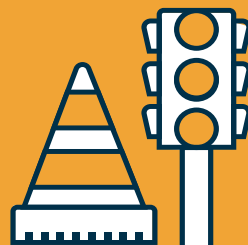




BEZPIECZNY **Ruch Drogowy**

**praktyczne
porady
dla Seniora
i Juniora**



**BEZPIECZNY
KRAKÓW**

Drodzy Czytelnicy!

Wszyscy jesteśmy uczestnikami ruchu drogowego, dlatego tak ważna jest znajomość zasad bezpiecznego zachowania na drodze, niezależnie od wieku. Oddajemy w Państwa ręce materiał który, mamy nadzieję, znajdzie odbiorców zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Znajdziecie w niej przydatne informacje o nowelizacji prawa o ruchu drogowym obowiązującej od 1 czerwca 2021r., bezpiecznej jeździe na rowerze czy pierwszej pomocy. Wszystkie te informacje przygotowaliśmy po to, byście czuli się bezpiecznie!

Bogdan Klimek
*Dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UMK
Przewodniczący Zespołu Wykonawczego Programu pn. "Bezpieczny Kraków"*

Program poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa pn. „**Bezpieczny Kraków**” na lata 2018-2021 jest kontynuacją programu uchwalonego już w 1999 r. pod tą samą nazwą. Jego zadaniem jest utrzymanie wypracowanego przez lata poziomu bezpieczeństwa i porządku publicznego, a przede wszystkim sprostanie wyzwaniom, jakie stawia rozwój społeczeństwa, infrastruktury oraz technologii, które niosą za sobą również negatywne konsekwencje w postaci nowych rodzajów zagrożeń i przestępstw. „**Bezpieczny Kraków**” stawia na innowacyjne rozwiązania technologiczne i nowoczesne podejście do zagadnień związanych z poprawą bezpieczeństwa w mieście. W toku prac nad jego aktualizacją przeanalizowano dziesiątki podobnych dokumentów z całej Polski – wszystko po to, aby założenia nowego Programu, poprzez swoją elastyczność i wszechstronność, wyszły naprzeciw jego adresatom.

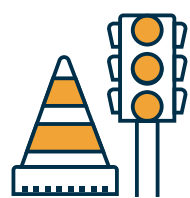
Program skonstruowany jest na bazie czterech najbardziej newralgicznych obszarów, wymagających konkretnych działań, tzw. Dziedzin: Ratuj, Bezpieczna Szkoła, Bezpieczny Ruch Drogowy, Diagnoza.



RATUJ



BEZPIECZNA
SZKOŁA



BEZPIECZNY
RUCH DROGOWY



DIAGNOZA

Wszelkie działania i aktywności, jakie są podejmowane w ramach dziedziny **Bezpieczny Ruch Drogowy** mają na celu zmniejszenie liczby ofiar wypadków drogowych, przede wszystkim wśród niechronionych uczestników ruchu drogowego. Przestrzeganie podstawowych zasad bezpiecznego zachowania na drodze pomoże nam wszystkim uchronić się od sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.

Program „**Bezpieczny Kraków**” przewiduje różne formy uczestnictwa zainteresowanych podmiotów (m.in. organizacji pozarządowych) w realizacji zadań wchodzących w jego skład. Przewidziano szereg inicjatyw zmierzających do zaangażowania poszczególnych grup w realizację jego założeń np. poprzez uczestnictwo w warsztatach, szkoleniach, udział w konkursach, pomoc w przeprowadzeniu diagnozy i ewaluacji – niezbędnej na poszczególnych etapach realizacji.

Program „**Bezpieczny Kraków**” adresowany jest do wszystkich – dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Zapraszamy
do współpracy:

www.bezpieczny.krakow.pl
fb: @bezpiecznykrakow

Bezpieczny Ruch Drogowy

Ruch drogowy to obszar i temat, który dotyczy każdego z nas. Nie każdy z nas jest kierowcą, ale każdy z nas jest pieszym. Warto uzmysłowić sobie, że codziennie mamy wpływ na to, co dzieje się na drodze. Dlatego tak niezwykle ważnym jest bycie świadomym uczestnikiem ruchu drogowego, obserwowanie co się dzieje bezpośrednio na drodze, ale także śledzenie na bieżąco zmian wprowadzanych w prawie o ruchu drogowym.

Każdy powinien być świadomym i przygotowanym uczestnikiem ruchu drogowego. Zarówno jako piesi, czy jako kierowcy, powinniśmy znać swoje prawa, ale – co więcej – znać swoje obowiązki. Dlatego tak istotne jest zapoznanie i stosowanie się do nowych zmian wchodzących w życie 1 czerwca 2021 roku:

- ▶ w terenie zabudowanym ograniczenie prędkości do 50 km/h niezależnie od pory dnia;
- ▶ wprowadzenie minimalnego odstępu między pojazdami na „drogach szybkiego ruchu”;
- ▶ nowa regulacja: relacja kierujący – pieszy w zakresie przekraczania jezdni przez pieszych na przejściu dla pieszych;
- ▶ nowe regulacje dotyczące mikromobilności tzw. urządzeń transportu osobistego, elektrycznych hulajnóg oraz urządzeń wspomagających ruch.



Nowa regulacja: relacja kierujący – pieszy w zakresie przekraczania jezdni przez pieszych na przejściu dla pieszych oraz poza nim



„Pieszy znajdujący się na przejściu dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem. Pieszy wchodzący na przejście dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem, z wyłączeniem tramwaju.”

Pojawia się sformułowanie „wchodzący na” – ma pierwszeństwo. Wcześniej pieszy miał pierwszeństwo tylko kiedy już szedł po przejściu, a teraz będzie miał także pierwszeństwo już na nie wchodząc.

Oczywiście pieszy musi, podobnie jak kierowca, zachować szczególną ostrożność oraz upewnić się czy może wejść, żeby nie wtargnąć bezpośrednio przed pojazd.



Zgodnie z nowymi przepisami, zabrania się: „korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię lub torowisko, w tym na przejściu dla pieszych – w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, torowisku lub przejściu dla pieszych.”

Dodano tu punkt, który zabrania wprost korzystania pieszym z telefonów i innych urządzeń typu np. tablety, zegarki, mogące powodować, że piesi mają ograniczone możliwości obserwacji pojazdów. Zakaz dotyczy przechodzenia na przejściu i poza nim.



„Pieszy musi zachować szczególną ostrożność oraz upewnić się czy może wejść na przejście, żeby nie wtargnąć bezpośrednio przed pojazd.”

„Kierowca musi zachować szczególną ostrożność, zwolnić przed przejściem dla pieszych i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na przejściu lub wchodzącemu na nie.”

Wprowadzenie minimalnego odstępu

między pojazdami na „drogach szybkiego ruchu”

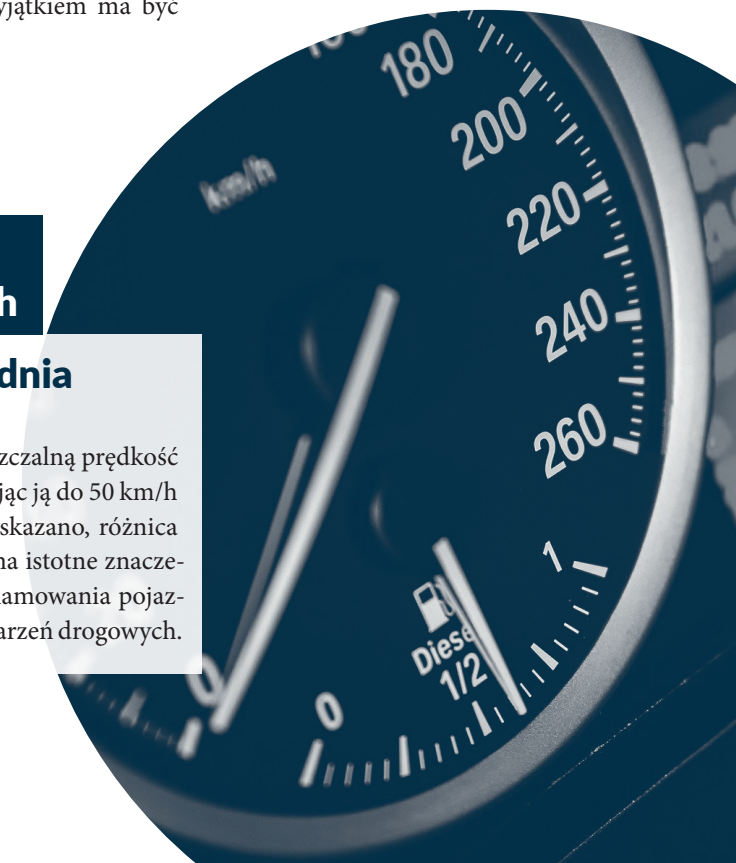
Zmiany wchodzące w życie 1 czerwca 2021 roku wprowadzają także zakaz jazdy zbyt blisko poprzedzającego samochodu na autostradach i drogach ekspresowych, popularnie nazywanej jazdą na zderzaku. Odstęp między pojazdami ma być nie mniejszy niż połowa prędkości, z jaką porusza się dany pojazd. Oznacza to, że kierowca jadący z prędkością np. 100 km/h powinien jechać w odległości co najmniej 50 metrów za pojazdem poruszającym się przed nim. Wyjątkiem ma być manewr wyprzedzania.

Teren zabudowany:

ograniczenie prędkości do 50 km/h

niezależnie od pory dnia

Przepisy ujednolicają także dopuszczalną prędkość w obszarze zabudowanym, obniżając ją do 50 km/h bez względu na porę doby. Jak wskazano, różnica prędkości między 50 a 60 km/h ma istotne znaczenie w kontekście długości drogi hamowania pojazdu oraz potencjalnych skutków zdarzeń drogowych.



Elektryczne hulajnogi

Dopuszczalna prędkość: do 20 km/h.
Miejsce poruszania się:

- ▶ Elektryczne hulajnogi mają przede wszystkim korzystać z **infrastruktury rowerowej** – drogi lub pasa ruchu dla rowerów.
- ▶ Jeśli jej nie ma – muszą korzystać z **jezdni**, o ile obowiązuje tam ograniczenie prędkości do 30 km/h.
- ▶ Z **chodnika lub drogi dla pieszych** e-hulajnoga może korzystać wyjątkowo – jeśli brakuje wydzielonej drogi (lub pasa ruchu) dla rowerów, a dopuszczalna prędkość pojazdów na jezdni jest większa niż 30 km/h.

UWAGA: korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany jechać z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, nie utrudniając jego ruchu, ustępując mu pierwszeństwa i zachowując szczególną ostrożność. Kierujący e-hulajnogą obowiązany jest do sygnalizowania zamiaru zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu.

UTO – Urządzenia Transportu Osobistego

UTO (np. monocykle, e-deskorolki, segway'e) to pojazdy napędzane elektrycznie, konstrukcyjnie przeznaczone do poruszania się wyłącznie przez kierującego, bez siedzenia i pedałów – z wyłączeniem hulajnogi elektrycznej.

W odróżnieniu od e-hulajnogi, UTO nie muszą natomiast mieć hamulca ani sygnału ostrzegawczego. Konstrukcja UTO powinna umożliwiać rozwijanie prędkości ponad 20 km/h – tak samo jak przy e-hulajnodze.

Miejsce poruszania się: droga dla rowerów – w pierwszej kolejności, lub chodnik. W odróżnieniu od e-hulajnogi, kierujący UTO nie może poruszać się jezdnią ani pasem (kontrapasem) rowerowym.

UWAGA: korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych kierujący UTO jest obowiązany jechać z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, nie utrudniając jego ruchu, ustępując mu pierwszeństwa i zachowując szczególną ostrożność. Kierujący UTO obowiązany jest do sygnalizowania zamiaru zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu.

UWR – Urządzenia Wspomagające Ruch

Urządzenia napędzane siłą mięśni np. tradycyjne hulajnogi, rolki, deskorolki, wrotki etc. Nie są zaliczone do kategorii pojazdów. Osoba używająca urządzenia wspomagającego ruch jest uczestnikiem ruchu (dodatkowo, obok kierujących, pieszych i osób przewożonych pojazdem).

UWAGA: korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych osoba poruszająca się przy użyciu UWR jest obowiązana jechać z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, nie utrudniając jego ruchu, ustępując mu pierwszeństwa i zachowując szczególną ostrożność. Miejsce na drodze jest chodnik (droga dla pieszych) lub droga rowerowa – do wyboru.

Zabrania się używania e-hulajnogi, UTO oraz urządzeń wspomagających ruch po spożyciu alkoholu lub innych, podobnie działających środków.

Senior na rowerze



Przebywając na zasłużonym wypoczynku, po zakończeniu kariery zawodowej, posiadamy więcej wolnego czasu. Wykorzystać go można na wiele sposobów. Także aktywnie. Jedną z propozycji jest jazda na rowerze. Jednośląd ten stanowi dobry relaks dla osób w każdym wieku. Wiosna i lato zaś, to znakomity czas, by oddać się uprawianiu tej dyscypliny sportu. Rowerem można pokonać znaczne odległości, niekoniecznie powodując duży wysiłek fizyczny. Oczywiście jest to także zależne od obranej trasy i posiadanego sprzętu (rama, osprzęt, opony).

Rower to popularny środek transportu. Przed laty nasi dziadkowie, także w zaawansowanym wieku jeździli nim powszechnie (na targ, do sklepu, kościoła, do sąsiadów). Istnieje wiele zalet jazdy rowerem. Praca mięśni sprzyja utrzymaniu ich w dobrej kondycji oraz przyczynia się do prawidłowego poziomu cukru we krwi. Wysiłek fizyczny powoduje zwiększenie pojemności płuc, dotlenienie krwi; w efekcie serce lepiej pracuje. Regularne przejażdżki powodują utratę tzw. „złego” cholesterolu. Pojawia się natomiast więcej tzw. „dobrego”. Jazda rowerem poprawia nastrój (pojawiają się endorfiny – hormony szczęścia). Godzina spokojnej jazdy równa się spaleniu ok. 500 kalorii. Kolarstwo powoduje, że stajemy się bardziej odporni na stres. Podobnie jak samo przebywanie na łonie natury – daje wytchnienie. Rowerowe wycieczki integrują. Nie tylko rówieśników – seniorów, ale także całe rodziny i młodsze pokolenia (np. wspólna jazda z wnukami).

Przeciwskazaniem do uprawiania kolarstwa może być jedynie orzeczenie lekarskie. Najczęściej dyskwalifikują poważne schorzenia kręgosłupa, stawów oraz choroby układu krążenia.

Zachętą do jazdy na rowerze winna być coraz bogatsza sieć dróg rowerowych, budowanych tak w infrastrukturze miast, jak też jako odcinki pomiędzy miejscowościami, z uwzględnieniem najciekawszych przyrodniczo i krajobrazowo terenów. Drogi rowerowe pozwalają na spokojną, bezkolizyjną jazdę, z dala od pojazdów mechanicznych.

Prawo drogowe stanowi, że rowerzyści, tak samo jak kierowcy i piesi, są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego i tak samo mają pewne obowiązki.

Wybrane zagadnienia z przepisów

Kontrapas to wydzielony pas jezdni ulicy jednokierunkowej, przeznaczony dla ruchu określonej kategorii pojazdów, np. rowerów, w kierunku przeciwnym do obowiązującego pozostałe pojazdy. Kontrapas służy do jazdy tylko w wyznaczonym kierunku. W przeciwnym kierunku należy jechać jezdnią, wraz z innymi pojazdami.



Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów (także ciągu pieszo-rowerowego), jeżeli jest ona wyznaczona dla kierunku, w którym się porusza.

Droga dla pieszych i rowerzystów (popularnie nazywana „ciągiem pieszo-rowerowym”). Ruch pieszych i rowerów odbywa się na całej powierzchni, jeśli symbole oddzielone są linią poziomą – wtedy należy poruszać się ostrożnie i ustępować pieszym. Wariant z linią pionową na znaku oznacza odpowiednie strony do poruszania się dla rowerzystów i pieszych.





Opuszczając strefę zamieszkania i włączając się do ruchu, należy ustąpić pierwszeństwa wszystkim uczestnikom ruchu drogowego. W strefach zamieszkania to piesi mają pierwszeństwo przed pojazdami, mogą korzystać z całej szerokości drogi, nie ma obowiązku poruszania się chodnikiem, a przejazd pojazdem jest możliwy wtedy, kiedy na drodze nie ma pieszych.

Rowerzysta jadący na wprost drogą z pierwszeństwem, w tym po przejeździe dla rowerów oraz drogą dla rowerów, ma pierwszeństwo przed skręcającymi pojazdami. W innych przypadkach, pierwszeństwo ma jadący drogą z pierwszeństwem lub jadący z prawej strony.

Rowerzysto!

Zawsze sygnalizuj zmianę kierunku jazdy i upewnij się, że inni użytkownicy drogi Cię widzą. Zadbaj o oświetlenie, które jest obowiązkowe po zmroku! Zalecane jest także oświetlenie we mgle i silnym deszczu.

Korzystaj z chodnika tylko, gdy:

- ▶ opiekujesz się dzieckiem do lat 10 także kierującym rowerem;
- ▶ warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (ulewa, intensywne opady śniegu, grad, gęsta mgła);
- ▶ chodnik położony jest wzdłuż drogi, po której dozwolony jest ruch pojazdów z prędkością większą niż 50 km/h (brak drogi dla rowerów), a jego szerokość wynosi co najmniej 2 m.

Życzymy szerokiej drogi... rowerowej!



Znajdując się na drodze podporządkowanej, należy ustąpić pierwszeństwa wszystkim pojazdom jadącym drogą z pierwszeństwem (z lewej i prawej strony).



Przeście dla pieszych to nie to samo, co przejazd rowerowy. Przez przeście zawsze należy przeprowadzać rower.

Pierwsza pomoc w czasie pandemii

Dla seniora!

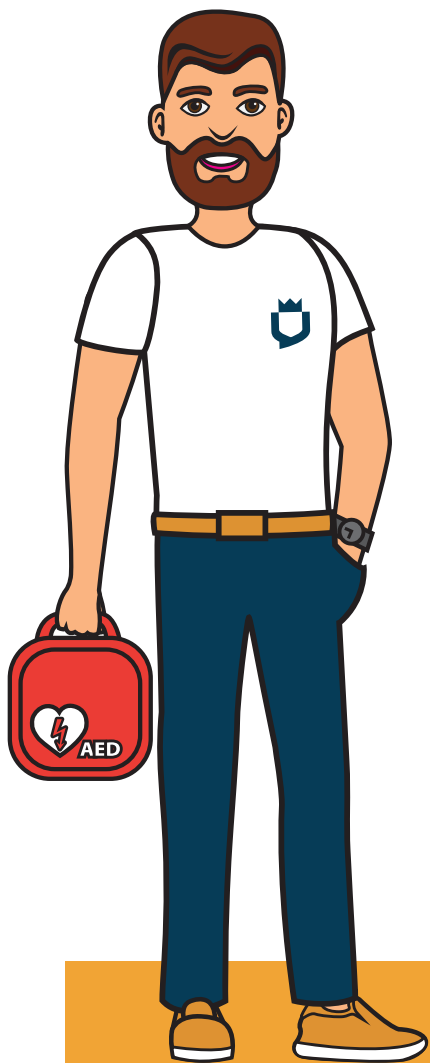
Pamiętaj, że również w czasie zagrożenia wirusem COVID-19 należy zawsze każdemu potrzebującemu udzielić pierwszej pomocy! Mimo pandemii to nadal obowiązek nie tylko moralny, ale i prawny.

W okresie pandemii należy jednak zwracać szczególną uwagę na swoje bezpieczeństwo. Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy pozostały niezmienione, ale jest kilka zastrzeżeń:



1. Pamiętaj o założeniu maseczki, a jeśli masz przy sobie – załóż też rękawice ochronne. Okulary, przyłbica, zwiększają Twoje bezpieczeństwo.
2. Oddech poszkodowanego ocenij tylko na podstawie ruchów klatki piersiowej (obserwuj 10 sek.) – nie przystawiaj ucha, czy policzka do jego ust.
3. W przypadku nagłego zatrzymania krążenia nie wykonuj oddechów ratunkowych. Wyjątek stanowi resuscytacja dziecka, podczas której dostarczenie tlenu, czyli wykonywanie oddechów ratunkowych jest niezwykle ważne, pomimo istniejącego ryzyka zakażenia. Warto zakryć maseczką lub np. częścią garderoby usta i nos poszkodowanego. Uciskaj klatkę piersiową z szybkością 100-120 uciśnień na minutę na głębokość 5-6 cm (dorośli). Głębokość uciskania klatki piersiowej u dzieci powinna wynosić co najmniej 1/3 jej głębokości (4 cm dla niemowląt, 5 cm dla dzieci).
4. Jeżeli jest dostępny – użyj automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED).
5. Staraj się unikać kontaktu z wydzielinami poszkodowanego, a jeśli do niego dojdzie – zdezynfekuj miejsca kontaktu.
6. Po zakończeniu resuscytacji wyrzuć zużyte środki ochrony osobistej, zdezynfekuj i umyj ręce.

Dla seniora!



Jak zatem zachować się, widząc osobę, która może potrzebować pomocy?

- ▶ Staraj się nawiązać kontakt z bezpiecznej odległości, jeśli nie reaguje – krzyknij.
- ▶ Jeżeli dalej nie reaguje zabezpiecz siebie (jak w pkt. 1), po czym oceń oddech zgodnie z opisem w pkt. 2.
- ▶ Jeżeli nie zaobserwujesz ruchów klatki piersiowej, przyjmij że poszkodowany nie oddycha – powiadom Centrum Powiadomiania Ratunkowego (CPR) dzwoniąc na numer tel. 999 lub 112.
- ▶ Rozpocznij resuscytację. Uciskaj klatkę piersiową zgodnie z opisem w pkt. 3. Jeżeli jest w pobliżu – użyj AED.
- ▶ Nie przerywaj resuscytacji do przyjazdu służb ratunkowych, powrotu czynności życiowych lub utraty sił. Poproś innych świadków o pomoc w resuscytacji, by nie doszło do zmęczenia, które nie pozwoli Ci jej kontynuować.
- ▶ Zdejmij i wyrzuć zużyte środki ochrony osobistej, zdezynfekuj i umyj ręce.

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, lecz zaobserwujesz przynajmniej dwa ruchy klatki piersiowej w ciągu 10 sek., należy położyć go w pozycji bocznej bezpiecznej, powiadomić CPR i do przekazania służbom ratunkowym sprawdzać co minutę czy poszkodowany nadal oddycha.



Dla Juniora!

Pierwsza pomoc czy potrafię zareagować?

Nie tylko dla dzieci!

Wszyscy dorośli mają obowiązek udzielania pierwszej pomocy każdemu, kto jej potrzebuje. A dzieci? Nie wiem czy wiecie, ale dzieci też często ratują życie innym osobom. Choć nie są przeszkolonymi ratownikami zdarza się, że dzięki ich szybkiemu działaniu i wiedzy jak się zachować, profesjonalna pomoc może przybyć na czas. A jeśli chodzi o ratowanie życia – to właśnie szybka reakcja jest najważniejsza, bo liczy się każda sekunda.

Jeżeli jakaś osoba **nie oddycha**, to jest to bardzo poważny stan wymagający natychmiastowego działania:

- ▶ Dużo napisaliśmy o tym na stronie przeznaczonej dla Seniora. Poproś dorosłego, aby pokazał Ci jak można ocenić, czy ktoś, kto wygląda jakby potrzebował pomocy oddycha.
- ▶ Pamiętaj, że do osoby, która nie oddycha należy natychmiast wezwać pogotowie, dzwoniąc na numer 999 lub 112. Czas jest bardzo ważny!
- ▶ Jeżeli potrafisz to zrobić, bo uczyliście się już tego w szkole lub na jakimś kursie i masz tyle siły – uciskaj klatkę piersiową poszkodowanej osoby dopóki nie przyjadą ratownicy.
- ▶ Wzywaj na pomoc dorosłych, jeśli wiesz, że w okolicy jest gdzieś służące do ratowania życia urządzenie AED – poproś, by ktoś je przyniósł i użyjcie go.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej na ten temat wpisz do wyszukiwarki na YT słowo „resuscytacja” i oglądnij kilka krótkich filmów, albo zeskanuj smartfonem ten kod QR.

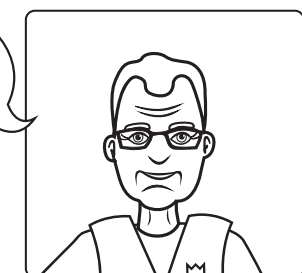
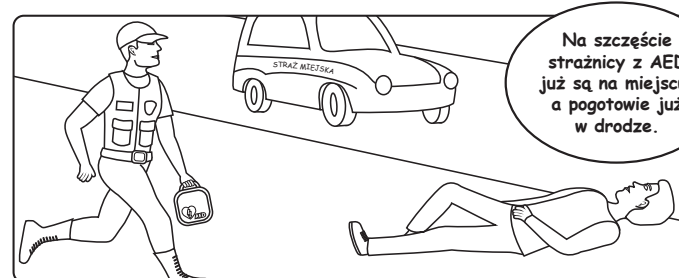
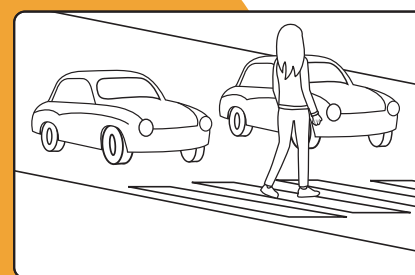
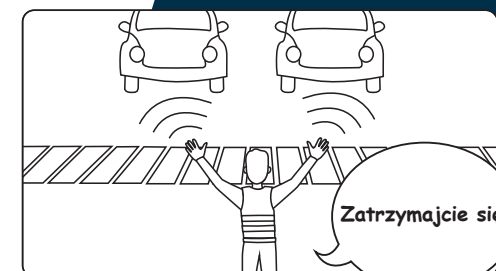
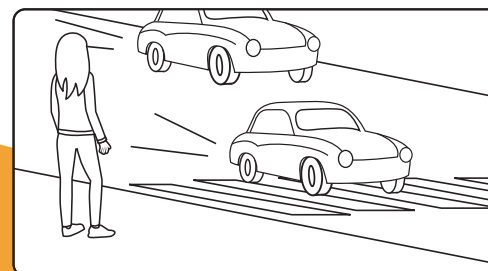
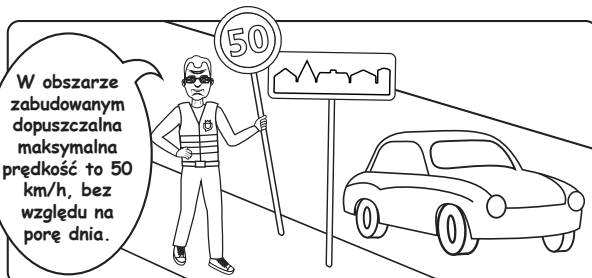
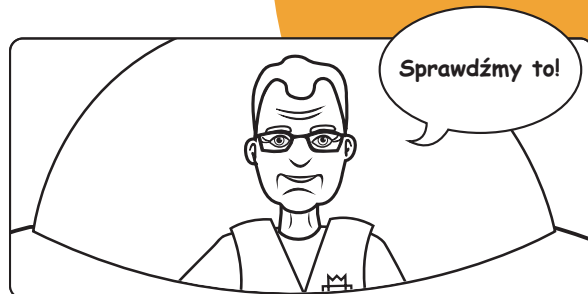
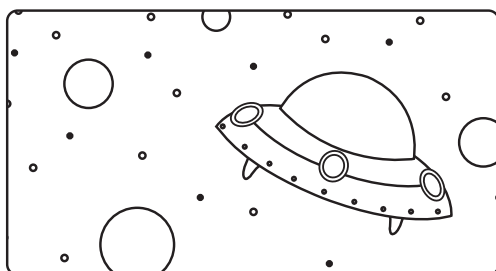
Jeżeli jakaś **osoba oddycha, ale nie reaguje**, gdy chcesz z nią porozmawiać, oznacza to że jest nieprzytomna. Należy wtedy ułożyć ją w pozycji, którą nazywamy „bezpieczną” lub „boczną ustaloną”. Wyszukaj w internecie hasło „pozycja bezpieczna” i potrenuj z dziadkiem lub babcią. Możesz też zeskanować ten kod QR.

Pamiętaj, że najważniejsze jest zareagowanie i wezwanie pomocy!



Bezpieczny Ruch Drogowy

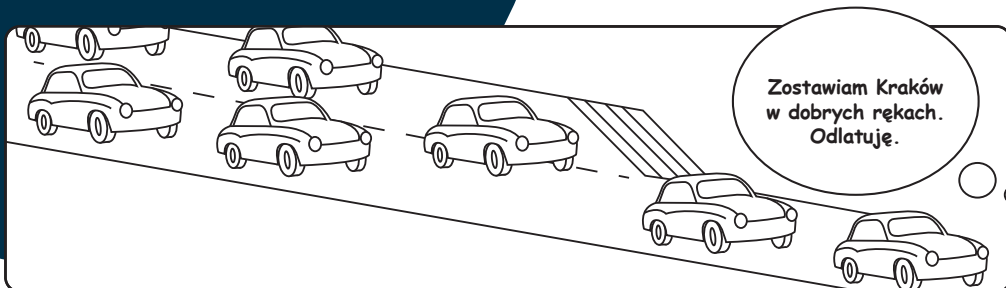
... w komiksie!





Jeszcze ostatni
rzut okiem na
Kraków i zmykam!

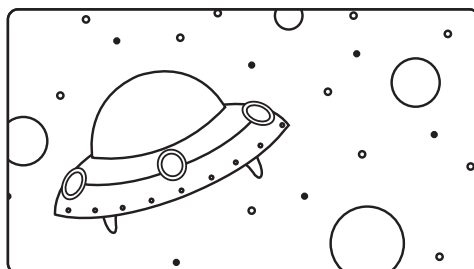
Kierowcy zachowują
bezpieczny odstęp
między pojazdami.
I jak pięknie jeżdżą
na zamek!



Zostawiam Kraków
w dobrych rękach.
Odlatuję.



Ale wróć
tu jeszcze...
Do zobaczenia...
Niech moc
Bezpiecznego
Krakowa będzie
z Wami!



Telefony alarmowe

Europejski Numer Alarmowy: **112**

Pogotowie Ratunkowe: **999**

Straż Pożarna: **998**

Policja: **997**

Straż Miejska: **986**

Więcej o programie Bezpieczny Kraków:

www.bezpieczny.krakow.pl

fb.com/bezpiecznykrakow

