

USTREZNO KOLO IN OPREMA KOLESARJA

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

- brezhibno sprednjo in zadnjo zavoro,
- belo luč spredaj za osvetljevanje ceste ter rdečo luč zadaj, odsevnike na pedalih ali boku,
- zvonec,
- ustrezno napolnjeni pnevmatiki,
- primerno nastavljeno višino krmila in sedeža.



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

Prav tako je zelo pomembna oprema kolesarja.

Za kolesarja je nujna kolesarska čelada, ki ščiti glavo pri morebitnem padcu.

Pomembno je, da poskrbimo za dobro vidnost. Oblačila naj bodo svetle barve, uporabimo lahko tudi odsevni brezrokavnik, da nas bodo vozniki prej opazili.

PREBERITE IN UPOŠTEVAJTE

- Vedno uporabljajmo zaščitno kolesarsko čelado, ki si jo pravilno in dovolj trdno namestimo – **BISTRO GLAVO VARUJE ČELADA!**
- Pred vožnjo preverimo tehnično brezhibnost kolesa, nastavimo višino sedeža in krmila, preverimo zavore in zračnice.
- Za vožnjo kolesa se primerno oblečemo v bolj športna in svetla oblačila, uporabljajmo odsevnike.
- Bodimo **VIDNI**: uporabljajmo luči na kolesu v pogojih slabše vidljivosti (dež, mrak, ponoči), da bomo tako prej opazni (spredaj belo, zadaj rdečo luč).
- Kolesarimo v skladu s predpisi in cestno-prometnimi pravili.
- Nikoli ne kolesarimo v nasprotni smeri, saj ogrožamo sebe in druge!
- Ne vozimo kolesa pod vplivom alkohola, drog ali drugih psihoaktivnih snovi.
- Med vožnjo kolesa ne uporabljamo mobilnih telefonov ali drugih slušnih naprav, ker motijo našo pozornost.
- Kot kolesarji bodimo pozorni na **PEŠČE** in prilagodimo svoje ravnanje.

ZLOŽENKO PRIPRAVILA IN IZDALA:
Javna agencija RS za varnost prometa

AVTOR: dr. Mateja Markl

FOTOGRAFIJE: arhiv AVP, iStock

Ljubljana, maj 2022

WWW.AVP-RS.SI



#VARNO
s kolesom



**VARNO S KOLESOM
V PROMETU**

BISTRO GLAVO VARUJE ČELADA

Kolesarji do 18. leta starosti morajo med vožnjo na kolesu uporabljati kolesarsko čelado, priporočljiva pa je tudi za odrasle kolesarje na vsakodnevnih vožnjah po opravkih in rekreativnem kolesarjenju.

Zaščitna čelada preprečuje težje poškodbe glave med 40 do 70 %.

Kolesarsko čelado morajo imeti tudi vozniki e-skirojev do 18. leta starosti, vozniki mopedov ter otroci kot potniki na kolesu, na poganjalčku, priporočljiva pa je tudi pri rolanju in na skiroju.

KAKO SI NAMESTIMO ČELADO?

- Čelada mora biti ustrezne velikosti glede na velikost glave.
- Namestimo jo trdno na glavo, bolj spredaj.
- Trakove na čeladi zapnemo in zategnemo.



ZAKAJ NA KOLO?

- ✓ **ZDRAVJE:** izboljšamo telesno kondicijo in zdravstveno stanje, pridobimo večjo vzdržljivost in moč;
- ✓ **ČAS:** privarčujemo nekaj časa, saj se lahko znotraj naselja ob gostem prometu gibljemo hitreje kot motorna vozila;
- ✓ **OKOLJE:** kolesarjenje nima negativnih vplivov na okolje in prispeva k trajnostni mobilnosti;
- ✓ **PRIVARČUJEMO:** kolesarjenje je najcenejši prevoz;
- ✓ **DOBRO VOLJO in POČUTJE:** pridobimo splošno boljše počutje, saj smo na svežem zraku, gibanje nam daje boljši občutek obvladovanja življenja.

OSNOVNA PRAVILA NAMENJENA KOLESARJEM

Zakon o pravilih cestnega prometa določa pravila sodelovanja kolesarjev v prometu ter varovanje kolesarjev.

Kolo vozimo po **kolesarski stezi, pasu ali poti**. Če kolesarske steze ni, pa vozimo **ob desnem robu cestišča** v smeri vožnje.

Pri kolesarjenju moramo upoštevati **prometna pravila in predpise**, ki veljajo za voznike, **pravila prednosti, prometne znake** ter drugo **signalizacijo**.

Vedno poskušajmo **predvideti ravnanje drugih udeležencev** v prometu, saj lahko tako preprečimo marsikateri neljubi dogodek.

Pri zavijanju v križiščih jasno z roko **nakažimo smer**, se **pravilno razvrstimo** in upoštevajmo **pravila prednosti**.

Nikoli **ne vozimo v nasprotni smeri vožnje**, saj vas drugi vozniki ne pričakujejo.

Ponoči in v mraku nujno uporabljajmo **luč**, da boste dobro vidni in prej opazni.

Vozniki motornih vozil morajo pri prehitevanju kolesarja upoštevati **minimalno bočno razdaljo 1,5 m**.



PROMETNE NESREČE KOLESARJEV

Kolesarji spadajo med ranljivejše udeležence v prometu. Delež umrlih kolesarjev je v zadnjih letih približno 10 % med smrtnimi žrtvami prometnih nesreč. Večina prometnih nesreč z udeležbo kolesarjev se zgodi v naseljih.



NAJPOGOSTEJŠI VZROKI PROMETNIH NESREČ KOLESARJEV:

- Neprilagojena hitrost vožnje
- Nepravilna stran in smer vožnje
- Vožnja pod vplivom alkohola
- Neupoštevanje prednosti

Veliko nesreč so povzročili tudi kolesarji sami (več kot 50%). Pogosti so padci, neuporaba čelade, neprilagojena hitrost vožnje ali vožnja pod vplivom alkohola.

Med kolesarji so najbolj ogroženi **starejši**, zato je še bolj pomembno, da pred kolesarjenjem preverijo svoje spretnosti vožnje in zdravstveno stanje.