

KISOKOS

Új, bővített kiadás

**Amit a kerékpáros
közlekedésről
tudnod kell**

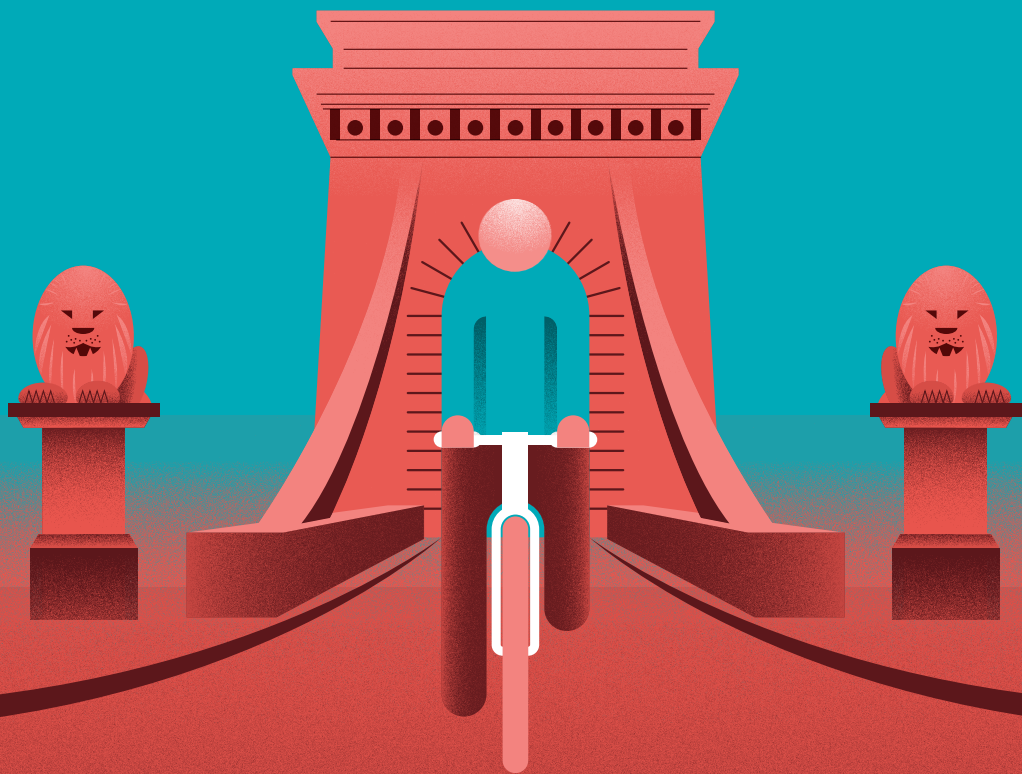


I. rész
Alapok

II. rész
Kerékpáros
KRESZ

III. rész
Hogyan
közlekedj

1% A BRINGÁS MAGYARORSZÁGÉRT



Adószám: 18245402-2-41

Kedves Olvasó!

Zuglóban fontosnak tartjuk, hogy a mindennapi közlekedés egyszerre legyen egészséges, környezetbarát és élhető. Korábban magam is rendszeresen kerékpárral közlekedtem, ezért személyes tapasztalatból tudom, mennyire gyors, szabad és praktikus közlekedési forma a bicikli. A kerékpározás nemcsak az egyéni egészségünket szolgálja, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy kerületünk tisztább, csendesebb és biztonságosabb legyen. Önkormányzatunk ezért elkötelezetten dolgozik a kerékpárosbarát Zugló megteremtésén, és bízom benne, hogy egyre többen fedezik fel a kerületet két keréken.



Háhn-Zágon Zsuzsanna
alpolgármester


Csatlakozz!


A Magyar Kerékpárosklub azért dolgozik, hogy Magyarországon mindenki számára elérhető, vonzó és kényelmes lehetőség legyen a kerékpározás. Területi szervezeteinkhez csatlakozva szakmai és szervezeti segítséget kérhetsz lakóhelyed kerékpáros problémáinak megoldásához, nem magányosan kell küzdened mindezt.

Döntéshozókkal tárgyalunk, programokat, kampányokat és túrákat is szervezünk. Területi szervezeteink elérhetőségeit itt találod: kerekpárosklub.hu/teruleti-szervezetek

Munkánk éves összefoglalói: kerekpárosklub.hu/ezeken-dolgozunk

 [MagyarKerekparosklub](https://www.facebook.com/MagyarKerekparosklub)

 [magyar_kerekparosklub](https://www.instagram.com/magyar_kerekparosklub)

 [@magyar_kerekparosklub](https://twitter.com/magyar_kerekparosklub)

Tartalom

Köszöntő	03	Mielőtt nyeregbe ülnél	28
Tartalom	04	Tévhitek	29
Alapok	05	Hol szabad kerékpározni	31
Miért közlekedj biciklivel?	06	Hol tilos kerékpározni	34
Tévhitek és a valóság	07	Elsőbbségi szabályok	36
Kerékpárvásárlás	09	További szabályok	40
A kerékpár beállítása	11	Hogyan közlekedj	41
A kerékpár karbantartása és ellenőrzése	12	Láss és látszódj!	43
Kerékpár szállítása gépkocsin	14	Teremt szemkontaktust!	44
Láthatóság	15	A jobbra tartás kérdése	44
Sisak	16	Ne bringázz a járdán!	45
Hogyan lakatolj	17	Kerékpárutak és gyalog- és kerékpárutak	46
Hogyan öltözz	19	Kerékpársávok	48
Hogyan öltözzünk és közlekedjünk		Buszsáv és a busz- és kerékpársáv	50
kerékpárral télen?	20	Haladás az úton	50
Ha gyerekkel vagy	22	Teendők baleset esetén	59
Hogyan vigyem a dolgaimat?	24	Általános tanácsok	60
Útvonaltervezés	25	Mit csinál a Kerékpárosklub?	61
Kerékpáros KRESZ	26	Munkánk feltétele a te támogatásod	62

Alapok

Ebben a részben arról olvashatsz, hogy hogyan és miért kezdj el kerékpározni.



Miért közlekedj biciklivel?



Átlagos városi távokon könnyebben és gyorsabban célba érhetsz biciklivel, mint autóval. Nem kerülsz dugóba, nem kell parkolóhelyet keresni, te választod meg az útvonaladat.

Mert gyors és kiszámítható

Átlagos városi távokon kerékpárral juthatsz el a legegyszerűbben és leggyorsabban az úticélodhoz. Nem kell dugóban rostokolni, parkolót keresni, nagyokat kerülni, autóbuszra várni. Utazásod percre pontosan tervezhető, mindig kiszámítható.

Mert költségkímélő

A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. Egy városi közlekedésre alkalmas egyszerűbb kerékpár és a szükséges kiegészítők már 3-4 tank benzin árából megvásárolhatók, a fenn tartási költségek minimálisak. Minél többet kerékpározol, annál többet spórolsz az utazási költségeiden!

Mert egészséges

A kerékpározás hatásos fogyókúra, a legolcsóbb fitnessz, a leghatékonyabb egészségmegőrző: csökkenti a szívinfarktus és daganatos megbetegedések kockázatát, levezeti a stresszt és jó közérzetet biztosít.

Mert környezetkímélő

Bringával sok esetben elkerülhető az autóhasználat. Nem szennyezed a levegőt, kis helyen is elférsz, és zajt sem keltesz. Ezzel magadon kívül másoknak és a jövő generációinak is jót teszel.

Mert kombinálható

A kerékpározást közösségi közlekedéssel kombinálva még nagyobb távolságokat tehetsz meg kényelmesen. Nagyobb városokban a közösségi kerékpároknak köszönhetően akár saját bringára sincs szükséged, hogy az utolsó kilométereket kerékpárral tehesd meg.

Mert bringázni jó

Kerékpározni élmény. A bringázás szabadsága, öröme és előnyei miatt garantáljuk, hogy többé le sem akarsz szállni a kerékpárról. Egyetlen más közlekedési eszköz sem nyújt ilyen kikapcsolódást, felfrissülést egy kemény nap után.

Tévhiték és a valóság

„Nincs kerékpárút, az autók között pedig nem lehet tekerni.”

A kerékpár jármű, a kerékpárral közlekedő a forgalom teljes jogú résztvevője. Nem kell túlságosan tartanod a forgalomtól, csak bele kell tanulnod! Ha megismered, hogy mire kell figyelned, akkor gond nélkül tudsz közlekedni a közutakon szinte bárhol, ahogy ezt a statisztikák szerint Magyarországon már most is háromból két ember rendszeresen teszi. Először kezdj kisebb, csendesebb utakon és meglátod, fokozatosan hozzászoksz a közlekedéshez. Később már a forgalmasabb utakon is természetes módon fogsz tekerni! Ha úgy érzed, hogy segíthet, érdemes egy már tapasztaltabb bringással együtt hozzákezdened. Ne feledd: az autók között haladva jobban fel tudod venni a forgalom ritmusát, többet látsz a környezetedből és téged is jobban látnak.

„A biciklin megizzadok és koszos leszek.”

Megfelelő sebesség(fokozat) és ruházat megválasztásával az izzadás elkerülhető. 15 km/h-s sebesség mellett a biciklizés kisebb erőfeszítéssel jár, mint a gyors gyaloglás. Városi kerékpárral átlagos távokon elegáns ruhában is kényelmes a közlekedés, ahogy erre mindennap láthatunk példát nők, férfiak, fiatalabbak és idősebbek körében egyaránt. Egyre többen vesznek elektromos rásegítésű kerékpárt is, ami könnyebbé teszi az utazást.

„Bringáznék, de ilyen levegőben nem egészséges.”

Kerékpáron csak a szennyezés forrásának közvetlen közelében vagy kiteve jelentős légszennyezésnek, míg az autóban a szűrő ellenére bejutott káros anyagok csak lassan tűnnek el. Kényelmesen kerékpározva nem szívunk be több levegőt és ezzel együtt káros anyagokat, mint gyalogolva vagy autóban ülve. Kerékpárral rugalmasan tudod megválasztani az útvonalad, könnyebben kerülheted el a szennyezettebb helyeket. Kutatások igazolták, hogy a kerékpározás során végzett testmozgás egészségügyi haszna többszörösen felülmúlja a légszennyezés okozta esetleges káros hatásokat.



Lépj be a Kerékpárosklubba!
A Kerékpárosklub tagjaként a bringás fejlődésért végzett munkánkat támogatod, több száz helyen (pl. vonatokon, bringaszervizekben, vendéglátóhelyeken) kaphatsz kedvezményeket, baleset-, felelősség- és lopásbiztosítással közlekedhetsz és túrázhatsz, illetve ingyenes jogsegélyt kaphatsz.

Tudnivalók a tagságról:
kerekparosklub.hu/klubtagsag



A gyakori testmozgás – így a kerékpározás – egészségügyi hasznának köszönhetően kevesebbszer leszel beteg.

„A bicikliket mindig ellopják.”

Csak azokat, amiket nem megfelelően lakatolnak le.

Lapozz a „Hogyan lakatolj” fejezethez (17. oldal)

„Rossz időben nem lehet tekerni!”

Akkor először próbáld ki jó időben! Később magadtól fogsz rájönni, hogy kerékpározáshoz nincs rossz idő, csak nem megfelelő ruházat. Egy kellően hosszú sárvédő és egy könnyű esőkabát a táskádban komfortosabbá teszi az esős napokat.



Kerékpárvásárlás

Átlagos mindennapi utazásokhoz nem drága és mutatós, inkább egyszerű és praktikus kerékpárt vásárolj. Hétköznapi közlekedésre – pl. munkába járásra – többféle kerékpártípus alkalmas, amit az ízlésed, a megtett távolság és a terepviszonyok befolyásolhatnak.

Az elsősorban sportolásra tervezett kerékpárokkal élmény lehet a szabadidődben tekerni, de a sárvédő és csomagtartó hiánya, vagy épp a terepgumik nem segítik a kényelmes tekerést az aszfalton. Az "átlagos", mindennapi közlekedéshez a városi (hibrid) és trekking típusok a legcélszerűbbek: ezeket az egyenesebb testtartásnak köszönhetően utcai ruhában is jó használni, könnyebben elférnek rajta a dolgaid, és biztonságosabbnak is érezheted a városi forgalomban. Vásárlás előtt hasznos lehet többféle bringát kipróbálnod és szakember segítségét kérned.

Speciális kerékpárok

Az igényeidtől függően lehet, hogy a hagyományos biciklitől eltérő típusra van szükséged. Ha dombos környéken laksz vagy minden nap nagyon hosszú távokat teszel meg, praktikus lehet egy elektromos rásegítésű kerékpár.

Jól jöhet az egyre elterjedtebb, akár autókat is helyettesítő teherkerékpárok valamelyike, ha gyakran utaznál gyerekekkel vagy nagyobb súlyokat szállítanál.

Hol vásárolj?

Kerékpárt szakboltban érdemes venni, ahol megbízható minőséget és személyre szabott kiszolgálást kaphatsz, ráadásul ki is próbálhatod a kerékpárokat.

Internetes vásárlás, főleg használt kerékpár vásárlása esetén is érdemes kikérni egy hozzáértő ismerős vagy szakember tanácsát.



A kerékpár az egyik legolcsóbb közlekedési eszköz. Ha egy gépkocsinál figyelembe vesszük az amortizációs költséget, a szervizre, üzemanyagra, parkolásra és a biztosításra fordított összeget, akkor egy kilométer megtétele akár 100-150 forintba is kerülhet. Ugyanekkora távolság kerékpárral ennek csupán töredéke.

Milyen méretű kerékpárt válasszak?

Testmagasságod alapján, de a vázkialakítás és kerékméret figyelembevételével válassz kerékpárt. A vázméretet a középtengely és felső vázcső közötti távolságban mérik, jellemzően centiben vagy colban megadva. A különböző kerékpártípusok méretezése a geometriájuktól függően eltérhet, a következő táblázat segíthet az eligazodásban:

Testmagasság	Túra-, cross-, hibrid és városi	Mountain Bike	Országúti
145-150 cm	42 / (16,5") / XS	14" / XS	44-46 / XS
150-155 cm	42-44 / (16,5-17,5") / S	14" / XS	46-48 / XS
155-160 cm	44-46 / (17,5-18") / S	14-15" / XS-S	48-50 / S
160-165 cm	46-48 / (18-19") / S-M	15-16" / S	50 / S
165-170 cm	48-50 / (19-19,5") / S-M	16-17" / S-M	51-53 / S-M
170-175 cm	50-52 / (19,5-20,5") / M	17-18" / M	53-55 / M
175-180 cm	52-54 / (20,5-21") / M-L	18-19" / M-L	54-56 / M-L
180-185 cm	54-56 / (21-22") / L	19-20" / L	56-58 / L
185-190 cm	56-58 / (22-23") / L-XL	20-21" / L-XL	58-60 / L-XL
190-195 cm	58-60 / (23-23,5") / XL-XXL	21-22" / L-XL	60-62 / XL
195-200 cm	60-62 / (23,5-24,5") / XXL	23-24" / XXL	62 / XXL

Ha pont a határon vagy, érdemes a kisebb méretet választanod.

Ne spórolj a kiegészítőkön!

Ha már megvan a kiszemelt kerékpár, ne feledkezz meg arról, hogy további kötelező vagy nagyon ajánlott kiegészítőkre lehet szükséged. Ne ezeken spórolj, tervezd úgy a bringavásárlást, hogy maradjon pénzed jó minőségű lámpára, lakatra vagy sisakra is.

A kerékpár beállítása

A kényelmetlenségek elkerülése érdekében érdemes pár percet a nyeregmagasságra és vízszintes elhelyezésére szánni.

Kezdő lépések:

Emeld csípőd magasságába a nyerged, majd ülj fel rá!

Ellenőrzés 1:

Olyan magasra állítsd az ülést, hogy lábujjhegyen, de mégis stabilan tudj támaszkodni.

Ellenőrzés 2:

Akkor jó a nyeregmagasság, ha a pedál legalsó állásánál a lábad lazán, de szinte teljesen nyújtva, csípőd pedig vízszintesen van. Ha a térdednél jobban behajlik a lábad, emelj az ülésen, ha megbillen a csípőd, engedd lejjebb az ülést!

Figyelj, hogy a nyeregcsövet ne húzd magasabbra a rajta lévő jelzésnél!

Nyereg rögzítése a nyeregcsövön:

A nyerged akkor van jó helyen, ha – vízszintesen lévő hajtókaroknál – az elől lévő pedáloed közepe egy vonalban van ugyanazon lábad térdével. Ha térded a pedál közepe előtt van, akkor a nyerged hátrébb, ha a térded hátrébb van a pedálnál, akkor a nyerged előrébb csúsztassuk.



Ha ki szeretnéd próbálni a városi biciklizést, de nem szeretnél egyedül nekivágni, van megoldás! A Magyar Kerékpárosklub Beticiklizes programjában tapasztalt városi bringások kísérik el a résztvevőket egy olyan útvonalon, amelyen a legjellemzőbb forgalmi helyzeteket mutatják be. kerekparosklub.hu/bebiciklizes





Kerékpárosklub tagsággal
5-15% kedvezményt kaphatsz
kerékpárszervizekben és
üzletekben az egész országban.

A talppárnádat helyezd a pedál közepére, a nyeret vízszintesen szereld fel.

Nemcsak a nyereg magasságát és annak vízszintes pozícióját, hanem dőlésszögét is állíthatod, állítható a kormány magassága és néhány kerékpáron a kormányoszár (stucni) dőlésszöge is. Néhány centi is sokat számíthat az egészséges, kényelmes és hatékony bringázás eléréséhez!

A kerékpár karbantartása és ellenőrzése

Ha már rendelkezel saját kerékpárral, néhány alapvető javítást te is el tudsz végezni, de ajánlott szakszervizhez fordulni használatától függően átlagosan félélévente, hosszabb kihagyás után pedig mindenképp. Szintén célszerű tisztán tartani a kerékpárt. A rendszeres karbantartás nemcsak a kerékpár élettartamát hosszabbítja meg, de kényelmesebb és főleg biztonságosabb közlekedést tesz lehetővé. A kerékpározás olcsó közlekedési mód, de minimális fenntartási (pl. rendszeres szervizelés) költségekkel számolnod kell. Indulás előtt ellenőrizzük a kerekek nyomását, a fékek és a lámpák működését.

Ha otthon egyáltalán nem rendelkezünk szerszámmal, érdemes egy kifejezetten kerékpárosoknak készült multifunkcionális szerszámot beszerezni. Ez olyan, mint egy kis svájci bicska sok-sok funkcióval, amellyel az alapvető karbantartás és szervizelés elvégezhető.

Amiket magad is egyszerűen elvégezhetsz:

- **fék:** Érdemes néha ellenőrizned, hogy mennyire koptak el a fékpofák/fékbetétek, és újra beállítani a fékeket. Ha teljesen elkoptak, pár perc alatt le tudod ezeket cserélni.
- **lánc:** A láncot érdemes rendszeresen olajozni. Ne várd meg, míg berozsdásodik, vagy nyikorogni kezd, mert az a láncon kívül a lánckerekeknek sem jó.
- **kerék:** A kerekeket mindig az ajánlott keménységűre pumpáld fel – az ideális nyomásérték általában az abroncsok oldalán van feltüntetve. Télen lehetnek valamivel laposabbak az abroncsok, hogy minél nagyobb felületen tudjanak tapadni az úttesten, nagyobb eséllyel birkózva meg a csúszásveszéllyel.
- **télen:** különösen fontos a kerékpár gondozása, erre vonatkozó tippeket a kerekparosklub.hu/teli-karbantartas oldalon találhatsz.

Ha hosszabb túrára mész, esetleg nagyobb távolságokat teszel meg kerékpárral, a következő javításhoz és karbantartáshoz szükséges alapfelszerelést ajánljuk:

- multifunkcionális szerszám (multitool)
- pumpa
- gumileszedők és defektjavító készlet
- tartalék gumibelső



Kerékpár szállítása gépkocsin

Hogyan szállíthatsz autón kerékpárt?



a gépkocsi hátulján
vonóhoroggal



a gépkocsi
tetőcsomagtartóján



a gépkocsi hátulján a hátsó
ajtóra erősítve

Vonóhorogra és hátsó ajtóra rögzíthető kerékpárszállítók esetén a lámpáknak és a rendszámtáblának látszania kell. Ha nem lát-szik az autó rendszámtáblája, akkor két lehetőség van:

- az eredeti rendszámot átszereled a kerékpár-szállítóra
- okmányirodából igényelsz szürke színű, kiegészítő rendszám-táblát, amit a bringatartóra rögzítesz

Rögzítés

Győződj meg arról, biztonságosan van-e rögzítve

- a szállítószerkezet a kocsi-ra
- a kerékpár a szállítószerkezethez



Nézd meg:

- mennyire nyúlik túl a kerékpár szélességben, hosszúságban
- nem vesztett-e a jármű a stabilitásából



Ellenőrizd:

- jól kilát-e a gépjárművezető
- látszanak-e a lámpák
- látszik-e a rendszámtábla



Speciális felszerelés nélkül is általában könnyen szállítható az autóban egy vagy két kerékpár, ha a hátsó üléseket ledöntöd és a kerékpár első kerekét kiveszed a villából.

Láthatóság

Sötétben a világítás nélküli biciklis láthatatlan.

Legyél látható: legyen a bicikliden macskaszem (elöl fehér, hátul piros), a kerekeiden küllőprizma és/vagy fényvisszaverő csík a gumik mindkét oldalán, elöl és hátul pedig már szürkülettől használj villogót vagy lámpát! Lámpákból olyan típusokat szerezz be, amelyek könnyen le- és feltehetőek a kerékpárra, hogy azokat mindig magadnál tudd tartani. Nemcsak környezetbarátabb, de hosszú távon olcsóbb is, ha tölthető akkumulátoros (pl. USB-ről tölthető) lámpát veszel, ezeknek a fényereje is általában jobb az elemes lámpákénál. Minden útra vidd magaddal a lámpáidat, mert ha sokáig kell maradnod, előfordulhat, hogy közben besötétedik. Indulás előtt ellenőrizd a lámpáid fényerejét.

A fényvisszaverő mellény vagy ruházat használata lakott területen kívül sötétedés után vagy rossz látási viszonyok között kötelező. Ez lehet a jól ismert mellény, vagy egyéb megfelelő nagyságú fényvisszaverő felülettel ellátott ruházat. Könnyen beszerezhetőek fényvisszaverő anyagból készült matricák, ruházatra, táskára csatolható kiegészítők is, amikkel szintén fokozhatod a láthatóságodat.



A LED-es villogók akár több hónapot is kibírnak elemcsere nélkül. Érdekes azonban újratölthető elemeket venni, így egyszeri beruházással évekig nem kell erre költened. Az elemes lámpákon kívül használhatsz dinamós, agydinamós, indukciós és napelemes lámpákat is, melyekhez még elem sem kell.



Sisak



Hollandia városaiban, ahol arányaiban az egyik legmagasabb a kerékpározók száma a világon, a napi közlekedéshez szinte alig hordanak sisakot az emberek – ugyanakkor itt történik arányaiban a legkevesebb kerékpáros baleset és haláleset. Minél magasabb a kerékpárral közlekedők száma egy városban, annál biztonságosabbá válik a kerékpáros közlekedés – ez egy brit tanulmány konklúziója, amiről további részleteket találhatsz honlapunkon.

A kerékpáros sisak használata csak egyetlen esetben, lakott területen kívül 40 km/h feletti sebességgel haladva kötelező **(lásd 40. oldal utolsó pontja)**. Ezt leszámítva mindenkinek a saját döntése a sisakviselés.

A fejdődök közötti különbségek leginkább a komfortérzetben vannak. Az olcsóbb is megvédi a fejet, de kényelem szempontjából nem mindegy, hogy a sisak milyen nehéz vagy hány szellőzőnyílással rendelkezik. Mindig csatold be, és rögzítsd megfelelően, különben többet árt, mint használ! A következő négy lépéssel állítsd magadra a megfelelő méretű sisakot:

1. a sisak és a szemöldököd között kb. 2 ujjnyi távolság legyen
2. a rögzítőpántok a füled alatt egyujjnyira formáljanak V-alakot
3. a bekapcsolt pántok és az állad közé éppen csak férjenek be az ujjaid
4. a tarkónál lévő állítógombbal annyira szorítsd meg a sisakot, hogy az minimálisan mozoghasson a fejedben, de a pántok kikapcsolt állapotában, előredőlvé se essen le a fejedről.

Hangsúlyozzuk, hogy a veszélyek ellen az igazi védelem a kerékpáros tudása, figyelme és előrelátása, azaz a defenzív közlekedés. A sisak a komolyabb balesetek ellen nem véd, így sisak használata esetén is legyünk mindig körültekintőek!



Hogyan lakatolj

Az alábbi tanácsok betartásával a kerékpárlopások nagy része elkerülhető.

Kizárólag jó minőségű, erős zárat használj!

Ahogy a mondás tartja: „Olcsó bringa, drága lakat – sokáig a tiéd marad!” Jó minőségű (és általában drágább), merev anyagú, edzett acélból készült lakatokat érdemes vásárolni: U-lakatot, lánclakatot vagy hajtogatható colstoklakatot. A hajlékony acélsodronyokat és gerinclakatokat vastagságtól függetlenül könnyen elcsípik.

Egy pillanatra se hagyd magára lezáratlanul a bringádat!

A legtöbb lopás az ilyen „beugrom a boltba, tényleg csak egy percre” esetekben következik be.

A vázat és a kereket is rögzítsd! Hátsó kerekedre speciális kerékszár is felszerelhetsz.

Jól látható, forgalmas helyen lakatolj!

Például, ahol a gyalogos forgalomnak legalább minimális visszatartó ereje van a tolvajokkal szemben. A köztéri kameráknak ugyanakkor kevesebb visszatartó erejük van, mint hinnéd.

Mindig stabil tárgyhoz kösd ki a bringád!

Ne kösd a kerékpárt olyan fához, amit ki lehet vágni; vagy oszlophoz, amit ki lehet húzni a földből. Igyekezz legalább olyan erős tereptárgyhoz lakatolni, mint a lakatod. Facsemetéhez sose lakatolj, mert kárt tehetsz benne, ami hosszabb távon a fa pusztulásához vezethet!

Ne hagyj a bringán mozdítható értéket!

Vidd magaddal a lámpát, kulacsot, pumpát vagy egyéb mozdítható tartozékot.



Kerékpárosklub tagság mellé akár már félmillió forint értékig biztosíthatod bringádat lopás esetére. Biztosításunkról részletesen a 63. oldalon olvashatsz.



Egyre több jól használható kerékpártároló épül, ahova biztonságosan lakatolhatsz. Ezek egy részét nem a helyi önkormányzatok telepítették, hanem cégek, üzletek, iskolák. Ha Te is szeretnél kerékpárparkolót kialakítani üzleted, iskolád, lakóházad udvarán, stb, akkor vedd fel velünk a kapcsolatot és segítünk:
info@kereparosklub.hu

Ne tárold a bringádat hosszú távon lépcsőházak folyosóján, kapualjakban, még jobb zárral sem!

A lezárt folyosó sem jelent különösebb akadályt a tolvajnak, sőt, itt rejtve dolgozhat, nagyobb szerszámokat is igénybe vehet. Ráadásul gyakran kifigyelik, hogy melyik lépcsőházból mit lehet vinni. Zárható kerékpártárolóban, pincén belül is lakatold le a bringádat!

A zárat mindig vidd magaddal!

Sose hagyd a tárolón, hogy másnap ne kelljen cipelni! Egy otthagyt zárat könnyen "előkészíthetnek" anélkül, hogy észrevennéd.



U-lakat

Ez az egyik legjobb kerékpárlakat. Hátránya, hogy vastagabb tárgyakhoz nem lehet hozzákötni.



Acéllánc

Szintén megfelelő védelmet biztosít. Hátránya, hogy nagyobb és nehezebb, mint az U-lakat, viszont vastagabb tárgyakhoz is hozzáköthetjük.



Sodronyok, gerinclakatok

Legfeljebb kiegészítő, második lakatnak vegyük, sose bízzuk csak ilyenre a biciklinket! Némelyik biztonságosnak látszik, valójában másodpercek alatt elvághatók.

Hogyan öltözz

Nyugodtan kerékpározhatsz abban a ruhában, amiben amúgy is elindulnál. Akár öltönyben vagy magassarkúban is. Ha technikai ruházatban érzed jól magad, akkor pedig abban; de átlagos közlekedési távolságokra nincs szükség semmilyen speciális ruházatra.

Figyeljünk a lobogó vagy elálló ruharészekre, nehogy a kerék vagy lánc bekapja őket. Hagyományos és kiváló módszer a nadrág szárának lefogására a ruhacsipesz, befőttesgumi, tépőzár, de olcsón lehet kapni bokára pattintható fényvisszaverős szalagot is. A bicikli hátsó kerekére szerelhető szoknyavédő megakadályozza, hogy a szoknya becsípdjön a küllők közé.

Hidegebb időben öltözködj rétegesen, hogy ha meleged lenne útközben, le tudj venni néhány ruhadarabot. Télen sem lehetetlen a tekerés, ekkor azonban fokozottan ügyelj az ízületeidre! Mindenképp húzz kesztyűt, a térded és a derekad pedig lehetőleg még egy réteggel védj – kifejezetten kerékpáros térd- és derékmelegítők is kaphatók, amikben kényelmesen lehet tekerni.

Ha esik, a megfelelő sárvédő és az esőkabát kombinációja csodákra képes! A kapucni viselete azonban kerülendő, mert nagyon sok teret kitakar a látómezőből!



Kerékpáron sem kell kompromisszumokat kötni az öltözködésben, biciklin is lehetsz stílusos, sőt a bringa maga egy stíluselem!





Az őszi-téli biciklizés
alapkellékei:

- klasszikus városi, kerékpár
amire bármilyen ruhában
felülhetsz
- sárvédő (elől-hátul)
- lámpa (elől-hátul)
- réteges öltözködés
- vízálló cipő
- esőkabát

Hogyan öltözzünk és közlekedjünk kerékpárral télen?

A téli kerékpározás nem sokban különbözik a nyáritól: a bicikli télen is a legegyszerűbb, leggyorsabb közlekedési eszköz átlagos városi távokon, de hosszabb utakon is a legmegbízhatóbb útitársad lehet.

Kerékpárral közlekedve télen is az úticélhoz öltözve, tehát mindennapos ruhánkban indulhatunk el. Egy átlagos városi biciklin nem kell másképp öltözned, mint ahogy szeretnél, a sárvédő pedig megkíméli lábadat és hátadat a víztől.

Figyelj oda az ízületeid védelmére, öltözz rétegesen, és vigyél magaddal egy könnyű esőkabátot, hátha szükséged lehet rá!

A téli bringázás előnyei:

- Nem kell a megállóban fagyoskodnod, míg vársz a tömegközlekedésre, hogy utána kimelegedj az emberek közt
- Nem kell a dugóban állnod, parkolóhelyet keresned
- A lábad nem éri a hideg talajt, így kevésbé fázik a lábad, és sárvédővel kevésbé lesz havas, sáros, vizes a cipőd
- Mivel mozogsz, ezért a gyaloglásnál akár vékonyabban – de mindenképp rétegesen – is öltözhetsz

Karbantartási tanácsok:

- Legyen hosszú sárvédőd elől-hátul
- A mozgó alkatrészeket ellenőrizd, tartsd karban, zsírozd
- Használj szélesebb, jobban tapadó gumikat
- Ellenőrizd a fékeket, ilyenkor gyorsabban kophatnak
- A rövidebb nappalok miatt figyelj a lámpáid működésére, akár tartalékot is vihetsz magaddal

Közlekedési tanácsok:

- Praktikusabb egy csomagtartóval, sárvédővel felszerelt bringával járni, amire egyenes háttal fel tudsz ülni
- A kanyarokat lassabban, ívesebben vedd be, ne dönts a kerékpárt
- Tarts nagyobb követési és féktávolságot
- Figyelj arra, hogy ne menj jégre és vastag hóba, mert eltérítheti a kereked
- Lassabban tekerj a szokásosnál, indulj korábban
- Stabilan tartsd a kormányt
- Finomabban, fokozatosan fékezz, használd mindkét féket

Öltözködési tanácsok:

- Rétegesen öltözködj: több vékonyabb réteg jobb, mint a kevés vastag
- Véd az ízületeidet! Figyelj oda, hogy ruha fedje a testrészeidet, de hordhatsz aláöltözőket, akár házilag készített ízületvédőt is.
- Világos színű ruhákban láthatóbb vagy
- Csapadékosabb napokon egy esőponcsó vagy vízálló dzseki hasznos
- Szemüveg véd a hideg szél, napellenzős sapka a hóesés ellen
- A kapucni korlátozhatja a látásodat



A Bringázz a Munkába! kampányt a Magyar Kerékpárosklub szervezi. A nyereséjével kiegészített kampány célja, hogy minél több embernek bemutassuk: bringával könnyen, gyorsan és időben érhetünk be a munkahelyünkre, télen-nyáron.

Csatlakozz a játékhoz!
bringazzamunkaba.hu

Ha gyerekkel vagy



Egyedül bringázol a gyermekeddel? Hagyd, hogy az ismerős útvonalakon előtted menjen, míg te a kerekéhez közel maradsz, így instruálhatod ha kell és biztosíthatod, hogy minden jól menjen. Ismeretlen vagy forgalmas utakon a legjobb, ha te tekersz elől.

Gyermeinket vihetjük magunkkal előre vagy hátra szerelhető gyermekülésben, kerékpáros utánfutóban vagy teherszállító kerékpár ülésében. Így a biciklizéssel jó példát mutatunk a gyermekeinknek is, szokják a forgalmat, és az egyensúlyérzéküket is fejleszti.

A KRESZ szerint kerékpáron csak 10 évnél nem idősebb gyermeket szállíthatunk, és kizárólag csak az erre a célra kialakított pótülésem vagy kerékpárra szerelhető utánfutóban. A bukósisak használata a gyerekeknek sem kötelező, de javasoljuk, főleg kisgyerekeknek. **Lapozz vissza a sisakról szóló fejezethez (16. oldal), ha többet szeretnél erről a témáról tudni.**

Elhelyezkedés az úton: Ha gyermeked már tud kerékpározni, akkor azt javasoljuk, eleinte kis forgalmú utakon vagy kijelölt kerékpáros létesítményen gyakoroljatok.

Ha két kísérő tudja kísérni a gyerek(ek)et, akkor egyes oszlopban haladva elől az egyik kísérő, hátul a másik haladjon. Utóbbi kissé beljebb, így nemcsak az elhaladó járművezetők előznek majd nagyobb oldaltávolsággal, de a közöttetek haladó gyermek is jobban látható a hátulról érkezők számára.

Fontos szabály, hogy 12 éven aluli gyermek főútvonalon nem közlekedhet – ilyen úton a járdán kell haladnia legfeljebb 10 km/h-s sebességgel. Javasoljuk, hogy fiatalabb gyermekkel való kerékpározás előtt tervezzétek meg az útvonalatokat és használjátok a mellékutcákat.

Ha egyedül van a kísérő, akkor abban az esetben haladjon elől a gyermek, ha vezényszóra megáll, jó irányba kanyarodik, pontosan követi a kísérő utasításait. Ha a kísérő elől menne, akkor hátranézésekkel gyakran bizonyosodjon meg arról, hogy a gyermek 1,5-2 méternél jobban nem marad le, nem tér ki az útból, hanem követi a kísérőt, jelzéseit és kéréseit.

Csak akkor kerékpározatok gyerekekkel, ha már elég biztosak vagytok a saját tudásotokban! Egyértelmű, érthető és következetes utasításokat adjatok, amikor szükséges és legyetek türelmesek! Így mindannyiótoknak öröm lehet a biciklizés.

Amint gyermekeink megtanulnak két-kerekű kerékpáron tekerni, érdemes az önálló közlekedésre is tanítani őket.



A bicibusz egy iskolabusz helyettesítő, menetrend szerinti járat, ahol a diákok saját bringájukkal érkeznek a találkozópontra és együtt tekernek el az iskoláig. A Bicibusz programok célja, hogy felhívjuk a települések vezetőinek figyelmét arra, hogy óriási szükség van olyan bringautakra, amin a gyerekeink is biztonságosan tudnak kerékpárral közlekedni.

Ha többet szeretnél megtudni: bicibusz.hu



Hogyan vigyem a dolgaimat?

A hátizsák praktikus, de nem mindig kényelmes viselet. Az első vagy hátsó csomagtartóra szerelhető kosárban a puha, vagy törékeny holmik is könnyen szállíthatók. Csomagtartóra rögzíthető táskákban - amiből már széles választék van a sportostól az elegánsig - pedig akár 10-20 kilogrammot is el lehet vinni.

Indulás előtt győződjünk meg a holmink rögzítéséről. A kormányra szerelt kosárban nehezebb dolgok szállítása instabilabbá teheti a kerékpárt, ezért inkább a hátsó csomagtartóra szerelt kosarat vagy oldaltáskát ajánljuk. Oldalra kinyúló, illetve előre vagy hátra egy méternél hosszabban kinyúló dolgot szállítani azonban nem szabad.



Útvonaltervezés

Nemcsak túrázáshoz, hanem a mindennapi közlekedéshez is hasznos, ha előre megtervezed az útvonaladat. Így egyrészt ideális útvonalon juthatsz el a célállomásodig, másrészt kényelmesebben és biztonságosabban közlekedhetsz, hiszen nem teljesen ismeretlen utakon fogsz kerékpározni. A papír- és elektronikus térképek mellett az útvonaltervező applikációk segíthetnek megtalálni a legkönnyebb, leggyorsabb vagy leginkább kerékpárosbarát útvonalat.

Itt több kerékpáros térképet és applikációt is találsz:
kerekparosklub.hu/kerekparos-terkepek

A KEZDŐ LÉPÉSEK ÖSSZEGEZVE

- Szerezz be egy kerékpárt vagy tedd működőképessé a már meglévőt! Ezenkívül csupán egy megfelelő lakatra és lámpákra lesz szükséged.
- Nézd meg a településed kerékpáros térképén, hogy hol van olyan kerékpáros útvonal, ahol zavartalanul tudnál kerékpározni. Kezdetben választhatsz elválasztott kerékpárutat, kerékpársávokat, majd kisebb forgalmú utcákon szerezhetsz rutint a forgalmasabb útvonalakhoz.
- Gurulj pár próbakört hétvégén a környékbeli utcákon, vagy tekerj el egy jellemző úticélodhoz, pl. a munkahelyedhez. Tervezd meg előre az útvonaladat.
- Hasznosítsd tapasztalataidat hétköznap is! Biciklizz el a közeli boltba vagy ismerősödhöz. Tekerj egy nap munkába is. Később próbáld meg egyre több utat biciklivel megtenni.
- Mindig körültekintően lakatolj!



Még több térkép és navigáció itt:
[kerekparosklub.hu/
kerekparos-terkepek](http://kerekparosklub.hu/kerekparos-terkepek)





Kerékpáros KRESZ

Ha kerékpárral közlekedsz, a KRESZ előírja számodra a szabályok ismeretét és azok betartását. A Kisokos ezen fejezete az alapvető KRESZ ismereteket tartalmazza. A hangsúlyt azokra a szabályokra helyeztük, amelyek különösen fontosak a kerékpározáshoz, így akkor is érdemes átfutnod, ha már van jogosítványod. A fejezet csak a fontosabb szabályokat tartalmazza, érdemes a KRESZ-jogszabály egészét is tanulmányozni, ami online is elérhető.

És ne feledd:

- működj együtt a többi közlekedővel,
- keresd a szemkontaktust,
- adj egyértelmű jelzéseket,
- ne okozz balesetveszélyes helyzetet,
- és vigyázz a gyengébb közlekedőkre!



A KRESZ jogszabálya (1/1975. (II. 5.) KPM-BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól) mellett a kerékpárokra mint járművekre vonatkozó műszaki előírásokat a 6/1990. (IV. 12.) KöHÉM rendelethez keresve találhatod meg az interneten.

net.jogtar.hu/kresz



Mielőtt nyeregbe ülnél

A kerékpár a KRESZ értelmében jármű, vezetéséhez bizonyos feltételek szükségesek, csakúgy mint más jármű esetében:

- járművezetésre alkalmas állapotban kell lenni
- ismerni kell a KRESZ-t.

A kerékpárodnak is közlekedésre alkalmas állapotban kell lennie, és fel kell szerelned a megfelelő tartozékokkal. Ezeket a KRESZ egy KöHÉM rendeletre hivatkozva határozza meg. Vannak kötelező és ajánlott tartozékok.

A KRESZ által előírt kötelező kerékpár-tartozékok

Lakott területen kívül, 40km/h sebesség felett kerékpáros sisak viselete.

Fényvisszaverő ruházat lakott területen kívül az úttesten éjszaka vagy rossz látási viszonyok között közlekedve.

Az első és hátsó lámpáknak tiszta időben legalább 150 méter távolságról látszódnia kell.

Az első és hátsó lámpa elhelyezhető a kerékpáros ruházatán is.

Fehér színű első fényt adó első fényvisszaverő (prizma).

Fehér vagy sárga fényt adó első lámpa, ami villogó is lehet.

Csengő

Két, egymástól független, működő fék.

Piros fényt adó hátsó lámpa, ami villogó is lehet.

Piros színű hátsó fényvisszaverő (prizma).

Sárga színű küllőprizma legalább az első keréken és/vagy fényvisszaverő csík a gumik mindkét oldalán.

Tévhit

„Minek a lámpa, látok anélkül is!”

A megfelelő világítás nem csak ahhoz kell, hogy te lásd az utad. Az első és hátsó világítás láthatóvá tesz a többi közlekedő számára, világítás nélkül láthatatlan vagy. Ne csak koromsötétben használj lámpát, hanem már szürkülettől és rossz látási viszonyok között is!

„Egy sör nem sör.”

A KRESZ szerint legfeljebb annyi alkoholt fogyaszthatsz kerékpározás előtt, hogy „a jármű biztonságos vezetésére képes állapotban” maradj. Mivel az alkoholfogyasztás megváltoztatja az ítéliképességed, növeli a reakcióidőd, rontja az egyensúlyérzéked, mi nem javasoljuk. Ha mégis iszol, tekerj lassan, a megszokottnál is óvatosabban. Tévhit, hogy a rendőrök a kerékpárral közlekedőket nem szondáztatják. De ne csak a bírság elkerülése miatt, hanem leginkább saját és mások biztonsága érdekében közlekedj mindig járművezetésre alkalmas állapotban és körültekintően.

„A járdán szabad biciklizni.”

Nem igaz, a járdán általában tilos kerékpározni. Lakott területen csak ott szabad, ahol az úttest kerékpáros közlekedésre alkalmatlan (pl. úttest teljes lezárása, úttestre dőlt fa és egyéb kivételes esetekben), és akkor is csak a gyalogos forgalom zavarása nélkül legfeljebb 10 km/h sebességgel. Fontos még tudni, hogy amennyiben egy úton tilos kerékpározni, az nem jelenti azt, hogy ott a járdán szabad kerékpározni – kivéve 12 éven aluliaknak, főútvonalon.

„Egymás mellett is szabad kerékpározni.”

Nem igaz, általában nem szabad egymás mellett kerékpározni. Csak kerékpárúton (és gyalog- és kerékpárúton) ad erre lehetőséget a KRESZ, de ebben az esetben is csak akkor, ha a szemből jövőket vagy mögöttünk haladókat nem akadályozzuk (pl. minket előzni kívánó kerékpárost).

„Bringával jó kutyát sétáltatni!”

A KRESZ tiltja, hogy kerékpáron ülve állatot vezess. Lehet, hogy

kényelmes, de balesetveszélyes, nemcsak számodra, hanem a többi közlekedő, sőt a kutyád számára is.

„A kerékpárutak vagy gyalog- és kerékpárutak használata nem kötelező.”

A kerékpárutakat, valamint a gyalog- és kerékpárutakat kötelező használni, kivéve, ha az ezzel párhuzamos úttesten kerékpáros nyom is található. A gyalog- és kerékpárutakra vonatkozóan még egy kivétel szerepel a KRESZ-ben: ha a gyalog- és kerékpárúton a gyalogosok forgalma a kerékpárosok továbbhaladását akadályozná, a kerékpárosok az úttesten is közlekedhetnek. Sajnos vannak rosszul tervezett és épített kerékpárutak. Ezek használata sokszor veszélyes lehet, erről a „*Hogyan közlekedj*” rész **KERÉKPÁRUTAK fejezetében olvashatsz (46. oldal)**

„Zebrán tilos kerékpározni!”

A KRESZ nem tiltja, hogy átgurulj a zebrán. Több okból sem ajánlott azonban a zebrán áttekerés:

- elsőbbséged csak gyalogosként van, azaz, ha leszállsz és áttolod
- a gyalogátkelőhelyet megközelítő járművezetők nem számítanak a hirtelen, a gyalogostempónál gyorsabban érkező kerékpározókra
- a KRESZ szerint a zebrán áthaladó gyalogosokat más jármű nem zavarhatja.

A zebrán is vigyázz a gyalogosokra, ezt pedig leszállva tudod leginkább megtenni.

„Ha nincs rajtam sisak, megbüntet a rendőr!”

Bukósisak viselése csak akkor kötelező, ha lakott területen kívül 40 km/óra feletti sebességgel kerékpározol. Sisak viselése tehát az esetek többségében nem kötelező. **Sisakviselésről részletesen a Kisokos 16. oldalán olvashatsz.**

„Gyalogosoknak semmi keresnivalójuk a kerékpárúton!”

Nem igaz. Ha a kerékpárút mellett közvetlenül nincs járda, a gyalogosok a kerékpárúton is haladhatnak. Az érkezésed időben jelzése csengővel és a lassítás a békés egymás mellett közlekedést segítheti.

Hol szabad kerékpározni

Az úttesten

Az esetek többségében kerékpárral az úttesten kell és érdemes közlekedned, hacsak nem tilos az adott útszakaszon.

Kerékpárúton

Ha az út mellett van kerékpárút vagy gyalog- és kerékpárút, akkor csak azon szabad kerékpározni. Kivétel: ha az úttesten kerékpáros nyom (piktogram) van felfestve, ugyanis ebben az esetben a kerékpárral párhuzamos úttesten is szabad kerékpározni.

A megengedett legnagyobb sebesség kerékpárúton 30 km/h.

A kerékpárút kereszteződéseiben nem mindig a kerékpárúton érkezőknek van elsőbbsége, az elsőbbségi viszonyokat jelzőlámpa vagy tábla szabályozza! Ha elsőbbséged van, akkor is győződj meg előbb arról, hogy megadják azt, és csak utána hajts be a kereszteződésbe!

Kerékpársávban

Ha az úttesten van felfestett kerékpársáv (sárga színű szaggatott vagy folyamatos felfestés), akkor csak itt szabad kerékpározni. A kerékpársáv egyirányú közlekedésre szolgál, és minden esetben a kerékpáros menetirány szerinti jobb oldalon van. Nemcsak szabálytalan, hanem veszélyes is szembe menni a forgalommal.

Nyitott kerékpársávban

A nyitott kerékpársávra (fehér színű szaggatott vonal) ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a kerékpársávra, három kivétellel:

1. Kerékpárral el szabad hagyni például balra kanyarodás előtt.
2. Rövid ideig, a kerékpározónak elsőbbséget adva más járművekkel is ráhajthatnak.
3. Járművel a jobbra bekanyarodást a nyitott kerékpársávról kell végrehajtani.





Kerékpárosok által is használható autóbusz forgalmi sávban

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



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 ott a gyalogosok forgalma a kerékpárosok továbbhaladását akadályozná, vagy a párhuzamos úttesten van felfestett kerékpáros nyom, a kerékpárosok az úttesten is közlekedhetnek.



Gyalogos és kerékpáros zónában

Gyalogos-kerékpáros zónában a kerékpárral közlekedők 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-és kerékpárútra.

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 a menetirányunk szerinti jobb oldalon kell haladni, ha van felfestett kerékpársáv, akkor azon.



Kerékpáros nyomon

Az úttestre festett kerékpáros piktogramokból kialakított burkolati jelek sora 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.

Természetesen az úttesten elfoglalt pozíció csak javaslat, tehát el lehet térni tőle, valamint más járművek is ráhajthatnak, mivel nem jelent külön sávot.

Leállósávon vagy kerékpározásra alkalmas útpadkán

Leállósávnak nevezzük az úttest szélét jelző vonaltól jobbra eső aszfaltozott területet, amely legalább 2 méter széles. Az útpadka szintén az úttest szélét jelző vonaltól jobbra van, de bármilyen szélességű lehet és nincs ellátva útburkolattal. Ha az útpadka csak szakaszosan járható, akkor azt kerékpárral nem kötelező igénybe venni.



Hol tilos kerékpározni



Járdán

Járdán tilos kerékpározni, kivéve:

1. 12 éves kor alatt, főútvonalon haladva. Mivel a 12 évnél fiatalabb gyerekek főútvonalon még nem kerékpározhatnak, ezért ők haladhatnak a párhuzamos járdán legfeljebb 10 km/h sebességgel.



2. Lakott területen levő olyan úton, ahol az úttest kerékpáros közlekedésre alkalmatlan, közlekedhetsz a járdán. De csak a gyalogos forgalom zavarása nélkül és legfeljebb 10 km/óra sebességgel.

Gyalogúton

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



Gyalogos zónában

Amennyiben egyéb tábla ezt nem engedélyezi, a 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.



Autópályán és autóúton

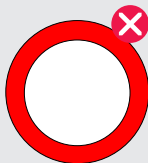
Kerékpárral behajtani tilos

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.



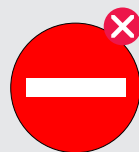
Mindkét irányból behajtani tilos

Ennél a táblánál ugyancsak tilos kerékpárral behajtani, kivéve, ha a következő kivételt jelző tábla valamelyike szerepel a fenti tábla alatt: „kivéve kerékpár”, „kivéve taxi”, „kivéve engedéllyel”, „kivéve... (tömegközlekedési vállalat)”



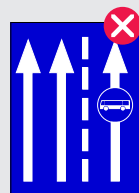
Behajtani tilos

Egyirányú utcába tilos a forgalommal ellenkező irányból behajtani kiegészítő tábla hiányában. A behajtani tilos tábla nem jogosít fel a járdázásra sem!



Buszsávban

Amennyiben ezt külön nem engedélyezik, tilos a buszsávban kerékpározni. Ahol a jobb szélső sáv a buszsáv, ott az ettől balra eső első forgalmi sávban kell haladni. Tehát jobbról is és balról is járművek haladhatnak el mellettünk, ami nagymértékben csökkentheti a biztonságérzetünket, és valóban nem egy ideális helyzet – érdemes ilyenkor kerékpárral más útvonalat választani. Ide kapcsolódó további gyakorlati tanácsokat a Hogyan közlekedj részben olvashatsz.



Elsőbbségi szabályok

Az elsőbbségi szabályok határozzák meg, hogy egy kereszteződésbe ki hajthat be, és kinek kell megállnia (elsőbbséget adnia). Ezek a szabályok a kerékpáros közlekedésre is vonatkoznak, ismeretük nagyon fontos. A kereszteződésen való áthajtást rangsor szerint az alábbiak szabályozzák:

1. Gyalogosok elsőbbsége a kanyarodó járművekkel szemben, illetve a zebrán
2. Rendőr
3. Forgalmi jelzőlámpa
4. Elsőbbségadást szabályozó táblák és útburkolati jelek
5. Jobbkéz-szabály

A számozás rangsort is jelent, tehát a rendőr felülbíráhatja a lámpa jelzését, de a zebrán haladó gyalogosoknak még akkor is meg kell adni az elsőbbséget, ha a rendőr egyébként szabad utat adott.

1. Gyalogosok elsőbbsége

A zebrán áthaladó gyalogosoknak – a megkülönböztető jelzést használó járműveket leszámítva – minden járművel szemben elsőbbségük van. A gyalogosokat még csak zavarni sem szabad az átkelésük során. Ha többsávos úton az egyik sávban valaki már megállt a zebra előtt, akkor a többi sávban is meg kell állni! A zebrára lépés előtt természetesen a gyalogosnak meg kell győződnie arról, hogy biztonságosan átkelhet az úttesten. Ha kerékpárral zebrát keresztezel, akkor ugyanúgy meg kell adnod a gyalogosoknak az elsőbbséget, mint mikor autót vezetsz! Szintén elsőbbségük van a gyalogosoknak a kanyarodó járművekkel szemben: kanyarodáskor elsőbbséget kell adnod (zebra hiányában is) annak az útnak az úttestjén áthaladó gyalogos részére, amelyre bekanyarodsz.

Zebrán az elsőbbség csak a gyalogosoknak jár, kerékpározókra csak akkor vonatkozik, ha leszállnak és áttolják a biciklit. Zebrán csak megfelelő körültekintéssel és lassan kelj át kerékpárral, mert az autóvezetők nem számítanak gyorsan érkező kerékpárosra, a gyalogosokat pedig zavarhatja, veszélyeztetheti a száguldozás.

2. Rendőr

Ha a kereszteződésben rendőr irányítja a forgalmat, akkor az ő jelzéseit kell követni. Itt most nem részletezzük, melyik mozdulat mit jelent. Ilyen esetekben légy különösen körültekintő, ha túl bonyolult, szállj le a bringáról, és onnantól már gyalogosnak minősülsz.

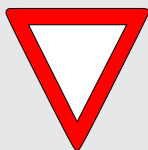
3. Forgalmi jelzőlámpa

A lámpák jelzései elég egyértelműek, azonban mégis kiemelnénk az alábbiakat:

- A piros lámpa megálljt jelent, ne menj át a piroson! A zöld a szabad jelzés, ne indulj el piros-sárga jelzésen. Minden elindulás előtt győződj meg arról, hogy a keresztező úton már nem érkezik más jármű.
- Kanyarodáskor zöld jelzés esetén is elsőbbséget kell adnod a keresztező gyalogosoknak!
- Ha a lámpán zöld kör (telezöld) van, akkor balra kanyarodva elsőbbséget kell adni a szemből egyenesen érkezőknek, illetve a velünk szemből jobbra kanyarodóknak.
- Előfordul, hogy a főlámpa piros kört jelez, de a kiegészítő lámpa zöld nyilat mutat. Ebben az esetben a nyíl irányába szabad tovább haladni.

4. Elsőbbséget szabályozó táblák

Ha a kereszteződésben nincs lámpa, vagy nem működik (sárgán villog), akkor az elsőbbséget szabályozó táblák döntenek el, hogy kinek van elsőbbsége.



Elsőbbségadás kötelező tábla

A táblánál le kell lassítanod, és elsőbbséget kell adnod a keresztező forgalomnak, tehát mind a jobbról, mind a balról jövőeknek.

Ha a kerékpárúton van ilyen tábla, akkor természetesen szintén meg kell adnunk az elsőbbséget a keresztező forgalomnak.



Stoptábla - Állj, elsőbbségadás kötelező!

A táblánál minden esetben meg kell állnod, majd elsőbbséget kell adnod a keresztező forgalomnak, a jobbról és a balról jövőeknek egyaránt.

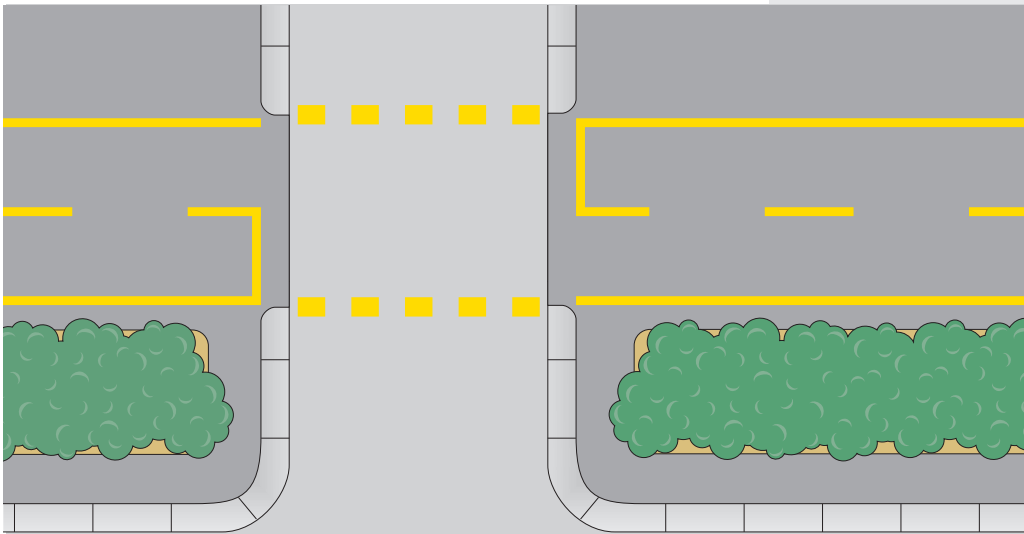
Ha egy sűrűn keresztezett utcán hajtasz végig, és nincs előtted elsőbbséget szabályozó tábla, érdemes ellenőrizned a mellékutcákat, hogy van-e ott elsőbbségadást szabályozó tábla – ezeket hátulról is könnyen felismerheted sajátos formájukról (nyolcszög, ill. csúcsán álló háromszög). Ha nem látsz ilyet, akkor egyenrangú utak keresztezik egymást, ahol a jobbkéz-szabály érvényes.

5. Jobbkéz-szabály

Ha nincs lámpa a kereszteződésben, és táblát sem látsz, akkor ún. egyenrangú útkereszteződésben vagy. Itt a jobbkéz-szabály a mérvadó. Eszerint a tőled jobbról érkezőnek elsőbbsége van veled szemben, neked pedig elsőbbséged van a balról jövővel szemben. Amennyiben neked van elsőbbséged, mindig győződj meg arról, hogy azt valóban meg is adják neked – próbálj ilyenkor szemkontaktust teremteni a többi közlekedővel.


Egyenrangú útkereszteződés kerékpárúton

Az ábrán látható szaggatott sárga felfestés az úttestet keresztező kerékpárutat jelöli. Ez azonban önmagában nem jelenti azt, hogy itt a kerékpárosnak elsőbbsége lenne! Ha sem a kerékpárúton, sem a keresztező úton nincs kitéve az elsőbbségadás-tábla, akkor ez egyenrangú útkereszteződés. Ilyen kereszteződésekben a legnagyobb óvatossággal hajts át, megadva az elsőbbséget a jobbról jövőknek.





A Magyar Kerékpárosklub tavasszal megrendezett bringás felvonulása és egész évben aktív mozgalma. Ne maradj le híreinkről, kövesd a Facebookon, Instagramon, iratkozz fel hírlevelünkre!

 [ibikebudapest](#)

 [ibikebp](#)

További szabályok

- Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit, illetve egyéb vontatmányt kapcsolni a kerékpár-utánfutó kivételével.
- Tilos a kerékpárt más járművel vontatni.
- Tilos elengedett kormányval kerékpározni.
- Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, amely a kormányzást nem akadályozza.
- 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. Kerékpárúton 30 km/h, gyalog- és kerékpárúton 20km/h a megengedett maximális sebesség.



Hogyan közlekedj

A KRESZ szabályok mellett fontosnak tartjuk összefoglalni azokat a viselkedési mintákat, amelyek megkönnyítik és biztonságosabbá teszik a közúti kerékpáros közlekedést.

A legfontosabb elv, hogy légy együttműködő, ne okozz mások számára veszélyes vagy ijesztő helyzeteket.

Alapgondolataink: légy kiszámítható, mindig látszódj, teremts szemkontaktust, ne haladj szorosan az út jobb szélén, és ne bringázz a járdán.

Ezek kifejtése után konkrét közlekedési helyzeteket elemzünk, melyekben leírjuk, hogy mikor mire kell különösen ügyelned.



Láss és látszódj!

Mindig törekedj arra, hogy jól látható legyél. A legtöbb kerékpáros baleset azért történik, mert a gépjárművezetők nem veszik észre a kerékpárost. Hogy ezt elkerüld, két dologra kell különösen ügyelned: már szürkülettől közlekedj kivilágítva, és kerüld a gépjárművek holttereit. Gyakran nézz hátra (vagy használj tükört), közlekedj körültekintően és teremts szemkontaktust a többi közlekedővel!

Lámpahasználat

Este és rossz látási viszonyok között mindig használj világítást! Tehát ne csak koromsötétben, hanem ködben, esőben, szürkületben is. Sokan próbálnak takarékoskodni az elemekkel, mondván, hogy még nincs túl sötét, és szürkületben nem kapcsolnak lámpát – ne tedd. Ne kockáztass emiatt, világítással sokkal messzebből és korábban észrevesznek.

A megfelelő világítás használata nemcsak KRESZ-előírás, hanem minden közlekedő elemi érdeke.

A gépjárművek holtterei

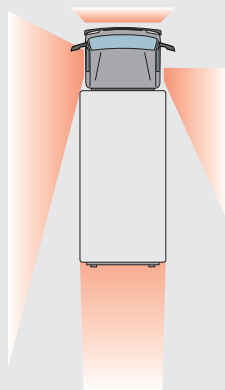
A holttér a vezető számára kitakart terület: a járművek előtt, mellett és mögött az a tér, amely a vezető számára a visszapillantó tükörrel használatával nem látható be. Ezeket a jármű vezetőjének kell ismernie és figyelnie pl. kanyarodáskor. Kerékpározás közben viszont te is sokat tehetsz a balesetveszélyes helyzetek elkerülésére érdekében, ha kerülsz a holttérben tartózkodást.

- Ne kerékpározz folyamatosan más jármű holtterében! Ha szükséges, maradj le kissé úgy, hogy lásd az autó vezetőjét a tükrében.
- Ne állj meg úgy egy jármű közelében, hogy annak vezetője ne lásson téged!
- Ne kezdj bele hosszabb járművek előzésébe, ha nem vagy végig látható a jármű vezetője számára, vagy tudod, hogy kanyarodni fog.

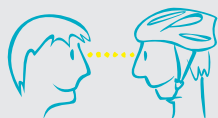


Vigyázz!

Teherautóknál és buszoknál jóval nagyobb a holttér, ráadásul általában nincs középső visszapillantó tükör rajtuk, így vezetőjük számára láthatatlan a biciklis a gépjármű mögött is.



Teremts szemkontaktust!



Amellett, hogy jól látszol, fontos megbizonyosodnod arról, hogy észrevetted-e. Ehhez legnagyobb segítséged a szemkontaktus. A közlekedők tekintetéből következtetni lehet a szándékaikra. Keresd a másik tekintetét, így arról is megbizonyosodhatsz, hogy ténylegesen észrevetted. Ha például egy kereszteződésben neked van elsőbbséged, mindenképp keresd a szemkontaktust a keresztező jármű vezetőjével. Ha látod, hogy nem rád néz, a másik irányba fordítja a fejét vagy épp telefonál, lassíts le, hogy meg tudj állni. A szemkontaktus felvételére akkor is van lehetőség, ha egy gépjármű mögött haladsz: a gépjármű visszapillantó tükrében keresd a vezető tekintetét!

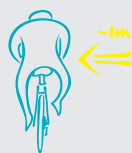


A jobbra tartás kérdése

A tévhitekkel ellentétben a KRESZ már nem kötelezi arra a kerékpárosokat, hogy mindig szorosan az út jobb szélén haladjanak. Nagyon gyakran biztonságosabb elfoglalni a sávot, vagy legalább kissé beljebb húzódni, mint rátapadni a jobb oldali padkára.

A kerékpározás azonban nem forgalomlassító sztrájk, ezért nem foglalhatjuk el mindig a teljes sávot. A megfelelő helyzet a sávon belül sok mindentől függ: az út szélességétől, a kátyúktól, az autók sűrűségétől és sebességétől, a te sebességedtől. A konkrét közlekedési helyzetek tárgyalásakor részletesebben kifejtjük, hogy mikor kell különösen ügyelned arra, hogy ne szorosan az út jobb szélén közlekedj.

Sokan nem mernek a sáv közepe felé húzódni, és szorosan a szegély mellett haladnak, mert félnak a hátulról jövő autóktól. Ez a helyezkedés azonban arra csábítja a járművezetőket, hogy a megfelelő oldaltávolság tartása nélkül sávon belül előzzenek. Egyre kevésbé jellemző, hogy a nem szorosan jobbra tartó kerékpárosokra rádudálnának, de néha sajnos előfordul. Ennek oka vagy a KRESZ hiányos ismerete, vagy az, hogy a gépjárművezetők nem gondolnak bele abba, hogy így biztonságosabb kerékpározni.

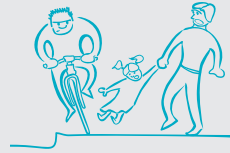


A sáv elfoglalása különösen körforgalmakban működik jól. Az általában lassabb forgalom tempóját nem nehéz felvenni, a sáv közepén jól látható vagy az autósok számára, és megelőzheti, hogy elüssenek jobbra kanyarodáskor.

Ne bringázz a járdán!

A kerékpár jármű, az úton a helye. Ha mégis járdára kényszerülsz (vagy ott vezetett kerékpárúton haladsz), figyelj arra, hogy a gyalogosok hirtelen irányt változtathatnak, eléd léphetnek, kiléphetnek egy kapualjból. Ne száguldozz, ne szalomozz, ne csöngess rájuk agresszíven, viselkedj vendégként! Itt te vagy az erősebb közlekedő, ne tedd azt a gyengébbekkel, amit te sem szívesen tapasztalnál meg az úton.

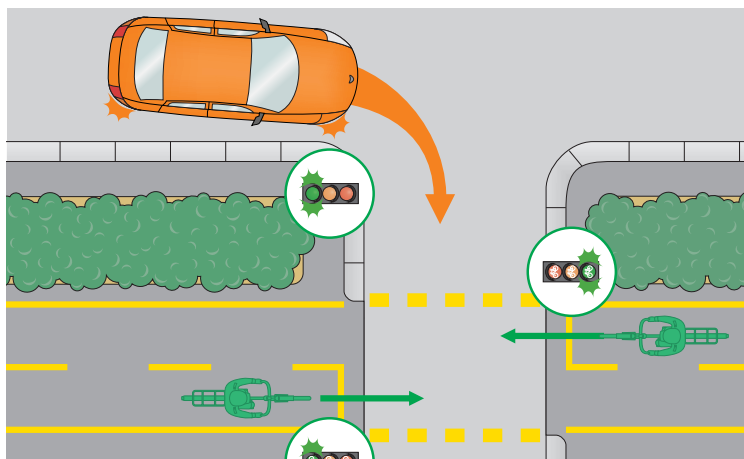
A KRESZ szerint akkor kerékpározhatsz a járdán – max. 10 km/órával –, ha az úttest erre alkalmatlan (pl. úttest teljes lezárása, úttestre dőlt fa, vastag hóval vagy jéggel borított úttest és egyéb kivételes esetek), de ilyenkor is légy lassú és óvatos. Ugyancsak legfeljebb 10 km/h-val szabad kerékpároznia 12 éven aluliaknak a főútvonalként kijelölt út járdáján.



Kerékpárutak és gyalog- és kerékpárutak

Az úttesttől elválasztott kerékpárutak általában kényelmes és biztonságos létesítmények, a legnagyobb odafigyelést az úttest és a kerékpárút kereszteződései, az ún. kerékpárút-átvezetések igénylik. Az elsőbbségi viszonyokat ugyanis minden kereszteződésben jelzőlámpák, jelzőtáblák vagy ennek hiányában a vonatkozó KRESZ-jogszabályok szabályozzák, azaz nem mindig a kerékpárúton érkezőnek van elsőbbsége. Mielőtt az átvezetéshez érkezel, győződj meg arról, hogy kinek van elsőbbsége. A kerékpárútnak jellemzően akkor van elsőbbsége, ha párhuzamosan halad az elsőbbséggel rendelkező úttest mellett. Ha a keresztező forgalomnak van elsőbbsége, akkor a megállási szándékod legyen egyértelmű a gépjárművezetők számára; míg ha neked, akkor győződj meg arról, hogy az elsőbbségedet megadják-e. Mindkét esetben keresd a szemkontaktust a többi közlekedővel!

A járdán vezetett gyalog- és kerékpárutak esetében az átvezetések mellett a gyalogosok jelenlétére kell fokozottan odafigyelni. A folyamatos sárga csíkkal elválasztott, osztott gyalog- és kerékpárút esetében a gyalogosok és a kerékpárosok a nekik kijelölt területen kell, hogy közlekedjenek; míg az elválasztás nélküli létesítményen a közös tér kölcsönös odafigyelést igényel, ezért igyekezz még óvatosabban és lassabban közlekedni (utóbbit a KRESZ legfeljebb 20 km/h-ban szabályozza).



Kerékpárutak és gyalog- és kerékpárutak

Vonatkozó KRESZ

A kanyarodó járműveknek elsőbbséget kell adniuk azoknak a gyalogosoknak (valamint kerékpárúton vagy gyalogos- és kerékpárúton haladó kerékpárosoknak), akik keresztezik az utat, amelyre éppen kanyarodik a jármű. Így tehát az ábrán látható helyzetben a jobbra kanyarodó autó vezetője köteles elsőbbséget adni mindkét biciklisnek.

A KRESZ szerint a fenti kerékpáros létesítmények használata kötelező, függetlenül attól, hogy az esetleg veszélyesebb, mint magán az úton tekerni. A kötelező használat alóli kivételek:

- Kerékpárutak esetén: ha kerékpárút mellett az úttesten kerékpáros nyomot is kijelöltek, akkor az úttesten is szabad közlekedni.
- Gyalog- és kerékpárutak esetén: ha a gyalog és kerékpárút mellett az úttesten kerékpáros nyomot is kijelöltek, vagy ha a gyalogosok forgalma a kerékpárosok továbbhaladását akadályozná, akkor az úttesten is szabad közlekedni.

Mire figyelj:

- Legyél mindig jól látható!

A balesetek többsége azért történik, mert nem veszik észre a kerékpárost. Törekedj arra, hogy mindenki jól láthasson!

- Keresd a szemkontaktust az összes keresztező jármű vezetőjével!

Egy átvezetéshez több irányból is érkehetnek gépjárművek, igyekezz minden irányt leellenőrizni! Például nézz hátra jóval azelőtt, hogy a kereszteződésbe érsz. Amikor már bent vagy a kereszteződésben, arra figyelj, ami előtted van. Előfordul, hogy a párhuzamos úton közlekedő járművek vezetői tévesen állapítják meg a kerékpárúton haladók sebességét, vagy a holtterükben kerékpározva nem vesznek észre és bevágnak eléd. Ilyen esetekben inkább engedd el őket, mondj le az elsőbbségedről.

- Legyél fékkészenlétben!

Még ha neked van is elsőbbséged, készülj fel arra is, hogy azonnal meg tudj állni, ha szükséges, ezért megfelelő sebességgel közelítsd meg az átvezetést. Az erőteljes lassítás téves üzenetet hordozhat a többi közlekedő számára, és a mögötted érkező kerékpáros sem feltétlenül számít arra, hogy elsőbbségi helyzetben

lassítasz vagy megállsz. Enyhe lassítás mellett azzal tudod biztonságosabbá tenni az átkelésedet, hogy folyamatosan figyeled a többi járművet és fékkészletben haladsz át a kereszteződésen (azaz: ujjaid a fékeken vannak).

Kerékpársávok

A kerékpársávok az úttesten, kerékpárosok egyirányú közlekedésére kijelölt forgalmi sávok. Kerékpársávon haladva jobban része vagy a forgalomnak és jobban is látható vagy a többi közlekedő számára, mint ha kerékpárúton haladnál. Bár a kerékpársávon haladó kerékpárosnak elsőbbsége van a kerékpársávra ráhajtó járművekkel szemben, ezen az úttípuson haladva ezekre a járművekre érdemes jobban odafigyelni.

Mire figyelj:

● Kanyarodó gépjárművek

Ha az úttesten előtted egy jármű jelzi a jobbra kanyarodási szándékát, keresd a szemkontaktust a vezetővel a gépjármű jobb tükrében és legyél fékkészletben. Ha nem látod a vezetőt, szinte biztos lehetsz benne, hogy ő sem lát téged. A jobb oldali keresztutcából kikanyarodókkal egyszerűbb felvenni a szemkontaktust, de készülj fel arra, hogy a gépjármű eleje már a kerékpársávra lóghat, mire észrevesz téged a vezető.

● Parkoló autók

A kerékpársáv melletti parkolósáv esetén figyeld a várakozóhelyre beálló vagy onnan kiálló autókat is, mert a manőver során a vezetőnek sokkal több dologra kell figyelnie, megeshet, hogy a kerékpársávon felbukkanó kerékpárost már nem veszi észre.

● Kerékpársávon várakozó autók

Nagyvárosokban gyakori jelenség, hogy gépjárművekkel a kerékpársávon állnak meg szabálytalanul. Vedd észre időben az akadályt, hiszen a kerékpársávot elhagyva már nincs elsőbbséged, ezért a kikerülést úgy kell megkezdeni, hogy az a többi közlekedőt ne zavarja. Mindig nézz hátra, válassz megfelelő sebességet, jelezd a kikerülési szándékodat és szükség

esetén állj meg, amíg a biztonságos kikerülés feltételei nem teljesülnek.

● Holttér

Ha a kerékpársávon haladva a sebességed közel azonos a melletted haladó gépjárművékével, figyelj arra, hogy ne haladj sokáig azok holtterében. Különösen fontos ez nagyobb gépjárművek (buszok, teherautók stb.) esetében, ilyenkor változtass a helyzeteden vagy a sebességeden. Még inkább figyelj oda olyan kereszteződések előtt, ahol jobbra (azaz: a kerékpársávon keresztül) kanyarodhatnak a járművek.

Buszsáv és busz- és kerékpársáv

Csak abban a buszsávban szabad kerékpározni, ahol ezt tábla és az úttestre festett kerékpáros piktogram engedélyezi. Busz- és kerékpársávon haladva is fontos, hogy ne akadályozzuk szükségtelenül a több embert szállító tömegközlekedési járművek haladását: ha teheted, engedd el a mögötted haladó buszt. Buszmegállóból indulni készülő busz kikerülésébe ne kezdj bele, engedd magad előtt haladni, így nem kell a busznak újra megelőznie téged.

Ha a forgalmi sávok mellett „csak” buszsávot jelöltek ki, érdemes alternatív útvonalat választanod a környékbeli utcákon. Ha erre nincs lehetőség, akkor a buszsávtól balra eső első forgalmi sávban kell haladni. Ilyen esetben a tőled jobbra eső buszsávban autóbuszok, taxik, segédmotoros kerékpárok, motorkerékpárok, és a jobbra kanyarodáshoz felkészülő egyéb járművek elhaladására kell számítanod. Sávfoglalással azonban biztonságosabbá tehető a helyzeted: így megfelelő távolságot tarthatsz a buszsávban haladóktól, téged pedig nagyobb oldaltávolsággal fognak megelőzni balról.

Haladás az úton

Kerékpározás úttesten

Ha az úton, amelyen haladsz, van kerékpárút, kerékpársáv, busz- és kerékpársáv, kerékpározható leállósáv vagy útpadka, akkor ezeken kell haladnod. Ha ezek egyike sincs, akkor kerékpárral az úttesten haladhatsz, amennyiben ezt tábla nem tiltja **(ld. 34–35. oldal)**.

A KRESZ szerint lakott területen belül kerékpárral „az út- és forgalmi viszonyok szerint lehetséges mértékben” kell jobbra tartani. Több sáv esetén a külső forgalmi sávban haladhatsz folyamatosan (balra kanyarodáshoz felkészüléshez, kikerülés vagy előzés során természetesen igénybe veheted a belső sávot is). Sávon belül alapesetben az úttest szélétől legalább 40-50 cm távolságra haladj kerékpárral, ám bizonyos esetekben szabályos és biztonságos a beljebb, a sáv közepe felé helyezkedés.

Lakott területen kívül, főútvonalként megjelölt úton azonban továbbra is szoros jobbra tartást ír elő a KRESZ, de ilyenkor is tarts 40-50 cm-t az út szélétől! A következő oldalakon az úttesten haladással kapcsolatos forgalmi helyzeteket mutatunk be részletesebben.

Elhaladás parkoló autók mellett

Parkoló autók mellett haladsz, a sofőr váratlanul kinyitja az autó ajtaját – vagy halszállkás parkoló esetén hirtelen tolatni kezd – közvetlenül előtted.

Mire figyelj:

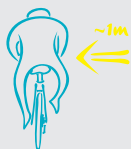
- Legyél mindig jól látható!

Ha nem vagy látható, hiába figyel oda a többi közlekedő – nem fognak észrevenni, és rád nyitják az ajtót vagy rád tolatnak.

A legjobb persze, ha akkor sem vagy veszélyben, ha a parkoló járművek vezetői esetleg mégsem vesznek észre. Ezt úgy érheted el, hogy megfelelő távolságot tartasz a parkoló autóktól.

- Ne tarts szorosan jobbra!

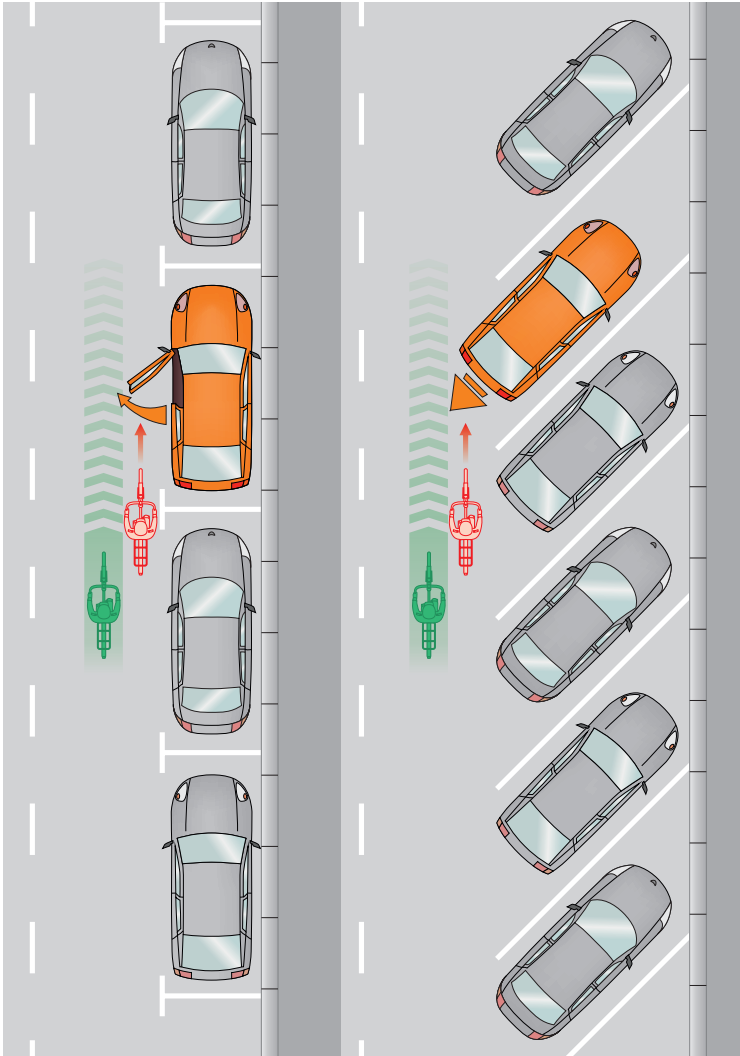
Tarts ajtónyitásnyi távolságot (kb. 70-100 cm) a parkoló autóktól, és úgy helyezkedj el az úttesten, hogy ne szaladj bele egy váratlanul kinyíló ajtóba vagy egy váratlanul tolatni kezdő kocsiba.



Zavarhat, hogy annyira balra mész, hogy az autóvezetők nehezen előznek meg, de nagyobb veszélyt jelent egy kinyíló ajtó vagy egy hirtelen tolató jármű, mint a mögötted haladó, aki már messziről lát.

● Lassan közlekedj, ne rohanj!

Mindig csak olyan gyorsan tekerj, hogy reagálni tudj az esetleges veszélyforrásokra. Egy belvárosi szűk utcában, ahol kétoldalt autók parkolnak, nem érdemes olyan gyorsan menned, mint városon kívül az országúton, ahol kilométerekre nincs sehol semmi akadály.



Kanyarodások

A következő lépésekben érdemes kanyarodni:

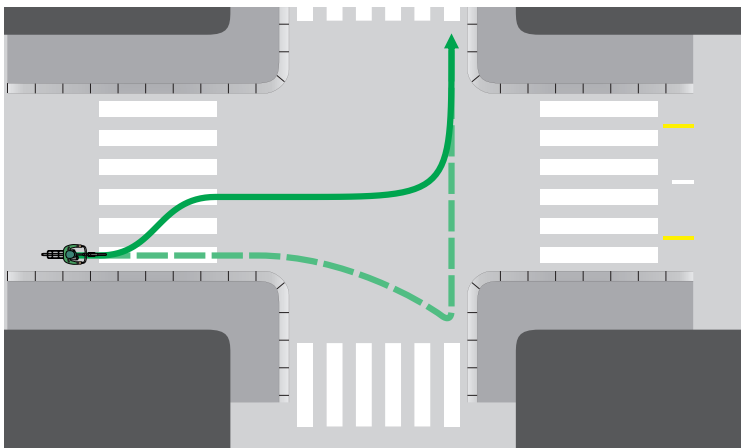
1. Megfelelő helyezkedés
2. Hátranézés
3. Irányjelzés
4. Kanyarodás

Figyelj oda a legvédtelenebb közlekedőkre: a gyalogosoknak elsőbbségük van a kanyarodó járművekkel szemben. Kanyarodáskor adj elsőbbséget (zebra hiányában is) annak az útnak az úttestjén áthaladó gyalogos részére, amelyre bekanyarodsz!

Gyakran a jobbra kanyarodást is érdemes a sáv közepéről megkezdeni, ezzel egyrészt megakadályozva, hogy egy türelmetlen autóvezető kanyarodás közben próbáljon meg megelőzni téged, másrészt ajtónyitásnyi távolságot fogsz tudni tartani az autóktól is, amelyek azon az úton parkolnak, amire bekanyarodsz. Kanyarodást követően visszatérhetsz a sáv jobb szélére, hogy elengedd a mögötted haladókat.

A balra kanyarodás az egyik legnehezebb közlekedési manőver, többféle módon is megtehető, ezért ezt részletesebben tárgyaljuk.

Háromféleképpen oldhatod meg a balra kanyarodást: közvetlenül (folytonos vonallal jelölve) és közvetetten (szaggatott vonallal jelölve) vagy gyalogosan. Ha nagy forgalmú útvonalat keresztezel, akkor ajánlott a közvetett megoldás alkalmazása.



1. Közvetlen kanyarodás

Közvetlen balra kanyarodásnál a forgalmi sáv bal oldalára sorolsz (vagy a megfelelő kanyarodósávba), majd a szemből érkezőknek elsőbbséget adva balra kanyarodsz.

Mire figyelj:

- Nézz hátra!

Minden irányváltás vagy kanyarodás előtt nézz hátra! Ezzel nemcsak azt tudod felmérni, hogy biztonságban megkezdheted-e az irányváltást/kanyarodást, hanem felhívod a mögötted haladó figyelmét is arra, hogy készülsz valamire. A tükör használata is hasznos lehet, azonban nem helyettesíti a hátranézést! Ha kezdő biciklis vagy, mindenképp gyakorold a hátranézést, mert kell egy kis gyakorlat ahhoz, hogy hátranézés közben is egyenesen tudj haladni, tartva az eredeti irányt.

- Legyél mindig jól látható!

Nagyon fontos, hogy ilyenkor jól látható legyél, és a kanyarodási szándékodat is jól láthatóan jelezd.

- Ne tarts szorosan jobbra!

Sőt, próbáld a sáv bal felére húzódni, így elkerülheted, hogy balról előzzenek. A sávon belüli irányváltásod előtt mindig nézz hátra és már a balra húzódásodat is jelezd!

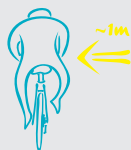
- A kanyarodási szándékod mindig jelezd!

Egy időben megkezdett, jól látható, balra mutató karjelzéssel elkerülheted, hogy kanyarodás vagy balra húzódás közben esetleg megelőzzenek, hiszen látják, mik a szándékaid. Előfordulhat, hogy a szemből jövők elsőbbsége miatt neked meg is kell állnod: ilyenkor is érdemes kinyújtott bal kézzel várakozni, mert így a szemből jövők nagyobb eséllyel mondanak le elsőbbségükről és engednek bekanyarodni maguk előtt.

A közvetlen kanyarodás csak kisebb forgalmú utakon ajánlott. Nagyobb forgalmú (pl. többsávos) utakon, ha nem tudjuk megoldani a szabályos besorolást a kereszteződés előtt és ahol ezt tábla engedélyezi, érdemes közvetve kanyarodni.

2. Közvetett kanyarodás (indirekt balkanyar)

A közvetett módszert ábrán szaggatott vonallal láthatod. A közvetett balkanyarnál egyenesen áthaladunk a kereszteződésen,



A tábla azt jelzi, hogy az útkereszteződésnél a kerékpárosnak, amennyiben balra kíván továbbhaladni, a keresztező út menetirány szerinti jobb oldalán közlekedő járművekhez kell besorolnia és az útkereszteződésen áthaladnia. Az elsőbbségi viszonyokat ez a tábla nem szabályozza.

majd a túldalton beállunk a keresztező úton felfestett helyre és elsőbbségadás után vagy zöld jelzésre átkelünk.

3. Kanyarodás gyalogosan

Lakott területen kívüli főútvonalról tilos a balra kanyarodás, itt le kell szállnod és gyalog keresztezni az utat! Gyalogos módra váltani akkor is megéri, ha olyan nagy forgalmú úton szeretnél balra kanyarodni, amelynek közelében zebra van, hiszen a kerékpárt tolvaj gyalogosként elsőbbség illet meg a többi járművel szemben.

Kerékpárral kétirányú egyirányú utcák

Azok az egyirányú utcákban, ahol ezt kiegészítő tábla megengedi, kerékpárral a gépjárművek menetirányával szemben is behajthatsz. A kerékpáros forgalom számára kétirányban megnyitott egyirányú utcákban is a saját menetirányod szerinti jobb oldalon kell közlekedned, ez az oldal néha útburkolati jellel jelölt (kerékpársávval vagy kerékpáros nyommal), néha jelöletlen. Bár eleinte sokan ijesztőnek találják ezt a lehetőséget, megkönnyíti a helyi úti célok elérését, és a statisztikák szerint az egyik legbiztonságosabb városi infrastruktúra.

Mire figyelj:

● Szemből érkező járművek

Ha szemből érkezik jármű, mérd fel, hogy a találkozási pontnál elfértek-e biztonságban egymás mellett. Nagyon szűk utcákban szükség lehet arra is, hogy lehúzódj, esetleg teljesen meg is állj.

● Parkolóból elinduló járművek

Ha olyan utcában haladsz, amelynek egyik vagy mindkét oldalán parkolósáv van, igyekezz távolságot tartani a várakozó autóktól. Vedd figyelembe, hogy a parkoló autók vezetői gyakran csak a gépjárműforgalom irányát ellenőrzik elindulás előtt, illetve azt is, hogy a jobb oldalról kiálló autók vezetői alig láthatnak. Figyeld a gépjárművek lámpáit, irányjelzőit, elforduló kerekeit és lassítva közelítsd meg az elindulni készülő autókat.

● Kereszteződések

Bár a gépjárművek vezetőit minden kereszteződésben tábla figyelmezteti a kétirányú kerékpáros forgalomra, sok esetben hajlamosak csak a gépjárműforgalom haladási irányát ellenőrizni.

A KRESZ szerint a jobbkez-szabály egyirányú utcákban is érvényesül, a gyakorlatban azonban az ellenirányból érkező kerékpárosokra kevés autóvezető figyel.

● Gyalogosok

A gyalogosok is hajlamosak egy irányba nézni átkelésük előtt – figyelj oda a gyengébb közlekedőkre! Ha egy gyalogos elindul az úttest irányába, keresd a tekintetét – ha nem néz az irányodba, csengetéssel jelezd az érkezésed. Ha sűrű gyalogos forgalmú utcán beláthatatlan részen kerékpározol (növények, dobozos autók, hirdetőoszlopok takarása stb.), csökkentsd a sebességed, hogy egy figyelmetlenül eléd lelépő gyalogos előtt is meg tudj állni!

Álló kocsisor piros jelzésnél

Ha a kereszteződésben előretolt kerékpáros felállóhelyet is kialakítottak, akkor oda a piros jelzés ideje alatt beállhatsz, majd onnan, a kocsisor elöl indulhatsz a zöld jelzésre. Az előretolt kerékpáros felállóhelyre állással elkerülheted a balra kanyarodáshoz szükséges sávváltást. Ha a felállóhelyet több sáv elé festették fel, mindig oda állj, amelyik irányban tovább szeretnél menni!

Felfestés hiányában is előre szabad sorolni kerékpárral a piros jelzés ideje alatt a jobb oldalon, feltéve, hogy elég hely áll a rendelkezésünkre, és a jobbra kanyarodókat sem akadályozzuk.

Ha így teszünk, akkor különösen figyeljünk arra, hogy az előresorolás közben és utána is lássanak minket az autóvezetők. Soha ne álljunk meg jobbra indexelő autó mellett jobb oldalon a holtterben! Az álló kocsisor és a parkolósáv közötti szűk helyen nagy odafigyeléssel és kis sebességgel haladj!

Mire figyelj:

● Legyél jól látható!

Ne állj meg ott, ahol nem látnak, kerülj a holtteret! Állj egyszerűen a kocsi mögé vagy elé. Egy mögötted álló autós számára lehetetlen észrevenni téged, ha rögtön előtte állsz.

● Ne közlekedj szorosan az út jobb szélén!

Ha szorosan az út jobb szélén állsz meg, melléd fognak állni az autók, és a holtterükbe kerülhetsz. Ezért jobb, ha az előresorolást követően elfoglalod a sávot.

● Ne előzz jobbról!

Ne előzd a megállni készülő vagy lassan haladó járműveket jobbról! Bármikor rányithatja egy utas az ajtót, vagy jobbra húzódhat az egyik kocsi, mert befordul egy parkolóhelyre vagy kocsibeállóba. Ha jobbról előzől, láthatatlan vagy a szemből jövő balra kanyarodó autósnek is. Lehet, hogy éppen azért lassított le az általad előzött jármű, hogy elengedjen egy szemből jövő, balra kanyarodó másik járművet. A KRESZ csak az álló járművek melletti előresorolást engedélyezi jobbról, a mozgásban lévő járművek előzését nem: jobbról sose előzz!

Kerülés, „kiflizés”

Haladsz az út szélén, majd látva az előtted lévő akadályt, balra kitérsz, miközben suhannak el melletted a kocsik.

Mire figyelj:

- Ne közlekedj szorosan az út jobb szélén!

Ne csábítsd az autóvezetőket, hogy sávon belül előzzenek a megfelelő oldaltávolság tartása nélkül – ne húzódj szorosan az út jobb szélére! Így az úthibák és csatornafedelekek kerülgetése sem jelent további kockázatot. Ráadásul, ha 40-50 cm-re haladsz folyamatosan, egy előtted lévő kisebb akadályt (pl. üvegszilánk) jobbra is ki tudsz majd kerülni.

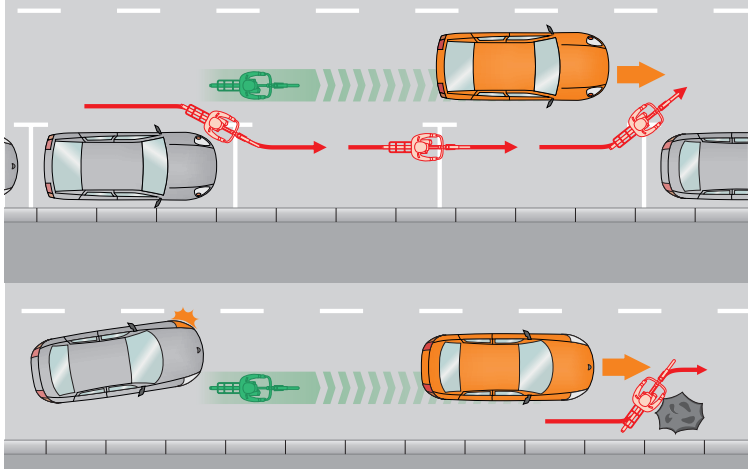
- Soha ne mozdulj balra hátranézés és karjelzés nélkül!

Néhány gépjárművezető a bringások előzésekor nem tart megfelelő oldaltávot. Ilyen esetek miatt különösen veszélyes lehet, ha kerékpárral akár egy kicsit is balra mozdulsz jelzés nélkül. Minden irányváltás előtt nézz hátra és jelezd az irányváltoztatást!

- Ne „kiflizz”!

„Kiflizésnek” nevezzük azt, amikor a kerékpáros haladás közben jobbra lehúzódik egy szabad területre, majd visszatér az eredeti útvonalra – lásd az ábrán az első képet. Ilyen helyzet adódhat például parkolósávok esetén, kereszteződésekben és hasonló helyeken, ahol megnyílik egy jobb oldali útfelület, majd néhány méteren belül megszűnik.

Tartsd ilyenkor az eredeti haladási irányt, ne húzdj le jobbra! Csábító lehet például egy üres parkolósáv, de amint elérsz egy parkoló autót, vissza kell sorolnod a forgalmi sávba, miközben hátulról jönnek az autók – ez veszélyhelyzetet teremthet. Ilyen esetben ugyanis a mögötted, irányváltás nélkül, egyenesen haladóknak van már elsőbbségük. „Kiflizés” helyett haladj egyenesen!



Teendők baleset esetén

A körütekintően és figyelmesen közlekedőkkel is történhetnek balesetek, legyen szó hivatásos sofőrrel vagy hétköznapi közlekedőről. Ezért fontosnak tartottuk összefoglalni, hogy mi a teendőd, ha esetleg egy baleset részese lennél.

A balesetben érintett valamennyi jármű vezetője köteles:

- Megállni.
- A balesetben megsérült személynek segítséget nyújtani.
- További baleset elkerülése érdekében mindent megtenni.

Személyi sérüléssel járó baleset esetén hívd a 112-es segélyhívót, a mentők után várd meg a rendőrséget is. Sokszor az ütközést követő sokk és adrenalin miatt nem veszi észre az ember, hogy komolyabb baja lett, vagy hogy a kerékpárja nagyobb kárt szenvedett. Gyakran a vétkes fél megígéri, hogy majd kifizeti a károd, elérhetőséget cseréltek, és aztán soha többet nem látod, ezért ragaszkodj rendőrhöz. Érdemes megvárni, míg az adrenalinsokk alábbhagy, sok esetben nem érzi a sérülést a balesetet szenvedő, csak 10-15 perc elmúltával.

Készíts fényképeket a helyszínről! Az elsődleges teendők után még a járművek félreállása előtt – ügyelve a biztonságodra – örökítsd meg a baleset helyszínét, ahol látható, hogy a járművek hol és milyen helyzetben álltak meg. Ezek a képek hasznosak lehetnek a kárügyintézés és/vagy rendőri eljárás során.

A balesetben a baleset okozójának kell megtérítenie a keletkező költségeket. A járművekben keletkező károkat ugyancsak a baleset okozójának kell állnia. A kártérítési igényünket azonban általában csak a baleseti jegyzőkönyv alapján tudjuk érvényesíteni. Ha a balesetnek voltak szemtanúi, kérjük el a lakcímüket és telefonszámukat, hogy vitás helyzetben segíthessenek. A balesetekkel kapcsolatos jogi ügyekben tagjaink kérhetik a Magyar Kerékpárosklub jogászának – tagjaink számára ingyenes – segítségét! A Kerékpárosklub tagsághoz választható biztosítás is jár, így nem kell azon aggódnod, hogy hogyan térítsd meg az okozott anyagi kárt.



Ha te vagy a hibás, neked kell minden kárt kifizetned. Már egy horpadás a kocsin több száz ezres tételt jelenthet, amihez hozzájön még a saját károd. Kerékpárosklub tagságot teljes baleset- és felelősségbiztosítással is választhatsz. A részleteket megtalálhatod a honlapunkon.

kereparosklub.hu/
szolgáltatások

Főtámogatónk és biztosítónk:

hello
| BRINGÁS

Általános tanácsok



Együtt
közlekedünk!

Tanácsok az egymásra
figyeléshez:
[kerekparosklub.hu/
egyuttkozlekedunk](http://kerekparosklub.hu/egyuttkozlekedunk)

- Legyél mindig látható! Már szürkülettől használj lámpát, és kerüld a gépjárművek holttereit!
- Ne közlekedj szorosan az út jobb szélén! Tarts 40-50 cm távolságot az úttest szélétől, parkoló autók mellett mindig ajtónyitási távolságban (70-100 cm) haladj!
- Kereszteződésekben teremts szemkontaktust, lassíts, ha kell! Győződj meg róla, hogy tényleg észrevettek, és megadják az elsőbbséget, ha jár!
- Ne járdázz! A járda a gyalogosoké, ne veszélyeztesd őket! Kereszteződésekben az autóvezetők nem számítanak a járdáról nagy sebességgel közlekedő kerékpárosokra.
- Ne kapkodj, ne rohanj! Ne dönts hirtelenül, mindig csak olyan gyorsan tekerj, hogy az esetleges akadályok ne okozzanak gondot!
- Ne használj fej- vagy fülhallgatót! Sokkal biztonságosabb, ha nemcsak látod, de hallod is, hogy mi történik körülötted.
- Kerékpározás közben ne telefonálj! A kezedre a kormányzás-hoz van szükséged, nem a telefonáláshoz. A figyelmedet is jobb, ha inkább a forgalomra összpontosítod.
- Mindig időben jelezz, ha irányt váltasz! Kanyarodás, sávváltás, előzés, kikerülés előtt mindig nézz hátra, majd jól láthatóan, kellő ideig jelezz!
- Tartsd be a KRESZ-t!

Mit csinál a Kerékpárosklub?

Azért dolgozunk, hogy bárki közlekedhessen biciklivel: biztonságban érezzék magukat a még nem bringázók, és kényelmesebben tekerhessenek a már mindenhová így járók.

Hisszük: ahol jó bringázni, ott jó élni.

A fenntartható közlekedés fejlesztése mindenki érdeke. Kerékpárutak felújítását, biciklisávok és új bringatárolók építését érjük el, új fejlesztésekhez teszünk javaslatokat. Emberek millióit biztatjuk bringázásra, több tízezen vonulunk fel a fejlesztésekért, hátrányos döntések ellen tiltakozunk. A közlekedők együttműködéséért, bringabarátság jogszabályokért dolgozunk, máshol bevált jó példákat mutatunk be tervezőknek és döntéshozóknak. Bebiciklizés nevű oktatóprogramokat és olyan más népszerűsítő és szemléletformáló kampányokat szervezünk, mint a Bringázz a munkába kampány, a bringás reggelik, hogy minél többen kedvet kapjanak a biciklis közlekedéshez.

Fontos eredményeket értünk már el, de nagyon sok tennivalónk van még. Ehhez erős helyi szervezetekre és szakmai munkacsoportokra, stabil pénzügyi háttérre van szükségünk, hogy hamarabb elérjük céljainkat. Dolgozunk együtt a bringás fejlődésért helyi vagy szakmai csoportjainkban, rendezvényeinken, demonstrációinkon!

Csatlakozz hozzánk!

A Kerékpárosklub tevékenységeinek bázisát az önkéntesek jelentik, csatlakozz te is a lakóhelyedhez legközelebbi területi szervezethez. Ha nincs ilyen, kezdeményezd egy új önkéntes csapat létrehozását! Területi szervezeteink elérhetőségeit itt találod:

<https://kereparosklub.hu/teruleti-szervezetek>



Csatlakozz!

A Magyar Kerékpárosklub egy országos szervezet, több városban is megtalálható területi szervezeteinket. Ezekben lelkes helyiek dolgoznak azon, hogy minél kerékpárosbarátabb legyen városuk. Programokat és kampányokat szerveznek, tárgyalnak a helyi döntéshozókkal és még sok más területen is aktívak.

A tagság előnyei:

kereparosklub.hu/
miert-jo-mk-tagnak-lenni

Területi szervezeteink elérhetőségei:


kereparosklub.hu/teruleti-szervezetek




Kövessd tevékenységünket!

Honlapunkon: kereparosklub.hu

 MagyarKereparosklub

 magyar_kereparosklub

 @magyar_kereparosklub

Havonta megjelenő

hírlevelünkre itt íratkozhatsz fel:
kereparosklub.hu/hirlevel

Eddigi munkákról itt olvashatsz:
[kereparosklub.hu/
ezeken-dolgozunk](http://kereparosklub.hu/ezeken-dolgozunk)

Munkánk feltétele a te támogatásod

A kerékpározás fejlődéséhez nélkülözhetetlen a támogatásokat. Sok fontos eredményt elértünk már, de még nagyon sok tennivalónk van. Függetlenségünk megőrzéséhez szükségünk van egyre nagyobb tagsági bázisunkra, és 1%-os támogatásokra!

Légy te is Kerékpárosklub tag!

- 25% kedvezmény vasúti kerékpárjegyre
- 5–50%-os klubkártya kedvezmények a Bercode hálózat tagjainál és Magyar Kerékpárosklub partnereinél, pl. szálláshelyek, éttermek, boltok, szervizek – melyek listája folyamatosan bővül
- érdekvédelem, szakmai tanácsadás
- ingyenes jogsegélyszolgálat
- a tagsághoz választható még: baleset-, felelősség- és lopásbiztosítás

Támogasd adód 1%-ával a Kerékpárosklubot!

Adószámunk: 18245402-2-41

Tudnivalók: kereparosklub.hu/1



A Magyar Kerékpárosklubnál a klubtagság mellé kedvezményes díjú, „hello Bringás” felelősség-, baleset-, és vagyonbiztosítást is köthetsz.

A balesetbiztosítás jól jön, ha bringázás közben elesnél és megsérülnél. A felelősségbiztosítással a hello olyan károkat térít, ami profi bringásokkal is megtörténhet: egy letört autótükör vagy egy behorpadt csomagtartó sokba tud kerülni, ha te okoztad a kárt. A vagyonbiztosítással pedig a választott tagságtól függően a biciklit 50 000, 250 000 vagy 500 000 forintig biztosítja a hello lopás esetén.

Biztosítás 50

A csomag választása esetén a biztosítási összeg maximum 50 000 Ft, ha a káresemény előtt fotó került feltöltésre a „hello4U” alkalmazásban a szabályosan lelakatolt kerékpárról, illetve maximum 42 500 Ft fotózás nélkül.

Biztosítás 250

A csomag választása esetén a biztosítási összeg maximuma 212 500 Ft, ha a káresemény előtt fotó került feltöltésre a „hello4U” alkalmazásban a szabályosan lelakatolt kerékpárról, illetve 175 000 Ft fotó nélkül.

Biztosítás 500

A csomag választása esetén a biztosítási összeg maximuma 425 000 Ft, ha a káresemény előtt fotó került feltöltésre a „hello4U” alkalmazásban a szabályosan lelakatolt kerékpárról, illetve maximum 350 000 Ft fotó nélkül.

Ahol jó bringázni, ott jó élni.



1133 Budapest, Kárpát u. 48. ● +36 (1) 315 0590 ● info@kereparosklub.hu
kereparosklub.hu ● facebook.com/MagyarKereparosklub
instagram.com/magyar_kereparosklub

EPALE

European Platform for Adult Learning (EPAL)

A Kerékpáros Kisokos
2024-ben EPALÉ
Tartalomfejlesztési fődíjat
nyert.