*Warszawa, sierpień 2021 r.*

**Wyprawka do szkoły, wyprawka na rower**

**Jak przygotować się do bezpiecznych dojazdów na rowerze do szkoły i pracy?**

**Koniec sierpnia i początek września to czas intensywnych przygotowań do powrotu do pracy po urlopie i szkoły po wakacjach. Dla dorosłych często wiąże się z dużymi wydatkami. Konieczne okazuje się kupienie nowych plecaków, zeszytów, ubrań. Czy równie serio podchodzimy do kwestii przeglądu i doposażenia jednośladu, który pozwoli nam bezpiecznie pokonać trasę do biura lub szkoły?**

We wrześniu tradycyjnie ruch na drogach wraca do normalności. Dojazdy do biur, do szkół i przedszkoli to automatycznie większa liczba różnych pojazdów na ulicach miast i osiedli. *W miastach ruch staje się zdecydowanie bardziej natężony, a to zawsze jest wyzwanie dla cyklistów* – wyjaśnia **Michał Zieliński, ekspert kampanii „Czas na bezpieczny rower”**. *Zawsze jednak podkreślam, że na szczęście nie trzeba wiele, by bezpiecznie przejechać z punktu A do punktu B na jednośladzie. Znajomość i przestrzeganie przepisów oraz pojazd w dobrym stanie technicznym – to absolutna podstawa.*

Co to dokładnie znaczy? Jak powinien być wyposażony rower, by rowerzysta mógł się na nim bezpiecznie przemieszczać? Co konkretnie sprawdzić lub kupić we wrześniu dla siebie i dziecka, by zagwarantować sobie maksimum bezpieczeństwa?

**Bądź widoczny!**

Oświetlenie to podstawa. Każdy rower powinien być wyposażony w co najmniej jedno światło barwy białej lub żółtej z przodu, co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej z tyłu oraz co najmniej jedno czerwone światło odblaskowe z tyłu, o kształcie innym niż trójkąt. Czyli zarówno z przodu jak i z tyłu roweru powinno się znajdować źródło światła. Należy go używać od zmierzchu do świtu (tj. wieczorem i w nocy), zawsze podczas jazdy w tunelu i w warunkach ograniczonej przejrzystości powietrza (mgła, opady deszczu lub inne okoliczności ograniczające widoczność). Używane oświetlenie nie musi emitować światła stałego. Dla poprawy widoczności i bezpieczeństwa można używać świateł migających, choć zaleca się to tylko w dzień. W nocy znacznie bezpieczniejsze zarówno dla rowerzysty jak i kierujących innymi pojazdami, jest używanie światła stałego. Lampka odblaskowa to obowiązkowy, ale też odrębny element wyposażenia.

**Chroń głowę!**

Bez kasku nie powinno się wsiadać na rower, choć wokół jego używania narosło wiele nieporozumień. To prawda, że prawo używania kasku nie wymaga, jednak zdrowy rozsądek podpowiada, że w niektórych okolicznościach – np. po ruchliwych ulicach – jazda w kasku jest koniecznością. Eksperci zalecają używanie kasku wszędzie tam, gdzie może to wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa rowerzysty. Ten element wyposażenia powinien posiadać odpowiedni certyfikat bezpieczeństwa i być dobrze dopasowany i zapięty. Renomowani producenci kasków stosują wiele rozwiązań wpływających na poprawę bezpieczeństwa rowerzysty: od specjalnych materiałów pochłaniających energię uderzenia, aż po elektroniczne urządzenia, wykrywające gwałtowne przeciążenia występujące podczas upadku i samodzielnie wzywające pomocy dzięki integracji z aplikacją mobilną.

Ważne, by rozmiar kasku był dobrze dopasowany do głowy rowerzysty. Najlepiej jest zmierzyć obwód głowy centymetrem krawieckim czy sznurkiem na wysokości czoła i tuż nad uszami. Przy wyborze kasku najlepiej jest sprawdzać rozmiar wyrażony w centymetrach, bo różni producenci mają różne rozmiarówki. Prawidłowo dobrany kask powinien zakrywać mniej więcej połowę czoła. Nigdy nie należy go przesuwać na tył głowy! W większości przypadków producenci wyposażają kaski w pokrętła do regulacji, pozwalające na dopasowanie w pewnym zakresie. Dobrze wyregulowany kask nie powinien zbyt mocno opinać głowy, ale nie może się na niej poruszać i przesuwać. Bardzo ważne jest również dopasowanie zapięcia kasku. Długość pasków mocujących jest zazwyczaj regulowana, dzięki czemu możliwe jest takie ich dopasowanie, żeby nie stwarzały poczucia dyskomfortu.

Podsumowując – jeśli dotychczas jeździłeś bez kasku, najwyższy czas kupić go dla siebie i bliskich.

**Daj się usłyszeć!**

Dzwonek to element wyposażenia wymagany przepisami prawa, dlatego musi być zamontowany i sprawny. Warto też wiedzieć, że prawo o ruchu drogowym określa precyzyjnie zasady używania sygnałów dźwiękowych. Można to robić tylko wtedy, gdy zachodzi konieczność ostrzeżenia o niebezpieczeństwie. (Art. 29. PoRD), tj. w sytuacji nagłego wtargnięcia pieszego na drogę dla rowerów lub wydzieloną dla rowerów strefę drogi dla pieszych i rowerów, jeśli zachowanie pieszego lub innych uczestników ruchu wskazuje na nieprzestrzeganie przez nich zasad ruchu (zgodnie z tzw. zasadą ograniczonego zaufania) oraz w sytuacji ograniczonej widoczności (np. podczas poruszania się drogą dla rowerów w gęstej mgle).

**Co jeszcze zabrać w drogę?**

Nawet na krótkiej trasie warto mieć ze sobą kilka dodatkowych rzeczy, które mogą przydać się w najbardziej niespodziewanym momencie.

**Apteczka** naprawdę może uratować życie! Środek dezynfekujący (np. woda utleniona w żelu), plastry i opatrunek (najlepiej przystosowany do obwiązania kończyny), koc termiczny, nożyczki i leki przeciwbólowe – to nie zajmuje dużo miejsca, a powinno znaleźć się w naszej apteczce.

**Oświetlenia** też nigdy nie za wiele. Rynek oferuje światła nie tylko montowane do roweru, ale także wbudowane w kask lub akcesoria.

**Zestaw naprawczy**, tj. dobry śrubokręt, klucz imbusowy, pompka czy łatki naprawcze, też może przydać się w niespodziewanym momencie. W sklepach rowerowych można kupić także multitool rowerowy, który zajmuje niewiele miejsca, a wyposażony jest we wszystkie potrzebne narzędzia. Zerwanie łańcucha, przebicie opony, pomoc innemu rowerzyście, który znajdzie się w kłopotliwej sytuacji, będzie z takim zestawem dużo prostsze.

Także odpowiednio dobrane **rękawiczki** poprawiają komfort jazdy i bezpieczeństwo. Chronią przed przetarciami i odciskami, które mogą spowodować zagrożenie na drodze! Nadwyrężone dłonie mogą utrudniać sterowanie kierownicą, przepocone – ześlizgnąć się z niej. Rękawiczki uchronią przed takimi sytuacjami. W lato wybierz rękawice bez palców, z wewnętrzną amortyzacją i z dobrą wentylacją.

Na rowerze często przydaje się też**… taśma szara lub izolacyjna oraz opaski zaciskowe**, tzw. trytki – na pewno pomogą w przypadku uszkodzeń mechanicznych roweru.

Warto mieć jednak na względzie, że bez znajomości przepisów drogowych to, ile zainwestowaliśmy w sprzęt, będzie mało znaczące. *Najlepszy kask nie zapewni nam bezpieczeństwa, gdy wymusimy pierwszeństwo lub będziemy poruszać się po drodze w niewłaściwy lub nieczytelny dla innych uczestników ruchu sposób. Znajomość kodeksu drogowego w zakresie dotyczącym poruszania się jednośladem jest tak samo ważna jak fizyczne przygotowanie sprzętu* – podsumowuje **Michał Zieliński**.

Kampanię [„Czas na bezpieczny rower”](https://www.facebook.com/search/top/?q=czas%20na%20bezpieczny%20rower) wspierają Fundacje Ander i Frankor. Partnerem akcji jest organizator cyklu wydarzeń Bike Expo. Celem wszystkich partnerów jest działanie na rzecz poprawy poziomu bezpieczeństwa rowerzystów na polskich drogach.

\*\*\*

**Kontakt dla mediów:**

Elwira Jastrzębska, tel. 501 731 234, e-mail: elwira.jastrzebska@allforus.pl

Aleksandra Lau-Wyzińska, tel. 505 572 735, e-mail: aleksandra.lau-wyzinska@allforus.pl