

Közlekedjünk együtt!

BringaAkadémia kisokos



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Projektismertető

Jelentős közlekedési fejlesztések valósultak meg Kőbányán a VEKOP-5.3.1-15-2020-00014 azonosítószámú „Kerékpáros Infrastruktúra fejlesztések Budapest X. kerületében” című projekt keretében.

A kőbányai kerékpárút-hálózat hiányzó szakaszainak megépítésével gyors és biztonságos kapcsolatok jöttek létre a kerületen belül. Ennek köszönhetően rövidebb idő alatt elérhetőek a kerület központjában lévő köz- és oktatási intézmények, az üzletek, a jelentősebb közlekedési csomópontok, a Szent László tér és a zöldövezetek – például az Óhegypark – is. A fejlesztés részeként több egyirányú utcán lehetséges a kétirányú kerékpáros közlekedés, bővült a forgalomcsillapított övezetek száma és területe is.

A tervezés során fontos szempont volt, hogy biztonságos kerékpáros kapcsolatok jöjjenek létre, és a megvalósuló útvonalak csatlakozzanak a hálózat jelenlegi és tervezett szakaszaihoz. Fontos, hogy a mindennapi ügyintézés, a munkába, óvodába vagy iskolába járás kerékpárral is elérhető legyen minden korosztálynak, illetve hogy a fejlesztések jóvoltából egyre többen döntsenek a kerékpározás mellett.



Hogyan érdemes kezdeni?

A legjobb, legegyszerűbb eszköz, amivel el lehet kezdeni a bringázást akár már kétéves kor körül, a futóbicikli. A futóbicikli rendszeres használata megalapozza a bringázáshoz szükséges legfontosabb képességek fejlődését, azaz fejleszti az egyensúlyérzéklet, illetve a gyerekek megtanulják használni a kormányt.

Milyen futóbiciklit érdemes választani?

- Mint minden bringa esetében, ezúttal is a méret a lényeg: mindig a gyermek magasságának megfelelő méretű futóbiciklit kell választani.
- A futóbicikli nem rakétatudomány, de egy dologban mégis hasonlítanak: minél könnyebb az eszköz, annál könnyebb kezelni.
- Egyes futóbiciklikben találtak féket is – az esetek többségében azonban (főleg a kisebb) gyerekek keze nem elég erős ahhoz, hogy tudják is azt használni, így nyugodtan elhagyható.
- Ami a kerekeket illeti: nem baj, ha műanyag, amíg a szülők vagy a nagyobb gyerekek nem ülnek rá. A habosított műanyag abroncsú kerék pont olyan jó, mint egy jól felfújít gumikerék.

Hol érdemes gyakorolni?

- Lehetőleg sík terepen, esetleg enyhe lejtőn.
- Amennyire lehet, sima, burkolt felületen.
- Az ügyesebb, gyakorlottabb gyerekekkel ajánlott kipróbálni a Sportligetben található pumpapályát is. A gyerekek nagyon élvezik a gurulást, miközben játszva tanulnak.



Milyen méretű kerékpárt válassz?

Álljon itt néhány jó tanács a lehető legjobb bringa kiválasztásához:

- Minden életkorban nagyon fontos, hogy megfelelő méretű bringán üljön a gyermek – az alábbi ábrával próbálunk segítséget adni a tökéletes választáshoz.
- Érdeemes használt, de jó minőségű kerékpárt beszerezni, mert előfordulhat, hogy egy szezonot követően már a következő méretre lesz szüksége a gyermeknek.
- A gyerekbiciklik esetében a bringák mérete esetében a gyártók és a forgalmazók a kerék átmérőjének a méretét adják meg hüvelykben (col; 1"=2,54 cm) – az alábbi grafika segít a megfelelő méretet megtalálni.
- A gyerekbiciklik esetében amíg lehet, érdemes kerülni az első teleszkópot (nagy súly, teljesen feleslegesen), illetve a váltókat (akkor célszerű váltóval felszerelt bringát venni, ha a szülő meg tudja tanítani annak használatát).



Futóbicikliről bringára

Aki ügyesen használja a futóbiciklit (azaz nem okoz gondot az egyensúlyozás, illetve a kormányzás), az szinte azonnal megtanulja a „rendes” bringa használatát is. Természetesen a pedálozáshoz hozzá kell szokni, ahogy a fék használatához is, ezért az új bringa biztosan további gyakorlást igényel.

Bringát ugyanúgy érdemes választani, mint futóbiciklit: figyelni kell a megfelelő méretre, a súlyra és a megfelelő minőségre (érdemes jó állapotú használt biciklit venni).

Hol érdemes gyakorolni?

- Mindenképp forgalom elől zárt területet érdemes választani, amely lehetőleg sík és burkolt felületű. Kőbányán számos kisebb-nagyobb park kínál kiváló lehetőséget a futóbiciklizésre, például az Óhegy park, a Sportliget, a Csajkovszkij park vagy a Népliget. Amíg a gyermek meg nem szokja az új bringát, és nem használja azt magabiztosan, addig nem célszerű közúti forgalomban közlekedni vele.
- Ahogy a futóbicikli esetében, úgy ezúttal is az ügyesebb, gyakorlottabb gyerekekkel ajánlott kipróbálni a Sportligetben található pumpapályát is. A gyerekek nagyon élvezik a gurulást, miközben játszva tanulnak.



Merre induljunk a kerületben?

Nagyobb, a bringát magabiztosan kezelő gyerekekkel már el lehet indulni rövidebb-hosszabb kirándulásokra is. Az útvonal megtervezésekor mindig legyen elsődleges szempont a biztonság, azaz célszerű kerülni a forgalmasabb utcákat, és előnyben részesíteni a kiépített kerékpáros infrastruktúrát.

Szerencsére Kőbányán számos útvonal közül lehet választani, ráadásul ezek felfűzik a nagyobb parkokat is, ahol lehet még gyakorolni a bringázást, ha szükség lenne rá.

Ha hosszabb útra vállalkoznátok, akkor Kőbányáról végig kiépített kerékpáros infrastruktúra (többnyire kerékpárút) vezet a például a Városligetbe, a Kopaszi-gátra vagy a Rákos-patak menti kerékpárúton keresztül a Naplás-tóhoz. Kisebb és nagyobb gyerekekkel ezek mind kiváló célpontok egy hétfégi kiránduláshoz.



Hogyan közlekedjünk?

Főleg kisebb gyerekek esetében mindig a szülő felelőssége a szabályok lefektetése és betartatása. Ebben az esetben elsősorban nem is feltétlenül a KRESZ-ről van szó (főleg az óvodás korosztály esetében), inkább a másokra való odafigyelésről, a koncentrációról stb. Az óvodás korú gyermekeknek bármikor bármi elterelheti a figyelmét az útról, a közlekedésről, ezért fokozottan ügyelni kell a közös bringázások során a gyerekekre.

Praktikus tanácsok szülőknek és gyerekeknek:

- Lehetőség szerint egy felnőtt menjen elöl, egy hátul bringázás közben.
- Mindenre érvényes a jobbra tartás szabálya – gyerekeknek fel lehet kötni a kormány végére egy szalagot, hogy tudják, az út melyik oldalán kell tekerni.
- Előre nézz bringázás közben, próbáld folyamatosan figyelni az utat!



150 KŐBÁNYA

Impresszum:

Kiadó: Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat

Felelős szerkesztő: Abelovszky Tamás

Tördelés, grafika: Futaki Szabolcs

Fotók: Vuelta Kft.

Budapest, 2023.

A szakmai anyagot Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat megbízásából a Vuelta Kft. állította össze.

A kiadvány egészének vagy bármely részének a Vuelta Kft. írásos engedélye nélküli sokszorosítása és másolása szigorúan tilos!

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKETÉS A JÖVŐBE