

NA DRODZE

PORADNIK DLA KIEROWCÓW,
ROWERZYSTÓW
I PIESZYCH



RCB

Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2024 r.

Skład i realizacja
RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA



Wydanie I
Warszawa, 2024 r.

SPIS TREŚCI

1. Wstęp – s.2

- Definicja i znaczenie bezpieczeństwa na drodze – s.2
- Statystyki dotyczące wypadków drogowych – s.3

2. Jestem pieszym – s.4

- Jak chodzić po chodniku? – s.4
- Pieszy na jezdni – s.7
- Odblaski – s.9

3. Jestem rowerzystą – s.12

- Wyposażenie roweru – s.12
- Kask ochronny – s.14
- Jazda po drodze dla rowerów i jezdni – s.16
- Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu – s.18

4. Jestem kierowcą – s.20

- Odpowiedzialność – s.20
- Prędkość – s.22
- Fotelik bezpieczeństwa dla dziecka – s.24
- Pasy bezpieczeństwa – s.26
- Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu – s.28

5. Jestem motocyklistą – s.30

- Kask i odzież ochronna – s.30
- Prędkość – s.33
- Widoczności na drodze – s.35
- Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu – s.36

6. Podróż wiosną, latem, jesienią i zimą – s.38

- Wiosna – s.39
- Lato – s.40
- Jesień – s.41
- Zima – s.42

7. Warunki niekorzystne – s.44

- Jazda w deszczu – s.45
- Jazda w śniegu – s.46
- Jazda podczas mgły – s.47
- Uniwersalne zasady bezpieczeństwa – s.48
- Znaczenie odpowiedniego ogumienia i stanu technicznego pojazdu – s.52

8. Pierwsza pomoc na drodze – s.56

- Co robić w razie wypadku? – s.57
- Drogowe ABC – s.58
- Zadzwoń po pomoc – s.61

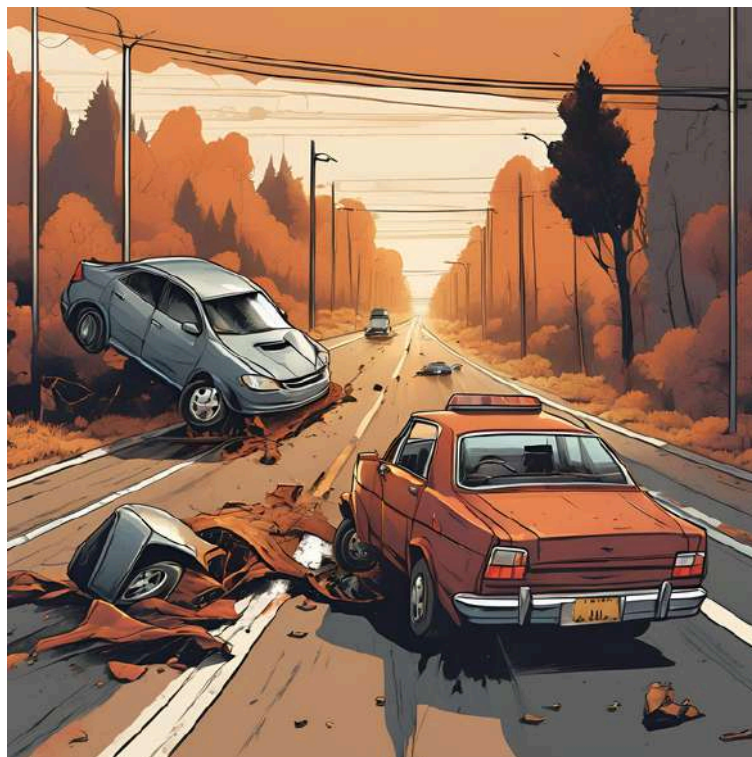
1. WSTĘP

Bezpieczeństwo na drodze to coraz ważniejszy aspekt funkcjonowania współczesnych społeczeństw, który ma na celu ochronę życia i zdrowia wszystkich uczestników ruchu.

Definicja i znaczenie bezpieczeństwa na drodze

Bezpieczeństwo na drodze można zdefiniować jako działania, zasady i technologie, które mają zapobiegać wypadkom drogowym oraz minimalizować skutki tych, które mimo wszystko się wydarzą. Obejmuje to zarówno infrastrukturę drogową, jak i edukację uczestników ruchu drogowego, egzekwowanie przepisów oraz rozwój technologii w pojazdach.

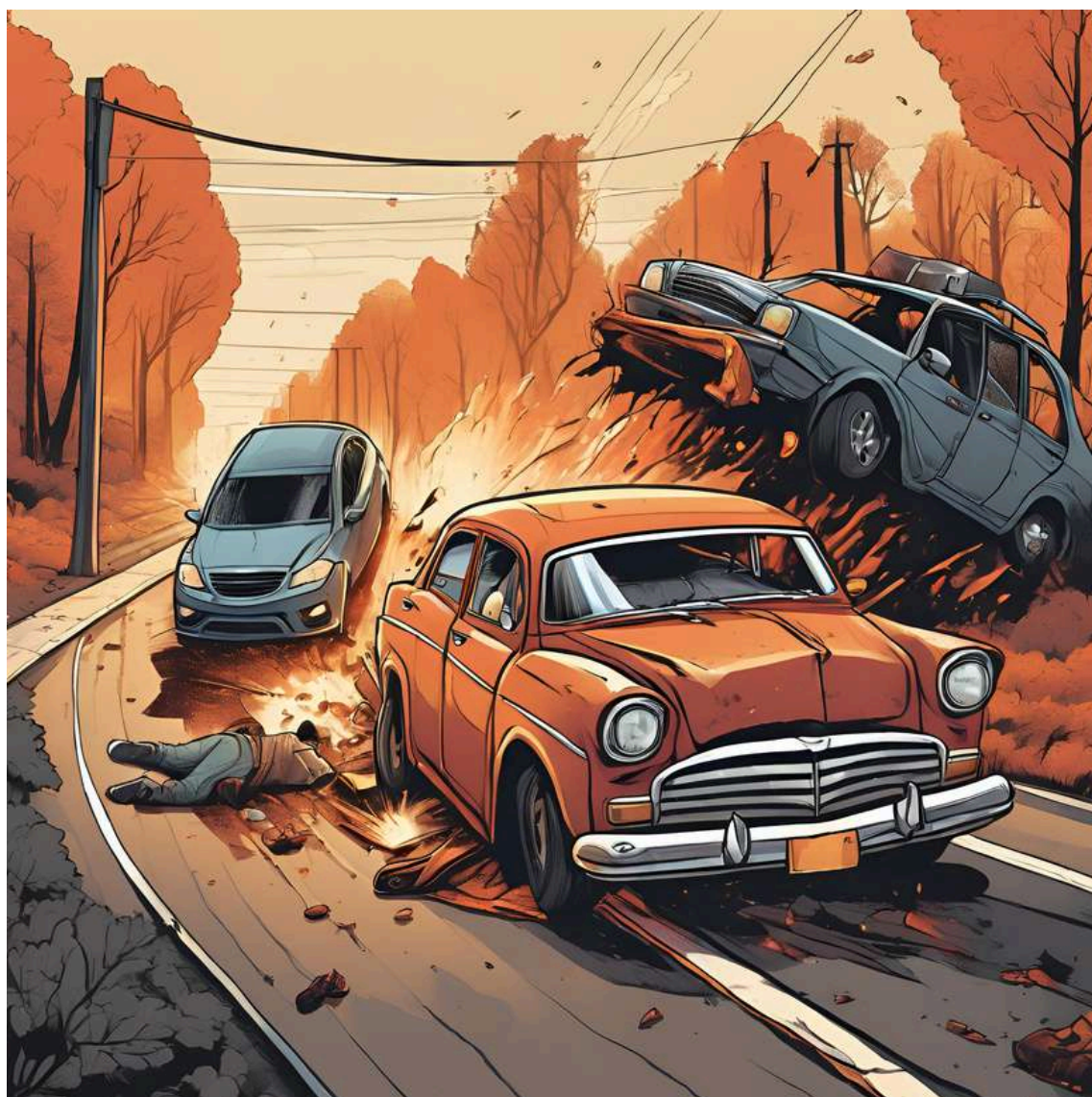
Znaczenie bezpieczeństwa na drodze jest nie do przecenienia. Każdego roku miliony ludzi tracą życie lub zdrowie w wyniku zdarzeń drogowych. Oprócz ludzkiego cierpienia, wypadki drogowe niosą ze sobą ogromne koszty ekonomiczne, związane z leczeniem ofiar i naprawą szkód.



Statystyki dotyczące wypadków drogowych

Statystyki pokazują skalę problemu i pomagają zrozumieć, jak ważne jest podejmowanie działań na rzecz poprawy bezpieczeństwa na drodze. Statystycznie co roku na drogach ginie około 1,19 miliona ludzi, a dodatkowo około 20-50 milionów doznaje obrażeń, często z długotrwałymi konsekwencjami zdrowotnymi (raport WHO z 2021 r.).

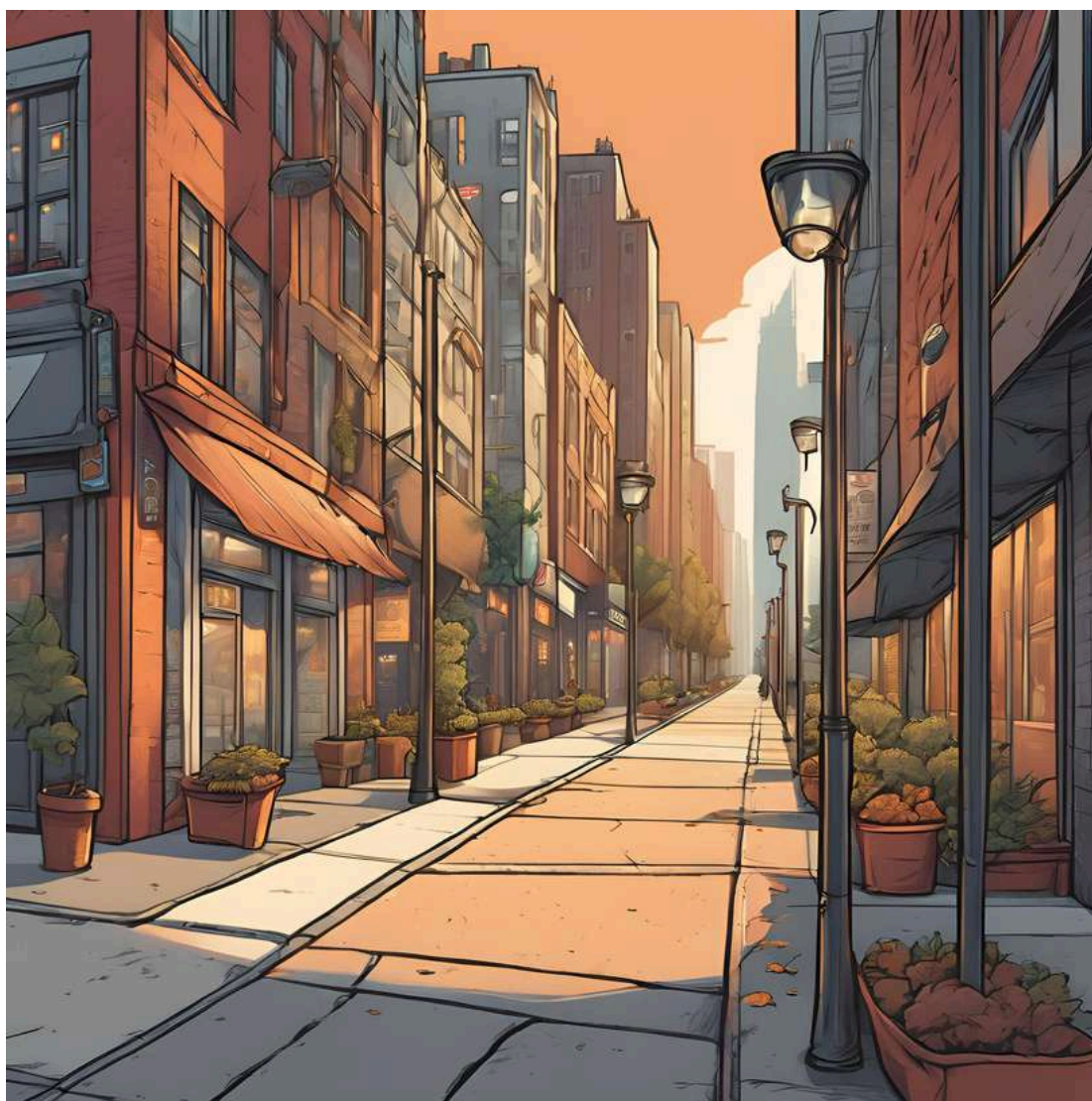
W Polsce w ostatnich latach w wypadkach drogowych ginie rocznie średnio ok. 2 tysiące osób, a prawie 25 tysięcy zostaje rannych. Szczególnie narażeni są piesi i rowerzyści, którzy stanowią znaczną część ofiar śmiertelnych.



2. JESTEM PIESZYM

Jak chodzić po chodniku?

Chodniki są szczególnym elementem infrastruktury miejskiej, zaprojektowanym z myślą o bezpiecznym i wygodnym poruszaniu się pieszych. Codziennie korzystają z nich miliony ludzi. Choć chodzenie po chodniku wydaje się sprawą niewymagającą wyjaśniania, istnieje wiele zasad i praktyk, które pomagają zwiększyć bezpieczeństwo oraz komfort wszystkich użytkowników tej przestrzeni.



Chodniki nie są przeznaczone wyłącznie dla pieszych – mogą się na nich znajdować także osoby na wózkach inwalidzkich, rowerzyści (tam, gdzie jest to dozwolone), rodzice z wózkami dziecięcymi czy seniorzy o ograniczonej mobilności.

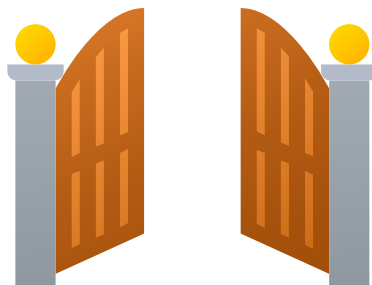
Przestrzeganie prostych, podstawowych reguł nie tylko zmniejsza ryzyko wypadków, ale także sprawia, że nasze codzienne spacerowanie są przyjemniejsze i mniej stresujące dla wszystkich.



- **Idź prawą stroną chodnika** – to ułatwia poruszanie się i unikanie zderzeń z innymi pieszymi.



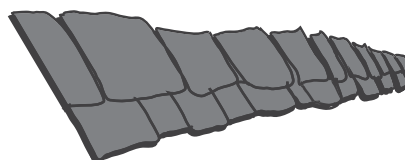
- **Uważaj na wyjścia z budynków i bram** – zachowaj ostrożność, ponieważ niespodziewanie mogą wyjechać z nich pojazdy lub wyjść ludzie.



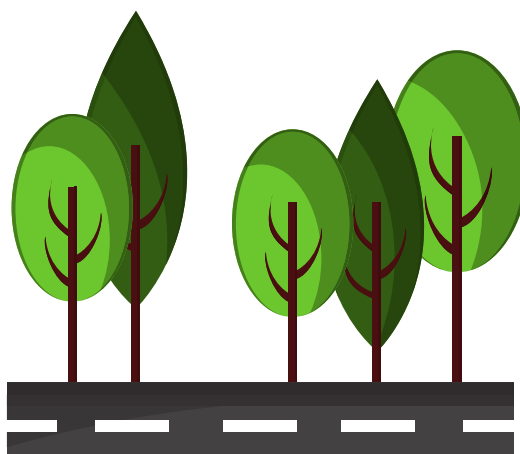
- **Unikaj używania telefonu komórkowego** – nie pisz wiadomości ani nie przeglądaj internetu podczas chodzenia. Może to odciągnąć twoją uwagę od otoczenia i zwiększyć ryzyko wypadku.



- **Zachowaj ostrożność przy krawędzi chodnika** – nie spaceruj zbyt blisko krawędzi, aby uniknąć ryzyka wpadnięcia na jezdnię.



- **Korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku** – z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza możesz korzystać z jezdni (w obu przypadkach spaceruj lewą stroną drogi).



Pieszy na jezdni

Jezdnia to przestrzeń, która służy przede wszystkim pojazdom mechanicznym – samochodom, motocyklom, rowerom i innym. Dlatego piesi, którzy muszą się po niej poruszać, są szczególnie narażeni na niebezpieczeństwo. Warto pamiętać, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo na drodze leży zarówno po stronie pieszych, jak i kierowców. Współpraca i wzajemne zrozumienie są kluczem do stworzenia bezpiecznego środowiska drogowego.

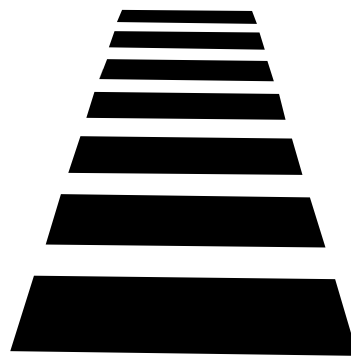
Mimo tego, że chodniki są głównym miejscem przeznaczonym dla pieszych, zdarzają się sytuacje, gdy musisz poruszać się jezdnią – może być to wynik braku chodnika, jego uszkodzenia lub innych przeszkód. Poruszanie się po jezdni to większe ryzyko i zagrożenie bezpieczeństwa, dlatego niezwykle ważne jest przestrzeganie zasad, które minimalizują ryzyko wypadków.

Przechodzenie przez jezdnię jest jednym z najważniejszych momentów, w którym pieszy musi być niezwykle ostrożny.



Korzystaj z przejść dla pieszych –

zawsze, gdy to możliwe, przechodź przez jezdnię w wyznaczonych przejściach.



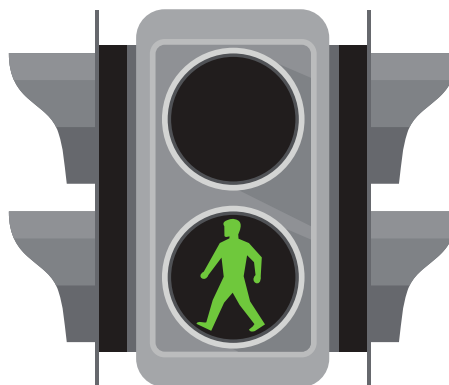
Przy przejściach bez sygnalizacji świetlnej:

- Zatrzymaj się przed wejściem na jezdnię.
- Spójrz w lewo, potem w prawo i jeszcze raz w lewo, aby upewnić się, że nie nadjeżdżają żadne pojazdy.
- Przechodź zdecydowanym krokiem, ale nie biegnij.



Przy przejściach z sygnalizacją świetlną:

- Poczekaj na zielone światło.
- Zanim wejdiesz na jezdnię upewnij się, że pojazdy się zatrzymały,
- Przejdź pewnym krokiem, nie biegnij.



Korzystaj z podziemnych i nadziemnych przejść dla pieszych –

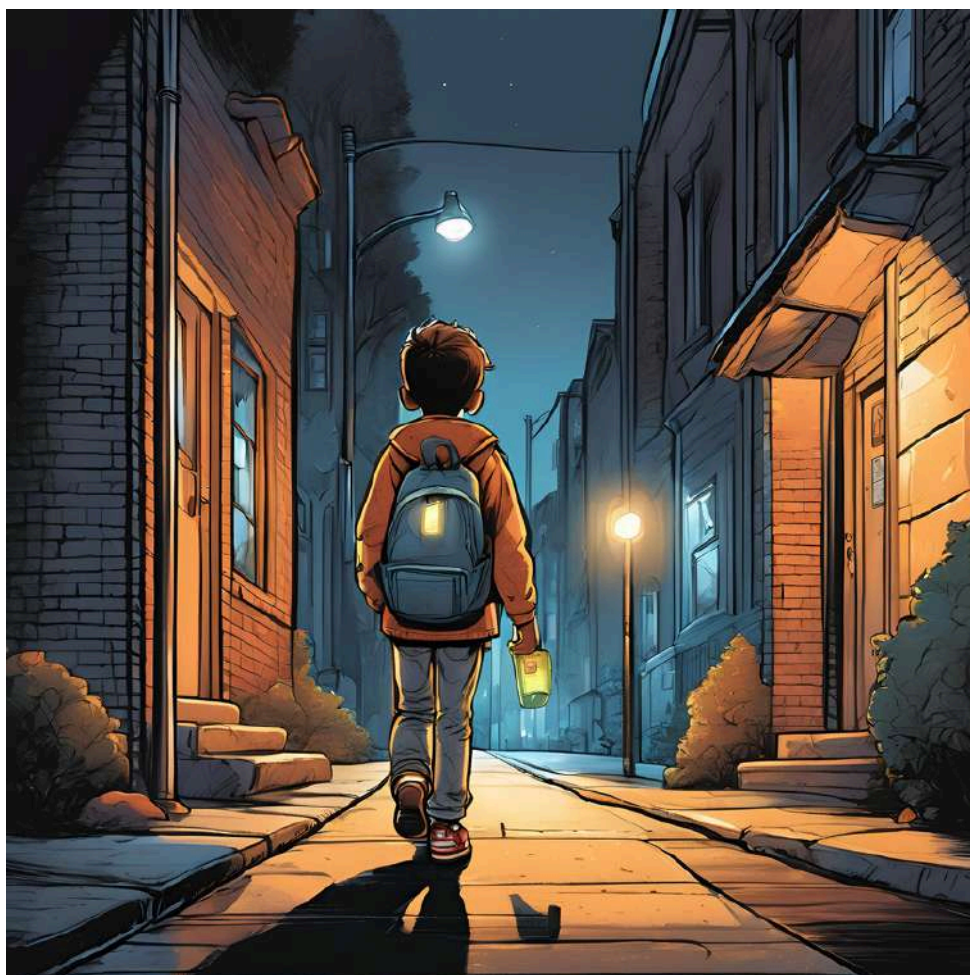
są one mniej wygodne i bardziej wymagające, ale też najbezpieczniejsze, gdyż eliminują ryzyko kontaktu z pojazdami.



Odblaski

Jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów na poprawę widoczności pieszych i rowerzystów (zwłaszcza po zmroku i w warunkach ograniczonej widoczności) jest **używanie odblasków**. Choć odblaski są małymi i niepozornymi akcesoriami, mają ogromny wpływ na poprawę bezpieczeństwa na drogach.

Odblaski działają na zasadzie odbijania światła. Dzięki temu kierowcy mogą wcześniej zauważyć pieszych lub rowerzystów i odpowiednio zareagować, co znacząco zmniejsza ryzyko wypadków. Używanie odblasków jest szczególnie ważne w miejscach, gdzie nie ma oświetlenia ulicznego, na nieoświetlonych drogach wiejskich oraz w warunkach takich jak deszcz, mgła czy śnieżycy, kiedy widoczność jest ograniczona.



**Zakładaj odblaski po zmroku
i w trudnych warunkach
pogodowych** – sprawia, że będziesz
widoczny z większej odległości



**Noś odblaski w widocznych
miejscach** – najlepiej na rękawach,
nogawkach, plecakach lub torbach. Im
niżej i bardziej widoczne, tym wcześniej
zostaną dostrzeżone.



**Wybieraj odzież i akcesoria
z odblaskami** – kurtki, buty, czapki
z elementami odblaskowymi zwiększają
twoją widoczność.



Używaj opasek odblaskowych – łatwo je
założyć na rękę lub nogę i są one bardzo
skuteczne w zwiększaniu twojej
widoczności.



Sprawdzaj stan odblasków – z czasem
mogą się zużywać, tracić swoją
skuteczność, więc regularnie kontroluj ich
stan i wymieniaj na nowe w razie
potrzeby.





3. JESTEM ROWERZYSTĄ

Wypożyczenie roweru

Rower to nie tylko wygodny i ekologiczny środek transportu, ale także sposób na aktywne spędzanie czasu i dbanie o zdrowie. Aby jazda na rowerze była bezpieczna, kluczowe jest odpowiednie wyposażenie roweru. Właściwe akcesoria i elementy wyposażenia wpływają na komfort jazdy, widoczność rowerzysty na drodze oraz ogólne bezpieczeństwo.

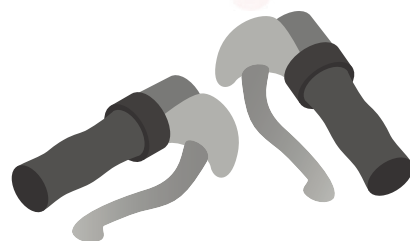
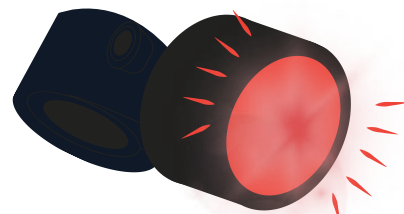
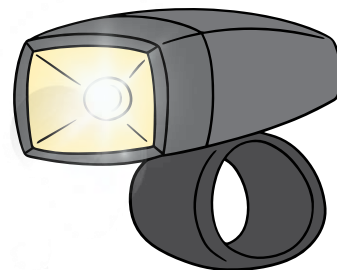
Regularne sprawdzanie stanu technicznego roweru oraz dbanie o jego wyposażenie powinno być nawykiem każdego rowerzysty. Nawet najlepsze umiejętności jazdy nie zastąpią odpowiedniego przygotowania technicznego, które może zapobiec wielu niebezpiecznym sytuacjom na drodze.



Oto kluczowe elementy, które powinny znaleźć się na każdym rowerze:

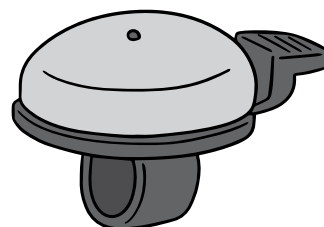
Oświetlenie

- Przednie światło barwy białej lub żółtej selektywnej - powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 metrów.
- Tyłne światło barwy czerwonej - również widoczne z odległości co najmniej 150 metrów.
- Odblaski - białe z przodu, czerwone z tyłu oraz pomarańczowe na pedałach i szprychach kół.

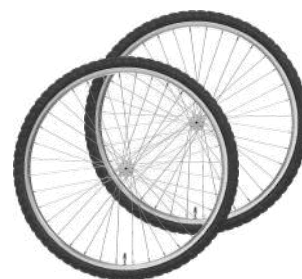


Hamulce - rower musi być wyposażony w co najmniej jeden skutecznie działający hamulec, który umożliwia bezpieczne zatrzymanie pojazdu.

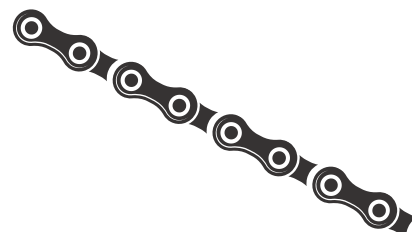
Dzwonek - sygnał dźwiękowy jest wymagany przepisami i służy do ostrzegania innych użytkowników drogi o nadjeżdżającym rowerzyście.



Opony - powinny być w dobrym stanie, bez widocznych uszkodzeń i z odpowiednim bieżnikiem, aby zapewnić dobrą przyczepność do nawierzchni.



Łańcuch - należy regularnie smarować i dbać o jego stan techniczny, aby zapewnić płynną i bezawaryjną jazdę.



Kask ochronny

Badania wykazują, że rowerzyści noszący kaski są mniej narażeni na urazy głowy. Mimo to wielu ludzi wciąż rezygnuje z noszenia kasku z różnych powodów, takich jak dyskomfort, brak wiedzy na temat jego znaczenia czy też przekonanie, że jest on zbędny na krótkich dystansach lub przy wolnej jeździe.

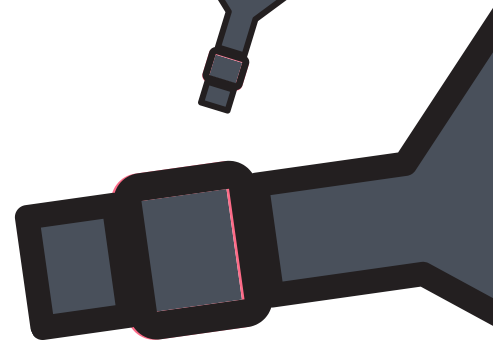
Kask ochronny jest jednym z najważniejszych elementów wyposażenia każdego rowerzysty. Chroni najważniejszą część naszego ciała - głowę, która jest szczególnie narażona na urazy podczas upadku lub kolizji.



Dopasowanie - kask powinien być dobrze dopasowany do głowy, nie może się przesuwac ani być zbyt ciasny. Powinien przylegać do głowy na całej jej powierzchni.



Zapięcie - upewnij się, że pasek pod brodą jest dobrze zapięty i nie powoduje dyskomfortu.



Stan techniczny - regularnie sprawdzaj stan kasku. Po każdym poważniejszym upadku należy go wymienić, ponieważ może mieć niewidoczne uszkodzenia.



Certyfikaty - wybieraj kaski z certyfikatami bezpieczeństwa (np. CE, CPSC), które gwarantują, że spełniają one wymagane normy.



Cena - cena kasku może wynikać z materiałów, które wykorzystano przy jego produkcji. Nie oszczędzaj na bezpieczeństwie i swoim zdrowiu.



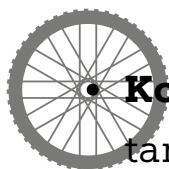
Jazda po drodze dla rowerów i jezdni

Drogi dla rowerów (potocznie zwane ścieżkami rowerowymi) są specjalnie wydzielonymi trasami przeznaczonymi dla rowerzystów. Są zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo i komfort jazdy, odseparowując rowerzystów od ruchu samochodowego. Niemniej jednak również na nich obowiązują pewne zasady, które pomagają unikać kolizji z innymi rowerzystami, pieszymi oraz innymi użytkownikami np. jeżdżących na rolkach lub hulajnogach.

Jazda po jezdni z kolei wymaga jeszcze większej uwagi i przestrzegania przepisów ruchu drogowego. Rowerzyści na jezdni są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego i muszą znać oraz stosować się do tych samych zasad co kierowcy samochodów. Znajomość sygnalizacji świetlnej, prawidłowe sygnalizowanie zamiaru skrętu i zmiany kierunku jazdy oraz umiejętność przewidywania zachowań innych użytkowników drogi są kluczowe dla bezpieczeństwa.

Niezależnie od tego, czy poruszamy się po drodze dla rowerów, czy po jezdni, zawsze powinniśmy mieć na uwadze nasze bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych uczestników ruchu.

Drogi dla rowerów



- **Korzystaj z wyznaczonych dróg dla rowerów** - tam, gdzie są dostępne, są najbezpieczniejszym miejscem do jazdy.

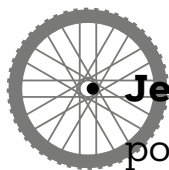


- **Zachowuj odstęp** - na drogach dla rowerów staraj się utrzymywać bezpieczny odstęp od innych rowerzystów i pieszych.



- **Sygnalizuj zamiary** - używaj ręki do sygnalizowania zamiaru skrętu i zatrzymania, aby inni użytkownicy drogi byli świadomi Twoich ruchów.

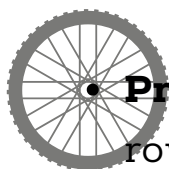
Jazda po jezdni



- **Jedź zgodnie z kierunkiem ruchu** - zawsze poruszaj się po prawej stronie jezdni, w tym samym kierunku co samochody.



- **Unikaj martwych punktów** - staraj się nie jeździć w pobliżu dużych pojazdów, takich jak ciężarówki i autobusy.



- **Przestrzegaj przepisów drogowych** - rowerzyści muszą stosować się do tych samych zasad, co kierowcy samochodów, w tym do znaków i sygnalizacji świetlnej.



- **Bądź widoczny** - noszenie jasnych ubrań i używanie świateł poprawia Twoją widoczność na drodze.

Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu

Skrzyżowania to jedno z najbardziej newralgicznych punktów infrastruktury drogowej, gdzie spotykają się piesi, rowerzyści, samochody, motocykle, a czasem również tramwaje i autobusy. To miejsca, w których koncentracja uwagi i przestrzeganie przepisów ruchu drogowego są absolutnie kluczowe. Zbliżając się do skrzyżowania wszyscy uczestnicy ruchu powinni zachować szczególną ostrożność i przewidywać zachowania innych użytkowników drogi.

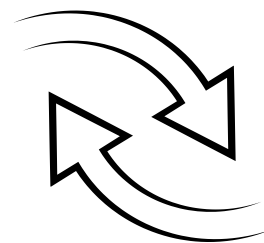
Niestety skrzyżowania są miejscami, w których dochodzi do wielu wypadków, często o poważnych konsekwencjach. Jak się przed nimi chronić?



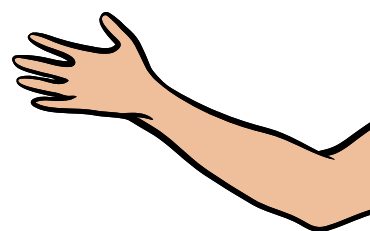
- **Przestrzegaj znaków i sygnałów drogowych** - zwracaj uwagę na sygnalizację świetlną, znaki stop i pierwszeństwo przejazdu.



- **Zachowuj szczególną ostrożność przy zmianie pasa** - przed zmianą pasa lub skrętem, upewnij się, że nie ma nadjeżdżających pojazdów.



- **Sygnalizuj swoje zamiary** - zawsze wyraźnie sygnalizuj ręką zamiar skrętu lub zatrzymania się.



- **Sprawdź martwe punkty** - upewnij się, że kierowcy zauważyli Cię, zwłaszcza gdy zbliżasz się do martwych punktów w lusterkach ich pojazdów.



- **Unikaj gwałtownych manewrów** - staraj się przewidywalnie poruszać i unikać nagłych, niespodziewanych ruchów.



Bezpieczna jazda na rowerze wymaga świadomego i odpowiedzialnego podejścia. Przestrzeganie podstawowych zasad i dbanie o odpowiednie wyposażenie roweru znacznie zwiększa twoje bezpieczeństwo na drodze. Pamiętaj, że jako rowerzysta jesteś równoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego, ale także bardziej narażonym na urazy, dlatego ostrożność i rozwaga są kluczowe.

4. JESTEM KIEROWCĄ

Odpowiedzialność

Bezpieczeństwo na drodze jest wspólną odpowiedzialnością wszystkich jej użytkowników – kierowców, rowerzystów, motocyklistów i pieszych. Każdy z nas, niezależnie od roli, jaką pełni na drodze, ma obowiązek postępować w sposób odpowiedzialny i przewidywalny. Odpowiedzialność na drodze to nie tylko przestrzeganie przepisów ruchu drogowego, ale także szacunek wobec innych użytkowników oraz troska o ich bezpieczeństwo.

Bycie odpowiedzialnym uczestnikiem ruchu drogowego oznacza, że jesteśmy świadomi swojego wpływu na otoczenie i podejmujemy działania mające na celu minimalizowanie ryzyka wypadków. To również umiejętność przewidywania zagrożeń i odpowiednie reagowanie na sytuacje awaryjne. Kierowcy muszą pamiętać, że ich decyzje i zachowania mają bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów, którzy są bardziej narażeni na obrażenia w przypadku kolizji.

Odpowiedzialność na drodze to także dbałość o stan techniczny pojazdu, nieprowadzenie pod wpływem alkoholu czy innych substancji oraz eliminowanie rozpraszaczy, takich jak telefony komórkowe.

Wzajemny szacunek i współpraca między wszystkimi uczestnikami ruchu drogowego są kluczowe dla tworzenia bezpiecznego środowiska na drodze. To, jak się zachowujemy na drodze, ma realny wpływ na życie i zdrowie innych ludzi.

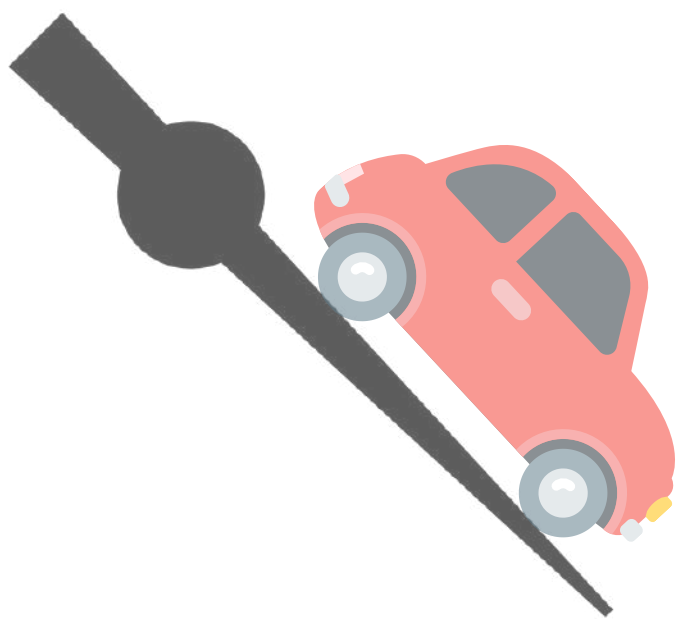
Jako kierowca ponosisz odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje, pasażerów oraz innych użytkowników dróg.

Oto kluczowe aspekty, które warto mieć na uwadze:

- **Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego** – zawsze stosuj się do obowiązujących przepisów drogowych, znaków drogowych i sygnalizacji świetlnej. Przestrzeganie limitów prędkości, ustępowanie pierwszeństwa oraz respektowanie stref zakazu to podstawowe zasady, które muszą być przestrzegane.
- **Używanie świateł** – korzystaj z odpowiednich świateł w zależności od warunków drogowych i atmosferycznych. Pamiętaj o włączaniu świateł mijania po zmroku, w tunelach oraz w warunkach ograniczonej widoczności.
- **Nie prowadź pod wpływem alkoholu i środków odurzających** – prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających jest bezwzględnie niedopuszczalne, jest karalne i stanowi poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa na drodze.
- **Nie używaj telefonu podczas jazdy** – korzystanie z telefonu komórkowego bez zestawu głośnomówiącego lub słuchawkowego rozprasza uwagę i zwiększa ryzyko wypadku.
- **Regularne przeglądy techniczne** – dbaj o regularne przeglądy techniczne swojego pojazdu, aby zapewnić jego sprawność i bezpieczeństwo. Sprawdzaj stan hamulców, opon, świateł oraz układu kierowniczego.

Prędkość

Prędkość jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na bezpieczeństwo na drodze. Zrozumienie, dlaczego odpowiednia prędkość jest kluczowa i jak jej przestrzeganie wpływa na nasze bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych uczestników ruchu drogowego, jest fundamentalne dla każdego kierowcy.



Zbyt duża prędkość zwiększa ryzyko wypadku, ponieważ skraca czas reakcji kierowcy, wydłuża drogę hamowania i zmniejsza kontrolę nad pojazdem. W przypadku kolizji siła uderzenia jest znacznie większa, co prowadzi do poważnych obrażeń lub śmierci. Przekraczanie dozwolonej prędkości jest jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych na całym świecie.

- **Dostosowanie prędkości do warunków**

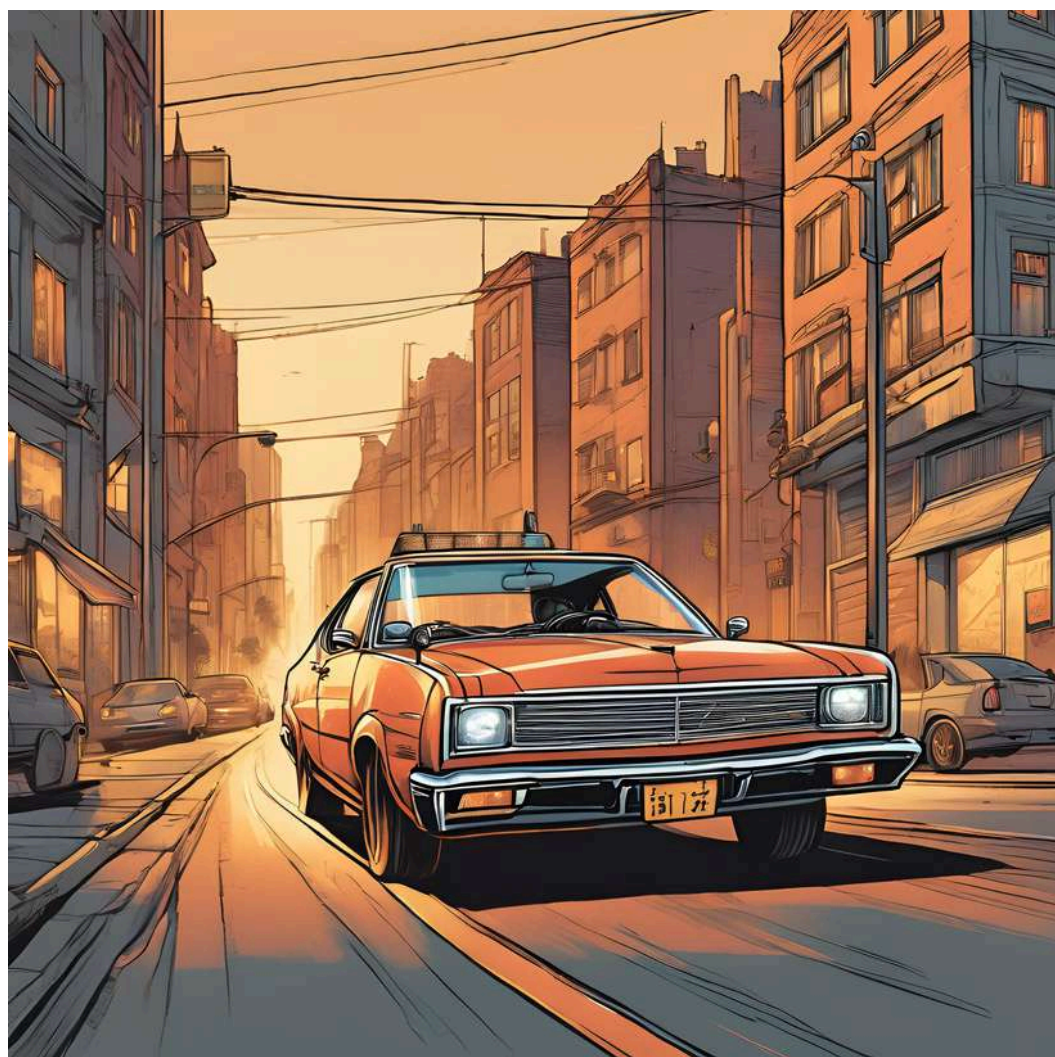
Zawsze dostosowuj prędkość do warunków panujących na drodze, takich jak pogoda, stan nawierzchni, widoczność oraz natężenie ruchu.

- **Przestrzeganie ograniczeń prędkości**

Nie przekraczaj dopuszczalnej prędkości. Ograniczenia są ustalone w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Przekraczanie dopuszczalnej prędkości zwiększa ryzyko wypadku i może prowadzić do poważnych konsekwencji.

- **Bezpieczne wyprzedzanie**

Przy wyprzedzaniu innych pojazdów upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca i dobrą widoczność, aby manewr był bezpieczny. Nigdy nie wyprzedzaj na zakrętach, wzniesieniach czy w miejscach z ograniczoną widocznością.

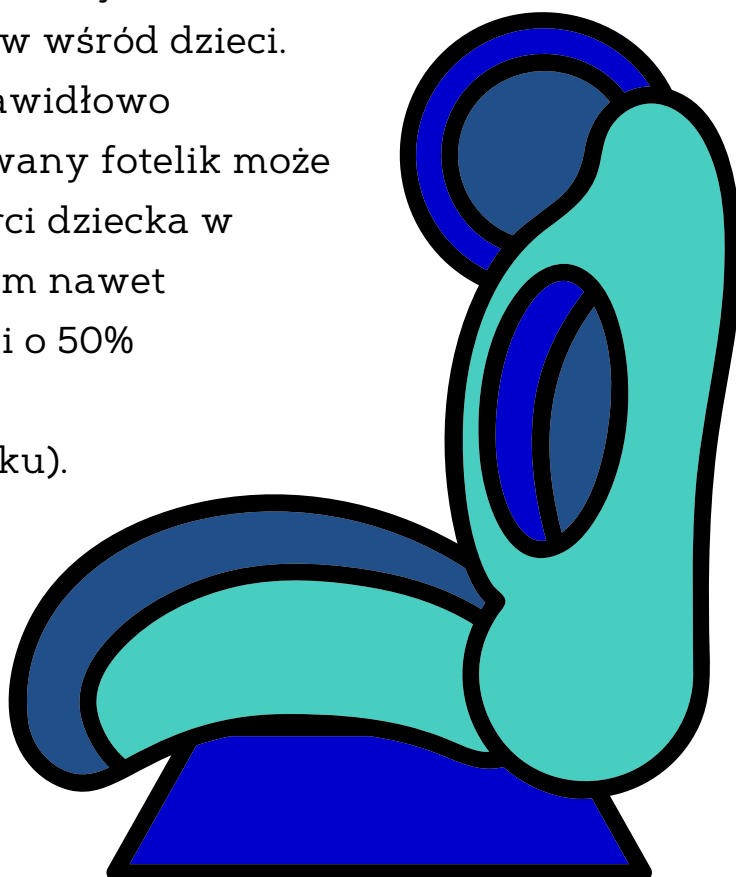


Fotelik bezpieczeństwa dla dziecka

Fotelik samochodowy to kluczowy element, który może uratować życie i zdrowie dziecka w przypadku wypadku. Prawidłowe używanie fotelików samochodowych i ich odpowiedni dobór do wieku, wagi i wzrostu dziecka znacząco zwiększa bezpieczeństwo najmłodszych pasażerów.

Foteliki samochodowe zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalną ochronę w razie kolizji. Ich specjalna konstrukcja chroni delikatne ciało dziecka, minimalizując ryzyko poważnych obrażeń. W krajach, gdzie stosowanie fotelików jest obowiązkowe, odnotowuje się znacznie mniej urazów i śmiertelnych wypadków wśród dzieci. Badania pokazują, że prawidłowo zainstalowany i dopasowany fotelik może zmniejszyć ryzyko śmierci dziecka w wypadku samochodowym nawet o ok. 70% dla niemowląt i o 50% dla małych dzieci (raport NHTSA z 2017 roku).

Bezpieczeństwo dzieci w samochodzie wymaga szczególnej uwagi.



Oto zasady, które zwiększą bezpieczeństwo Twojego dziecka podczas podróży samochodem:

- **Wybór odpowiedniego fotelika**

Wybierz fotelik dostosowany do wagi i wzrostu dziecka. Foteliki są podzielone na grupy wagowe, więc upewnij się, że fotelik jest odpowiedni dla Twojego dziecka.

- **Montaż fotelika**

Prawidłowy montaż fotelika jest kluczowy dla jego skuteczności. Postępuj zgodnie z instrukcją producenta i upewnij się, że fotelik jest dobrze przymocowany do siedzenia.

- **Pozycjonowanie fotelika**

Foteliki dla najmłodszych dzieci powinny być montowane tyłem do kierunku jazdy, ponieważ taka pozycja zapewnia lepszą ochronę głowy i szyi w przypadku kolizji.

- **Zabezpieczanie dziecka**

Upewnij się, że pasy bezpieczeństwa w foteliku są dobrze dopasowane i nie są skręcone.

Pasy powinny być napięte, ale nie za ciasne, aby dziecko miało swobodę ruchów, ale było jednocześnie dobrze zabezpieczone.



Pasy bezpieczeństwa

Pasy bezpieczeństwa są jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych środków ochrony, jakie zostały wprowadzone do pojazdów.

Pasy bezpieczeństwa działają na zasadzie rozkładania sił działających na ciało podczas kolizji, co zmniejsza ryzyko poważnych obrażeń lub śmierci. W momencie gwałtownego zatrzymania pojazdu pasy bezpieczeństwa utrzymują pasażerów na miejscach, zapobiegając ich wyrzuceniu z pojazdu lub uderzeniu o elementy wnętrza samochodu. Badania pokazują, że korzystanie z pasów bezpieczeństwa zmniejsza ryzyko śmierci w wypadku samochodowym o około 45% dla osób podróżujących na przednich siedzeniach i o około 25% dla osób na tylnych siedzeniach (raport NHTSA z 2019 r.).

Mimo tych statystyk, wiele osób wciąż ignoruje konieczność zapinania pasów, zarówno na krótkich, jak i długich trasach.

- **Zapinanie pasów**

Pamiętaj, aby zapinać pasy bezpieczeństwa za każdym razem, gdy wsiadasz do samochodu, niezależnie od długości trasy. Dotyczy to zarówno kierowcy, jak i wszystkich pasażerów.

- **Prawidłowe używanie pasów**

Upewnij się, że pasy są prawidłowo założone: pas biodrowy powinien być umieszczony nisko na biodrach, a pas piersiowy powinien przechodzić przez środek klatki piersiowej i ramienia.

- **Sprawdzenie stanu technicznego pasów**

Regularnie sprawdzaj stan techniczny pasów bezpieczeństwa, upewnij się, że nie są przetarte ani uszkodzone. W razie potrzeby wymień je na nowe.



Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu

Skrzyżowania są jednymi z najbardziej złożonych i potencjalnie niebezpiecznych miejsc na drogach. To tutaj przecinają się różne kierunki ruchu, co wymaga od wszystkich uczestników ruchu drogowego szczególnej uwagi, znajomości przepisów i umiejętności przewidywania zachowań innych użytkowników drogi. Bezpieczeństwo na skrzyżowaniach jest kluczowe dla zapobiegania wypadkom, które mogą mieć poważne konsekwencje dla wszystkich zaangażowanych.

Skrzyżowania mogą być wyposażone w różne formy regulacji ruchu, takie jak sygnalizacja świetlna, znaki drogowe, ronda lub sygnalizacja dla pieszych. Każdy typ skrzyżowania wymaga innego podejścia i zachowania, dlatego tak ważne jest, aby kierowcy byli dobrze zaznajomieni z zasadami obowiązującymi w danym miejscu.

Zrozumienie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na skrzyżowaniach nie tylko chroni życie i zdrowie, ale także zapewnia płynność ruchu i minimalizuje ryzyko wypadków. Wzajemny szacunek i ostrożność są kluczowe dla stworzenia bezpiecznego środowiska na drogach.

- **Zachowaj czujność**

Zbliżając się do skrzyżowania zwolnij i bądź gotowy do zatrzymania się. Obserwuj innych uczestników ruchu i przestrzegaj zasad pierwszeństwa.

- **Sygnalizuj zamiary**

Zawsze używaj kierunkowskazów, aby sygnalizować zamiar skrętu lub zmiany pasa. Upewnij się, że inni kierowcy zauważyli twoje sygnały.

- **Ustąp pierwszeństwa**

Przestrzegaj zasad pierwszeństwa przejazdu. Na skrzyżowaniach bez sygnalizacji świetlnej ustąp pierwszeństwa pojazdom nadjeżdżającym z prawej strony (jeżeli znaki nie mówią inaczej).

- **Unikaj gwałtownych manewrów**

Staraj się poruszać płynnie i przewidywalnie. Nagłe hamowanie lub zmiana kierunku mogą zaskoczyć innych kierowców i doprowadzić do kolizji.

- **Sprawdzaj martwe punkty w lusterkach**

Przed wjechaniem na skrzyżowanie upewnij się, że w martwych punktach nie znajdują się inne pojazdy, rowerzyści ani piesi.

Bezpieczeństwo na drodze wymaga świadomego i odpowiedzialnego podejścia. Przestrzeganie przepisów, dostosowywanie prędkości do warunków, dbałość o odpowiednie zabezpieczenia dzieci i pasażerów oraz ostrożność na skrzyżowaniach to kluczowe elementy, które zapewniają bezpieczne podróżowanie. Pamiętaj, że jako kierowca jesteś odpowiedzialny również za życie innych użytkowników dróg, dlatego zawsze zachowuj rozwagę i ostrożność.

5. JESTEM MOTOCYKLISTĄ

Kask i odzież ochronna

Motocykle oferują wyjątkowe doświadczenie jazdy, ale jednocześnie narażają kierowców i pasażerów na znacznie większe ryzyko wypadków i urazów w porównaniu do innych pojazdów. Aby minimalizować to ryzyko, kluczowe jest korzystanie z odpowiedniego wyposażenia ochronnego. Kask i odzież ochronna to podstawowe elementy, które znacząco zwiększają bezpieczeństwo motocyklisty na drodze.

Kask ochronny jest obowiązkowym i najważniejszym elementem wyposażenia każdego motocyklisty. Badania pokazują, że noszenie kasku zmniejsza ryzyko śmierci o około 37% i ryzyko poważnych obrażeń głowy o około 69% (raport CDC z 2016 r.). Kaski są zaprojektowane tak, aby absorbować energię uderzenia, chroniąc tym samym czaszkę i mózg.

Oprócz kasku, równie ważna jest **odzież ochronna**. Składa się ona ze specjalistycznych: kurtki, spodni, rękawic, butów oraz ochraniaczy na plecy, łokcie, kolana i ramiona. Odzież wykonana ze specjalnych materiałów, takich jak skóra czy tekstylia wzmacniane Kevlarem, chroni skórę i mięśnie przed otarciami oraz zmniejsza ryzyko złamań i innych poważnych urazów. Nie tylko zapewnia ochronę w razie wypadku, ale także poprawia komfort jazdy, chroniąc przed warunkami atmosferycznymi, takimi jak wiatr, deszcz czy zimno.

Odpowiednie wyposażenie ochronne to inwestycja w bezpieczeństwo i zdrowie. Wypadki motocyklistów często mają poważniejsze konsekwencje niż wypadki samochodowe, dlatego tak ważne jest, aby być odpowiednio przygotowanym na każdą podróż.

Kask ochronny

- **Wybór kasku**

Wybierz kask zgodny z normami bezpieczeństwa (np. ECE 22.06). Powinien być dobrze dopasowany, nie za luźny ani za ciasny.

- **Rodzaje kasków**

Kaski integralne (pełne) zapewniają najlepszą ochronę. Kaski otwarte (jet) chronią mniej, zwłaszcza w przypadku upadków na twarz.

- **Pielęgnacja kasku**

Regularnie sprawdzaj stan kasku, upewnij się, że nie ma pęknięć ani uszkodzeń. Po każdym poważniejszym upadku wymień kask na nowy.



Odzież ochronna

- **Kurtka i spodnie**

Wybieraj odzież z materiałów odpornych na ścieranie (klasa AAA), takich jak skóra lub tekstylia wzmacniane kevlarowymi włóknami. Upewnij się, że odzież posiada wzmocnienia na łokciach, kolanach, barkach, biodrach i plecach.



- **Rękawice**

Powinny chronić dłonie przed otarciami i urazami. Wybieraj rękawice ze wzmocnieniami na palcach i nadgarstkach.



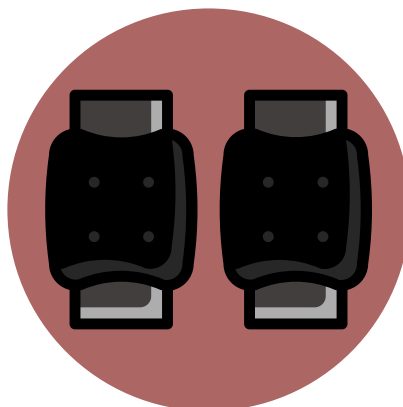
- **Buty**

Noszenie specjalnych butów motocyklowych zapewnia ochronę stóp, kostek i goleni. Buty powinny być wygodne i dobrze dopasowane.



- **Ochraniacze**

Dodatkowe ochraniacze na plecy, klatkę piersiową, ramiona i kolana zwiększają poziom ochrony w razie wypadku.



Prędkość

Prędkość jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na bezpieczeństwo na drodze, a jej znaczenie jest szczególnie duże w kontekście jazdy na motocyklu. Motocykliści, ze względu na specyfikę swoich pojazdów, są bardziej narażeni na skutki kolizji i upadków. Przekraczanie dopuszczalnej prędkości lub jazda z prędkością niedostosowaną do warunków drogowych znacząco zwiększają ryzyko wypadku oraz poważnych obrażeń. Dlatego zrozumienie i kontrolowanie prędkości jest kluczowe dla każdego motocyklisty.

Zbyt duża prędkość na motocyklu skraca czas reakcji, wydłuża drogę hamowania i zmniejsza kontrolę nad pojazdem. W przypadku nagłego manewru czy przeszkody na drodze, motocyklista jadący z nadmierną prędkością ma mniejsze szanse na uniknięcie kolizji. Wypadki przy dużej prędkości są również bardziej tragiczne.

Jednak nie tylko nadmierna prędkość jest problemem. Jazda zbyt wolna w niektórych sytuacjach również może stanowić zagrożenie, utrudniając płynność ruchu i prowokując niebezpieczne manewry ze strony innych użytkowników drogi. Dlatego tak ważne jest dostosowanie prędkości do panujących warunków – zarówno drogowych, jak i atmosferycznych – oraz do własnych umiejętności.

Oto zasady dotyczące bezpiecznej jazdy:

- **Dostosowanie prędkości do warunków, w jakich odbywa się ruch**

Zawsze dobieraj prędkość do aktualnych warunków panujących na drodze, takich jak pogoda, stan nawierzchni, widoczność oraz natężenie ruchu.

- **Przestrzeganie ograniczeń prędkości**

Przekraczanie dozwolonej prędkości zwiększa ryzyko wypadku. Przestrzegaj limitów prędkości, szczególnie w obszarach zabudowanych i na zakrętach.

- **Bezpieczne wyprzedzanie**

Przy wyprzedzaniu innych pojazdów, upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca i dobrą widoczność, aby manewr był bezpieczny.



Widoczność na drodze

Ze względu na mniejszy rozmiar i smuklejszą sylwetkę, motocykle są mniej widoczne dla innych użytkowników drogi, co zwiększa ryzyko wypadków. Aby zminimalizować to ryzyko, motocykliści muszą podejmować świadome działania, które poprawią ich widoczność i uczynią ich bardziej zauważalnymi dla kierowców samochodów, pieszych oraz innych motocyklistów.

Bycie widocznym na drodze to kluczowy element bezpieczeństwa motocyklistów. Oto jak zwiększyć swoją widoczność:

- **Odzież, kask, kamizelka odblaskowa**

Noszenie odzieży w jasnych kolorach z elementami odblaskowymi zwiększa widoczność. Pomaga również kask w jasnym kolorze lub z odblaskowymi naklejkami.

- **Oświetlenie motocykla**

Regularnie sprawdzaj stan świateł przednich i tylnych oraz kierunkowskazów.

- **Pozycjonowanie na drodze**

Staraj się jechać tak, aby być widocznym w lusterkach innych pojazdów. Unikaj jazdy w martwych punktach samochodów i ciężarówek.

- **Sygnalizowanie zamiaru manewru**

Zawsze używaj kierunkowskazów, aby sygnalizować swoje zamiary. Upewnij się, że inni użytkownicy drogi zauważyli twoje sygnały.

Bezpieczeństwo na skrzyżowaniu

Jednym z największych zagrożeń dla motocyklistów na skrzyżowaniach jest nieustąpienie pierwszeństwa przez innych kierowców. Ze względu na mniejszy rozmiar motocykli, kierowcy samochodów mogą nie zauważyć zbliżającego się motocyklisty, szczególnie w warunkach ograniczonej widoczności. Dlatego motocykliści muszą być przygotowani na to, że inni użytkownicy drogi mogą ich nie zauważyć lub źle ocenić ich prędkość i odległość.

Przy dojeżdżaniu do skrzyżowania, motocykliści powinni zawsze zwalniać i być gotowi do zatrzymania się, nawet jeśli mają pierwszeństwo. Ważne jest również, aby utrzymywać bezpieczną



odległość od innych pojazdów i unikać martwych punktów, w których mogą być niewidoczni dla kierowców samochodów. Przewidywanie potencjalnych zagrożeń i planowanie swojego ruchu z wyprzedzeniem to kluczowe elementy bezpiecznej jazdy na skrzyżowaniach.

- **Zachowaj szczególną ostrożność**

Zbliżając się do skrzyżowania, zwolnij i bądź gotowy do zatrzymania się. Obserwuj innych użytkowników ruchu i przestrzegaj zasad pierwszeństwa.

- **Sygnalizuj zamiary**

Zawsze używaj kierunkowskazów, aby sygnalizować zamiar skrętu lub zmiany pasa. Upewnij się, że inni kierowcy zauważyli twoje sygnały.

- **Ustąp pierwszeństwa**

Przestrzegaj zasad pierwszeństwa przejazdu. Na skrzyżowaniach bez sygnalizacji świetlnej i pierwszeństwa przejazdu określonego znakiem, ustąp pierwszeństwa pojazdom nadjeżdżającym z prawej strony.

- **Unikaj gwałtownych manewrów**

Staraj się poruszać płynnie i przewidywalnie. Nagłe hamowanie lub zmiana kierunku jazdy mogą zaskoczyć innych kierowców i doprowadzić do kolizji.

- **Sprawdzaj martwe punkty**

Przed wjechaniem na skrzyżowanie, upewnij się, że w martwych punktach nie znajdują się inne pojazdy, rowerzyści ani piesi.

Bezpieczna jazda na motocyklu wymaga świadomego i odpowiedzialnego podejścia. Noszenie odpowiedniego kasku i odzieży ochronnej, dostosowanie prędkości do warunków, zwiększanie widoczności na drodze oraz ostrożność na skrzyżowaniach to kluczowe elementy, które zapewniają bezpieczne podróżowanie. **Pamiętaj, że jako motocyklista jesteś bardziej narażony na urazy w przypadku wypadku, dlatego zawsze zachowuj rozwagę i ostrożność.**

6. PODRÓŻ WIOSNA, LATEM, JESIENIĄ I ZIMĄ

Podróż samochodem może być przyjemna i bezpieczna, o ile odpowiednio się do niej przygotujesz. Różne pory roku stawiają przed kierowcą różne wyzwania, dlatego warto dostosować swoje przygotowania do aktualnych warunków atmosferycznych.





Sprawdzenie stanu technicznego samochodu

- ☐ Skontroluj stan opon, wymień zimowe na letnie, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś.
- ☐ Sprawdź stan zawieszenia i amortyzatory, które mogły ucierpieć zimą na drogach.
- ☐ Wymień płyn do spryskiwaczy na letni, który lepiej radzi sobie z owadami i kurzem.

Dokumenty i ubezpieczenia

- ☐ Upewnij się, że wszystkie dokumenty są ważne i aktualne (prawo jazdy, dowód rejestracyjny, ubezpieczenie OC/AC).

Wypożyczenie samochodu

- ☐ Zabierz ze sobą zestaw do naprawy opon lub zapasowe koło.
- ☐ Upewnij się, że masz apteczkę, trójkąt ostrzegawczy i kamizelkę odblaskową.

Planowanie trasy

- ☐ Sprawdź prognozę pogody na trasie swojej podróży.
- ☐ Zaplanuj przerwy na odpoczynek, szczególnie podczas długich tras.





Klimatyzacja

- ☐ Sprawdź działanie klimatyzacji i w razie potrzeby zleć jej serwisowanie.
- ☐ Wymień filtr kabinowy, aby zapewnić czyste powietrze wewnątrz samochodu.

Chłodzenie silnika

- ☐ Sprawdź poziom płynu chłodzącego i uzupełnij go w razie potrzeby.
- ☐ Skontroluj stan wentylatora chłodnicy.

Bezpieczeństwo na drodze

- ☐ Upewnij się, że opony mają odpowiednią głębokość bieżników i ciśnienie.
- ☐ Zabierz ze sobą zapas wody dla siebie i pasażerów, szczególnie podczas długich podróży.

Podróż z dziećmi i zwierzętami

- ☐ Zapewnij odpowiednie foteliki bezpieczeństwa dla dzieci.
- ☐ Zwierzęta przewoź w specjalnych transporterach lub zabezpieczone pasami.





Opony

- ☐ Przygotuj się do wymiany opon na zimowe gdy temperatura zacznie spadać poniżej 7°C.
- ☐ Sprawdź głębokość bieżników i ciśnienie w oponach.

Światła

- ☐ Skontroluj i wyreguluj światła, aby zapewnić dobrą widoczność.

Płyny eksploatacyjne

- ☐ Uzupełnij płyn do spryskiwaczy i płyn chłodzący.
- ☐ Sprawdź poziom oleju i wymień go w razie potrzeby.

Wyposażenie na złą pogodę

- ☐ Zabierz ze sobą skrobaczkę do szyb, szczotkę do odśnieżania oraz koc.





Opory zimowe:

- ☐ Załóż opony zimowe, które zapewniają lepszą przyczepność na śniegu i lodzie.
- ☐ Upewnij się, że bieżnik jest odpowiednio głęboki.
- ☐ Wymień płyn do spryskiwaczy na zimowy.

Akumulator:

- ☐ Sprawdź stan akumulatora, który zimą jest bardziej obciążony.
- ☐ W razie potrzeby zleć jego ładowanie lub wymianę.

Ogrzewanie i odmrażanie:

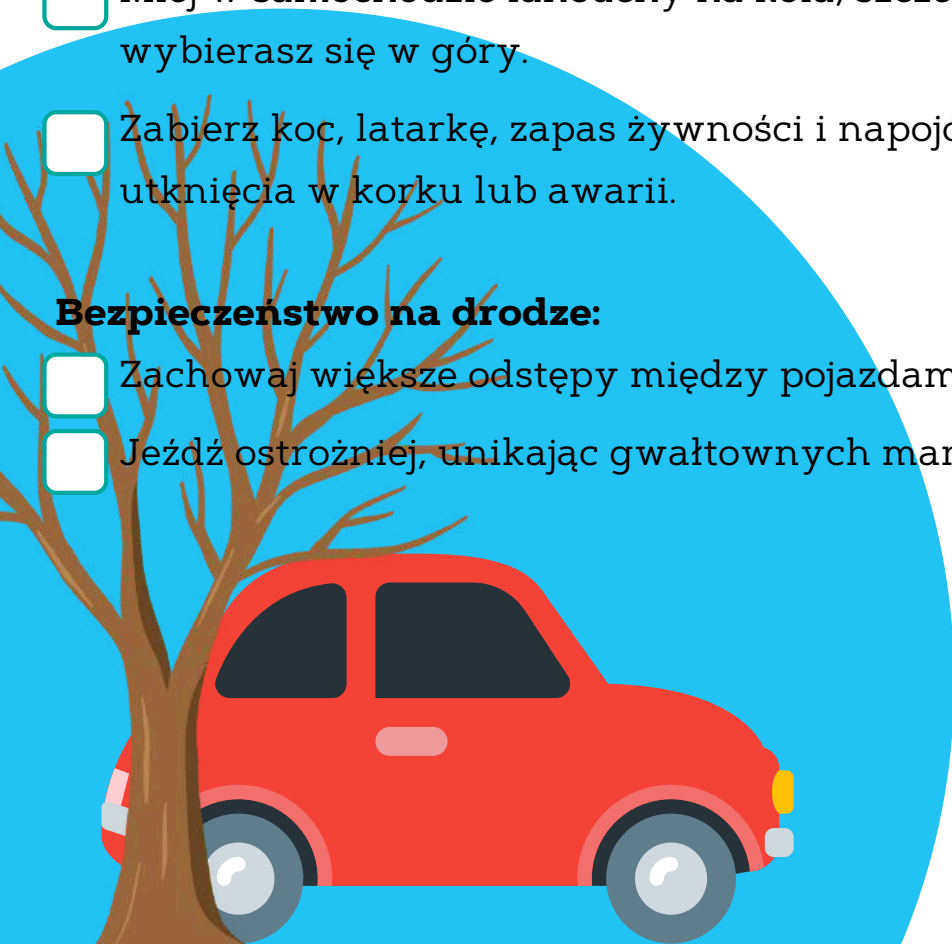
- ☐ Sprawdź działanie ogrzewania i nawiewów.
- ☐ Upewnij się, że masz sprawny odmrażacz do szyb i zamków.

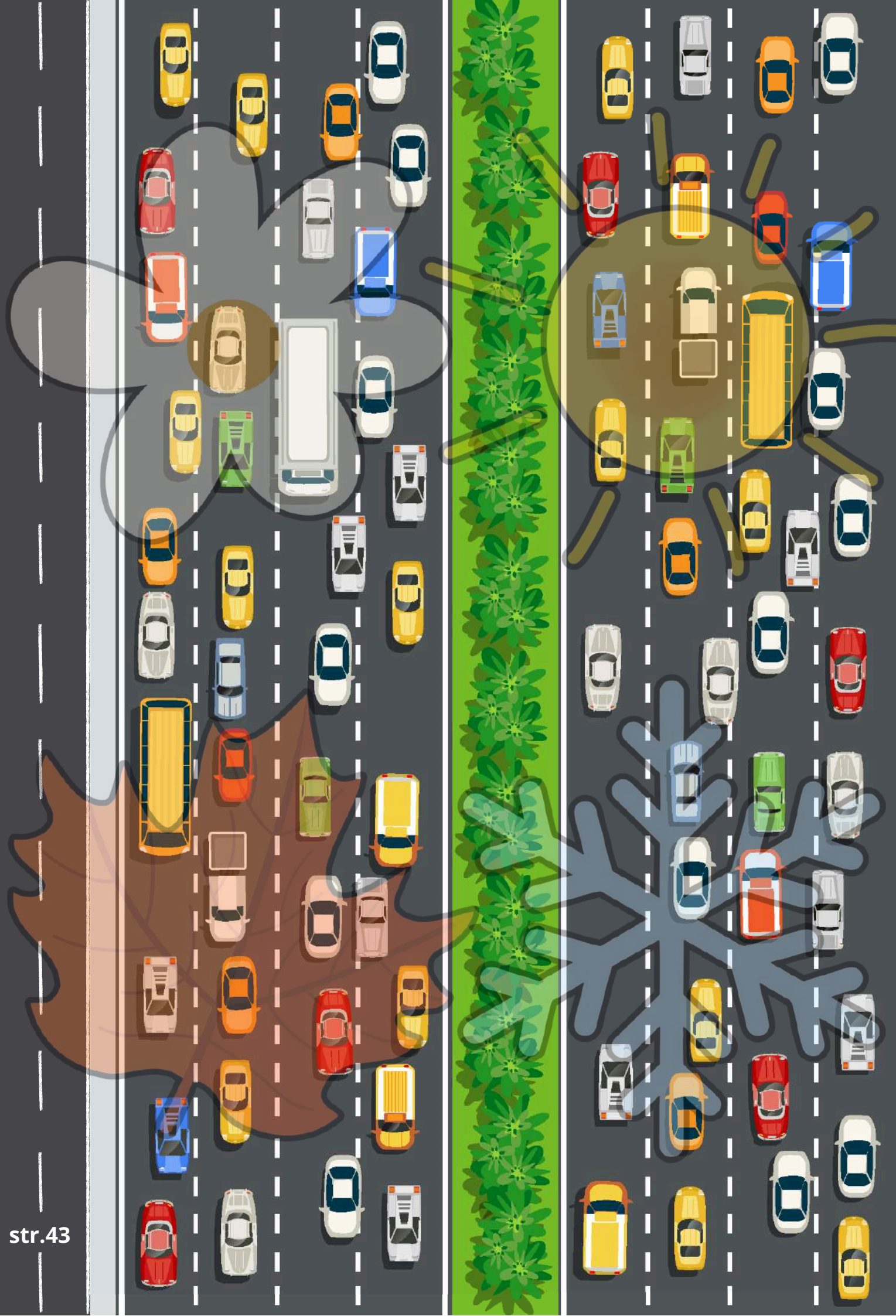
Niezbędne wyposażenie:

- ☐ Miej w samochodzie łańcuchy na koła, szczególnie jeśli wybierasz się w góry.
- ☐ Zabierz koc, latarkę, zapas żywności i napojów na wypadek utknięcia w korku lub awarii.

Bezpieczeństwo na drodze:

- ☐ Zachowaj większe odstęp między pojazdami.
- ☐ Jeźdź ostrożniej, unikając gwałtownych manewrów.





7. WARUNKI NIEKORZYSTNE

Jazda w trudnych warunkach atmosferycznych wymaga dodatkowej uwagi i przygotowania. Jak zachować bezpieczeństwo na drodze podczas deszczu, śniegu, mgły oraz jak dbać o odpowiednie ogumienie i stan techniczny pojazdu?



Jazda w deszczu

- **Zmniejszenie prędkości**

Mokra nawierzchnia zmniejsza przyczepność opon, co wydłuża drogę hamowania. Dostosuj prędkość do warunków i zwiększ odległość od pojazdu przed tobą.

- **Unikanie nagłych manewrów**

Unikaj gwałtownego hamowania, przyspieszania i skręcania, aby zminimalizować ryzyko poślizgu.

- **Włączanie świateł**

Używaj świateł mijania, aby poprawić widoczność i być widocznym dla innych.

- **Uwaga na kałuże**

Głębokie kałuże mogą ukrywać dziury i inne przeszkody. Zmniejsz prędkość i nie przejeżdżaj przez nie.



Jazda w śniegu

- **Opony zimowe**

Używaj opon zimowych, które zapewniają lepszą przyczepność na śniegu i lodzie. Upewnij się, że są one w dobrym stanie.

- **Łańcuchy na koła**

W ekstremalnych warunkach używaj łańcuchów na koła, zwłaszcza na górskich drogach.

- **Włączanie świateł**

Używaj świateł mijania lub drogowych. Pamiętaj o włączeniu świateł przeciwmgłowych w przypadku gęstej śnieżycy.

- **Delikatne manewry**

Unikaj gwałtownych ruchów kierownicą, hamowania i przyspieszania. Staraj się poruszać płynnie i przewidywalnie.

- **Zwiększona odległość**

Zwiększ odległość od pojazdu przed tobą, aby mieć więcej czasu na reakcję w przypadku nagłego zatrzymania.



Jazda podczas mgły

- **Światła przeciwmgłowe**

Włącz przednie i tylne światła przeciwmgłowe, aby poprawić widoczność. Pamiętaj, żeby nie używać świateł drogowych, ponieważ mogą one odbijać się od mgły i pogarszać widoczność.

- **Zmniejszenie prędkości**

Dostosuj prędkość do warunków. Gęsta mgła znacznie ogranicza widoczność, co wymaga wolniejszej jazdy.

- **Zwiększona odległość**

Zachowaj większy odstęp od pojazdu przed tobą, aby mieć więcej czasu na reakcję.

- **Uważaj na linię drogi**

Staraj się śledzić linię drogi lub krawężnik, aby utrzymać właściwy tor jazdy.

- **Unikanie wyprzedzania**

Unikaj wyprzedzania, chyba że jest to absolutnie konieczne. Jeśli musisz wyprzedzać, upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca i dobrą widoczność.



Uniwersalne zasady bezpieczeństwa

Trudne warunki atmosferyczne, takie jak deszcz, śnieg, mgła, czy oblodzenie, znacząco zwiększają ryzyko wypadków drogowych. Bezpieczeństwo na drodze w takich warunkach wymaga od kierowców szczególnej uwagi, umiejętności adaptacji oraz przestrzegania podstawowych zasad ostrożności. Jak bezpiecznie poruszać się w trudnych warunkach pogodowych?



Planowanie trasy

- **Monitorowanie prognozy pogody**

Przed wyruszeniem w drogę sprawdź prognozę pogody. Jeśli warunki są wyjątkowo trudne, rozważ przełożenie podróży.

- **Unikanie niebezpiecznych odcinków**

Jeśli to możliwe, unikaj dróg o wysokiej częstotliwości wypadków w trudnych warunkach atmosferycznych.

Technika jazdy

- **Płynne manewry**

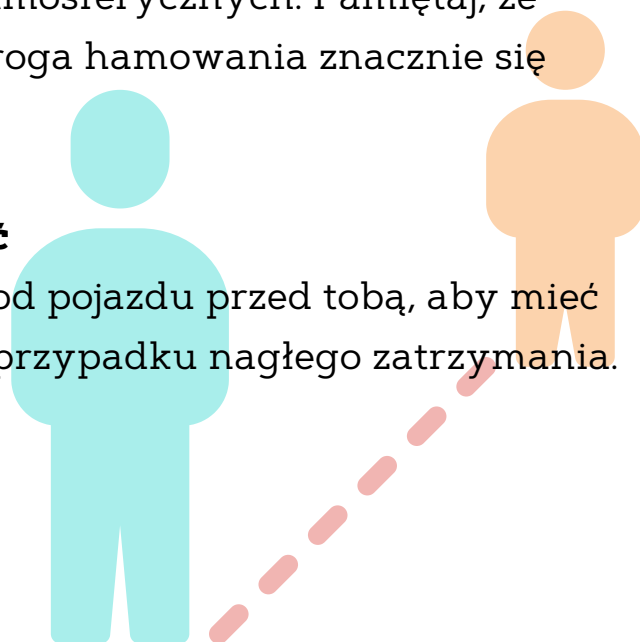
Unikaj gwałtownych ruchów kierownicą, hamowania i przyspieszania. Prowadź pojazd płynnie, aby zminimalizować ryzyko poślizgu.

- **Dostosowanie prędkości**

Zawsze jedź z prędkością dostosowaną do aktualnych warunków drogowych i atmosferycznych. Pamiętaj, że w trudnych warunkach droga hamowania znacznie się wydłuża.

- **Zwiększona odległość**

Zachowaj większy odstęp od pojazdu przed tobą, aby mieć więcej czasu na reakcję w przypadku nagłego zatrzymania.



Koncentracja i uwaga

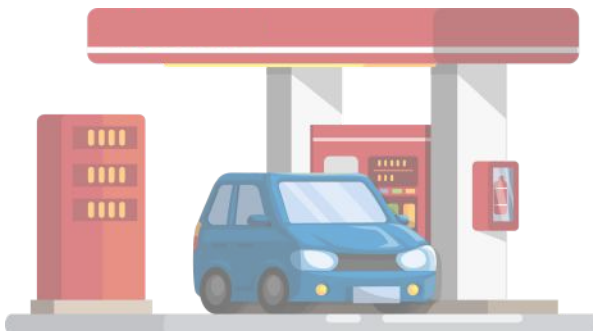
- **Brak rozpraszaczy**

Nie korzystaj z telefonu i nie jedź/nie pij podczas kierowania.

Skup się na drodze i otoczeniu.

- **Częste przerwy**

W długich trasach rób regularne przerwy, aby odpocząć i zachować czujność.



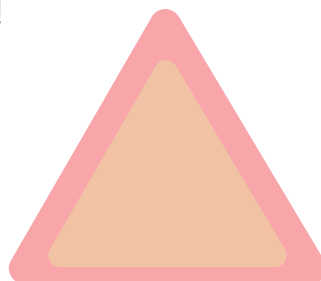
Ewentualne zatrzymanie

- **Bezpieczne miejsce**

Jeśli warunki są ekstremalnie trudne, zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu, z dala od ruchu drogowego. Poczekaj, aż warunki się poprawią, zanim ruszysz dalej.

- **Używanie świateł awaryjnych**

W przypadku awarii lub konieczności zatrzymania się na poboczu, włącz światła awaryjne, aby być widocznym dla innych kierowców. Pamiętaj o trójkącie ostrzegawczym!



Bezpieczna jazda w trudnych warunkach atmosferycznych wymaga odpowiedniego przygotowania, dostosowania techniki jazdy oraz zachowania szczególnej ostrożności. Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych użytkowników drogi zależy od twojej odpowiedzialności i rozważań.



Znaczenie odpowiedniego ogumienia i stanu technicznego pojazdu

Bezpieczeństwo na drodze w dużej mierze zależy od stanu technicznego pojazdu, którym się poruszamy. Dla kierowców samochodów odpowiednie ogumienie oraz regularna konserwacja techniczna są kluczowymi elementami zapewniającymi bezpieczną i komfortową jazdę. Opony oraz stan techniczny pojazdu mają bezpośredni wpływ na przyczepność, stabilność, efektywność hamowania i ogólne zachowanie samochodu na drodze, szczególnie w trudnych warunkach pogodowych.



Kluczowe aspekty dotyczące ogumienia obejmują:

- **Głębokość rzeźby bieżnika**

Minimalna głębokość bieżnika jest określona przez prawo i wynosi zazwyczaj 1,6 mm. Opony z bieżnikiem poniżej tej wartości tracą zdolność do skutecznego odprowadzania wody, co zwiększa ryzyko aquaplaningu (w miejscu styku opony z podłożem tworzy się wodny klin, a bieżnik nie może odprowadzić wody).

- **Ciśnienie w oponach**

Prawidłowe ciśnienie w oponach jest kluczowe dla zapewnienia optymalnej przyczepności, komfortu jazdy i efektywności paliwowej. Niskie ciśnienie zwiększa zużycie paliwa i ryzyko uszkodzenia opony, natomiast zbyt wysokie ciśnienie może pogorszyć przyczepność i komfort jazdy.

- **Rodzaj opon**

W zależności od warunków pogodowych kierowcy powinni używać odpowiednich opon: letnich, zimowych lub całorocznych. Opony zimowe mają specjalny bieżnik i mieszankę gumową, które zapewniają lepszą przyczepność na śniegu i lodzie.

Stan techniczny pojazdu to kolejny element wpływający na bezpieczeństwo. Regularne przeglądy techniczne i konserwacja samochodu pozwalają na wykrycie i naprawę potencjalnych usterek, zanim staną się one poważnym zagrożeniem na drodze.

Główne obszary, na które należy zwracać uwagę, to:

- **Układ hamulcowy**

Regularna kontrola stanu klocków hamulcowych, tarcz oraz poziomu płynu hamulcowego jest niezbędna.

- **Układ kierowniczy i zawieszenie**

Sprawny układ kierowniczy oraz odpowiednio działające zawieszenie zapewniają stabilność i kontrolę nad pojazdem. Problemy w tych obszarach mogą prowadzić do trudności w prowadzeniu samochodu i zwiększonego ryzyka wypadku.

- **Światła i sygnalizacja**

Działające światła i kierunkowskazy zapewniają widoczność pojazdu oraz komunikację z innymi użytkownikami drogi. Regularna kontrola i wymiana przepalonych żarówek jest konieczna.

- **Płyny eksploatacyjne**

Olej silnikowy, płyn chłodzący, płyn do spryskiwaczy i inne płyny eksploatacyjne muszą być regularnie sprawdzane i uzupełniane, aby zapewnić prawidłowe działanie pojazdu.

- **Akumulator**

Sprawdź stan akumulatora, szczególnie przed zimą. Upewnij się, że jest naładowany i nie ma korozji na zaciskach.

- **Wposażenie obowiązkowe i awaryjne**

Miej zawsze w samochodzie wyposażenie obowiązkowe (gaśnica i trójkąt ostrzegawczy) oraz awaryjne, takie jak apteczka, linka holownicza, kamizelka odblaskowa oraz zapasowe żarówki.



8. PIERWSZA POMOC NA DRODZE

Niesienie pierwszej pomocy na drodze może uratować życie. Każdy kierowca powinien znać podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy oraz wiedzieć, jak kontaktować się ze służbami ratunkowymi.



Co robić w razie wypadku?

Zachowaj spokój

- Wypadki drogowe są stresujące, ale kluczowe jest zachowanie spokoju. Panika może prowadzić do błędnych decyzji.

Zapewnij sobie bezpieczeństwo

- Zatrzymaj pojazd w bezpiecznym miejscu, włącz światła awaryjne.
- Ustaw trójkąt ostrzegawczy, aby ostrzec innych kierowców.
- Upewnij się, że miejsce wypadku jest bezpieczne do udzielania pomocy.

Oceń sytuację

- Oceń liczbę poszkodowanych i rodzaj obrażeń.
- Sprawdź, czy poszkodowani są przytomni, oddychają i mają krążenie.

Wezwij pomoc

- Zadzwoń pod numer alarmowy 112.





Airway (Drogi oddechowe)

Upewnij się, że drogi oddechowe poszkodowanego są drożne. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, delikatnie odchyl mu głowę do tyłu i unieś podbródek, aby otworzyć drogi oddechowe.



Breathing (Oddychanie)

Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Patrz na ruch klatki piersiowej, słuchaj odgłosów oddychania i czuj powietrze na policzku.



Circulation (Kръżenie)

Sprawdź, czy poszkodowany ma krąŻenie (puls). Najłatwiej jest sprawdzić puls na tętnicy szyjnej.



Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

**Jeśli poszkodowany nie oddycha,
natychmiast przystąp do resuscytacji
krążeniowo-oddechowej**

Kompresje klatki piersiowej

Uklęknij obok poszkodowanego, ułóż dłonie na środku klatki piersiowej i wykonaj energicznie 30 ucisków (około 100-120 na minutę) na głębokość 5-6 cm.



Wdechy ratunkowe

Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 wdechy ratunkowe, odchylając głowę poszkodowanego i zakrywając jego usta swoimi. Upewnij się, że klatka piersiowa unosi się z każdym wdechem.



Stabilizacja obrażeń

- **Krwawienie**

Jeśli poszkodowany krwawi, użyj czystego materiału do ucisku na ranę, aby zatrzymać krwawienie. Unikaj usuwania wbitych przedmiotów, zamiast tego stabilizuj je na miejscu.



- **Złamania**

Stabilizuj złamaną kończynę, unieruchamiając ją za pomocą improwizowanych szyn lub bandaży.



Pozycja bezpieczna

Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny: Umieść go w pozycji bezpiecznej. Ułóż go na boku, z nogą i ramieniem w stabilnej pozycji, aby zapobiec zadławieniu.



Zadzwoń po pomoc

Numer alarmowy

W Europie uniwersalnym numerem alarmowym jest 112. W Polsce możesz również zadzwonić pod 999 (pogotowie ratunkowe) lub 998 (straż pożarna).



Informacje do przekazania

- **Lokalizacja**

Podaj dokładne miejsce wypadku, miejscowość, nazwę ulicy lub opisz możliwie szczegółowo okolicę, punkty orientacyjne itp.

- **Opis sytuacji**

Opisz, co się stało, ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan. Przekaż informacje o ewentualnych zagrożeniach (np. pożar, wyciek paliwa).

- **Dane kontaktowe**

Podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu, aby ratownicy mogli się z tobą skontaktować w razie potrzeby.



Postępowanie po wezwaniu pomocy

- **Nie rozłączaj się jako pierwszy**

Poczekaj, aż operator powie, że możesz zakończyć rozmowę.

- **Udzielanie dalszej pomocy**

Kontynuuj udzielanie pierwszej pomocy do przyjazdu ratowników. Stosuj się do ich instrukcji, jeśli udzielają wskazówek przez telefon.



RCEB

Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

Część grafik wygenerowano przy pomocy AI