



Kerékpáros Kisokos 2009

A Nemzeti Közlekedési Hatóság tájékoztató kiadványa szülőknek
a gyermekek kerékpáros ismereteihez



Nemzeti
Közlekedési
Hatóság



Kisokos a kerékpáros közlekedésről szülőknek

A kétkerekű eszközök napjainkban reneszánszukat élik, évről-évre egyre több két keréken guruló jármű vesz részt a forgalomban. Kellemes, egészséges, környezetbarát időtöltés... Ennyi elég is lehetne a felhőtlen boldogsághoz, amikor gyermekünk is kedvet kap a bringázásra. Ám a legtöbb szülőt mégis nyugtalanítja valami.

Biztos, hogy mindent megtettem a gyermekem biztonságáért?

Biztos, hogy eléggé tud vigyázni magára kerékpározás közben?

Nagy öröm a gyermekeknek, amikor elkövetkezik életükben a függetlenség első nagy állomása, a kerékpárra szállás pillanata. Ilyenkor egy egészen új, szabad világ tárul fel előttük, ám ami a gyermekeknek nagy öröm, a szülőknek nagy felelősség. Annak érdekében, hogy a bicikli mindannyiunk számára valóban szabadságot és boldogságot jelentsen, komoly figyelmet kell fordítani az előkészületekre, hiszen a móka csak bizonyos szabályok mellett móka.

Megfelelő felkészítés nélkül a gyerekek kerékpárjukon komoly bajba kerülhetnek. Senki sem születik úgy, hogy mindent tud a kerékpározás rejtelmeiről. Nagyon sok dolgot csak saját tapasztalat útján ismerhetünk meg, de vannak olyan dolgok, amelyek megtaníthatóak, megtanulhatóak. Gyermekeink számára a kerékpáros ismeretek elsajátítása során a szülőktől tanultak a legfontosabbak, először a szüleik példáján, útmutatásán keresztül ismerkednek meg a közlekedés legfontosabb szabályaival.

Nézzük át együtt, mit is jó tudni a kerékpározásról!



Az elhatározás

3

Segítség a kerékpár kiválasztásához, megvásárlásához

Ahhoz, hogy valaki megfelelő kerékpárt válasszon gyermekének, őszintén fel kell mérnie szükségleteit és képességeit. Végig kell gondolnia, hogy milyen terpen, milyen gyakran és milyen módon szeretné a gyermek a kerékpárt használni. A kerékpár kiválasztása mindig a várható felhasználási hely és mód szerint kell, hogy történjen.

Nagyon fontos szempont a kerékpár mérete. Nagyon sokan nem is tudják, hogy amiképp cipőből vagy ingből is különböző méretek készülnek, úgy többnyire kerékpárból is vannak kisebb és nagyobb modellek.

A gyermeknek saját alkatához és méretéhez kell a megfelelő kerékpárt kiválasztania. A megfelelő méret meghatározására különböző módszerek léteznek, de a legjobb és legbiztosabb, ha a kinézett konkrét kerékpárra felül és kipróbálja azt. Nem kevésbé fontos a kerékpár vázformája sem. A kerékpárokat különböző vázformákkal gyártják attól függően, kinek milyen célra készítik. Mindenki tudja, hogy a hétköznapi kerékpárok lányok számára ejtett, erősen lefelé irányuló felsőcsővel készülnek, hogy könnyebb legyen a le- és felszállás. De a fiúk számára készülő, szinte vízszintes felső csövű modellek közt is nagyon sok különbség lehet a váz formájában, hosszában, alakjában, geometriájában.

A szülők közül sokan úgy gondolják, hogy a választáshoz nagyon jó szempont lehet, ha a kerékpár ára alapján tájékozódnak. Azt hiszik, hogy egy drágább kerékpár már biztosan nem lehet rossz, és ha nem a legolcsóbbat veszik, akkor garantáltan nem fognak benne csalódnani. Sajnos ez így egyáltalán nem működik, és a kerékpár ára csak a legutolsó szempont lehet, amikor döntésünket meghozzuk. Ezért a kerékpár vásárláskor az első és legfontosabb szempontnak az ár/érték aránynak kell lennie.





Kérdezze meg a gyerektől!

**Hány kereke van
a triciklinek?**

1-2-3-4?

Mit tehet akkor a szülő, mint hétköznapi kerékpár-vásárló, ha nem akar fölöslegesen sokat költeni, ugyanakkor a gyermeknek leginkább megfelelő kerékpárt szeretné megvenni?

Tanácsainkat öt pontban foglaltuk össze:

1. Kerékpárt lehetőleg kerékpáros szakterekedésben, magyarul kerékpár-boltban vásároljon. Ott kisebb a valószínűsége annak, hogy nem a megfelelő kerékpárt ajánlják. Önnek.
2. Sohasem a kerékpár kinézete, megjelenése legyen az elsődleges szempont (bár ez is kétségtelenül fontos). Sokkal fontosabb a kerékpár minősége, felszereltsége, rendeltetése.
3. Pontosán mérje fel a gyermek kerékpáros szokásait, határozza meg, milyen jellegű kerékpárra van szüksége (ez a korábban leírtak alapján remélhetőleg sikerül).
4. Ne csak a kerékpár árát nézze, hanem mindig az ár/érték arányt tartsa szem előtt.
5. Csak a gyermeknek megfelelő méretű kerékpárt vegye meg. Ebben segítséget jelent, ha vásárlás előtt kipróbálhatja.

Ha már megvan a kerékpár...



5

A kerékpár felszerelése

A kerékpárt fel kell szerelni:

- ✓ könnyen kezelhető, megbízható kormányberendezéssel;
- ✓ két, egymástól függetlenül működtethető fékszerkezettel, melyek közül az egyik az első kerékre hat;
- ✓ hangjelző berendezéssel, amely csak csengő lehet;
- ✓ egy darab előre fehér, vagy kadmium sárga fényt adó lámpával;
- ✓ egy darab hátra piros fényt adó, sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható lámpával;
- ✓ hátul egy vagy két szimmetrikusan elhelyezett, nem háromszög alakú, piros színű fényvisszaverővel;
- ✓ legalább az első keréken minimum 1 db borostyán sárga színű prizmával, mindkét oldalán fényvisszaverővel (küllőprizmával).

Kérdezze meg a gyerektől!
Hány darab egymástól függetlenül működő fékkel kell rendelkeznie a kerékpárnak?



Kérdezze meg a gyerektől!
Föl kell e szerelni a kerékpárt világítóeszközökkel?



Egyetlen jogszabály sem írja elő, hogy a kereskedelemben csak olyan kerékpár értékesíthető, amely a közlekedésben történő részvételre alkalmas. Így azon sem lehet meglepődni, hogy a több tízezer forintért megvásárolt bringáról első körben lemarad az első és hátsó lámpa, a csengő vagy a fényvisszaverő prizma.



A kerékpáros „felszerelése”

6

Mit adjunk a gyermekre?

- ✓ láthatósági mellényt (lakott területen kívül éjszaka és rossz látási viszonyok között kötelező!);
- ✓ fényvisszaverő eszközöket a csuklóra és a bokára, fényvisszaverő ruházatot;
- ✓ bukósisakot;
- ✓ nagyobb sebesség esetén kerékpáros szemüveget (a portól és a sebességből fakadó szél hatásától véd).

Kérdezze meg a gyerektől!

Mikor kell viselni a láthatósági mellényt a kerékpárosnak?



A kerékpár beállítása

Ha már sikerült a gyermek méretének, testalkatának megfelelő kerékpárt kiválasztanunk, megvásárolnunk és felszerelnünk, akkor a következő dolgunk a kerékpár beállítása.

Az első a nyeregmagasság beállítása.

Akkor ideális a magasság, ha a kerékpáron ülve a gyermek az egyik pedált a legalsó helyzetbe állítja és ráteszi a lábát (cipő nélkül!). A lábnak így nagyon enyhén behajlított állapotban kell lennie, nem nyújtva!

A második a nyereg és a kormány távolsága.

Akkor jó ez a távolság, ha a kerékpáron kényelmesen ülve a gyermek megfogja a kormányt, és a haladási testhelyzetet felvéve előre, lefelé nézve a kormány vonala nagyjából keresztezi az első kerékagy vonalát, magyarán a kormány kitarolja a látószögből az első agyat. Akkor jó ez a beállítás, illetve akkor jó a



kormányászár (stucni) hossza, ha eközben a nyereg nagyjából a közepén van rögzítve.

Persze, ezek a beállítások csak nagy vonalakban felelnek meg minden gyereknek, de az alapvető hibákat ki lehet így küszöbölni.

Soha ne feledjük, hogy a kerékpár helyes felszerelésével és beállításával, valamint a gyermekek védőeszközökkel történő „felöltöztetésével” komoly kellemtelenségeket, esetleg közlekedési baleseteket előzhetünk meg!

7

A kerékpáros felkészítése

A kerékpár felkészítése és beállítása mellett természetesen szükség van a gyermek felkészítésére is.

Gyermekeink kerékpározásra való felkészítésekor fontos, hogy tisztában legyünk az életkorukból fakadó különbségekkel – kisebb korban egészen másképp néz ki a világ, mint az idősebbek számára. Egy kisgyermek jóval alacsonyabb a felnőttél, így látóköre sem olyan széles, mint a miénk. Képzeljük el magunkat a járdaszegélyen ülve, amint átkelés előtt megpróbáljuk felmérni a forgalmat - ekkor lennénk az ő szemmagasságukban. Továbbá a gyermekek gyakran ösztönösen cselekszenek, esetenként figyelmetlenek, döntéseiket pedig az ésszerűség mellett az érzelmek is befolyásolják. Ennek fényében szükséges tehát felkészíteni őket a forgalommal való találkozásra.

Igaz, hogy a kerékpározáshoz – főleg gyermekkorban – semmiféle jogositványra sincs szükség, azonban a közlekedés szabályai ugyanúgy érvényesek a gyermekekre, mint a felnőttekre. Ezért fontos, hogy gyermekeinkkel megosszuk és elsajátíttassuk a legfontosabb közlekedési szabályokat és kerékpározási ismereteket. Elsőként nagyon fontos, hogy a szülők tisztában legyenek a gyerekekre vonatkozó előírásokkal. A jogszabály kimondja, hogy 12 év alatti gyermek főútvonalon nem kerékpározhat, és 6 év alatti gyermeket főútvonalon tilos felügyelet nélkül hagyni. Ezek mellett számos további írott és íratlan szabály létezik, amelyeket mindig szem előtt kell tartani.



Ha már minden kész...

8

Mielőtt útra kelne a gyerkőc

Minden útra kelés előtt nagyon fontos a jármű legfontosabb elemeit alaposan megvizsgálni. A kerékpár akkor áll útra készen, ha:

- ✓ elegendő levegő van a gumikban – szorításkor keménynek kell lenniük;
- ✓ a fékek jól működnek, a féktáv rövid;
- ✓ a lánc tiszta és olajozott;
- ✓ a kormány feszes és merőleges az első kerékre;
- ✓ a nyereg szorosan illeszkedik a nyeregcsőhöz;
- ✓ a nyeregcső szorosan illeszkedik a vázhoz;
- ✓ a gyorskioldók (ha vannak a kerékpáron) megfelelő állásban vannak, szilárdan tartják a kerekeket.

Néhány tanács a biztonságos közlekedés érdekében



Hogy ne történjen baj!

Átkelés az úttesten

Függetlenül attól, hogy gyermekünk gyalog vagy kerékpárral szeretne átkelni az úttesten, ugyanazok az elővigyázatossági szabályok érvényesek rá. Ha van rá lehetőség, kijelölt gyalogos átkelőhelyen, zebrán kell elvégezni az átkelést, mert itt kisebb a kockázat; azonban az elővigyázatosság itt is ugyanolyan fontos. A gyermek nézzen balra, jobbra, majd megint balra, és csak akkor induljon el, ha tiszta a terep vagy a közeledő járművek még olyan távolságban vannak, hogy a kényelmes átkelésre bőven jut idő. Ha a járdaszegély mentén autók parkolnak, előre lehet lépni a parkoló autók vonalába (de ne tovább!), hogy a gyermeknek jobb rálátása legyen az úttestre. Ha tiszta a terep, át lehet kelni az úttesten, de ha a gyermek kerékpárral van, feltétlenül szálljon le járművéről, és azt maga mellett tolva keresztezze az úttestet. Ez nem pusztán szabály, hanem a közlekedésbiztonság szempontjából is nagyon fontos, hiszen egy váratlanul érkező járművel szemben sokkal nagyobb esélye van a gyermeknek, ha nincs úgymond a „járművéhez kötve”. Nagyon sokat segíthetünk, ha gyermekünkkel a járdaszegélyen állva gyakoroljuk a közlekedési helyzet felmérését, és az átkeléshez legmegfelelőbb pillanat kiválasztását. Arra is hívjuk fel a figyelmét, hogy nem csupán neki kell a kocsikat jól látnia, de az autóvezetőknek is jól kell látniuk őt, ezért úgy helyezkedjen, hogy pl. egy parkoló autó vagy egy nagyobb cserje ne takarja el az elhaladó járművek elől. Így a gyermek könnyedén megtanulja, hogy mely körülmények közt biztonságos az átkelés, azaz hogyan kell időzíteni az indulást. A megfelelő készségek elsajátítása ugyanis nem elsősorban életkor, hanem gyakorlat kérdése.



10

Jobb oldalon való haladás

Ha gyermekünk az úttesten közlekedik, fontos, hogy a forgalommal egy irányban haladjon. A kerékpárosok helye az úttest jobb oldalán, a jobb szélen van, egy gyermekkarnyújtásnyira a padkától. Az úttestre való ráhajtáskor az átkeléshez hasonlóan nagyon alaposan körül kell nézni, és a járdaszegély elhagyását is biztonságosan kell időzíteni. Fontos, hogy gyermekünk, még mielőtt az úttestre vagy akár csak a forgalmasabb járdákra kilép, megtanuljon alacsony és nagy sebesség mellett is egyenes vonalban haladni, mert mozgása csak ebben az esetben számítható ki a mellette elhaladó forgalom számára. Fel kell hívni az ifjú kerékpárosok figyelmét a járdaszegély mellett parkoló autókra is – fél szemmel mindig ügyelni kell az autókából esetleg figyelmetlenül kiszálló emberekre, mert a hirtelen nyíló ajtók komoly veszély forrásai lehetnek.

Kiszámítható viselkedés, irányjelzés

A gépjárműves forgalomtól akkor várhatjuk el, hogy megfelelően ügyeljen a kerékpárosokra, és különösen a gyermekekre, ha kerékpáron utazva mozgásuk kiszámítható. Ennek egyik feltétele a kacskaringózás nélküli, biztos és egyenes vonalban való haladás. Másfelől a gyermekeknek tisztában kell lenniük azzal, hogy ha kanyarodni szeretnének, azt az autók indexéhez hasonlóan nekik is időben jelezniük kell jobb vagy bal karjuk oldalvást vízszintesig történő emelésével. E manővert alaposan be kell gyakorolni, hiszen irányjelzés közben egy kézzel is szilárdan kell tudni tartani a kormányt és a menetirányt. Hasonlóan fontos, hogy gyermekünk tekerés közben is tudjon tájékozódni, oldalra és a válla felett úgy hátrapillantani, hogy ne térjen el az egyenes haladási iránytól. Ez szintén gyakorlás kérdése. Minden manőver előtt

Kérdezze meg a gyerektől!

Mi a neve az alábbi jelzőtáblának?



Kérdezze meg a gyerektől!

Mi a neve az alábbi jelzőtáblának?





fontos az alapos tájékozódás, és hívja fel gyermeke figyelmét arra, hogy csak akkor kezdjen kanyarodásba, ha meggyőződött róla, az elhaladó járművek vezetői vagy a környező gyalogosok is nyugtázták szándékát.

11

Helyismeret

A szülő felelőssége, hogy felkészítse gyermekét a környéken való eligazodásra és a biztonságos közlekedésre. A legeredményesebb gyakorlat az, ha kézen fogjuk gyermekeinket vagy közösen kerékpárra szállunk velük, és tüzetesen megismerjük a környék utcáit. Az utat érdemes többször is megtenni, hiszen kisebb korban a figyelem rövidtávú, így a sok új és fontos információ lehet, hogy csak többszöri bejárás után rögzül. A körút során el kell magyarázni, hogy mely utcák biztonságosabbak, melyek kevésbé, és miért; továbbá, hogy az egyes szakaszokon mire kell ügyelni, milyen tereptárgyak jelenthetnek nagyobb kockázatot. Ha gyermekeink helyismerete és kerékpáros készségei már megütik azt a mértéket, hogy egyedül is el merjük engedni őket, feltétlenül tudjuk meg tőlük, hogy hova, milyen útvonalon készülnek. Hasonlóképpen óvjuk őket a sötétedés utáni kerekézésről; ha azonban valami oknál fogva mégis úgy alakul, hogy sötétben kell biciklizniük, biztosítsunk nekik felnőtt kíséretet, és ügyeljünk a láthatóságukra (lámpák a bicikli elején-hátulján, láthatósági mellény, élénk színű ruhák).

Példamutatás

A fentiekből kiderült tehát, hogy akkor tehetjük a legtöbbet kerékpározó gyermekeink biztonságáért, ha rengeteg ismétléssel és gyakorlással türelmesen és körültekintően készítjük fel őket. Nagyon fontos a folyamatos biztatás és dicséret, hiszen a gyermekek alapvetően érzelmi alapon tanulnak. Míg a szidalmakból eredő szorongás és félelem akár meg is béníthatja őket, a jó szó, az elégedettség kifejezése hallatlan motivációt jelenthet nekik. Emellett azonban a példamutatás is rendkívül fontos, hiszen a kicsik abban hisznek, azt tartják hi-





12

telesnek, amit a szülőktől látnak, mert a szülőket tekintik példaképnek. Így ha a gyermek bukósiskában kerékpározik, nekünk is abban kell kerékpározunk; ha piros a lámpa, mi is megállunk, és a forgalom nagyságától függetlenül megvárjuk a zöld jelzést; kanyarodáskor tájékozódunk és használjuk a kézjeleket – mennyi apróság, amely azonban a gyermekek számára a biztonságos viselkedés építőköveit jelentik. Gyermekeink épsége pedig megéri az odafigyelést.

Ha mégis baj történik!

Mi a teendő?

Számos olyan helyzet állhat elő kerékpározás közben, amikor különösen fontos szerepe van a helyes döntéshozatalnak és a lélekjelenlétnek. Érdemes időt fordítani arra, hogy felkészítsük gyermekeinket a váratlan helyzetekre is.

A kerékpár műszaki hibája

Bármikor előfordulhat, hogy menetközben műszaki hiba lép fel a kerékpáron – defektet kap a kerék, eresztteni kezd a szelep, elromlik a fék, a lánc leugrik a fogaskerekekről, meglazul vagy leesik valamelyik alkatrész, pl. a sárhányó, csomagtartó, letámasztó stb. Ilyenkor az első és legfontosabb teendő, hogy a gyermek az úttest jobb szélére húzódva az első biztonságos helyen megálljon. Hibás járművel nagyon veszélyes folytatni az utat. Ha a hiba jellege olyan, amit a gyermek maga helyben el tud hárítani vagy ehhez segítséget tud kérni, és ezt követően meggyőződött róla, hogy a kerékpár újra útra kész, folytathatja a tekerést. Ellenkező esetben fontos, hogy értesítse a szülőket, és a meghibásodott járművel semmiképp ne keljen útra.

Sérülés, baleset



A jó kerékpáros legfontosabb tulajdonságai közé tartozik a figyelem és a lélekjelenlét. Mégis előfordulhat, hogy valamilyen kockázatos helyzet vagy manőver következtében gyermekünk elesik vagy netán egyéb balesetet szenved. Nagyon fontos felkészítenünk arra, hogy ilyen esetben próbáljon minél inkább bátran és nyugodtan viselkedni, és függetlenül attól, hogy ő maga vagy mások okozták a balesetet, maradjon a helyszínen. Ha meg is ijedt, ne szaladjon el, hanem várja meg a segítséget, vagy ha a helyzet azt igényli, maga kérje azt a legközelebbi felnőttől. Szintén elengedhetetlen, hogy a gyermeknél mindig ott legyen az értesítendő szülő neve és elérhetősége, ezzel elejét lehet venni annak, hogy a váratlan helyzetek még bonyolultabbá váljanak.

Konfliktusok más kerékpárosokkal, gépkocsivezetőkkel

Előfordulhat olyan eset is, amikor a gyermek vagy a vele kapcsolatba kerülő más közlekedők figyelmetlensége, esetleg a mellette elhaladók gorombasága konfliktushelyzetet teremt. Függetlenül attól, hogy az adott helyzetben ki a hibás, a legfontosabb, hogy a gyermek továbbra is tartsa magát a szabályokhoz és a szülők által megtanított helyes közlekedési szokásokhoz, ebből ugyanis nem származhat baj. Ha az adott helyzetben megoldható, érdemes akár félreállni, és megvárni, amíg a másik fél elhalad; szusszanni egyet, és csak akkor folytatni az utat, amint lecsillapodtak a kedélyek. Nagyon fontos, hogy gyermekünk megfelelő lelkiállapotban tekerjen, mert a harag, ijedtség vagy pánik jelentős mértékben ronthatja figyelmességét.

Ha meggyőződünk arról, hogy gyermekünk és mi magunk is felkészültek vagyunk, valamint a biztonságos felszerelésről is gondoskodtunk, irány a természet, a mozgás, a társaság: egyszóval a bringázás – mert biciklizni jó!



Utóirat

14

... mert a szabályok fontosak ...

A kerékpár...

„A kerékpár olyan két vagy háromkerekű jármű, amelyet egy vagy két személy emberi ereje, illetőleg legfeljebb 300 W teljesítményű motor hajt. A kerékpáron egy 10 éven aluli gyermek szállítására alkalmas pótülés, illetve kerékpár-utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el.” (KRESZ)

Kérdezze meg a gyerektől!
Jármű-e a kerékpár?



A kerékpár a KRESZ értelmében tehát jármű, a vezetéséhez ugyanazok a feltételek szükségesek, mint más jármű esetében.

A legfontosabbakat az alábbi felsorolás tartalmazza, amely témáról bővebben a www.frissjogsi.hu, www.zoldjogsi.hu weblapokon olvashat:

- ✓ Járművezetésre alkalmas állapotban kell lenni.
- ✓ Ismerni kell a KRESZ-szabályokat.
- ✓ Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit illetve egyéb vontatmányt kapcsolni a kerékpár-utánfutó kivételével.
- ✓ Tilos kerékpáron ülve állatot vezetni.
- ✓ Tilos a kerékpárt más járművel vontatni.
- ✓ Tilos elengedett kormányval kerékpározni.
- ✓ Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, ami a kormányzást nem akadályozza.

Kérdezze meg a gyerektől!
Szabad-e a járdán kerékpározni?



- ✓ Tilos autópályán és autópályán kerékpározni, továbbá ott, ahol ezt tábla tiltja.
- ✓ 12 év alatti gyerek főútvonalon nem kerékpározhat.
- ✓ Kerékpáron egy 18. életévét betöltött felnőtt legfeljebb egy, 10 évesnél fiatalabb gyermeket szállíthat a megfelelő gyermeküléssel. Egyébként utast szállítani tilos!



15

A közlekedési szabályok általában idegenek a gyermekek számára, pedig a biztonságos kerékpározáshoz a gyermeknek és természetesen a szülőnek is tisztában kell lennie a kerékpáros közlekedés alapvető szabályaival; hogy hol és hogyan közlekedhetünk kerékpárral, és milyen elsőbbségi szabályok vonatkoznak a biciklisekre.

Kérdezze meg a gyerektől!
**Szabad kerékpáron
más személyt szállítani?**





Nemzeti
Közlekedési
Hatóság

www.nkh.gov.hu