

Kaj lahko pridobimo s kolesarjenjem?

Kolesarjenje je zdravo za telo, aktivno, ekološko in prijetno - naj bo tudi varno! Kolo je eno najbolj priljubljenih prevoznih sredstev, ki daje izredno pozitivne rezultate pri vsakodnevnem in rekreativnem kolesarjenju.

- ZDRAVJE: izboljšamo telesno kondicijo in zdravstveno stanje, pridobimo večjo vzdržljivost in moč
- ČAS: privarčujemo nekaj časa, saj se lahko znotraj naselja ob gostem prometu gibljemo hitreje kot motorna vozila
- EKO: skrbimo za okolje, saj je kolesarjenje izredno ekološko
- DENAR: kolesarjenje je najcenejši prevoz
- DOBRO VOLJO: pridobimo splošno boljše počutje, saj smo na svežem zraku

Osnovna pravila namenjena kolesarjem

Kolo vozimo po kolesarski stezi in poti, če kolesarske steze ni, pa vozimo ob desnem robu cestišča v smeri vožnje. Pri kolesarjenju v prometu moramo upoštevati prometna pravila in predpise, ki veljajo za voznike, pravila prednosti, prometne znake ter drugo signalizacijo. Poskušajte vedno predvidevati ravnanje drugih udeležencev v prometu, saj lahko tako preprečite marsikateri neljubi dogodek.

Pri zavijanju v križiščih jasno nakazujte smer, se pravilno razvrstite ter upoštevajte pravila prednosti.

Nikoli ne vozite v nasprotni smeri vožnje, saj vas vozniki ne pričakujejo.

Ponovi in v mraku nujno uporabljajte luč, da boste dobro vidni in prej opazni.



Zakon o pravilih cestnega prometa (Ur.l. 2013) določa pravila sodelovanja kolesarjev v prometu ter varovanje kolesarjev.

PREBERITE IN UPOŠTEVAJTE

- € Vedno uporabljajte **zaščitno kolesarsko čelado**, ki si jo pravilno in dovolj trdno namestite – **BISTRO GLAVO VARUJE ČELADA!**
- € Pred vožnjo preverite **tehnično brezhibnost kolesa**, nastavite višino sedeža in krmila, preverite zavore in zračnice.
- € Za vožnjo kolesa se primerno oblečite v bolj športna in svetla oblačila, uporabljajte odsevnike
- € **Bodi VIDEN:** uporabljajte **luči na kolesu** v pogojih slabše vidljivosti (dež, mrak, ponoči), da boste tako prej opazni (spredaj belo, zadaj rdečo luč)
- € Kolesarite v skladu s **predpisi in cestno-prometnimi pravili**
- € **Kolesarite po kolesarskem pasu/stezi**, če obstaja, drugače ob robu cestišča. Nikoli v nasprotni smeri, saj ogrožate sebe in druge.!
- € ne pozabite: **Pomislite, pogledjte** in šele nato, če je varno, **zapeljite**. Svoje namere nakažite z roko.
- € **Ne vozite kolesa pod vplivom alkohola**, drog ali drugih psihoaktivnih snovi.
- € Med vožnjo kolesa **ne uporabljate mobilnih telefonov ali drugih slušnih naprav**, ker motijo vašo pozornost
- € Kot kolesar bodite **pozorni na PEŠCE** on prilagodite svoje ravnanje, saj so še bolj ranljivi
- € V primeru dežja **uporabljajte kolesarsko pelerino**, ne kolesarite z dežnikom v roki!
- € Prtljago na kolesu **namestite na prtljažnik**, v košaro ali torbo.

Zloženko pripravil in izdal:
Javna agencija RS za varnost prometa,
Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu,
Avtorica: Mateja Markl.
Fotografije so iz arhiva SPV.

Ljubljana, 2015



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu

VARNO NA KOLESU



www.avp-rs.si

Ustrezno kolo in oprema kolesarja

Pred samim kolesarjenjem, še posebej pa spomladi pred začetkom sezone, preverite **tehnično brezhibnost kolesa**. Kolo mora biti ustrezno opremljeno, in sicer mora imeti:

- Brezhibno sprednjo in zadnjo zavoro
- Belo luč spredaj za osvetljevanje ceste ter rdečo luč zadaj, odsevnike na pedalih ali na boku
- Zvonec
- Ustrezno napolnjene pnevmatike
- Primerno nastavljeno višino krmila in sedeža



Na kolesu je priporočljivo imeti tudi blatnike, ščitnik verige, prtljažnik ali nosilno košarico za prtljago. Kolo moramo redno vzdrževati in čistiti, da bo delovalo.

Prav tako je zelo pomembna **oprema kolesarja**. Za kolesarja je nujna kolesarska čelada, ki ščiti glavo pri morebitnem padcu. Prav tako je pomembno, da imamo športna oblačila, ki omogočajo dovolj prilagodljivosti. Oblačila naj bodo svetle barve, uporabimo lahko tudi odsevni brezrokavnik, da nas bodo vozniki prej opazili. Hlačnice spnemo skupaj, lahko z odsevnim trakom, ter tako preprečimo, da bi nam zašle med napere.

Vožnja kolesa pri otrocih

Kolo sme samostojno v prometu voziti otrok, star najmanj 8 let z opravljenim kolesarskim izpitom, ali oseba, starejša od 14 let. Otrok do 14. leta brez opravljenega kolesarskega izpita pa le v spremstvu polnoletne osebe. Otrok do 6. leta sme voziti kolo le na pešpoti ali v območju za pešce. **Na splošno velja, da naj otrok čim hitreje pridobiva znanja in spretnosti vožnje kolesa, ter naj gre čim kasneje v promet.**

- € Otrok lahko vozi kolo samostojno v prometu po opravljenem kolesarskem izpitu ali po dopolnjenem 14. leti starosti.
- € Mlajši otrok mora imeti spremstvo odraslih.
- € Otroci do 6. leta ne smejo kolesariti v prometu.

Kolesarska čelada

Kolesar, mlajši od 14 let, mora med vožnjo na kolesu uporabljati kolesarsko čelado, priporočljiva pa tudi za odrasle kolesarje na vsakodnevni vožnji po opravkih in rekreativnem kolesarjenju. Med poškodbami kolesarjev so poškodbe glave med najpogostejšimi in dolgotrajnimi posledicami.

Kolesarsko čelado mora imeti tudi otrok kot potnik na kolesu v posebnem sedežu. Čelada je priporočljiva tudi pri rolanju ali vožnji na triciklu.



Pri uporabi čelade pazimo:

- Da je ustrezne velikosti glede na velikost glave
- Namestimo jo trdno na glavo, bolj naprej, tako da sega 2 prsta nad obrvi
- Trakove na čeladi zapnemo in zategnemo

Kolesarski izpit

Za vožnjo kolesa se otroci usposobijo ter opravijo kolesarski izpit v osnovni šoli po predpisanem Programu usposabljanja za vožnjo kolesa.



Le-ta predvideva teoretični del izpita s preverjanjem znanja o cestno-prometnih predpisih, spretnostno vožnjo na poligonu ter praktično vožnjo v dejanskem prometu. Po uspešno opravljenem kolesarskem izpitu otrok pridobi kolesarsko izkaznico.

Tudi po uspešno opravljenem kolesarskem izpitu otrok potrebuje spremljanje in nadzor, predvsem v prometno zahtevnejših situacijah (gost promet, različna vozila, pešci) ter v zanj novih situacijah, ki jih ne pozna dobro.

Vaje za pripravo na kolesarski izpit: www.avp-rs.si

Prometne nesreče kolesarjev

Kolesarji so pogosto udeleženi v prometnih nesrečah, v katerih pa lahko utrpijo zelo hude posledice, saj so brez zaščite zelo ranljivi. Delež umrlih kolesarjev je v zadnjih letih približno 10% med vsemi smrtnimi žrtvami prometnih nesreč, z leti pa se povečuje.

Velikokrat so kolesarji tudi sami prispevajo k nastanku prometne nesreče (v 46%) ali pa bi lahko s svojim ravnanjem vplivali na blažje posledice nesreče (npr. z uporabo kolesarske čelade). Glede na podatke 42 % poškodovanih kolesarjev ni uporabljalo čelade, pri smrtnih žrtvah je delež kar 67%.

Prometne nesreče kolesarjev najpogosteje nastanejo zaradi nepravilne strani in smeri vožnje kolesarja, vožnje pod vplivom alkohola, neupoštevanja pravil prednosti ter neprilagojene hitrosti vožnje.

Še posebej so med kolesarji ogroženi starejši ljudje (kar 31% med poškodovanimi kolesarji starejših nad 60 let) ter otroci, ki imajo zaradi svojih sposobnosti pri vožnji kolesa veliko težav.

Moški so bolj ogroženi kot ženske, večkrat tudi kot povzročitelji nesreč.

Večina prometnih nesreč z udeležbo kolesarjev se zgodi v naseljih, nato na državnih cestah ter lokalnih cestah izven naselja.

Glede na regije pa so kolesarji najbolj ogroženi v Osrednjeslovenski regiji, Podravju, Gorenjskem, Savinski regiji in Pomurju.

Kolesarske poti

Za državno kolesarsko omrežje skrbi Direkcija RS za ceste, ki gradi in opremlja predvsem daljinske kolesarske poti. Tako imamo v Sloveniji lepo urejene kolesarske poti: Pot treh dežel od Kranjske gore do Rateč, Obdravska povezava od Viča do Slovenj Gradca, ter Parenzana od Kopra do Sečovelj. V izgradnji pa je še pet novejših projektov.