

# PRIPOROČILA

## ZA VARNO KOLESARJENJE V PROMETU -

### v slogu zdravega življenja

Ljudje smo privajeni na hitrost gibanja do približno 20 km/h, to je hitrost s katero smo se dolga tisočletja premikali in preživljali. V novejši dobo smo pridobili marsikatero novost, ki nam olajša življenje in izboljšuje kvaliteto, vendar na drugi strani tudi negativno vpliva na naše zdravje, počutje in kvaliteto življenjskega okolja.

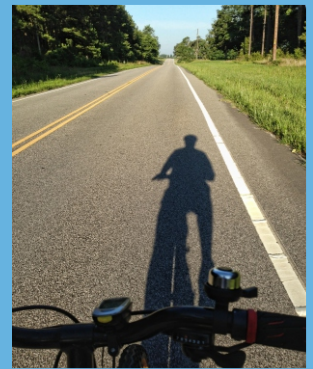
Zato izberimo bolj aktiven način gibanja na vsakodnevni poteh, ki jih opravljamo, da bi prišli v službo, šolo, po opravkih, v trgovino itd.

Med te sodi tudi kolesarjenje, saj pri kolesarjenju s svojim telesom in močjo opravljamo delo in tako krepimo svoje zdravje, vendar moramo ob tem upoštevati nekaj priporočil glede varnega sodelovanja v prometu.





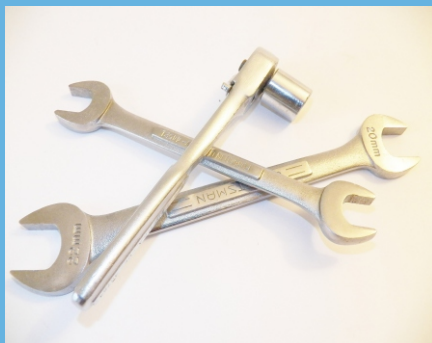
Kolesarji moramo uporabljati kolesarske steze ali kolesarske poti, kjer teh ni, pa kolesarimo ob robu cestišča.



V pogojih slabše vidljivosti moramo nujno uporabljati sprednjo belo luč in zadnjo rdečo luč, saj tako voznikom sporočamo, da smo tam; priporočljivo je imeti luč bodisi na kolesu ali pa vedno s sabo, da nas mrak ne preseneti.



Priporočljiva je uporaba čelade. Ta mora biti vedno trdno pripeta ob glavi, spodnji rob pa sega približno 2 cm nad obrvi, da učinkovito zaščiti možgane.



Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato vedno pred začetkom sezone preverimo njegovo stanje in odpravimo pomanjkljivosti.

Tudi pri rekreativnem kolesarjenju ali celo gorskem kolesarjenju, ko je v ospredju bolj zabava in preživljanje prostega časa, moramo v prometu upoštevati vsa pravila in poskrbeti za brezhibnost koles (luč, odsevniki), da bomo dovolj varni.





Na kolesu ni priporočljivo peljati težjih tovorov, saj tako zmanjšujemo svojo stabilnost.

Za manjše kose prtljage uporabimo posebne košare, torbe ali prtljažni prostor.



Otroka vozimo samo na posebnem homologiranem sedežu v ta namen, prav tako pa mora otrok uporabljati zaščitno čelado (za otroke do 14. leta je zakonsko obvezna).

V prometu upoštevamo prometna pravila in znake, namenjene vozilom in kolesarjem.



Na kolesarskih stezah ne vozimo v nasprotni smeri, saj s tem ogrožamo sebe in druge kolesarje; prav tako ne kolesarimo na površinah za pešce, razen če je posebej dovoljeno, kjer pa smo pozorni na pešce.