

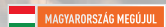


# VÁGJ BELE!

Légy Te is  
biciklista!



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujzacehenyterv.gov.hu](http://www.ujzacehenyterv.gov.hu)  
06 40 038 038



ÚJ

SZÉCHENYTERV

„Hivatásforgalmi célú kerékpárút létesítése Balmazújváros és Nagyhegyes települések között ÉAOP-3.1.3./A-11-2011-0001”





# HOGYAN INDULJAK NEKI?

## 6 gyors lépés

1. Szerezz be egy kerékpárt, vagy tedd működőképessé a már meglévőt! Ezenkívül csupán egy megfelelő lakatra és lámpákra lesz szükséged!
2. Nézd meg egy kerékpáros térképen, hogy hol van olyan kerékpáros útvonal, ahol zavartalanul tudsz kerékpározni!
3. Menj pár próbakört hétvégén a környékbeli utcákon, akár tekerj el egy szokványos úticélodhoz is (pl.: munkahely) - kényelmesen, nyugodtan, körültekintően.
4. Hasznosítsd tapasztalataidat hétközben is! Gurulj el a közeli boltba vagy ismerősödhöz kerékpárral. Tekerj egy nap munkába is. Később próbáljon meg egyre több utat biciklivel megtenni (legalább 8-at)!
5. Mindig körültekintően lakatolj!
6. Ha bármiben kétségeid vannak, kérd meg egy tapasztaltabb ismerőst, munkatársadat, hogy segítsen. Biztosan szívesen teszi!

## HOGYAN ÖLTÖZZEK BRINGÁZÁSHOZ?

### A válasz egyszerű: Természetesen!

Van néhány praktikus tanács, amit azért érdemes megfogadni: Mondhatjuk, hogy évszaktól függetlenül egy réteggel kevesebbet viseljük, mint ha busszal vagy gyalog indulnánk. Ez télen, ősszel és tavasszal pl. egy pulóver elhagyását jelenti. Mindettől függetlenül, lesznek napok, amikor sietősebbre vesszük vagy messzebbre megyünk, amikor is óhatatlanul meg fogunk izzadni. Erre az esetre legyen nálunk váltóruha, legjobb persze, ha a munkahelyünkre érkezésünkkor lehetőségünk van tisztálkodásra, zuhanyozásra, kényelmes átöltözésre.

Esős időben több lehetőségünk is van: legyen nálunk esőkabát, lehetőleg olyan anyagból, ami amellet, hogy vízálló, a testpárát képes átteresztetni. Nagyobb zivatarban vagy hosszan tartó eső esetén hasznos lehet egy, a dzsekéhez hasonló anyagból készült esőnadrág is. Így szinte száz százalékban ki tudjuk zárni a nedvességet.





## BICIKLI VÉTEL ÉS KARBANTARTÁS

A kerékpárt érdemes szakboltban vásárolni, ahol megbízható minőséget kapsz, ezenkívül segítenek megtalálni a számodra méretben és fajtában legmegfelelőbb



váspáripát. Városi közlekedésre többféle típus alkalmas (pl. citybike [városi bicikli], trekking, országúti, valamint mountain bike), mindegyik más stílusú kerékpározást tesz lehetővé. Érdemes vásárlás előtt akár ismerősöd kerékpárját kipróbálni, akár tanácsot kérni különféle biciklit használóktól, hogy kiderítsd, melyik való Neked, így később elégedett legyél választásával. Lényeges, hogy a kerékpár kényelmes legyen és biztonságosan tudjad használni. Ebben és a beállítások testre szabásában célszerű szakember tanácsát kérni. Ha már rendelkezel saját kerékpárral, néhány alapvető javítást Te is el tudsz végezni, de ajánlott szakszervizhez fordulni használatától függően átlagosan három havonta,

hosszabb kihagyás után pedig mindenképp. Indulás előtt ellenőrizni tudod a keréknyomást és a fékeket. Szintén célszerű tisztán tartani a kerékpárt. Ha a kerékpárod rendellenes, zörgő, kattogó hangot ad, fordulj szakszervizhez!

## HOGYAN KÖZLEKEDJÜNK

A kerékpárosokra is vonatkoznak a közlekedés szabályai. Kerékpározni az ország bármely pontján jó, gyors, biztonságos, ha az alábbiakat betartod:

### Pozíció

Néhány technika elsajátításával biztonságban tekerhatsz az úttesten is.

- Kezdj kevésbé forgalmas utakon!
- Tarts legalább egy méter távolságot a járdaszegélytől és a parkoló autóktól! Kereszteződésnél figyelj a kanyarodó autókra, is és haladási irányodnak megfelelően húzódj be középre, foglald el a sávot (persze hacsak nem jobbra kívánsz kanyarodni), hogy minden közlekedő számára egyértelmű legyen, hogy merre kívánsz haladni!
- Lehetőleg ne kerékpározz a járdán. Amennyiben mégis rákényszerülsz, legyél óvatos, vigyázz a gyalogosokra. Járdán maximum 10 km/h-s sebességgel haladhatsz.



## Viselkedés

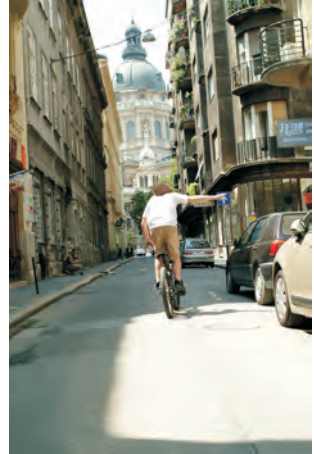
Kanyarodás, sávváltás, előzés, kikerülés előtt mindig nézz hátra, majd jól láthatóan jelezz! Így a többi közlekedőt nem éri váratlanul, ha irányt váltasz.

## Láthatóság

Sötétben minden biciklis fekete. Legyél látható: legyen a biciklin macskaszem, a kerékpár elején és hátulján pedig már szürkülettől használj lámpát!

## Szemkontaktus

A közlekedők tekintetéből következtetni lehet a szándékaikra. Keresd a másik tekintetét, így arról is megbizonyosodhatsz, hogy Téged is észrevettek. A KRESZ által előírt kötelező kerékpártartozékok: fehér első lámpa, vörös hátsó lámpa, vörös hátsó prizma, két egymástól független fék, csengő és borostyánsárga küllőprizma legalább az első keréken.



## Lakatosi tanácsok

Ha az alábbi néhány jó tanácsot megfogadod, kerékpárodat nagyobb biztonságban tudhatod, nem kell aggódnod. A kerékpárlopások 60%-a a tulajdonosok figyelmetlensége miatt következik be.

1. Általános szabály: lakatra a kerékpár értékének minimum 10%-át költsd!
2. Soha ne hagyj felügyelet nélkül a bringádat még egy pillanatra sem lakatolás nélkül!
3. Kizárólag jó minőségű, erős zárat használj (U-lakat vagy edzett acélszemes lánc, ugyanis a vékony sodronylakat nem nyújt biztonságot!
4. A lakattal a kerékpár vázát is rögzítsd, ne csak a kereket!
5. Jól látható, forgalmas helyen horgonyozz!
6. Győződj meg arról, hogy amihez lakatol, az biztosan le van rögzítve!
7. Kerékpárórát, lámpát, kulacsot, pumpát, mindent, ami mozdítható a biciklin, vidd magaddal!



## A lakatok

Érdemes kerékpárunk értékének 10%-át lakatra költeni. Ez biciklinként eltérő, de köztudottan nyugodtabbak lehetünk, ha nem a már említett olcsó áruházi tucat (ál)lakatokból vásárolunk. Érdemes a jó zárért kerékpárboltba menni, és ott is a már pár ezer forintba kerülő, és valamivel nehezebb (2-3 kilós) de sokkal erősebb termékek közül válogatnunk.

1. Sodrony, vagy spirál zár Sajnos ezek a leggyengébbek, egy könnyen beszerezhető erővágóval pár másodperc alatt elvághatóak. A vastagabb sodronyszál is csak másodpercekkel hosszabbítja meg a tolvaj munkáját. Ennél sem biztonságosabb sokkal a barkácsboltokban kapható lánc.
2. Gerinclakat Ez a legnagyobb átverés. Bár masszívnak tűnik a hengerei miatt, de azok könnyen összenyomható műanyagok, melyekben egy vékony sodronyszál fut!
3. Edzett acél lánc 4-5 ezer forintért kaphatóak edzett acél láncok, speciális textilborítással. Ezek jóval nagyobb biztonságot nyújtanak a tolvajok ellen.
4. U-lakat A legjobbnak viszont mindenki az alakjáról elnevezett U-lakatot tartja. Ezek közül is érdemes a márkásat választani, viszont ennél a típusnál elenyészőek a lopások. Egyetlen hátránya, hogy rövidebb, mint egy lánc. Ne feledd: a biciklid biztonsága csak rajtad múlik! Mert a baj bárkivel megtörténhet...



**BALESETMENTES KERÉKPÁROZÁST!**





# VÁGJ BELE!

## Légy Te is biciklista!



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujzeczenejterv.gov.hu](http://www.ujzeczenejterv.gov.hu)  
06 40 038 038



„Hivatásforgalmi célú kerékpárút létesítése Balmazújváros és Nagyhegyes települések között ÉAOP-3.1.3./A-11-2011-0001”



# KRESZ TESZT

## 1. Felnőtt közlekedhet-e járdán kerékpárral?

- a.) Igen, ha nincs kerékpárút
- b.) Igen, ha 12 év alatti gyermekkel kerékpározik.
- c.) Igen, ha az út kerékpáros közlekedésre alkalmatlan vagy ott tilos kerékpározni.
- d.) Nem, a járdán csak tolni szabad a kerékpárt

## 2. Ha a kerékpáros kijelölt gyalogátkelőhelyen teker át az úttesten, elsőbbsége van-e a járművekkel szemben?

- a.) Igen, a zebrán áthaladó kerékpárosnak is elsőbbsége van ugyanúgy, mint a gyalogosoknak.
- b.) Lakott területen belül igen. Lakott területen kívül csak akkor, ha tolja a kerékpárt.
- c.) Igen, a zebrán átguruló kerékpárosnak elsőbbsége van a többi járművel szemben – a villamos kivételével.
- d.) Nem, mert a kerékpár jármű, és a zebra csak a gyalogosok részére biztosít elsőbbséget.

## 3. Kerékpárosnak kötelező-e használnia a kerékpárutat?

- a.) Igen, minden esetben kötelező használni.
- b.) Lakott területen belül nem kötelező.
- c.) Éjszaka és korlátozott látási viszonyok között minden esetben. Egyéb esetben az úttesten is lehet kerékpározni.
- d.) Nem, ha a gyalogosok forgalma akadályozza a kerékpáros haladását.

## 4. Kerékpáros közlekedhet-e autóbusz forgalmi sávban?

- a.) Igen, a jobbra tartási kötelezettségnek eleget téve.
- b.) Igen, ha erre külön tábla engedélyt ad.
- c.) Igen, a buszsávban a kerékpárosok és a motorkerékpárosok is közlekedhetnek.
- d.) Nem, a buszsávban tilos kerékpározni.

## 5. Milyen fényforrás szükséges a kerékpárra hátra?

- a.) Piros, villogó vagy folyamatos fényt adó lámpa, ami sötétben, tiszta időben legalább 50 méter távolságról látható.
- b.) Piros, folyamatos fényt adó lámpa, ami sötétben, tiszta időben legalább 50 méter távolságról látható.
- c.) Piros, villogó vagy folyamatos fényt adó lámpa, ami sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható.
- d.) Piros, folyamatos fényt adó lámpa, ami sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható.

**Melyik a KRESZ által előírt kötelező kerékpártartozék?  
PRIZMA VISSZAPILLANTÓ**

**SMS  
JÁTÉK**

A helyes választ küldje a **06-70-363-33-15** -ös telefonszámra 2013. 11. 15-ig, péntekig.

A helyes választ beküldők között

**3 x 10 000 Ft** értékű kerékpár vásárlási utalványt és egy **elektromos kerékpárt** sorsolunk ki!