

Fenntartható települési
közlekedésfejlesztés
Füzesabony–Szihalom
között kerékpáros
infrastruktúra építése



TOP-3.1.1-15-HE1-2016-00003



SZÉCHENYI 2020

Így kerékpározz!



A

kerékpár a KRESZ értelmében jármű, tehát a vezetéséhez ugyanazok a feltételek szükségesek, mint más jármű esetében:

- járművezetésre alkalmas állapotban kell lenni;
- ismerni kell a KRESZ-t.

A kerékpárodnak is közlekedésre alkalmas állapotban kell lennie, és fel kell szerelned a megfelelő tartozékokkal. Ezeket a KRESZ egy KÖHÉM-rendeletre hivatkozva határozza meg. Az első és hátsó lámpáknak tiszta időben legalább 150 méter távolságról láthatónak kell lenniük. Vannak kötelező és ajánlott tartozékok.

A KÖHÉM által előírt kötelező kerékpár-tartozékok: lásd. 3. oldal.

Legyél mindig látható! Már szürkülettől használj lámpát, és kerülj a gépjárművek holtteréit!

Ne közlekedj szorosan az út jobb szélén.

Kereszteződésekben teremts szemkontaktust, lassíts, ha kell! Győződj meg róla, hogy

tényleg észrevettek, és megadják az elsőbbséget, ha jár!

Ne járdázz! A járda a gyalogosoké, ne veszélyeztesd őket! Kereszteződésekben az autóvezetők nem számítanak a járdáról nagy sebességgel közlekedő kerékpárosokra.

Ne kapkodj, ne rohanj! Ne dönts soha hirtelen, és mindig csak olyan gyorsan tekerj, hogy az esetleges akadályok ne okozzanak gondot!

Kerüld a rizikós, bizonytalan helyzeteket. („Még pont átférek...”)

Ne használj fej- vagy fülhallgatót. Sokkal biztonságosabb, ha nemcsak látod, de hallod is, hogy mi történik körülötted.

Kerékpározás közben ne telefonálj. A kezzedre a kormányzáshoz van szükséged, nem a telefonáláshoz. A figyelmedet is jobb, ha inkább a forgalomra összpontosítod.

Mindig időben jelezz, ha irányt váltasz. Kanyarodás, sávváltás, előzés, kikerülés előtt mindig nézz hátra, majd jól láthatóan jelezz!

Tartsd be a KRESZ-t!

A kerékpár kötelező tartozékai



Füzesabony–Szihalom

között kerékpáros infrastruktúra építése

Top- 3.1.1.-15-HE1- 2016- 00003

**1. Szabad-e elengedett kormányval
kerékpározni?**

- a.) Igen, de csak lakott területen kívül
- b.) Igen, lakott területen belül
- c.) Nem

**2. Közlekedhet-e főútvonal melletti
kerékpárúton 12 éven aluli
gyermek?**

- a.) Igen
- b.) Igen, de csak kísérel
- c.) Nem

**3. Kerékpározás közben szabad-e
kézben tartott mobiltelefont
használni?**

- a.) Igen, mert csak az autóvezetőknek tilos
- b.) Csak ha van rajta bukósisak
- c.) Nem

**4. Szabad-e kerékpárt más
járművel vontatni?**

- a.) Igen
- b.) Nem
- c.) Csak megfelelő út-
és látási viszonyok között

**5. Hány éves kortól szabad
főútvonalon kerékpározni?**

- a.) 12 éves kortól
- b.) 14 éves kortól
- c.) 13 éves kortól

**6. Hogy hívják azt a mellényt, amit
fel kell venni, hogy a biciklisek jól
látszódjanak a sötétben?**

- a.) közlekedési mellény
- b.) láthatósági mellény
- c.) fényvisszaverő mellény

7. Kerékpárral megengedett legnagyobb sebesség?

- a.) 20 km/h
- b.) 25 km/h
- c.) 40 km/h

8. Kerékpárral tilos előzni másikat, lassan haladó kerékpárost...

- a.) vasúti átjárón
- b.) hídon, felüljárón
- c.) alagútban, aluljáróban

9. Autóbusz forgalmi sávjában kerékpározhatunk-e?

- a.) Igen, jobbra húzódva
- b.) Csak azoknál a buszsávoknál, ahol tábla engedélyezi
- c.) Nem

10. Kerékpározhatunk-e járdán?

- a.) Igen ha nem akadályozzuk a járókelőket
- b.) Csak akkor, ha az úttest kerékpározásra alkalmatlan
- c.) Nem, azt kizárólag a gyalogosok használják

11. Kikre vonatkozik zebrán az elsőbbség?

- a.) Csak a gyalogosan közlekedőkre
- b.) Azokra a gyalogosokra és kerékpárosokra, akik jelzik átkelési szándékukat
- c.) Bárkire, aki gyalog, kerékpárral vagy robogóval érkezik

12. Szállíthat-e kerékpárján egy 16 éves személy utast?

- a.) Igen, egy 150 cm-nél magasabb gyermeket, aki önmagát megtartani képes
- b.) Igen, a 16. életévét betöltött vezető egy 10 éven aluli gyermeket szállíthat
- c.) Nem

13. Köteles-e kerékpárját éjszaka korlátozott látási viszonyok között világítóberendezéssel kivilágítani?

- a.) Igen, kivéve, ha láthatósági mellényt visel
- b.) Igen, minden esetben
- c.) Igen, de csak akkor, ha úttesten közlekedik, és nincs közvilágítás

13+1 Lakott területen kívül főútvonalon több kerékpárossal együtt az útpadkán közlekedik. Haladhat-e kerékpárjával folyamatosan az egyik társa mellett?

- a.) Igen, minden esetben
- b.) Igen, de csak lakott területen belül, egyébként nem
- c.) Nem



Miért közlekedj biciklivel?



– Mert gyors és kiszámítható! A kerékpár a legalkalmasabb jármű arra, hogy ajtótól ajtóig egyszerűen, kényelmesen és gyorsan eljuss. Nem kell dugóban rostokolni, parkolót keresni, nagyokat kerülni, autóbuszra várni. Utazásod percre pontosan tervezhető, mindig kiszámítható.

– Mert költségkímélő! A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. Egy városi közlekedésre alkalmas egyszerűbb bicikli már 2-3 tank benzin árából megvásárolható. A szükséges kiegészítők 5-10 ezer forintba kerülnek, a fenntartási költség minimális.

– Mert egészséges! A kerékpározás a legjobb fogókúra, a legolcsóbb fitnessz, a leghatékonyabb egészségmegőrző: csökkenti a szívinfarktus és egyéb megbetegedések kockázatát, levezeti a stresszt, és jó közérzetet biztosít.

– Mert környezettudatos! A gépkocsik okozta környezeti ártalmak akkor is mérgezik mindannyiunk életét, ha éppen nincs szmogriadó. Ha kerékpározol, ezeket csökkenteni tudod!

Biciklizni jó!

Mert egyszerre támogatjuk vele testi és lelki egészségünket is



A biciklizés az egyik legjobb módja annak, hogy megőrizzük az egészségünket, és az évek múlása ellenére is fitten tartsuk alakunkat.

A biciklizés szervezetre gyakorolt pozitívumait számos kutatás bizonyította már. Többek között javul az állóképesség, fejlődik az izomzat, a tüdő kapacitása és a szív működés. A testünk fizikai állapotával együtt az életminőség javulását is eredményezi. Részben ezért állítják a kutatók, hogy azok, akik rendszeresen kerékpároznak, hosszabb ideig élnek. A kerékpárosoknak irigylésre méltó alakjuk van. Talán ennél megfelelőbb bizonyítékra nincs is szükség ahhoz, hogy elfogadjuk a tényt, a biciklizéssel rövid idő alatt is látványosan erősíthetők izmaink. A biciklizéssel az alsó hát és a lábak egyszerre erősödnek, ami egyben kihat a gerinc állapotára, védelmére. A megfelelő

tartás eléréséhez tehát fontos, hogy folyamatosan törekedjünk a csigolyák állapotának megőrzésére. A fájdalommentes élet pedig az öregedés gondolatát is képes elűzni, tehát mindenképpen törekedni kell rá. Amellett, hogy észrevétlenül ápoljuk fizikai megjelenésünket, és javítjuk belső szerveink egészségügyi állapotát, mentálisan is felfrissülünk egy kiadós tekerés után. A szabadság érzése és a mozgás öröme együtt járul hozzá ahhoz, hogy megszabaduljunk a felgyülemlett feszültségtől és gondoktól. Tehát ha úgy érezzük, pattanásig feszültek az idegeink, érdemes nyomban bicajra ülni és a tudónkkal együtt az agyunkat is kitisztítani. Az itt felsorolt pozitívumok természetesen más sporttevékenység révén is megtapasztalhatóak, azonban kerékpárra pattanva egészen rövid idő alatt érezni fogjuk a biciklizés előnyeit, miközben kikapcsolódunk és felfrissülünk.

FÜZESABONY KÖR

Rajzold ki te is a Füzesabony szót, ennek a térképnek a segítségével!

Csak Bicikli utat vagy futást mérő Appra és Internetre van szükséged!

Rajzold ki te is a Füzesabony szót, ennek a térképnek a segítségével!

Csak Bicikli utat vagy futást mérő Appra és Internetre van szükséged!

Csak Bicikli utat vagy futást mérő Appra és Internetre van szükséged!

