

Prasideda dviračių sezonas!

Atėjo pavasaris, nutirpo sniegas ir į gatves netruko išriedėti nauji eismo dalyviai – dviratininkai. Be privalumų, kuriuos teikia ši transporto priemonė – mobilumo, fizinio aktyvumo, transporto kamščių išvengimo, aplinkos oro užterštumo mažinimo, – dviratininkai yra labai pažeidžiami eismo dalyviai.

Dviratininkų traumas dažnai susijusios ne tik su kelių eismo įvykiais, bet ir su incidentais, nutikusiais šalia namų esančioje aplinkoje – kiemuose, poilsio zonose. Tai įvyksta dėl neatsargumo ir patirties stokos, kai žaidžiama, atliekami įvairūs triukai su dviračiais, prarandama pusiausvyra, krintama ir susižalojama. Kasmet sužalojama 300–400 žmonių.



Į ką atkreipti dėmesį prieš perkant ar naudojant dviratį?

- Dviratis turi būti tinkamo dydžio. Per didelį dviratį sunku suvaldyti. Sėdėdamas ant dviračio dviratininkas turėtų abiem rankomis liesti vairą ir abiejų kojų pėdos turėtų siekti žemę.
- Atstumas tarp tarpukojo ir dviračio viršutinės kartelės, kai dviratininkas stovi apžergęs dviratį, turėtų būti nuo 2,5 iki 5 centimetrų, jei tai plento dviratis, ir nuo 7 iki 10 centimetrų, jei tai kalnų dviratis. Sėdynė turėtų būti nugaros lygyje. Sėdynės aukštis turėtų būti sureguliuotas taip, kad numynus pedalą iki žemiausio taško kojos sąnarys būtų ištiestas, bet neįsitempęs.
- Dviratis turi būti techniškai tvarkingas. Prieš pradėdamas važiuoti reikia patikrinti oro slėgį padangose ir ar veikia stabdžiai.
- Atšvaitai ir šviesos turi atitikti Kelių eismo taisyklių reikalavimus. Kuo daugiau atšvaitų, tuo geriau.

Kelių eismo taisyklių saugumo reikalavimai dviračio vairuotojui

- Dviračio vairuotojui leidžiama važiuoti keliu tik tvarkingą stabdį ir garso signalą turinčiu dviračiu.
- Dviračio gale turi būti raudonos šviesos atšvaitas arba raudonos šviesos žibintas, iš abiejų šonų – oranžiniai šviesos atšvaitai, pritvirtinti prie ratų stipinų.
- Važiudamas važiuojamąja kelio dalimi, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas.
- Važiujant keliu tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o dviračio gale – raudonos šviesos žibintas, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Dviračio vairuotojas (keleivis) iki 18 metų, važiuodamas (vežamas) keliu, privalo būti užsidėjęs ir užsisėgęs dviratininko šalmą. Vyresniems nei 18 metų dviratininkams šalmas yra rekomenduojamas.



Dviračių vairuotojams draudžiama:

- važiuoti važiuojamąja dalimi, jeigu įrengti dviračių takai;
- važiuoti automagistralėmis ir greitkeliais;
- važiuoti nelaikant bent viena ranka vairo;
- būti velkamiems kitų transporto priemonių;
- važiuoti įsikibus į kitas transporto priemones;
- kirsti važiuojamąją dalį važiuojant pėsčiųjų perėjomis! Reikia nulipti nuo dviračio ir jį persivesti per pėsčiųjų perėją. Tai negalioja specialioms dviračių juostoms, kertančioms važiuojamąją kelio dalį. Jos paprastai nudažomos žalia spalva. Jei nėra specialiai dviračiams skirtų šviesoforų, važiuoti tokia juosta galima tik praleidus kertamuojų keliu važiuojančias transporto priemones;
- vežti keleivius, jeigu nėra įrengtų specialių sėdėjimo vietų;
- vilkti kitas transporto priemones, išskyrus tam skirtas priekabas.

Pavojingiausios situacijos dviratininkams

1. Smūgis į pravertas automobilio dureles.

Dažnai nutinka eismo įvykių, kai dviratininkai nepastebi sustojusio automobilio ir atsitrenkia į staiga atidarytas dureles. Budrūs turi būti visi eismo dalyviai – tiek dviratininkai, tiek ir automobilio vairuotojai ar keleiviai, kurie prieš atidarydami automobilio dureles turi įvertinti situaciją.

2. Važiavimas dviračiu prieš eismą.

Važiudami automobilių keliu dviratininkai privalo judėti ta pačia kryptimi kaip ir automobiliai. Judančius prieš eismą dviratininkus sudėtingiau pastebėti, todėl jie kelia pavojų ne tik sau, bet ir automobilių vairuotojams. Be to, susidūrimo atveju greitis yra daug didesnis, todėl ir pasekmės žymiai skaudesnės.

3. Kliūties lenkimas.

Atsiradusią kliūtį aplenkti iš kairės galima tik gerai apsižvalgius ir įsitikinus, kad pavojaus nėra.

Automobilių vairuotojai taip pat turėtų atsargiai apvažiuoti dviratininkus, palikdami iki jų saugų ne mažesnę nei 1,5 metro atstumą; atsargiai sukti į dešinę, jei netoliese važiuoja dviratininkas.

4. Važiavimas per perėją.

Kelių eismo taisyklės draudžia važiuoti per pėsčiųjų perėją! Reikia nulipti nuo dviračio ir persivesti jį per perėją.

5. Sustojimas nematomoje zonoje.

Sankryžoje šalia automobilių sustoję dviratininkai gali būti sunkiai matomi automobilių (ypač sunkiųjų) vairuotojų, dėl to tampa labai pažeidžiami. Saugotis tokių situacijų turi tiek dviratininkai, tiek automobilių vairuotojai.

Naudingi saugumo patarimai važiuojant dviračiu

- Dviratininkų šalmai žymiai sumažina galvos traumų ir smegenų pažeidimo tikimybę bei veido traumų riziką, net ir susidūrus. Dviratininko šalmas turi būti tinkamo dydžio, augant vaikui nuolat keičiamas nauju. Šalmas turi būti tvirtai užsegtas.
- Mažesniems vaikams, taip pat vaikams, neturintiems gerų važiavimo dviračiu įgūdžių, patartina dėvėti rankų ir kojų apsaugas.
- Važiuojant dviračiu patartina dėvėti ryškesnių spalvų drabužius.
- Daiktus reikėtų vežti ant dviračio bagažinės, pritvirtintame krepšyje ar kuprinėje.
- Kelyje reikia būti itin atidiems, saugotis pavojų, galinčių tapti avarijos priežastimi, – kelio nelygumų, po žiemos likusio smėlio sancaupų, šlapios kelio dangos, nukritusių lapų, į kelią išbėgusių gyvūnų ir kt. Jei važiuoja dviratininkų grupė, važiuojantysis priekyje turėtų perspėti kitus apie pastebėtus pavojus.
- Reikia vengti važinėti dviračiu naktį, lyjant ar esant sniego dangai, nes tai yra labai pavojinga ir reikalauja specialių įgūdžių ir specialios įrangos.

♥ BICYCLE ♥



Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė vykdanči, sveikatos priežiūrą mokykloje A. Minickaitė; agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt; +37067698149 pagal pateiktą informaciją <https://www.hi.lt/traumu-prevensija/#--prasideda-dviraciui-sezonas>