**Jak bezpiecznie jeździć na rowerze?**

Dzień dobry!

Na rowerze jeździć potrafi każdy z nas. Ale czy jazda na rowerze jest faktycznie taka łatwa? Jak się zachować w jej trakcie? Dzisiaj porozmawiamy o głównych zasadach podczas jazdy na rowerze. Warto zadbać o swoje bezpieczeństwo, stosując się do ośmiu poniższych zasad.



**1. Chroń swoją głowę- załóż kask.**

Wiele osób uważa, że w rowerowych wygląda się niezbyt twarzowo – i z tego powodu z nich rezygnuje. Jednak to bez kasku wykazujemy się brakiem rozsądku. Kask nie jest konieczny tylko poza miastem i podczas jazdy po bezdrożach – powinien być używany także w mieście. Pamiętajmy o tym, że każde uderzenie w głowę podczas upadku z roweru może być potencjalnie tragiczne w skutkach.

**2. Bądź widoczny na drodze**

Używaj świateł podczas jazdy rowerem w nocy lub w warunkach słabego oświetlenia. Nie zapomnij też wyposażyć swojego roweru w [odblaskowe opaski lub gadżety](https://kamizelkiodblaskowe.com.pl/samozaciskowe-opaski-odblaskowe/).

**3. Nie rozpraszaj się, nie słuchaj muzyki ani nie rozmawiaj przez telefon podczas jazdy**

Wyjmij z uszu słuchawki i skup się na drodze. Gdy w grę wchodzi bezpieczeństwo, w obserwację drogi powinieneś zaangażować wszystkie zmysły – w słuchawkach nie tylko możesz nie usłyszeć klaksonu, ale będziesz mniej świadomy tego, co się dookoła dzieje. Dźwięk hamulców, dzwonek innego roweru, wołanie pieszego – wszystko to mogą być ważne sygnały ostrzegawcze, które musisz usłyszeć.

**4. Pamiętaj o informowaniu kierowców i innych rowerzystów, dokąd zmierzasz**

Zamiar skrętu sygnalizuj, wyciągając rękę w stronę, w którą masz zamiar skręcić. Jest to podstawowa zasada ruchu rowerowego, o której niestety zbyt wielu rowerzystów zapomina.

**5. Zadbaj o to, by twój rower był odpowiednio wyregulowany**

Zwróć uwagę na to, czy siodełko znajduje się w odpowiedniej pozycji, sprawdź hamulce i koła. Upewnij się, że odblaski na rower są widoczne z przodu i z tyłu roweru. W szczególnie złych warunkach, rozważ jazdę w [kamizelce odblaskowej](https://kamizelkiodblaskowe.com.pl/kamizelki-odblaskowe-dla-doroslych/).

**6. Zachowaj bezpieczną odległość od samochodów**

Na drogach bardzo często zdarzają się wypadki polegające na wpadnięciu rowerzysty na niespodziewanie otwarte drzwi do samochodu. Niestety, jedynym sposobem, aby naprawdę temu zapobiec, jest utrzymywanie odpowiedniej odległości między rowerem a samochodami.

**7. Traktuj ścieżkę rowerową jak każdą inną drogę**

Wielu rowerzystów traktuje ścieżkę rowerową jak wyspę bezpieczeństwa – niestety nie zawsze tak jest. Bądź czujny! Często zdarza się, że samochody wjeżdżają na pas rowerowy, możesz też spotkać nieodpowiedzialnych rowerzystów, jadących pod prąd, niespodziewanie skręcających czy zatrzymujących się.

**8. Zaplanuj swoją trasę zawczasu**

Czasem warto wybrać dłuższą, ale łatwiejszą i bezpieczniejszą trasę, która wiedzie z dala od ruchliwych ulic. Niestety infrastruktura rowerowa nie jest idealna i wiele ścieżek rowerowych niespodziewanie się kończy. Dlatego warto przemyśleć wcześniej trasę, którą będziesz jechał.

 Nade wszystko jednak, pamiętaj o jednej, złotej zasadzie, która dotyczy wszystkich użytkowników drogi: **zachowaj zdrowy rozsądek!**