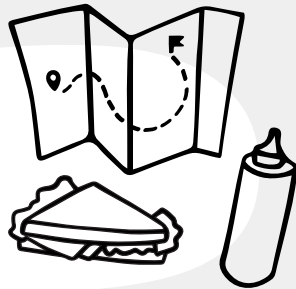


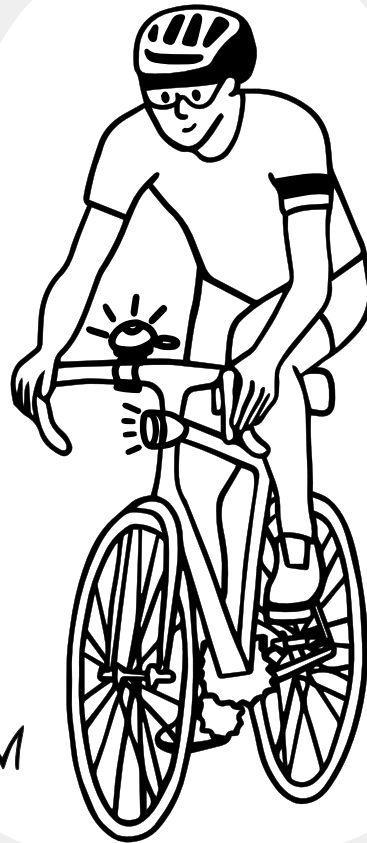
#BEZPIECZNIE NA ROWERACH

przygotuj się na wyprawę rowerową: sprawdź i zaplanuj trasę pod swoje możliwości, sprawdź prognozę pogody, zadбай o coś do jedzenia i picia



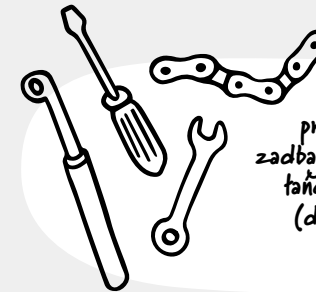
jeśli możesz, wybieraj drogi rowerowe, po to zostały utworzone i są bezpieczniejsze; przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, nie wymuszaj pierwszeństwa, sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty

nie wsiadaj na rower po alkoholu, a słuchanie muzyki i rozmawianie przez telefon odłóż na później – dla bezpieczeństwa swojego i innych!



zakładaj kask – zawsze – głowę masz tylko jedną i warto ją chronić

daj się zauważyć i usłyszeć – zadбай o odpowiednie oświetlenie przednie i tylne oraz odblaski (na szprychach, nogawkach i rękawach, błotnikach, plecaku itp.) oraz dobrze słyszalny dzwonek rowerowy



przed dłuższą wyprawą rowerową zadбай o sprawność roweru, sprawdź stan: łańcucha, hamulców, przerzutek, opon (dbaj o regularny przegląd roweru)

STATYSTYKI ROWEROWE W 2020 ROKU*

3768 wypadków drogowych z udziałem rowerzystów
14,9% mniej w porównaniu do 2019 roku
249 rowerzystów zginęło



WYBIERZ ROWER – BĘDZIESZ ZDROWSZY!

Osoby regularnie jeżdżące na rowerze mają mniejsze skłonności do: otyłości, cukrzycy, udarów, chorób serca i różnych rodzajów raka. Rowerzyści zyskują nie tylko kilka lat życia, a także większe szanse, by pozostać sprawnymi i niezależnymi w podeszłym wieku, zachować lepiej rozwinięty zmysł równowagi czy uniknąć demencji.



*ŹRÓDŁO: <https://statystyka.policja.pl/st/ruch-drogowy/76562,wypadki-drogowe-raporty-roczne.html> (dostęp: 2021-08-22); To nie jazda na rowerze jest niebezpieczna, [w:] Peter Walker, Jak rowery mogą uratować świat, Kraków: Wysoki Zamek