

Nie możesz jechać wzdłuż po przejściu dla pieszych.
Przed przejściem zatrzymaj się, zejź z roweru i przeprowadź go na drugą stronę.

10 kluczowych zasad bezpiecznej jazdy rowerem

- 1 **Chroń swoją głowę** – zawsze zakładaj kask.
- 2 **Zadbaj o widoczność na drodze** – używaj oświetlenia i elementów odblaskowych.
- 3 **Skoncentruj się na jeździe** – unikaj rozpraszaczy.
- 4 **Sygnalizuj manewry** – używaj rąk.
- 5 **Dbaj, by Twój rower był sprawny** – regularnie sprawdzaj stan techniczny.
- 6 **Zachowaj bezpieczny odstęp** – unikaj jazdy zbyt blisko samochodów.
- 7 **Traktuj drogę dla rowerów z rozwagą** – zachowaj czujność.
- 8 **Planuj trasę** – wybieraj bezpieczne drogi.
- 9 **Znajomość znaków drogowych i przepisów to podstawa** – przestrzegaj prawa.
- 10 **Zachowaj zdrowy rozsądek i kulturę** – bądź uprzejmy / uprzejma na drodze.

Obowiązkowo na początku sezonu sprawdzaj i serwisuj rower – sprawne hamulce to podstawa!

Górskie Ochotnicze Pogotowie

Ratunkowe radzi: Co warto wiedzieć, wybierając się na rower w górach?

Szlaki PTTK – nie ma zakazu poruszania się rowerem po większości szlaków turystycznych, ale pamiętaj, że to piesi mają na nich pierwszeństwo i obowiązują tam podobne zasady jak na drodze dla pieszych.

UWAGA: niektóre szlaki piesze (np. w parkach narodowych) mogą być wyłączone z ruchu rowerowego – **sprawdź przepisy, planując trasę**.

Single track – to specjalne ścieżki rowerowe w górach, oferujące różne stopnie trudności, najczęściej oznaczone odpowiednim kolorem. Dobierz trudność ścieżki do swoich umiejętności i doświadczenia oraz zapoznaj się z jej opisem. Wybierając się na single track, zadbaj o swoje bezpieczeństwo – **kask z ochroną szczęki, gogle, ochraniacze pleców, klatki piersiowej czy kończyn** uratowały przed poważnym urazem wielu rowerzystów.



Aplikacja Ratunek – to świetne narzędzie, które pozwala szybko wezwać pomoc w górach. Sprawdź się w miejscach ze słabym zasięgiem oraz przy trudnościach z określeniem lokalizacji.



Zainstaluj aplikację Ratunek przed wyjazdem w góry oraz zapisz numer ratunkowy 985.



801 102 102 **pzu.pl**
Opłata zgodna z taryfą operatora



Z myślą o bezpieczeństwie



Bezpiecznie na rowerze

