



KERÉKPÁR KÖZLEKEDÉSI KISOKOS

HOL SZABAD KERÉKPÁROZNI



Kerékpárúton

Ha az út mellett van kerékpárút, akkor csak itt szabad kerékpározni. Kivétel: ha az úttesten kerékpáros nyom (piktogram) van felfestve, ugyanis ebben az esetben az úttesten is szabad kerékpározni. A megengedett sebesség kerékpárúton 30 km/h.



Kerékpársávban

Ha az úttesten van felfestett kerékpársáv, akkor csak itt szabad kerékpározni.



Nyitott kerékpársávban

A nyitott kerékpársávra ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a kerékpársávra, két kivétellel:

1. A nyitott kerékpársávot el szabad hagyni biciklivel például balra kanyarodás előtt.
2. A nyitott kerékpársávra más járművek is ráhajthatnak például jobbra kanyarodás előtt.



HOL SZABAD KERÉKPÁROZNI



Kerékpárosok által is használható buszsávban

Csak abban a buszsávban szabad kerékpározni, ahol ezt tábla engedélyezi, ilyen esetekben általában kerékpáros piktogramokat is festenek az útra. Amennyiben engedélyezett kerékpárosok számára a buszsáv használata, akkor ebben a forgalmi sávban kell kerékpárral haladni. Amennyiben nem szerepel a táblán kerékpáros kiegészítő jelzés, akkor tilos a buszsávban kerékpározni.



Gyalog- és kerékpárúton

A gyalogosok (különösen a gyerekek és kutyák) kiszámíthatatlan mozgására, hirtelen előbukkanására mindig számítanunk kell, ezért a megengedett legnagyobb sebesség 20 km/h! A gyalog-kerékpárút használata általában kötelező, azonban, ha a gyalog- és kerékpárúton a gyalogosok forgalma a kerékpárosok tovább haladását akadályozná, vagy az úttesten van felfestett kerékpáros nyom (piktogram), a kerékpárosok az úttesten is közlekedhetnek.



Gyalogos-kerékpáros zónában

Gyalogos-kerékpáros zónában a kerékpárosok számára kijelölt részen a megengedett sebesség 20 km/h, a zóna többi részén 10 km/h. Egyébként ugyanazok a szabályok érvényesek rá, mint amelyek a gyalog-kerékpárútra.



Kerékpáros nyomon

Az úttestre festett kerékpáros piktogramokból kialakított burkolati jelek sora (az ábrán látható kerékpáros piktogram) a kerékpárosok számára jelzi az úttesten javasolt pozíciót, egyúttal a többi járművezetőt figyelmezteti a kerékpárosok jelenlétére. Amennyiben ilyen nyom van felfestve az úttestre, akkor a párhuzamos kerékpárút, illetve gyalog-kerékpárút használata nem kötelező.



Kétirányú kerékpáros közlekedés számára megnyitott egyirányú utca

Egyirányú utcába a forgalommal ellenkező irányból abban az esetben szabad behajtani, ha azt kiegészítő tábla engedi. Ez esetben szigorúan az úttest jobb oldalán kell haladni, ha van felfestett kerékpársáv, akkor ott.

HOL TILOS KERÉKPÁROZNI



Gyalogúton

Amennyiben egyéb tábla ezt nem engedélyezi, akkor gyalogúton tilos kerékpározni.



Gyalogos zónában

Amennyiben egyéb tábla ezt nem engedélyezi, akkor gyalogos zónában tilos kerékpározni. Ha a kiegészítő tábla csak bizonyos időszakokban tiltja a behajtást, akkor a többi időszakban legfeljebb 10 km/h sebességgel szabad kerékpározni. A kerékpárt tolni természetesen mindig szabad.



Kerékpárral behajtani tilos

Az ilyen táblával jelölt szakaszokra értelemszerűen nem szabad kerékpárral behajtani. A kerékpárt tolvá már gyalogosnak minősülünk, tehát az ilyen táblával jelzett helyen szabad tolni a kerékpárt.



Mindkét irányból behajtani tilos

Ennél a táblánál ugyancsak tilos kerékpárral behajtani, kivéve, ha valamilyen kivételt jelző tábla szerepel a fenti tábla alatt.



Ahol a buszoknak vagy taxiknak engedélyezett a behajtás, oda kerékpárral is be szabad hajtani. Értelemszerűen, ha a tábla alatt a „kivétel kerékpárral” kiegészítő tábla szerepel, szintén be lehet hajtani kerékpárral.



Behajtani tilos

Egyirányú utcába értelemszerűen tilos a forgalommal ellenkező irányból behajtani kerékpárral is, kivéve, ha az alábbi, kerékpárt jelző kiegészítő tábla ezt megengedi. Ez utóbbi esetben szigorúan az úttest jobb oldalán kell haladni kerékpárral, ha van felfestett kerékpársáv, akkor ott.



Buszsávban


Amennyiben ezt külön nem engedélyezik, a buszsávban tilos kerékpározni! Ahol a jobb szélső sáv a buszsáv, ott az ettől balra eső első forgalmi sávban kell haladni. A tőlünk jobbra eső buszsávban autóbuszok, taxik, segédmotoros kerékpárok, motorkerékpárok, és a jobbra kanyarodáshoz felkészülő egyéb járművek elhaladására kell számítani.

TOVÁBBI SZABÁLYOK - KRESZ



- Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit, illetve egyéb vontatmányt kapcsolni a kerékpár-utánfutó kivételével.
- Tilos kerékpáron ülve állatot vezetni.
- Tilos a kerékpárt más járművel vontatni.
- Tilos elengedett kormányval kerékpározni.
- Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, amely a kormányzást nem akadályozza.
- Tilos autópályán és autóúton kerékpározni, továbbá ott, ahol ezt tábla tiltja. 12 év alatti gyerek főútvonalon nem kerékpározhat.
- A kerékpárosnak is, mint minden járművezetőnek, jeleznie kell minden irányváltoztatási szándékát, mégpedig balra kanyarodva bal, jobbra kanyarodva jobb kézzel. Az irányjelzést az irányváltoztatás előtt megfelelő távolságban és időben kell megkezdeni!
- Kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén. Kettőnél több kerekű kerékpáron 17. életévét betöltött személy szállíthat a kerékpárt nem hajtó utast. Utast tehát csak az erre a célra kialakított pótülésen szabad szállítani kétkerekű kerékpáron - ha több ilyen ülés van, akkor akár több gyereket is magunkkal vihetünk.
- Kerékpárral lakott területen belül legfeljebb 40 km/h sebességgel szabad közlekedni. Lakott területen kívül sisakban 50 km/h a megengedett legnagyobb sebesség, de csak ha utast nem szállítunk, sisak nélkül pedig 40 km/h. (40 km/h felett tehát kötelező a sisak!) Kerékpárúton 30 km/h, gyalog- és kerékpárúton 20km/h a megengedett maximális sebesség.

TIPPEK HA BICIKLIVEL JÁRSZ MUNKÁBA!



Kényelmes, alaposan átmozgat, pénzt spórol, és még a reggeli forgalom sem állhat az ember útjába. Csak néhány pozitív tényező mellett, hogy biciklivel járjunk munkába. Összeszedtünk néhány tippet, amit érdemes megfogadni, hogy ha a jó idő beköszöntével te is inkább két kerékre váltanál.

Tervezz előre

Ha elszánod magad, hogy ezentúl bringával jársz be dolgozni, érdemes előre tervezni. Mivel bármikor lehetnek útlezárások, felújítások vagy bármi ilyesmi, érdemes több útvonalat beiktatni a mindennapokba, így legalább nem lesz egyhangú a tekerés. Érdemes felmérni azt is, hogy lakásunk és a munkahelyünk között merre vannak kerékpárutak, melyik a leghosszabb és melyik a legrövidebb út. Ezzel előre tudjuk mennyi idő szükséges a beérkezéshez és kellemes tempóban tudunk haladni az utakon, kerülve a stresszt, ami, mint tudjuk eléggé növeli a balesetek bekövetkeztét.

TIPPEK HA BICIKLIVEL JÁRSZ MUNKÁBA!



Hogy illatos és ápoltság maradj

Ahogy már anyukánk is megtanította, időjárásnak megfelelően öltözködjünk! Érdemes beszerezni pár bicajos szerkót, amit sportáruházakban érhetünk el. Ha ennyire nem szeretnénk belemenni a részletekbe, akkor mindenképp legyen a táskánkba váltó ruha, főleg a nyári melegben, mivel pedálozás közben könnyebben leizzadunk. Amire még szükség lehet: szappan, dezodor, törülköző és egyéb tisztálkodószerek.

Tartalékok és kiegészítők

Hasznos lehet, ha a kormányra vagy a csomagtartóra erősítünk egy kosarat, hogy abban tudjuk szállítani a táskánkat vagy az egyéb cuccainkat. Érdemes gondolni a kisebb balesetekre, ezért jó, ha van a táskánkban foltozó készlet, de még jobb ha van egy tartalék gumibelső, egy pumpa és a szükséges szerszámok, aztán mehet a gyors kerékcseré. A kerékpárosoknál is fontos a látni és látszani elv: használjunk láthatósági mellényt vagy olyan ruhát, amin vannak fényvisszaverő csíkok. Manapság számos trendi darabot vásárolhatunk különböző üzletekben, rengeteg tervező készít divatos, és totál nem ciki darabokat. Szükséges még egy csengő, hogy jelezzünk az előttünk haladóknak, hogy közeledünk de kell egy megbízható lakat is, sőt egy üléshezát, ami jól véd eső ellen is.

TIPPEK HA BICIKLIVEL JÁRSZ MUNKÁBA!



Testnek és léleknek

„A kerékpározásnak számos egészségre gyakorolt pozitív hatása ismert. Javítja a szív- és érrendszer állóképességét, gazdaságossá teszi a szív munkáját, fokozza a szervek vérellátását, javítja a légzőrendszer munkáját, miközben csökkenti a vérsírszintet, fokozza a cukortoleranciát, és még hosszasan sorolhatnánk. Hatásai miatt nem csak az egészségmegőrzésben, hanem bizonyos betegségek kezelésében is kulcsszerepet tölt be, annál is inkább, mivel kerékpározni szinte mindenki tud, valamint igen alacsony, szinte különösebb erőfeszítést nem igénylő intenzitáson is gyakorolható. A szívinfarktuson átesett betegek rehabilitációjában, valamint az elhízás kezelésében is rendkívül fontos szerepet játszhat ez a testedzési forma. Egy koppenhágai kutatás eredménye szerint a gyalog, vagy kerékpárral munkába járók fittebbek, vékonyabbak, megfelelőbb a vérnyomásuk, az inzulin- és koleszterinszintjük, mint azoknak, akik a munkába járás inaktív formáit választják. Nem elhanyagolható az sem, hogy a fitt munkavállalók toleránsabbak a stresszre, miközben kevésbé fáradékonyak és az alvási problémák is kevésbé jelentkeznek náluk. Egy kutatás arra az eredményre jutott, hogy egy kerékpárral munkába járó személy átlagosan 15%-al kevesebb napot hiányzik munkahelyéről, mint inaktív társai.”



HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE A KUNSZENTMÁRTONI JÁRÁSBAN
EFOP-1.5-3-16-2017-00074