

## WARTO PAMIĘTAĆ!

Kierującemu rowerem zabrania się:

- **przejeżdżania rowerem wzdłuż przejścia dla pieszych!** - jest to jedno z najbardziej niebezpiecznych zachowań rowerzystów niosących za sobą bardzo duże ryzyko potrącenia przez samochód, którego kierowca nie zauważy szybko wjeżdżającego na pasy roweru,
- **poruszania się po jezdni obok innego uczestnika ruchu** [np. obok innego roweru lub motoroweru] - taki sposób poruszania się jest możliwy tylko wyjątkowo, jeżeli nie utrudnia poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego,
- **jazdy bez trzymania, co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,**
- **czeplania się innych pojazdów biorących udział w ruchu drogowym,**
- **rozmawiania przez telefon** jeśli wymaga to trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręce - tym bardziej niedopuszczalne jest pisanie wiadomości SMS, e-maili czy przeglądanie Internetu,
- **objeżdżania opuszczonych zapór** lub półzapór oraz wjeżdżania na przejazd [np. kolejowy], jeżeli opuszczanie ich zostało rozpoczęte lub podnoszenie nie zostało zakończone.

## KILKA DOBRZYCH RAD DLA ROWERZYSTY – SENIORA:



- Zaleca się używanie **kasku ochronnego oraz ochraniaczy na kolana i dłonie** - korzystanie z nich minimalizuje i ogranicza ewentualne urazy w razie upadku lub innego zdarzenia drogowego.
- Korzystając z roweru należy zakładać **wygodne ubranie i obuwie** - najlepiej długie spodnie i sportowe, pełne buty.
- Rower należy koniecznie wyposażać w: **oświetlenie z przodu** [jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej], **oświetlenie z tyłu** [jedno światło odbliaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej], co najmniej jeden **skuteczny hamulec i dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy**.
- Należy stosować **zasadę ograniczonego zaufania** w stosunku do pozostałych uczestników ruchu drogowego.
- Chcąc korzystać z roweru powinno się **uwzględnić swoją aktualną dyspozycję** [np. samopoczucie, dolegliwości, dysfunkcje] i inne okoliczności [np. warunki pogodowe].

# BEZPIECZNY SENIOR

BROSZURA EDUKACYJNO-INFORMACYJNA

## SENIOR NA SPACERZE – SENIOR NA ROWERZE

### SENIOR – PIESZY

#### KIM JEST PIESZY?



Pieszcy to osoba znajdująca się poza pojazdem na drodze i niewykonywająca na niej robót lub czynności przewidzianych odrębnymi przepisami; za pieszego uważa się również osobę prowadzącą, ciągnącą lub pchającą rower, motorower, motocykl, wózek dziecięcy, podręczny lub inwalidzki, osobę poruszającą się w wózku inwalidzkim, a także osobę w wieku do 10 lat kierującą rowerem pod opieką osoby dorosłej.

### WARTO PAMIĘTAĆ!

Pieszcy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, gdyż w trakcie wypadku nie jest osłonięty żadnym zabezpieczeniem fizycznym. Kierowcę np. samochodu chroni konstrukcja pojazdu, poduszki powietrzne, pasy bezpieczeństwa itp. Pieszcy natomiast jest narażony na bezpośrednie i groźne urazy ciała nawet podczas zdarzeń, gdy przemieszczający się pojazd porusza się z niedużą prędkością.

- ☐ SENIOR – ROWERZYSTA
- WYBRANE PRAWA I OBOWIĄZKI ROWERZYSTY
- KILKA DOBRZYCH RAD DLA ROWERZYSTY – SENIORA

### OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA

#### STOWARZYSZEN UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

UL. JAGIELLONSKA 18, 33-300 NOWY SĄCZ  
tel./fax [18] 443 57 08  
e-mail: federacjaautw@interia.eu  
www.federacjaautw.pl



Ministerstwo  
Spraw Wewnętrznych  
i Administracji

Zadanie publiczne  
jest współfinansowane  
ze środków Ministra Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

## KILKA DOBRYCH RAD DLA PIESZEGO – SENIORA:



- **Należy zawsze korzystać z chodnika!** Jeśli w danym miejscu nie ma chodnika, należy poruszać się lewą stroną drogi - dzięki temu można dostrzec nadjeżdżający z naprzeciwka pojazd i mieć zdecydowanie większą szansę na ewentualną reakcję w przypadku przewidywanej niebezpiecznej sytuacji.
- **Korzystając z drogi po zmroku [szarówka, noc] należy zawsze zakładać elementy odblaskowe** - niezależnie od tego czy ruch odbywa się w terenie zabudowanym [zalecenie] czy poza nim [obowiązek]. Dzięki odblaskom kierowca ma szansę zobaczyć pieszego dużo wcześniej i przygotować się na manewr bezpiecznego ominięcia.
- **Przechodząc przez jezdnię należy zawsze korzystać z oznaczonych przejść dla pieszych!** Gdy nie ma przejścia dla pieszych powinno się przechodzić w bezpiecznym miejscu - nie wolno przechodzić przez drogę na zakręcie lub w innej lokalizacji ograniczającej widoczność i utrudniającej ocenę czy nadjeżdża jakiś pojazd. **Próbując przejść przez jezdnię, która ma kilka pasów w jednym kierunku należy bezwzględnie upewnić się czy samochody na wszystkich pasach zatrzymały się!!!**
- **Będąc uczestnikiem ruchu drogowego należy ograniczyć do minimum korzystanie z telefonu lub innych urządzeń multimedialnych.**
- **Nie wolno przechodzić przez jezdnię pomiędzy samochodami a także przed/za samochodami ciężarowymi/autobusami/innymi pojazdami wielkogabarytowymi** - kierowcy takich pojazdów mają bardzo ograniczoną widoczność.
- **Nie wolno tracić czujności na parkingach** - kierowcy skupieni na poszukiwaniu miejsca parkingowego mogą nie zauważyć pieszego.
- **To że pieszy widzi nadjeżdżający pojazd, wcale nie oznacza, że kierowca widzi pieszego!**

## SENIOR – ROWERZYSTA

### WYBRANE PRAWA I OBOWIĄZKI ROWERZYSTY:

- Kierujący rowerem jest zobowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić. Kierujący rowerem, korzystając z drogi dla rowerów i pieszych, jest zobowiązany zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

- Jeśli droga nie posiada odrębnej drogi dla rowerów lub wyznaczonego pasa ruchu dla rowerów, kierujący rowerem **powinien poruszać się poboczem**. Dopiero w sytuacji gdy nie ma pobocza lub nie nadaje się do użytku, może on poruszać się po jezdni.
- **Rowerzysta ma obowiązek poruszać się prawą stroną jezdni** - powinien jechać jak najbliższej jej krawędzi.
- **Kierujący rowerem może jechać lewą stroną jezdni na zasadach określonych dla ruchu pieszych, jeżeli opiekuje się osobą kierującą rowerem w wieku do lat 10.**

### WARTO PAMIĘTAĆ!

Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, pod warunkiem że jest ono umieszczone na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę!

- **W szczególnych przypadkach rowerzysta może jeździć po chodniku.** Jest to dopuszczalne gdy:
  - ⇒ opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem,
  - ⇒ szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50km/h, wynosi co najmniej 2m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
  - ⇒ warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni [śnieg, silny wiatr, ulewa, gołedź, gęsta mgła], przy czym kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.
- **Gdy w ciągu drogi rowerowej znajduje się przejście dla pieszych, **rowerzysta ma obowiązek zsiąść z roweru i przeprowadzić go przez to przejście.****



- **Rowerzysta ma obowiązek sygnalizować zmianę kierunku ruchu lub pasa ruchu** - zamiar skrętu należy sygnalizować z odpowiednim wyprzedzeniem poprzez wyraźne i nie budzące wątpliwości wyciągnięcie ręki w kierunku zamierzonego skrętu.
- Wykonując skręt rowerzysta ma obowiązek **upewnić się, czy nie zajdzie drogi innemu uczestnikowi ruchu drogowego.**