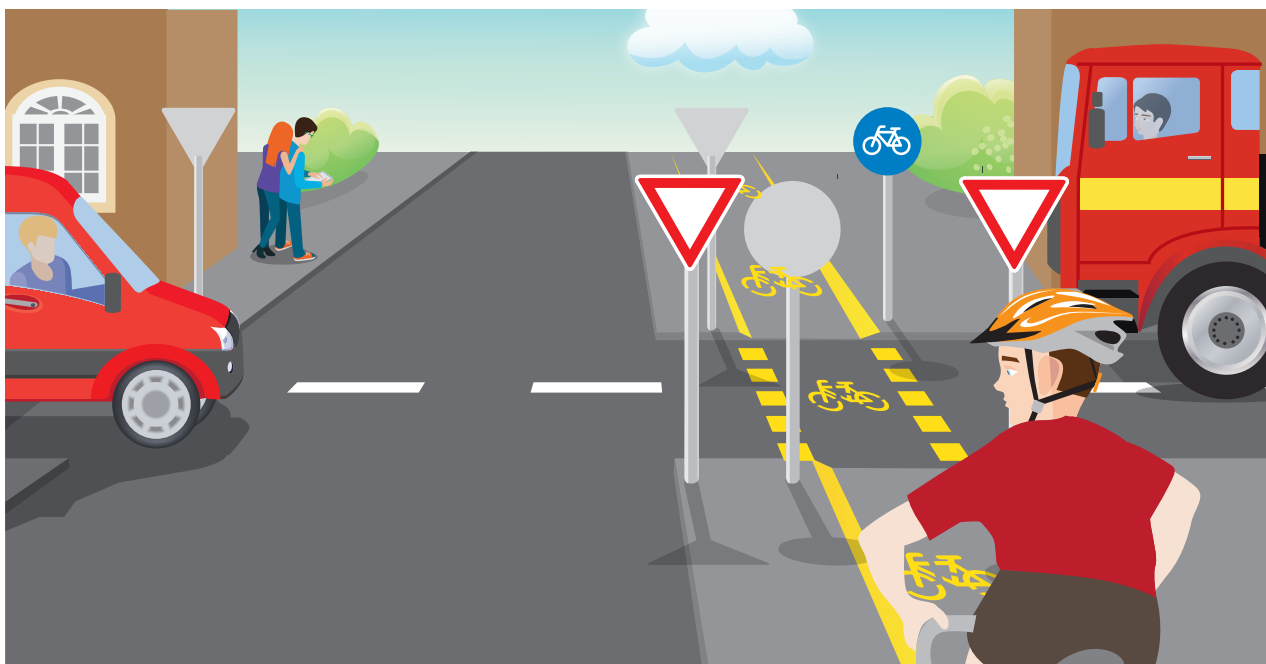
.....

.....



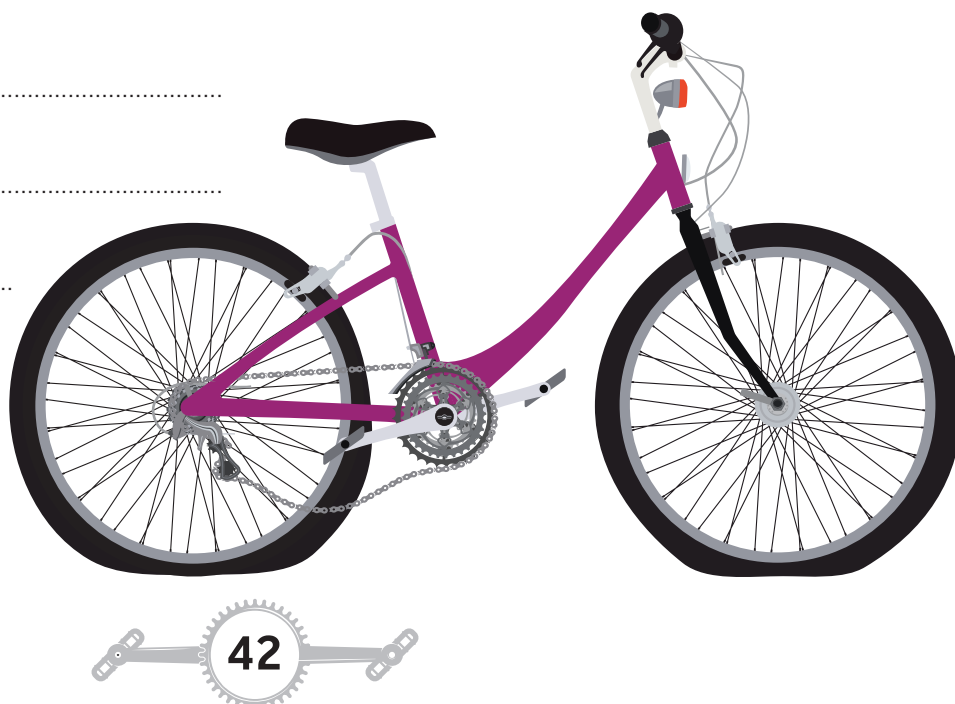
4) Nézd meg alaposan a képet, és dönts el, kinek lesz elsőbbsége! Miért?

.....



5) Bringaátvizsgálás: keresd meg a hibákat a képen!

1.
2.
3.
4.
5.



Mielőtt kimennél a forgalomba:

Teszteld bringás tudásod online!

www.safe4cycle.com/interactive

Inter-
aktív
bringás
teszt



SAFE4 CYCLE



BRINGA
AKADÉMIA



academia**u**velo



EASY  **DRIVERS**
RADFAHRSCHULE


MOBYCON

 Erasmus+