

# 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.



# Közlekedjünk együtt!

Kerékpárral közlekedni egészséges és vidám dolog, de ehhez ismerni kell az alapvető szabályokat – és be is kell tartani azokat.

Te például tudod, hol szabad kerékpárral közlekedni, és hol nem szabad?

Tudod, mi az „elsőbbség”?

De nem elég a szabályok ismerete, kell egy jó bringa is!

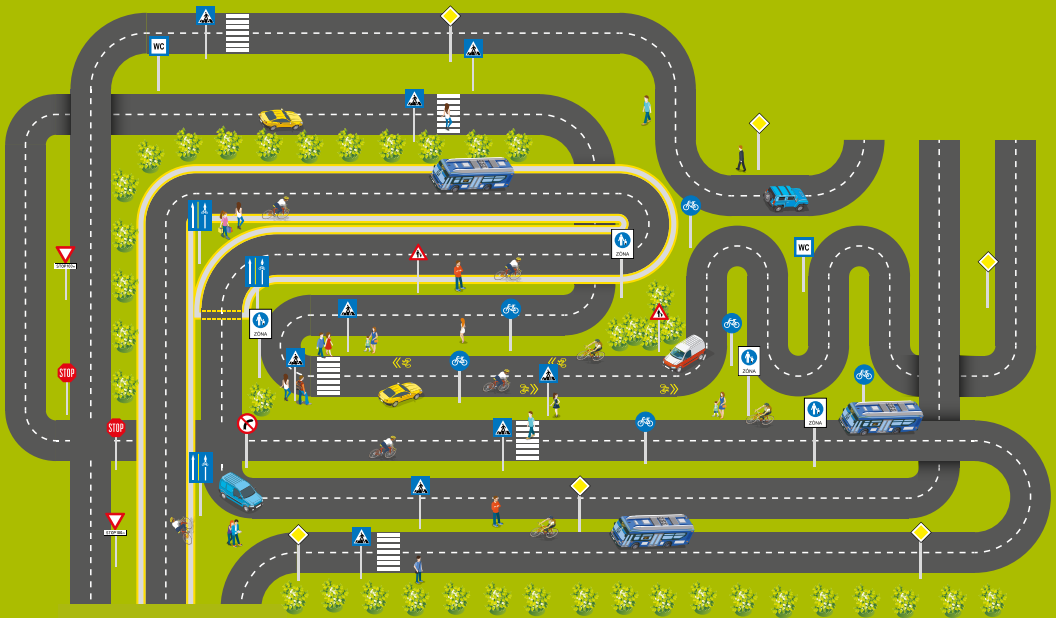
Tudod, mekkora méretű bringára van szükséged?

Tudod, hogyan kell beállítani úgy, hogy kényelmesen tudj ülni a nyeregben?

Tudod, milyen gyakran kell szervizbe vinni a biciklit?

Ha ezt a füzetet végiglapozod, minden kérdésre választ kapsz:

- segítünk a megfelelő bringa kiválasztásában;
- bemutatjuk a legfontosabb közlekedési táblákat;
- elmagyarázzuk az elsőbbségi szabályokat.



## Miért jó bringával közlekedni?

Biciklivel (vagy gyalog) sokkal **egészségesebb** közlekedni, mint autóval. Minden gyereknek – így Neked is – legalább napi egy óra mozgásra van szüksége, hogy egészséges legyen. Te mennyit mozgatsz egy nap?

Biciklivel sokszor sokkal **gyorsabban** érhetjük el célunkat, mint autóval. Ráadásul így kevesebb üzemanyagot használunk, tisztább lesz a levegő, és még pénzt is spórolhatunk. Ha mindenki bringával vagy gyalog járna, az iskola környékén is kevesebb autóval találkozhatnátok, így biztonságosabb lenne a közlekedés.



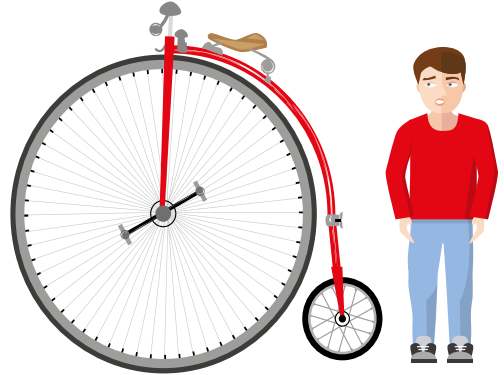
## Hogyan vágj bele?

Először is szükséged lesz egy bringára – a legfontosabb, hogy megfelelő méretű legyen. Ha valaki túl kicsi vagy túl nagy biciklin ül, akkor sosem fogja igazán kényelmesen érezni magát a nyeregben. Éppen ezért már a vásárlásnál oda kell figyelni arra, hogy a megfelelő méretű biciklit válasszuk. Érdemes kerékpárboltban vásárolni, ahol az eladók tudnak segíteni a jó méret kiválasztásában.

Ha a bringa mérete megfelelő, akkor már csak a nyereg magasságát kell jól beállítani.

**Próbáld ki!** Ha az egyik pedál legalsó helyzetben van, Te pedig a nyeregben ülsz, tedd rá a sarkadat a pedálra. Ha a lábad éppen hogy egy kicsit be van hajlítva, akkor jól van beállítva a nyereg magassága.

Egy jól beállított bringával élmény a tekerés!

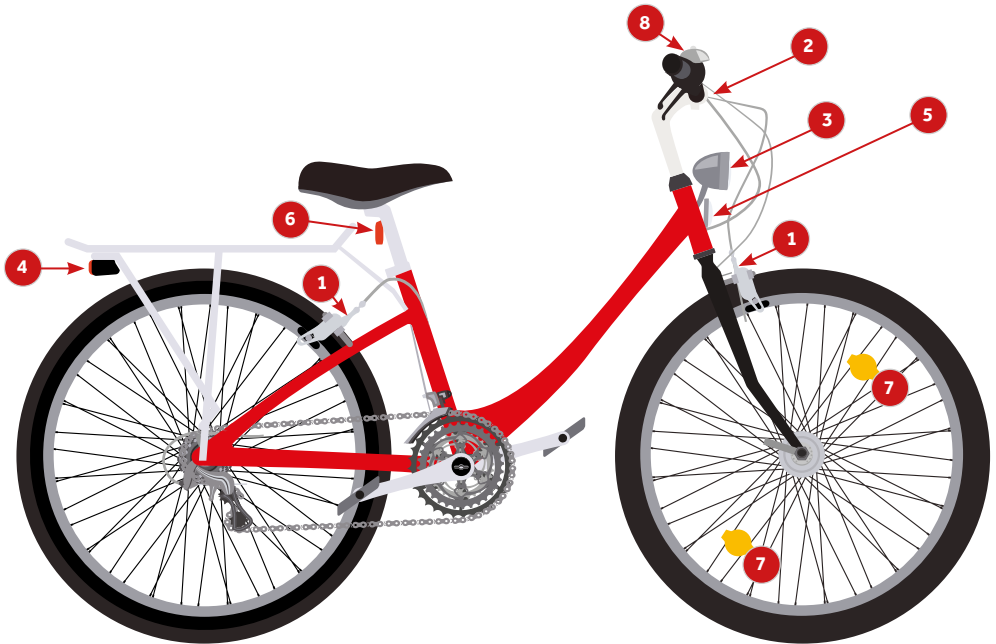


# Kötelező felszerelések

Amikor bringázni indulsz, nem szabad csak úgy kigurulni az utcára, mindig ellenőrizned kell, hogy megvannak-e a KRESZ által előírt felszerelések a kerékpárodon, és azok megfelelően működnek-e. Szerinted melyek ezek a felszerelések?

Minden bringát fel kell szerelni a következőkkel:

1. két jól működő fék
2. jól működő kormány szerkezet
3. fehér vagy sárga fényű első lámpa
4. piros fényű hátsó lámpa
5. fehér színű első prizma
6. piros színű hátsó prizma
7. borostyánsárga színű küllőprizma (legalább az első keréken legalább 2 darab)
8. csengő



# Kerékpár-ellenőrzés

Bringádat minden indulás előtt alaposan át kell nézni, hogy biztosan célba érij. Lássuk, melyik alkatrészeket kell megvizsgálni!

<b>Első kerék</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Elég keményre van fújva a gumi?		
Nincs elkopva, nem sérült a gumi?		
Nincs benne „nyolcas”?		
<b>Hátsó kerék</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Elég keményre van fújva a gumi?		
Nincs elkopva, nem sérült a gumi?		
Nincs benne „nyolcas”?		
<b>Első fék</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Kényelmesen eléred a fékkart?		
Megfelelően fog a fék?		
<b>Hátsó fék</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Kényelmesen eléred a fékkart?		
Megfelelően fog a fék?		
<b>Kormány</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Könnyen tudod forgatni minden irányba?		
<b>Lánc</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Be van olajozva?		
<b>Nyereg</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
A bringán ülve sarkaddal kényelmesen eléred a pedált?		
<b>Kötelező felszerelések</b>	<b>OK</b>	<b>Hibás</b>
Első lámpád működik, jól látható?		
Hátsó lámpád működik, jól látható?		
Első (fehér) prizma van a bringádon?		
Hátsó (piros) prizma van a bringádon?		
Küllőprizma van a bringádon?		
Csengő van a bringádon?		

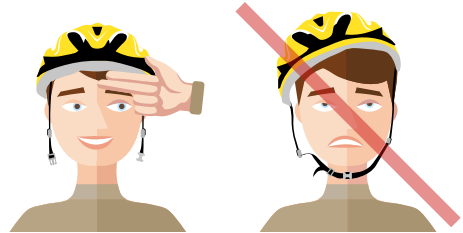
# A kerékpáros fejevédő

A kerékpáros bukósisak megvéd egy esetleges bukáskor a komolyabb fejsérüléstől. Ma már nagyon sok szép sisak közül válogathatsz! De mire kell odafigyelni, amikor kiválasztod a számodra megfelelő sisakot?

- Kényelmesen tudod benne mozgatni a fejed minden irányban.
- Védi a halántékodat, a homlokodat és a tarkódat is.
- Kényelmes, illeszkedik a fejed méretéhez és formájához.
- Számos nagy méretű szellőzőnyílással rendelkezik.
- Van benne háló, amely a rovarok ellen véd.

**Próbáld ki!** Állítsd be magadnak a bukósisakot az alábbi szempontok alapján:

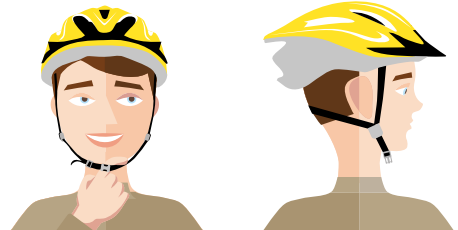
- A sisaknak vízszintesen kell feküdnie a fejedben, és a szélénél kétujjnyi magasságban kell lennie a szemek felett.



- A sisak fejgyűrűjét állítsd olyan szorosra, hogy a pántot kikapcsolva, a fejed enyhén megrázva is maradjon a helyén a fejevédő.



- A két pánt kicsivel füled alatt érjen össze V alakban.
- Állad és a pánt között egyujjnyi hely maradjon. A pánt ne akadályozza a hátranézést vagy a levegővételt!



**A fejevédő a balesetek bekövetkezésétől nem óv meg, „csak” a komolyabb sérülések ellen véd! Az igazi védelmet a kerékpáros figyelve, tudása, rutinja biztosítja.**



# A kerékpárosokra vonatkozó legfontosabb szabályok

A közlekedés olyan, mint egy nagy társasjáték:

- sok játékos, azaz közlekedő van az utakon,
- vannak szabályok, amiket mindenkinek ismernie kell,
- és a szabályokat mindenkinek be kell tartania.

A közlekedésben a szabályokat KRESZ-nek nevezik. A KRESZ-t minden közlekedőnek ismernie kell, és be kell tartania a rá vonatkozó szabályokat. A következő néhány oldalon megismerheted a legfontosabb szabályokat.

## Hol szabad bringával közlekedni?

Ha az úttesten ki van jelölve **kerékpársáv**, vagy az út mellett van **kerékpárút**, **gyalog-és kerékpárút**, akkor csak azokon szabad biciklivel közlekedni. A gyalog- és kerékpárutat gyalogosok is használhatják – légy mindig körültekintő, vigyázz rájuk!



A kerékpárút, gyalog- és kerékpárút végét külön közlekedési tábla jelöli.



Ha nem látsz sem kerékpárutat, sem kerékpársávot – és tábla sem tiltja –, akkor az **úttest** jobb oldalán kell közlekedni kerékpárral. Az úttesten csak libasorban, azaz egymás mögött, megfelelő féktávolságot tartva szabad biciklizni.

**Járdán** csak két esetben szabad biciklivel közlekedni:

- ha az úttest kerékpározásra alkalmatlan;
- vagy még nem múltál el 12 éves, és főútvonalon kellene tekerned.

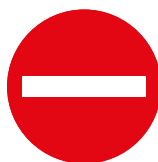
A járda viszont a gyalogosoké, így ott csak nagyon lassan és óvatosan szabad tekerni!

# Hol nem szabad biciklivel közlekedni?

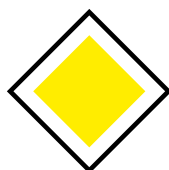
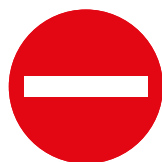
Vannak olyan utak, ahol nem szabad kerékpárral közlekedni. Ezeket az utakat közlekedési táblák jelölik. Bringával ezeket el kell kerülni, vagy a járdán sétálva, a biciklit tolvá szabad ott közlekedni.



**Kerékpárral behajtani tilos.** Ha ilyen táblát látsz, másik utat kell keresned, vagy a járdán tolni tovább a bringát. Előfordul, hogy a táblán más járművek is vannak: nekik sem lehet behajtani a táblával jelölt útra.



**Behajtani tilos.** A behajtani tilos táblával jelzett utcába bringával sem szabad behajtani. Akkor viszont igen, ha ezt egy kis tábla megengedi („kivéve kerékpár”).



**Főútvonat.** Főútvonalon 12 éves kor alatt nem szabad kerékpározni, azonban ha ilyen utat látsz, a járdán közlekedhetsz biciklivel. A járda azonban a gyalogosoké, így ott csak nagyon lassan és óvatosan szabad tekerni. A főútvonal végét külön tábla jelzi.



**Autópálya, autóút.** Autópályán vagy autóúton tilos kerékpárral közlekedni.



# Elsőbbségadás, áthaladás egy kereszteződésen

Ha egy kereszteződéshez egyszerre érkezik több jármű, valamiképp el kell dönteni, melyik jármű mikor haladhat át a kereszteződésen. Közlekedési táblák, jelzőlámpa, rendőr, vagy a jobbkéz-szabály segítheti a közlekedőket a döntésben.

Azt, hogy ki mehet át először egy kereszteződésen, az dönti el, kinek van elsőbbsége. Ennek eldöntésében közlekedési táblák, jelzőlámpa, rendőr, vagy a jobbkéz-szabály segítenek.

Egy kereszteződéshez érve mindig meg kell fontolni a következőket:

- Kinek van elsőbbsége?
- Meg kell állnod, vagy áttekerhetsz a kereszteződésen?
- Mindenki észrevett téged?
- Te is észrevettél mindenkit?
- Mindenki megadja az elsőbbséget a másoknak?

**Ha bizonytalan vagy,  
szállj le a bringáról,  
és told át a kereszteződésen!**



A közlekedési táblák, a jelzőlámpa, a rendőr vagy a jobbkéz-szabály eldönti, kinek van elsőbbsége, de mindig figyelni kell, valóban meg is adják-e az elsőbbséget.

# A STOP-tábla



**Állj!**  
**Elsőbbségadás**  
**kötelező!**

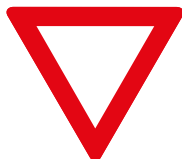
Mit kell tenned?

- Minden esetben meg kell állni a STOP-táblánál – ha onnan nem látod jól a keresztező utat, akkor egy kicsit előrébb gurulva még egyszer meg kell állni.
- Körül kell nézni, és elsőbbséget adni a másik úton közlekedőknek.
- Ha nem közeledik másik jármű, elindulhatsz.



A megállás azt jelenti, teljesen meg kell állnod, és egyik lábadat letenni a földre.

# Elsőbbségadás kötelező!



**Elsőbbségadás  
kötelező!**

Mit kell tenned?

- A kereszteződéshez érve lassítanod kell.
- Körül kell nézned, és elsőbbséget adni a másik úton közlekedőknek.
- Ha szükséges, meg is kell állnod.



Az „Elsőbbségadás kötelező!” tábla az egyetlen olyan tábla, amely egy csúcsára állított háromszög.

A STOP-tábla az egyetlen nyolcszögletű tábla.

Mind a két tábla könnyen felismerhető hátulról is. Így könnyen eldöntheted, ha egy kereszteződésben neked van elsőbbséged a mellékútról érkezőkkel szemben.

# Jobbkéz-szabály

Ha a kereszteződésben nincsenek sem táblák, sem rendőr, sem közlekedési lámpa, akkor a jobbkéz-szabály dönti el, kinek van elsőbbsége.

A jobbkéz-szabály azt jelenti, hogy mindig a neked jobbról érkező járműveknek kell elsőbbséget adnod. Ez egyben ezt is jelenti, hogy ha valaki neked balról érkezik, neked van elsőbbséged.



Jobbról közeledik egy jármű.

- Elsőbbséget kell neki adnod, és megvárni, amíg elmegy.



Balról közeledik egy jármű.

- Elsőbbséged van, áthaladhatsz a kereszteződésen.



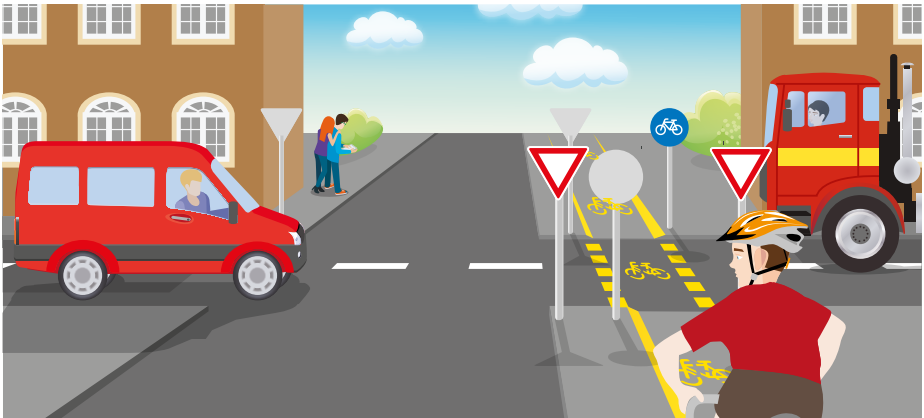
A jobbkéz-szabály azt jelenti, hogy mindig a neked jobbról érkező járműveknek kell elsőbbséget adnod.

# Kerékpáros átvezetés

Ha kerékpárúton, vagy gyalog- és kerékpárúton tekersz, a kereszteződésekben az aszfaltra festett sárga négyzetek jelzik, merre kell menned kerékpárral.

Kereszteződéshez érve mindig figyeld meg, elsőbbség van-e!

- Ha a kerékpárút (gyalog- és kerékpárút) mellett van egy Elsőbbségadás kötelező! vagy egy STOP-tábla, akkor neked kell elsőbbséget adnod.
- Gyalog- és kerékpárút esetében általában zebra is van felfestve a gyalogosoknak. Ez azonban nem jelenti mindig azt, hogy itt a biciklisnek is elsőbbsége van.
- Ha neked van elsőbbséged, akkor is mindig győződj meg arról, hogy meg is adják!



Jegyezd meg! Kerékpáros átvezetéshez érve mindig figyeld meg, elsőbbség van-e a kereszteződésben? Ha neked van elsőbbséged, akkor is győződj meg róla, hogy mindenki megadja-e!

# Vasúti átjáró

A vasúti átjárón való átkelést segítheti sorompó és fényjelző készülék (azaz lámpa) is. De előfordulhat az is, hogy csak egy közlekedési jelzőtábla, az András-kereszt figyelmeztet a vasúti átjáróra.

- Ha a sorompó le van eresztve, vagy pirosan villog a jelzőlámpa, akkor meg kell állni, és megvárni, míg a vonat elhalad.
- Ha fehéren villog a jelzőlámpa, akkor is körül kell nézni, mielőtt átmennél a síneken.
- Ha nem működik a jelzőlámpa, meg kell állni, és körülnézni, nem jön-e vonat.
- Ha csak András-kereszt jelzi a vasúti átjárót, akkor nagyon óvatosan, alaposan körülnézve szabad áthajtani.



- Ha sínek keresztezik az utat, igyekezz azokon óvatosan, lehetőleg merőlegesen áthajtani! A bringa kereke könnyen beeshet a sínek melletti vályúba.
- Esős, párás időben légy óvatos: a sínek a szokottnál is jobban csúsznak!



# Csomagok szállítása

Akár az iskolába indulsz, akár a boltba tekersz el, akár egy bringatúrát tervezel, biztosan viszel magaddal csomagokat. Te hova tennéd, hogyan szállítanád biciklivel a kisebb-nagyobb csomagjaidat?

A legfontosabb az, hogy a szállított csomagok ne akadályozzanak a bringa irányításában. Éppen ezért a kormányra ne akassz soha semmilyen csomagot!

A csomagok biztonságosan szállíthatók

- a bicikli csomagtartóján, megfelelően rögzítve,
- a kormányon lévő kosárban, ha nem túl nehéz a csomag,
- kerékpáros táskában,
- vagy a hátadon (hátizsák).



# Lakatozás

Az iskolához, bolthoz, játszótérre érve mindig legyen az első dolgod az, hogy biztonságba helyezed bringádat.

Ha biztonságban szeretnéd tudni a bringádat, ezekre kell odafigyelned:

- A lakattal mindig kösd át a vázat is, ne csak valamelyik kereket!
- Olyan helyen kösd ki a bringát, ahol szem előtt van!
- Ne használj olyan lakatot, amit könnyen le lehet vágni!





Impresszum:

Kiadó: Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat

Felelős szerkesztő: Abelovszky Tamás

Tördelés, grafika: Futaki Szabolcs

Fotók: Vuelta Kft.

Budapest, 2023.

**BRINGO** **AKADÉMIA**

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!

# 150 KÖBÁNYA

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



**BEFETETÉS A JÖVŐBE**