

Szkolenie i Egzamin na Kartę Rowerową, część praktyczna

I. W ramach szkolenia należy umieć określić **elementy mające wpływ na bezpieczeństwo**: wybór odpowiedniej wielkości roweru z dopasowaniem do swojego wzrostu, ocenić stan techniczny roweru mający wpływ na bezpieczeństwo, zadbać o bezpieczeństwo własne.

II. W ramach nauki **techniki jazdy szkolenie polega na opanowaniu następujących elementów**: wsiadanie, ruszanie z miejsca, ruszanie w ruchu, jazda w linii prostej, jazda w pozycji stojącej, jazda z ramieniem w bok, jazda podczas oglądania się do tyłu, jazda pod górę i z góry, jazda slalomem pomiędzy pachołkami, pokonywanie łuku, awaryjne hamowanie i zatrzymanie na sygnał. Jazda z odpowiednią prędkością i zachowaniem odstępu. Zejście z drogi dla rowerów.

III. W ramach nauki **manewrów szkolenie polega na opanowaniu następujących elementów**: włączanie się do ruchu, wymijanie, zmiana kierunku jazdy lub pasa ruchu, omijanie, wyprzedzanie, skręcanie w lewo/prawo, zawracanie.

IV. W ramach nauki **przepisów ruchu drogowego** należy opanować zasady pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniach i na przejazdach dla rowerzystów.

V. W ramach nauki **I pomocy przedlekarskiej** należy opanować następujące elementy: zasady udzielania I pomocy, zachowaniu się w miejscu wypadku

VI. Nie stwarzanie zagrożenia dla ruchu drogowego. Zachowanie kierującego nie powoduje niebezpieczeństwa dla innych uczestników

I i II Zadania do wykonania (bezpieczeństwo rowerzysty i elementy techniki jazdy)

1. Przygotowanie się do jazdy - Wybór rozmiaru roweru i ustawienie kierownicy i siodełka dopasowanie do wzrostu rowerzysty.
2. Przygotowanie się do jazdy - Sprawdzenie stanu technicznego roweru.
3. Przygotowanie się do jazdy - Prawidłowe założenie kasku, wsiadanie.
4. Włączanie się do ruchu - Upewnienie się i ruszenie.
5. Umiejętność utrzymania prostego toru jazdy pomiędzy listwami o długości 3m i szerokości 30 cm.
6. Jazda po prostej z wyciągniętą prawą/lewą ręką w bok - Umiejętność utrzymania równowagi podczas sygnalizowania zamiaru poprzez wyciągnięcie ręki w bok na wysokość linii barków w czasie 5 sekund. Raz lew raz prawa.
7. Jazda po łukach - Umiejętność poruszania się po ustawionym torze np. odpowiednik „slalomu wolnego”. Pachołki rozstawione w odległości 1,3-1,5m
8. Awaryjne Hamowanie w wyznaczonym miejscu - Umiejętność gwałtownego hamowania na sygnał. Po rozpędzeniu roweru na znak najpierw wciskamy prawą dźwignię (tylni) potem lewą (przedni).
9. Prędkość i Zachowanie Odstępu. Należy poruszać się z prędkością dopasowaną do warunków panujących na drodze, obserwować rowerzystów znajdujących się przed z zachowaniem odstępu 5m tj. 5 długości roweru.
10. Zatrzymanie zejście z roweru . Po zatrzymaniu się należy usunąć swój pojazd ze ścieżki (drogi) dla rowerów, tak aby nie zajmować miejsca.

III Zadania do wykonania (manewry)

1. Włączanie się do ruchu – 5 elementów: ustawienie korb roweru w linii poziomej, ustawienie stopy na pedale, ustawienie stopy na ziemi, upewnienie się poprzez skręt głowy w lewo do tyłu, sygnalizacja manewru poprzez uniesienie lewego ramienia na wysokość linii barków na 3 sekundy - ruszenie.
2. Wymijanie – 4 elementy, podczas jazdy należy obserwować, zachować bezpieczny odstęp, zjechać do prawej krawędzi a w razie potrzeby zatrzymać się
3. Wyprzedzanie/omijanie – 5 elementów 3 elementy : upewnienie się przez skręt głowy w lewo do tyłu, sygnalizacja manewru poprzez uniesienie lewego ramienia na wysokość barków cały czas (do zmiany toru jazdy), przejazd obok dwójki pieszych z zachowaniem odległości 100 cm, upewnienie się poprzez głowy w prawo do tyłu, sygnalizacja manewru poprzez uniesienie prawego ramienia na wysokość linii barków (powrót na poprzedni tor jazdy).
4. Skręcanie w lewo/prawo- 3 elementy należy upewnienie się przez skręt głowy w tą stronę w którą zamierzamy skręcić, zasygnalizować manewr poprzez uniesienie lewego/prawego ramienia, wjazd po łuku na planowany tor jazdy
5. Zawracanie – 4 elementy: upewnienie się poprzez skręt głowy w lewo do tyłu, sygnalizacja manewru poprzez uniesienia lewego ramienia na wysokość linii barków, dojazd do środka osi jezdni, przy szerokości ścieżki 2,5 m możemy zawracać od prawej krawędzi, wjazd po łuku na planowany tor jazdy
6. Zmiana pasa ruchu: - 3 elementy upewnienie się, sygnalizacja manewru lewé/prawe ramię, przejazd na planowany na pas
7. Zatrzymanie przed przejściem dla pieszych – 1 element: należy umożliwić przejście pieszym, którzy wchodzą równocześnie z jednej i drugiej strony jezdni. Rowerzysta musi zatrzymać się.

IV Zadania do wykonania (opanowanie umiejętności poruszania się w na skrzyżowaniach ze znakami drogowymi) w ramach praktycznego egzaminu na kartę rowerową

1. Sprawdzenie umiejętności określenia pierwszeństwa przejazdu/ ustąpienia pierwsza podczas:
 - jazdy po drodze dla rowerzystów i pieszych znaki C-13/C-16
 - jazdy na wprost, skrętu w prawo w lewo na skrzyżowaniu
 - jazdy na skrzyżowaniu: równorzędne znak A-5, droga z pierwszeństwem znak D-1, droga podporządkowana A-7 ustąp pierwszeństwa i B-20 stop,
 - jazdy po przejazdach rowerowych: P-11, D-6a/6b
 - stosowania się do znaków dotyczących rowerzystów: B-9, D6a/6b, T-22, F-19, P-11, P-23
 - sygnałów świetlnych S-1, S-3, S-6

Przykład: droga dla rowerzystów wzdłuż ulicy Sienkiewicza od strony parku im. T. Kościuszki, dalej **przejazd** przez Sienkiewicza w ulicę Prusa, na której dla rowerzystów ustawiony jest znak **A-7 ustąp pierwszeństwa**

Uwaga - przejazd odbywa się w kasku twardym i nie na czas.

V. Zadania do wykonania I pomoc przedlekarska, wypadek drogowy :

1. Sprawdzenie funkcji życiowych. Kroki do sprawdzenia Ocena przytomności:

Delikatnie potrząśnij poszkodowanym za ramiona i głośno zapytaj, czy wszystko w porządku. **Udrożnienie dróg oddechowych:** Delikatnie odchyl głowę poszkodowanego do tyłu i unieś żuchwę. **Ocena oddechu:** Połóż swój policzek nad ustami i nosem poszkodowanego i przez 10 sekund: **Słuchaj:** oddechu. **Czuj:** powiew powietrza na swoim policzku. **Patrz,** czy unosi się klatka piersiowa. **Ocena tętna:** Jednocześnie z oceną oddechu sprawdź tętno. Nie używaj do tego kciuka, ponieważ możesz pomylić własne tętno z tętnem poszkodowanego.

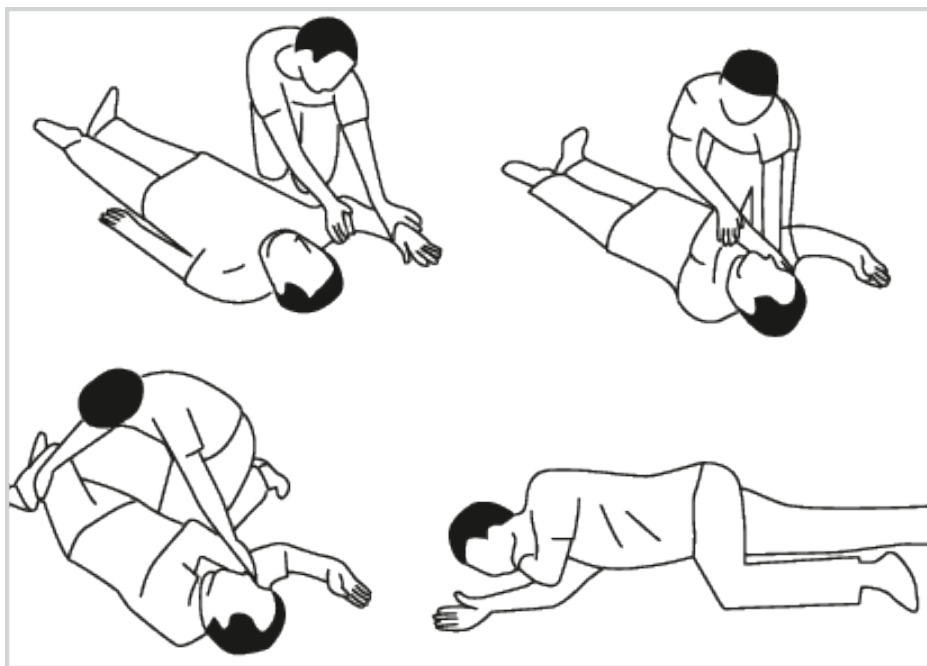
Co dalej po ocenie: **Jeśli nie ma oddechu i tętna:** Natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) i wezwij pogotowie ratunkowe (999 lub 112).

Jeśli poszkodowany reaguje: Przeprowadź wywiad (tzw. wywiad SAMPLE), aby zebrać więcej informacji o stanie zdrowia poszkodowanego, i zapewnij mu komfort.

Jeśli poszkodowany oddycha, ale nie jest przytomny: Ułóż go w pozycji bocznej ustalonej (pozycji bezpiecznej) i monitoruj jego funkcje życiowe.

2. Ułożenie w pozycji bocznej ustalonej

Pozycja bezpieczna stosowana u osób nieprzytomnych oddychających. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.



Pozycja boczna ustalona krok po kroku

1. Zdjąć okulary poszkodowanemu (jeżeli takie są);
2. Klęknąć z jednego boku przy poszkodowanym i wyprostować kończyny dolne poszkodowanego;
3. Ułożyć kończynę górną podopiecznego, znajdującą się od naszej strony, w zgięciu 90 stopni w stawie barkowym i łokciowym. Przy zgięciu łokcia dłoń należy ułożyć ku górze;

4. Dalsze ramię przełożyć w poprzek klatki piersiowej oraz grzbiet ręki podłożyć pod policzek podopiecznego.
5. Kończynę dolną poszkodowanego chwycić nieco wyżej kolana i podciągnąć ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
6. Pociągnąć za kończynę dolną, tak aby poszkodowany obrócił się na bok w twoją stronę;
7. Po obróceniu poszkodowanego, kończynę dolną znajdującą się na górze ułożyć w taki sposób, aby w stawie biodrowym i kolanowym zgięcie wynosiło 90 stopni;
8. Delikatnie odchylić głowę osoby poszkodowanej ku tyłowi, w celu upewnienia się, iż nie jest zablokowany przepływ powietrza przez drogi oddechowe.;
9. Należy cały czas monitorować pracę układu oddechowego poszkodowanego.
10. Podopiecznego można przykryć kocem;
11. Czekać na przyjazd wyspecjalizowanych służb.

3. Zabezpieczenie rany u poszkodowanego (rana cięta)



Aby zabezpieczyć ranę ciętą dłoni, należy ją najpierw przepłukać bieżącą wodą z mydłem lub solą fizjologiczną, a następnie nałożyć czysty, sterylny opatrunek, taki jak gazik i bandaż, przytwierdzony taśmą. W przypadku obfitego krwawienia konieczny jest opatrunek uciskowy. Po oczyszczeniu rany można zastosować środek antyseptyczny na jej brzegi, a na ranę nałożyć jałowy opatrunek

Krok 1: Zatrzymaj krwawienie

Umyj ręce: Zanim przystąpisz do opatrywania, umyj dokładnie ręce, najlepiej w jednorazowych rękawiczkach. **Uciśnij ranę:** Przyłóż do rany czysty, jałowy gazik i uciskaj go przez kilka minut, aby zatrzymać krwawienie. **Unieś rękę:** W przypadku silnego krwawienia, unieś rękę poszkodowanego powyżej poziomu serca, aby zmniejszyć przepływ krwi.

Krok 2: Oczyszczyć ranę

Przeplucz ranę: Po zataamowaniu krwawienia, przemyj zranione miejsce bieżącą wodą z mydłem lub solą fizjologiczną, aby usunąć zanieczyszczenia. **Osusz ranę:** Delikatnie osusz ranę czystym materiałem.

Krok 3: Zabezpiecz ranę

Nałóż środek antyseptyczny: Jeśli to możliwe, użyj środka antyseptycznego na bazie oktenidyny lub z jodyną, aby zdezynfekować ranę. **Założ opatrunek:** Nałóż na ranę jałową gazę, kompres lub plaster. **Przytwierdź opatrunek:** Przymocuj gazę bandażem lub plastrem, aby była stabilna. **Zastosuj opatrunek uciskowy (w razie potrzeby):** Jeśli rana nadal obficie krwawi, załóż opatrunek uciskowy składający się z jałowej gazy i elastycznego bandaża.

Kiedy skontaktować się z lekarzem: Jeśli krwawienie nie ustaje mimo uciskania. Gdy rana jest bardzo głęboka, brzegi rany są szeroko rozwarte lub wymaga zszycia. Jeśli pojawią się oznaki infekcji (np. zaczerwienienie, obrzęk).

4. Wypadek zabezpieczenie poinformowanie służb

1. Poinformowanie służb

Założ kamizelkę odblaskową, zadzwonić tel. 112 telefon alarmowy

Podać: miejsce zdarzenia: nazwa miejscowości, gdzie, w jakiej odległości, co się stało, ewentualnie rodzaj zdarzenia, ile osób jest poszkodowanych, obrażenia, co mu jest swoje dane osobowe nr telefonu, z którego dzwonisz nie rozłączamy się pierwsi

2. Zabezpieczenie miejsca wypadku:

Założ kamizelkę odblaskową włącz światła awaryjne lub pozycyjne w swoim pojeździe

ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości **Na autostradzie lub drodze ekspresowej:** Ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości 100 metrów za pojazdem.

poza terenem zabudowanym: Ustaw trójkąt w odległości od 30 do 50 metrów za pojazdem. Wybór konkretnej odległości zależy od warunków panujących na drodze – w miejscach z ograniczoną widocznością, np. na zakręcie lub wzniesieniu, należy użyć większej odległości.

W terenie zabudowanym: Nie ma ściśle określonej odległości; trójkąt należy ustawić tuż za pojazdem (na drodze utwardzonej) lub bezpośrednio na pojeździe na wysokości nie większej niż 1 metr. Decyzja o ustawieniu trójkąta lub nawet jego nieużyciu zależy od tego, czy pojazd jest wystarczająco widoczny dla innych kierowców, a także od tego, czy postój jest w miejscu zabronionym.

Jeżeli się da pojazdem uszkodzonym w miarę możliwości zjedź na pas awaryjny lub pobocze, starając się ustawić pojazd jak najbliżej bariery ochronnej tak żeby pojazd nie tamował ruchu lub pas zieleni na środku. Jeżeli nie ma wycieku paliwa lub innego zagrożenia związanego z pożarem pojazdu włącz światła awaryjne.

VI. Podczas szkolenia (jazdy na rowerze) zakazuje się:

- jazdy na jednym kole,
- podrzucanie koła
- jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy,
- ścigania się
- wprowadzania tylnego koła w poślizg
- doprowadzenie do upadku
- doprowadzenia do kolizji z pieszym lub innym uczestnikiem

Jeśli podczas szkolenia uczestnik doprowadzi do jednej z powyższych sytuacji zostanie skreślony z listy zajęć (szkolenia).