

# Pattanjunk nyeregbe!

**Miért jó  
kerékpározni  
és mit kell  
tudnunk  
róla?**



Az oktatóanyag

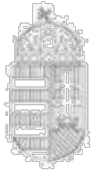
# Kisbér város települési kerékpárút-hálózat fejlesztése

TOP-3.1.1-16-KO1-2020-00008

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Európai Regionális  
Fejlesztési Alap

Projekthez készült.

# A legolcsóbb fitnessz

A kerékpározás az egyik legjobb fogyókúra! Könnyen beilleszthető a mindennapokba, miközben szórakozunk, és kalóriát is égetünk!<sup>1</sup>

**Több mint 500 kalóriát éget el egy óra alatt**

**Átmozgatja, széppé formálja az egész testet és javítja a testtartást**

**Aerob mozgásforma, így már edzés közben elkezdődik a zsír felhasználása**

**Edzi az izmot a hatékony zsírégetésre és javítja a zsírsejtek mobilizációját**





# Hatékony egészség- megőző

## Tudtad, hogy a kerékpározás ...

- csökkenti a **szívinfarktus** és egyéb megbetegedések kockázatát, levezeti a **stresszt** és **jó közérzetet** biztosít<sup>2</sup>
- mivel a testsúly biciklizésnél alá van támasztva, kíméli a **boka- és térdízületeket** - akkor is, ha túlsúlyos a kerékpározó<sup>3</sup>
- a **mentális fittség**et is fejleszti és erősíti az **immunrendszert**<sup>4</sup>
- következtében jobban működik a **biciklisták tüdeje** – eltérően az autósokétól<sup>5</sup>
- növeli a **csontsűrűséget** a folytonos ellenállási tevékenység, a pedálozás miatt (Dr. Safran-Norton)<sup>6</sup>

Melyik a legolcsóbb közlekedési eszköz?

**Igen, a kerékpár!**

Egyéni használat szintjén is, hisz egy mindennapi használatra szánt kerékpárt megvásárolni és fenntartani jóval olcsóbb, mint egy személygépkocsit.

De nézzük a kérdést inkább egy város lehetséges költségmegtakarítása példáján<sup>7</sup>:

- Gépjármű parkolókból felszabadult terek
- Betegségből adódó munkakiesése és egészségügyi ellátás költségeinek megtakarítása
- Környezetkímélés
- közlekedésbiztonság javulása
- Időmegtakarítás

A kerékpározási lehetőségek magas színvonalra emelését célzó beruházások 20 évre számolt költsége másfélszeresen megtérül!

# Tekerjünk a fenntarthatóságért!

Becsült hatások, ha az autóval megtett utak számát egyharmaddal csökkentjük<sup>9</sup>:

- **30%-kal kevesebb forgalmi dugó**
- **36%-kal csökken a szén-monoxid (CO) kibocsátás**
- **56%-kal csökken a nitrogén-dioxid (NO<sub>2</sub>) kibocsátás**
- **25%-kal csökken a benzinfogyasztás**
- **9%-kal csökken a zajszennyezésben szenvedők száma**

A motorizált közlekedési módok zaj- és kipufogógáz-kibocsátással szennyezést okoznak.

A kerékpározás és a gyaloglás viszont nem okoz ilyen kibocsátást.

**Nézzük, milyen hatása lenne a környezetünkre, ha az autóval megtett kilométereket kerékpárral tennénk meg!**



# Kerékpározás és autózás számokban<sup>8</sup>



A városi utazások 50%-a  
rövidebb 5 km-nél

egy átlagos személyautó a napi 24  
órából 20-at áll, főként közterületen

egy nagyvárosban 30 perces  
utazási idő alatt kerékpárral  
6,8 km-re, autóval 7,2 km-re  
lehet eljutni

egy 3,5 m széles forgalmi sáv  
átbocsátóképessége (személy/óra)  
személyautó esetében 4, míg a kerékpár  
esetében 30


A kerékpározás által kibocsátott **CO<sub>2</sub> mennyiség tulajdonképpen a legalacsonyabbnak** tekinthető a közlekedési eszközök közül, még a vonatnál is kevesebb.

Összességében, a teljes jármű-életciklust figyelembe véve, a kerékpározás egy mérföldjének megtételéhez 60 KJ erőforrás-energiát szükséges, míg az átlag autónál ez az érték 4000 KJ felett van!

# Szóval, mennyire **zöld** a kerékpározás?<sup>10</sup>

Jelenleg környezetünk védelme érdekében már az is jelentős változást hozna, ha -amikor tehetjük-, **a kerékpárt választjuk közlekedési eszközként**, és új kerékpár vásárlása helyett először megpróbáljuk a régi bringánkat megjavítani vagy felújítani!





**És most nézzünk át  
néhány fontos  
KRESZ szabályt,  
amiket mindig be  
kell tartanunk  
önmagunk és  
mások biztonsága  
érdekében!**

# A kerékpár kötelező felszerelése<sup>11</sup>



1. FEHÉR ELSŐ LÁMPA
2. VÖRÖS HÁTSÓ LÁMPA
3. VÖRÖS HÁTSÓ PRIZMA
4. KÉT, EGYMÁSTÓL FÜGGETLEN FÉK
5. CSENGŐ
6. BOROSTYÁNSÁRGA KÜLLŐPRIZMA LEGALÁBB AZ ELSŐ KERÉKEN
7. FEHÉR ELSŐ PRIZMA
8. BIZTONSÁGOSAN MŰKÖDTETHETŐ KORMÁNYBERENDEZÉS
9. LÁTHATÓSÁGI MELLÉNY



# Mi a kerékpár és ki számít vezetőnek A KRESZ alapján?

**Kerékpár:** olyan két- vagy háromkerekű jármű, amelyet egy vagy két személy emberi ereje, illetőleg legfeljebb 300 W teljesítményű motor hajt. A kerékpáron egy 10 éven aluli gyermek szállítására alkalmas pótlás, illetve kerékpár utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el

**Vezető:** az a személy, aki az úton járművet vezet, vagy állatot hajt (vezet). A segédmotoros kerékpárt és a kerékpárt toló személy nem minősül vezetőnek. A gépkocsivezetés oktatása és az azt követő gyakorlati vizsga során vezetőnek az oktató minősül

De vannak olyan  
kiegészítők, amelyek a  
kötelező felszerelésen túl  
még biztonságosabbá és  
kényelmesebbé teszik a  
kerékpározást

Lássuk, mik  
ezek!

## Bukósisak

Életmentő is lehet. Védi a fejet a sérülésektől.

## Fényvisszaverő ruházat

Segít, hogy a kerékpáros könnyen észrevehető legyen sötétedés után, lakott területen kívül, vagy rossz időjárási körülmények között.

## Biciklis kesztyű

Megakadályozza, hogy izzadás esetén csússzon a kezünk a kormányon, és eleséskor véd a sérülésektől.

## Széldzseki

A megfelelő öltözék nagyon fontos. A széldzseki véd izzadás esetén, ha lehűl a levegő.

## **Pumpa és pumpatartó**

Hogy ne legyen probléma, ha esetleg leeresztene a kerék.

## **Lakat**

Hogy bárhol biztonságosan tudjuk rögzíteni a kerékpárt.

## **Gumijavító készlet, szerszámkészlet**

Ha út közben defektet kapnánk, vagy valamelyik alkatrész meglazulna, meg tudjuk javítani.

## **Borostyánsárga színű prizmák a pedálon**

A jobb láthatóságért.

## **Szélességjelző**

Hogy mindenki lássa, milyen széles a kerékpár.

## **Visszapillantó tükör**

Sokkal biztonságosabb, ha látjuk, mi történik mögöttünk.

## **Sárvédők**

A ruházat megóvása érdekében.

## Kerékpársáv:

az úttesten útburkolati jellel kijelölt -  
kerékpárosok egyirányú közlekedésére  
szolgáló - különleges forgalmi sáv

## Kerékpárút:

jelzőtáblával kerékpárútként  
megjelölt út

# Két fontos fogalom: A kerékpársáv és a kerékpárút

\* A kerékpársávok megkülönböztetésével sokáig nem volt gond, de a nagyvárosokban egyre gyakrabban megjelenő kerékpársáv variációk felforgatták a jól működő alapelvet ...

Kattints [IDE](#)  
ha szeretnél többet megtudni a  
kerékpársávokról!

# A legfontosabb KRESZ táblák



## **MINDKÉT IRÁNYBÓL BEHAJTANI TILOS**

Erre az útra tilos behajtani a járműveknek!



## **KERÉKPÁRRAL BEHAJTANI TILOS**

Erre az útra tilos kerékpárral behajtani!



## **KERÉKPÁRÚT**

Ha az úton vagy az út mellett van kerékpársáv, csak ezeken szabad közlekedni!



## **GYALOG- ÉS KERÉKPÁRSÁV**

Nem az úttesten, hanem a kijelölt sávban kell haladni. Figyeljünk a gyalogosokra!



## **GYALOGÚT**

Itt nem szabad kerékpározni!

# A legfontosabb KRESZ táblák



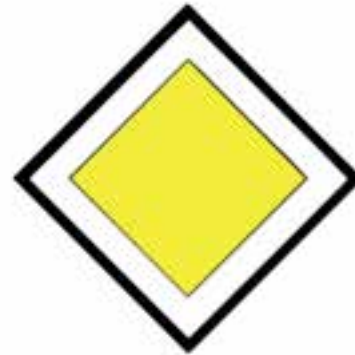
## ELSŐBBSÉGADÁS KÖTELEZŐ

Lassítani vagy megállni szükséges ahhoz, hogy az elsőbbséget megadjuk.



## GYALOGÁTKELŐ

A kerékpárt tolva kelhetsz át a túloldalra



## FŐÚTVONAL

Ahol épp haladunk, főútvonal, így nekünk adnak elsőbbséget.



## STOP TÁBLA

Kötelező megállni és elsőbbséget adni!



## BEHAJTANI TILOS

Arról az oldalról, ahol épp vagyunk, nem szabad behajtani.

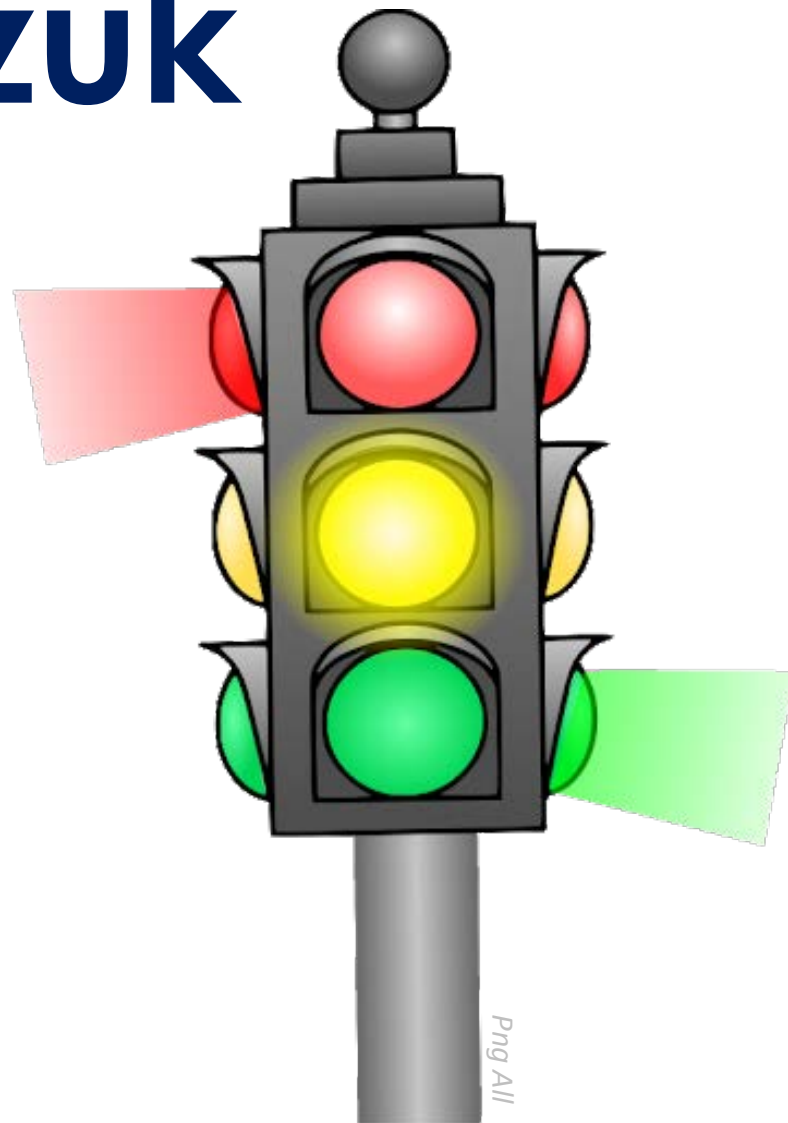


Amire minden kerékpározónak  
tudnia kell a választ:

# Hogyan kerékpározunk szabályosan?

Töltsd ki a **tesztet**, ha  
kíváncsi vagy, mennyire  
ismered a kerékpáros  
KRESZ-t!

**Sok sikert!**



# 1 Behajthatsz-e kerékpárral a táblával jelölt területre?



- A) Igen, a tábla csak személygépkocsira vonatkozik
- B) Igen, ha az úticélom a táblával jelölt területen van
- C) Nem

# 2 Kerékpározhatunk-e az autóbusz forgalmi sávban?

- A) Igen, de ezt külön tábla engedélyezi
- B) Nem
- C) Igen, ha jobbra húzódunk

# 3 Szabad-e járdán kerékpározni?

- A) Igen, ha minden kötelező felszereléssel rendelkezünk
- B) Nem, ez tilos, csak a gyalogosok használhatják
- C) Igen, de csak akkor, ha az úttest kerékpáros közlekedésre alkalmatlan

## 4 Kötelező-e sisakot viselni?

- A) Igen, minden esetben
- B) Igen, lakott területen kívül
- C) Igen, lakott területen kívül, 40 km/h sebességnél

## 5 Szabad-e egymás mellett bicikliznünk?

- A) Igen, de csak kerékpárúton
- B) Nem
- C) Igen, minden esetben, ezt nem tiltja a KRESZ

## 6 Egyirányú utcában szabad-e kétirányban kerékpározni?

- A) Nem szabad, ezt tiltja a KRESZ
- B) Igen, ha van ezt megengedő KRESZ tábla
- C) Igen, kiegészítő tábla nélkül egy nyomon haladó járműveknek szabad

## 7 Szabad-e kutyát sétáltatni kerékpározás közben?

- A) Igen, 12 év feletti személyeknek
- B) Nem, ez tilos
- C) Igen, de csak lakott területen belül

## 8 Főútvonalon hány éves kortól szabad kerékpározni?

- A) 12
- B) 6
- C) Nincs korlátja

## 9 Kerékpárúton mekkora a megengedett maximális sebesség?

- A) 40 km/h
- B) 25 km/h
- C) 30 km/h

## 10 Behajthatsz-e kerékpárral a táblával jelölt területre?

- A) Igen, ha az úticélom a területen található
- B) Igen, kerékpár behajthat áthaladási szándékkal is
- C) Nem



# Kerékpáros KRESZ teszt Megoldókulcs

- 1 C
- 2 A
- 3 C
- 4 C
- 5 A
- 6 B
- 7 B
- 8 A
- 9 C
- 10 A



Ha tovább szeretnéd bővíteni kerékpáros KRESZ tudásod és interaktívan tanulni



Töltsd le a **Mr. Kresz** alkalmazást és tanulj játékosan, például a „Kerékpárral közlekedve” témakörben



# Néhány tanács, ha kerékpározol

Ne döntsünk hirtelen! Olyan gyorsan tekerjünk, hogy az akadályok előtt biztonságosan meg tudjunk állni!

Már szürkülettől használjunk lámpát, kerüljük a gépjárművek holttereit, és mindig legyünk jól láthatók!

Ne használjunk fülhallgatót vagy fejhallgatót, hisz így nem halljuk, mi zajlik körülöttünk!

Ne telefonáljunk biciklizés közben! Ekkor csaknem teljes figyelmünk a telefonra összpontosul, amely balesetveszélyes helyzeteket teremthet.

# Köszönjük a figyelmet!

## Biztonságos kerékpározást!

A prezentációt készítette:  
**KEM Területfejlesztési Kft.**





A [Magyar Kerékpárosklub honlapja](#), ahol nagyon sok hasznos információt találsz a kerékpározásról

Az [országos kerékpáros térképet](#) itt találod

A [Kresz-suli kerékpáros KRESZ oktatóanyaga](#)

Bővebb KRESZ ismeretek elsajátításához a [KRESZ TV YouTube csatornája](#)

És, végül,  
hogy ne  
maradj le  
semmiről

\*A prezentációban elhelyezett linkek a diavetítés módban érhetőek el!