



# Podręcznik rowerzysty

Przewodnik do jazdy po Oakville



OAKVILLE



**05** Zadbaj o prawidłowe dopasowanie

**11** Bezpieczeństwo i gotowość

**17** Gdzie można jeździć?

**23** Przepisy i zasady obowiązujące rowerzystów

**35** Rowery w transporcie publicznym

**38** Dodatkowe informacje



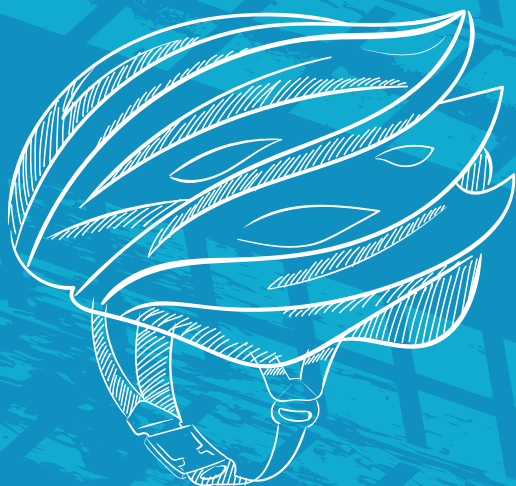
# Świetne miejsce do jazdy rowerem

Miasteczko Oakville to świetne miejsce do jazdy rowerem. Nasza społeczność może z dumą korzystać z przeszło 185 km ścieżek rowerowych na drogach i w terenie, a także 300 km szlaków.

Jazda rowerem to dobry sposób, aby:

- Pozostać aktywnym, mając z tego przyjemność
- Ograniczyć zanieczyszczenie powietrza i korki na drogach
- Ustrzec się przed przewlekłymi chorobami





# Zadbaj o prawidłowe dopasowanie

Kaski | Rowery | Budowa roweru

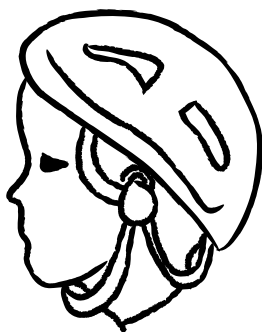


# Kaski

Kaski amortyzują głowę i zapobiegają uszkodzeniom mózgu w razie wypadku. Zdecydowanie zaleca się, aby wszyscy rowerzyści, niezależnie od wieku, nosili zatwierdzony do użycia kask. Przepisy prowincji Ontario nakazują noszenie kasku każdemu rowerzyście w wieku poniżej 18 roku życia. Rodzice lub opiekunowie nie powinni pozwalać dzieciom do 16 roku życia na jazdę rowerem bez kasku.

Skorzystaj z reguły „2-4-1”, aby zadbać o prawidłowe dopasowanie kasku:

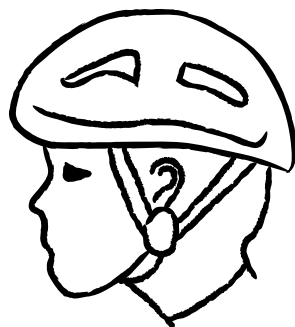
- **Dwa** palce powyżej łuku brwiowego, a poniżej kasku.
- **Cztery** palce, które ułożą się w literę V dookoła dolnej części uszu. Paski muszą pozostać proste.
- **Jeden** palec pod paskiem zapinającym pod szyją.



**NIEPOPRAWNIE**



**NIEPOPRAWNIE**



**POPRAWNIE**

Do wyboru jest wiele różnych rowerów, w tym górskie, szosowe, turystyczne i miejskie. Wybierając rower dla siebie, weź pod uwagę następujące czynniki:

## **Rozmiar ramy**

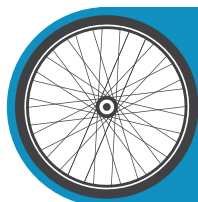
Gdy staniesz z rowerem ustawionym między nogami, odległość krocza od ramy powinna wynosić od dwóch do pięciu centymetrów.

## **Wysokość siedziska**

Usiądź na siedzisku, opierając piętę na osi pedału. Gdy pedał znajdzie się w pozycji dolnej, kolano powinno być lekko zgięte.

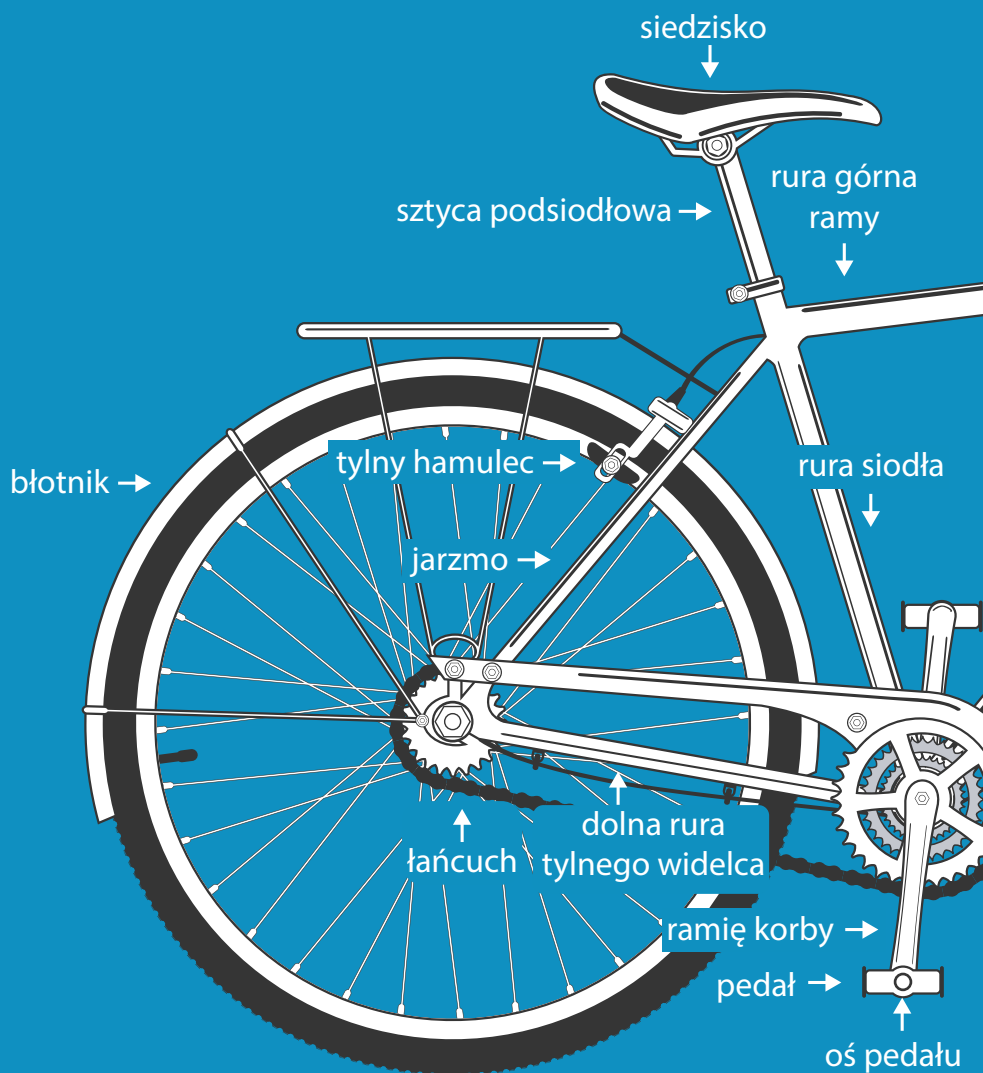
## **Kierownica**

W przypadku użytkowników rowerów szosowych i turystycznych kierownica powinna znajdować się na wysokości siedziska lub nieco poniżej. Pozostali rowerzyści mogą zachować bardziej wyprostowaną postawę, dlatego kierownica powinna znajdować się wyżej od siedziska.

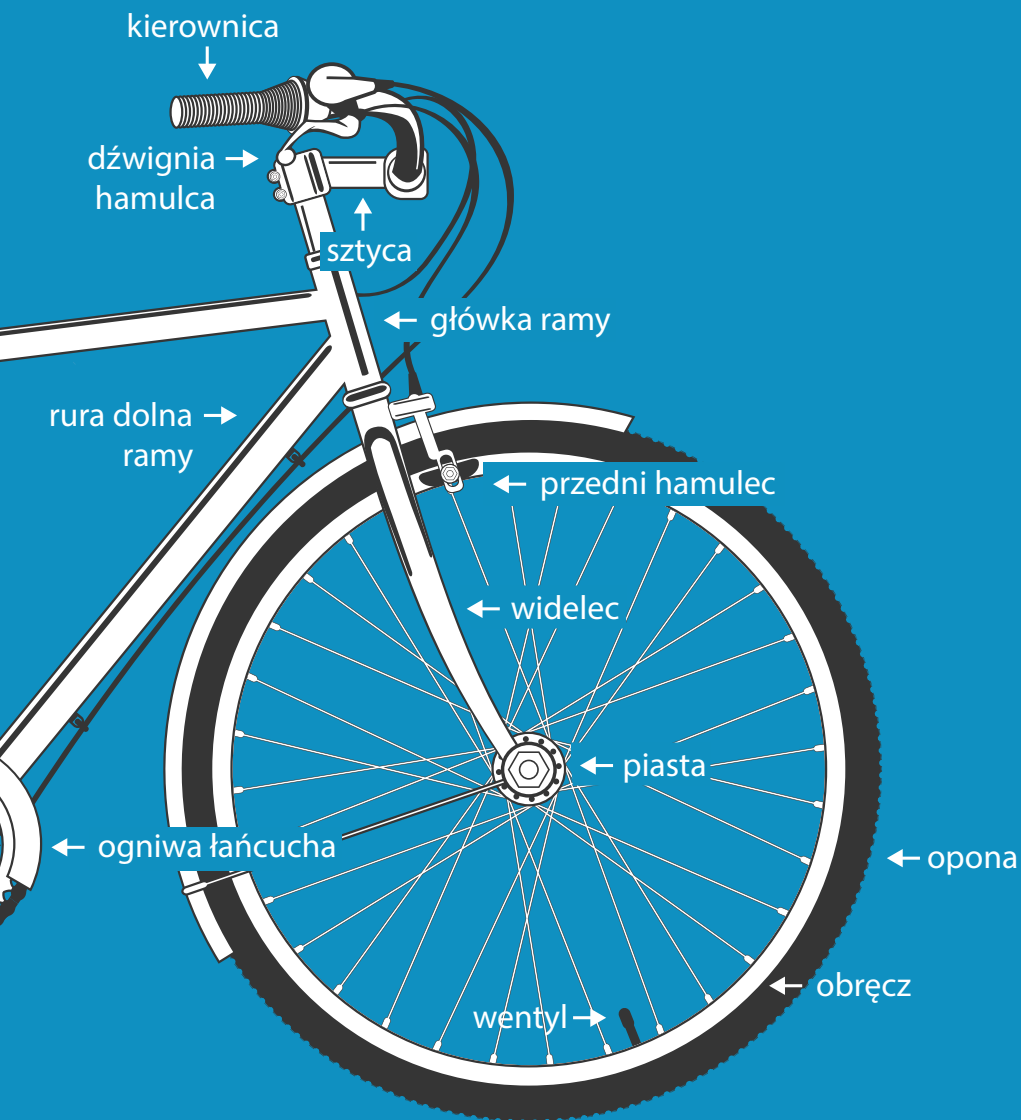


*Jeśli po kilku przejażdżkach odczuwasz ból w okolicy kolana, to prawdopodobnie musisz podnieść siedzisko. Jeśli odczuwasz ból w kolanie, to prawdopodobnie musisz obniżyć siedzisko.*

# Budowa roweru











# Bezpieczeństwo i gotowość

Szybka kontrola | Bezpieczeństwo | Gotowość | Ochrona



# Szybka kontrola ABC

Szybka kontrola ABC pozwoli określić, które części roweru wymagają ewentualnych poprawek przed ruszeniem w trasę. Szybką kontrolę można wykonać w ciągu niespełna minuty.

## **A – Koła**

Sprawdź wszystko, co ma związek z kołami i oponami, aby mieć pewność, że nie brakuje powietrza, a koła obracają się bez chybota, zaś bieżnik lub boczne ścianki opony nie są wytarte.

## **B – Hamulce i kierownica**

Sprawdź, czy hamulce działają prawidłowo. Dźwignie hamulców po naciśnięciu powinny znajdować się w odległości dwóch palców od kierownicy, zaś klocki hamulcowe powinny dotykać tylko felgi w kole, chwytając ją skutecznie z obu stron. Aby to sprawdzić, stań obok roweru i naciśnij przedni hamulec, a następnie pchnij kierownicę do przodu. Przednie koło powinno się zablokować, a tylne unieść się nad podłoże. Następnie naciśnij tylny hamulec i spróbuj iść do przodu; tylne koło powinno się zablokować i ślizgać po podłożu. Upewnij się także, że linki hamulców nie są wytarte lub postrzępione, a kierownica nie wymaga dokręcenia.

## **C – Łańcuch i ramię korby**

Sprawdź cały układ napędowy. Łańcuch musi być prawidłowo założony i nasmarowany. Pedałki powinny obracać się swobodnie, a przerzutki znajdować w prawidłowym położeniu.

## **Mocowanie kół**

Sprawdź, czy nakrętki lub dźwignie, które mocują osie kół do widelców, są dociśnięte, a dźwignie ustawione płasko względem widelców dla bezpieczeństwa.

## **Kontrola końcowa**

Podnieś rower kilka cali nad podłoże i upuść. Jeśli którakolwiek część jest poluzowana, będzie to można usłyszeć. Dociśnij ją w razie potrzeby.

# Bezpieczeństwo

## Obserwuj

Zwracaj uwagę na otoczenie i przewiduj wydarzenia. Zachowaj szczególną ostrożność na skrzyżowaniach.

## Daj się zauważyć

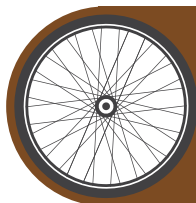
Noś lekkie, jasne i/lub odblaskowe ubrania, pamiętając także o odpowiednim oświetleniu i lusterkach na rowerze.

## Bądź przewidywalny

Jeżdżąc rowerem, przestrzegaj przepisów. Jedź prosto i informuj o swoich zamiarach innych uczestników ruchu, zanim zmienisz położenie lub kierunek jazdy.

## Małe dzieci

Zgodnie z wymaganiami prawa prowincji Ontario małe dzieci muszą jeździć w odpowiednim foteliku lub przyczepce rowerowej, w zatwierdzonym do użycia kasku.



*Jeśli podczas jazdy poczujesz pragnienie i sięgniesz po bidon, nie przechylaj głowy do tyłu.. Przechyl bidon i wyciśnij napój do ust. W ten sposób zachowasz lepszą kontrolę nad otoczeniem.*

# Zachowaj gotowość



Na czas jazdy z dala od domu zalecamy zabranie ze sobą podstawowego zestawu naprawczego, w którym znajdują się m.in. pompka, przyklejane łąty do dętki, klucze płaskie, klucz imbusowy, zapasowe dętki i plastikowe dźwignie do zdejmowania opon.

## Umiejętna jazda rowerem

### Jazda w linii prostej

Jazda rowerem w linii prostej jest najbardziej przewidywalna, dlatego pozwala pokonywać także wąskie przestrzenie. Poćwicz jazdę prosto, utrzymując się jak najbliżej namalowanej linii na parkingu.

### Spoglądanie za ramię

Spoglądając za ramię, możesz sprawdzić, co dzieje się za tobą na drodze. Zawsze spoglądaj za ramię, gdy zamierzasz skręcić. Poćwicz jazdę w linii prostej i spoglądanie za oba ramiona.

### Sygnalizowanie zamiarów

Należy informować innych uczestników ruchu o swoich zamiarach, odpowiednio to sygnalizując. Wymaga to dużej praktyki, ponieważ sygnalizując swój zamiar, musisz jechać prosto, trzymając rower tylko jedną ręką. Zanim zasygnalizujesz swój zamiar, spójrz za ramię; po sygnalizacji powtórz tę czynność. Wykonując skręt rowerem, umieść już obie dłonie na kierownicy.

### Zatrzymywanie

Aby zatrzymać się szybciej, użyj obu hamulców. Zachowaj jednak ostrożność – nie wykonaj tego zbyt szybko, aby nie wypaść przez kierownicę. Droga hamowania rowerem będzie dłuższa, jeśli nawierzchnia jest mokra.

## Sygnaly ręczne



Skręt w lewo

Skręt w prawo i zmiana

Zatrzymanie

## Ochrona

- Zawsze przypinaj rower, gdy pozostawiasz go bez opieki.
- W tym celu możesz użyć blokady w kształcie litery U lub solidnego łańcucha.
- Zablokuj koła i ramę, mocując je do nieruchomego obiektu, jak stojak na rowery lub słupek.
- Wszystkie akcesoria, których nie można przymocować, zabierz ze sobą.







# Gdzie można jeździć?

Infrastruktura w terenie | Infrastruktura drogowa



# Infrastruktura w terenie

## **Szlaki wielorakiego użytku (w ramach bulwarów)**

Dwukierunkowa ścieżka fizycznie oddzielona od ulicy krawężnikiem i/lub otwartą przestrzenią. Szlaki wielorakiego użytku są użytkowane przez rowerzystów, pieszych, użytkowników rolek itd. Wjazd pojazdów mechanicznych (samochodów, skuterów, motocykli z napędem elektrycznym) jest tam zabroniony.



## **Szlaki główne (w parkach/dolinach)**

Dwukierunkowe szlaki uczęszczane głównie przez rowerzystów i pieszych. Wjazd wszystkich pojazdów mechanicznych jest tam zabroniony.





## **Chodniki**

Dwukierunkowe szlaki przeznaczone wyłącznie dla pieszych. Jazda rowerem po chodniku jest zabroniona, z wyłączeniem osób w wieku poniżej 11 roku życia, co dotyczy tylko rowerów z kołami o średnicy nieprzekraczającej 51 cm (20 cali). Rodzic, opiekun lub inna osoba dorosła towarzysząca dziecku może jechać rowerem po chodniku. Jazda rowerem na chodniku w dzielnicach biznesowych Oakville, Kerr lub Bronte, a także na wybrzeżu i pomostach jest zabroniona.

## **Wskazówki dla rowerzystów podróżujących szlakami w Oakville**

- Trzymaj się oznaczonych szlaków.
- Szanuj wszystkich uczestników szlaku.
- Dostosuj się do zasad panujących na szlaku.
- Zawsze przepuszczaj pieszych, gdy jest to konieczne.
- Trzymaj się prawej strony, z wyjątkiem sytuacji wyprzedzania.
- Wyprzedzaj lewą stroną, gdy lewy pas jest wolny, a powracając na prawy pas, zachowaj bezpieczną odległość (długość dwóch rowerów) przed wyprzedzanym uczestnikiem ruchu.
- Korzystaj z dzwonka, klaksonu lub głosu, aby wskazać zamiar wyprzedzenia. Nigdy nie wyprzedzaj bez ostrzeżenia.
- Podróżując w grupie, zachowuj jeden szereg.
- Jeśli musisz się zatrzymać, zjedź ze szlaku, pozostawiając wolne miejsce dla innych uczestników ruchu.
- Ograniczaj prędkość na szlaku, szczególnie na ostrych zakrętach.
- Zwracaj uwagę na śliskie i niestabilne nawierzchnie lub powalone drzewa.

# Infrastruktura drogowa



## Ścieżki rowerowe

Drogi ze ścieżkami rowerowymi posiadają wyznaczoną część do wyłącznego użytku przez rowerzystów. Jazda rowerami z napędem elektrycznym także jest tam dozwolona.



## Pasy rowerowe

Drogi z pasem rowerowym to takie, na których umieszczony został specjalny symbol roweru. Symbol ten wskazuje, z której części jezdni rowerzyści mogą korzystać, uczestnicząc w ruchu drogowym.



## Oznaczone ścieżki rowerowe

Pomagają kierować ruchem rowerowym w głównych arteriach komunikacyjnych. Drogi te cechuje na ogół niskie natężenie ruchu, są użytkowane przez użytkowników pojazdów mechanicznych i rowerów oraz mogą obejmować pasy rowerowe.



## **Drogi z asfaltowym poboczem**

Drogi z asfaltowym poboczem są użytkowane przez wiele rodzajów ruchu drogowego (rowerzystów, pieszych, użytkowników rolek i pojazdy na wypadek awarii).



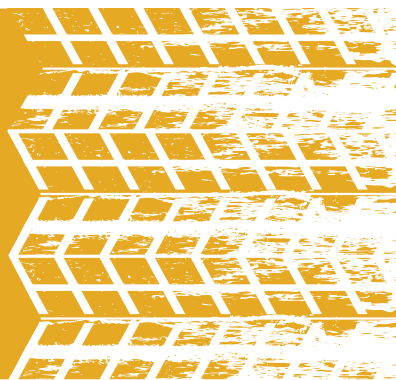


# Przepisy i zasady obowiązujące rowerzystów

Przepisy obowiązujące rowerzystów | Zasady panujące  
na drodze | Dodatkowe znaki, sygnalizacja świetlna  
i oznaczenie dróg



# Przepisy obowiązujące rowerzystów



Rowery są traktowane jako pojazdy, dlatego ich użytkownicy muszą stosować się do przepisów o ruchu drogowym prowincji Ontario:

- Zatrzymywać na czerwonym świetle lub przed znakiem stop.
- Poruszać się w wyznaczonym kierunku na drogach jednokierunkowych.
- Sygnalizować zamiar skrętu.
- Nosić kask (obowiązek dla osób w wieku poniżej 18 roku życia).
- Rower musi być wyposażony w biały reflektor i czerwone światło tylne, jeśli rowerzysta korzysta z niego pół do całej godziny przed zachodem słońca i pół do całej godziny po wschodzie słońca.
- Zgodnie z ustawą Highway Traffic Act widelec roweru musi być owinięty białą taśmą odblaskową z przodu, a czerwoną – z tyłu.
- Rower musi być wyposażony w sprawny dzwonek lub klakson.
- Rower musi dysponować co najmniej jednym układem hamulcowym na tylnym kole. Podczas używania hamulców na suchej, równej nawierzchni rower powinien się ślizgać.
- Na skrzyżowaniach należy zatrzymywać rower, aby przepuszczać przechodniów. Zejdź z roweru i przejdź pieszo na skrzyżowaniu, podobnie postępując na skrzyżowaniu szlaków czy przejściu dla pieszych.

Rowerzyści muszą się zatrzymać i okazać dowód tożsamości, jeśli zatrzyma ich policja za naruszenie przepisów prawa. Policjant poprosi wtedy rowerzystę o podanie imienia i nazwisko oraz adresu zamieszkania.



# Zasady panujące na drodze

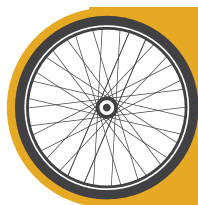
Każdy rowerzysta, zbliżając się do pieszego na chodniku, szlaku lub w parku, powinien odpowiednio ostrzec o nadjeżdżającym rowerze i zachować ostrożność, aby nie doprowadzić do kolizji. Piesi mają pierwszeństwo w ruchu drogowym.

Podczas jazdy w parkach i na szlakach Oakville rowerzyści muszą korzystać z odpowiedniego wyposażenia, zgodnie z regulacjami prowincji Ontario. Wszystkie pojazdy mechaniczne, w tym rowery z napędem elektrycznym, mogą poruszać się wyłącznie po specjalnie oznaczonych drogach.

Wszyscy rowerzyści powinni zachować jeden szereg na drodze, z wyjątkiem sytuacji wyprzedzania.

Zabrania się jazdy ze sztuczkami rowerowymi lub innych zachowań, które uniemożliwiają użycie obu rąk do sterowania rowerem podczas jazdy po drodze lub szlaku wielorakiego użytku.

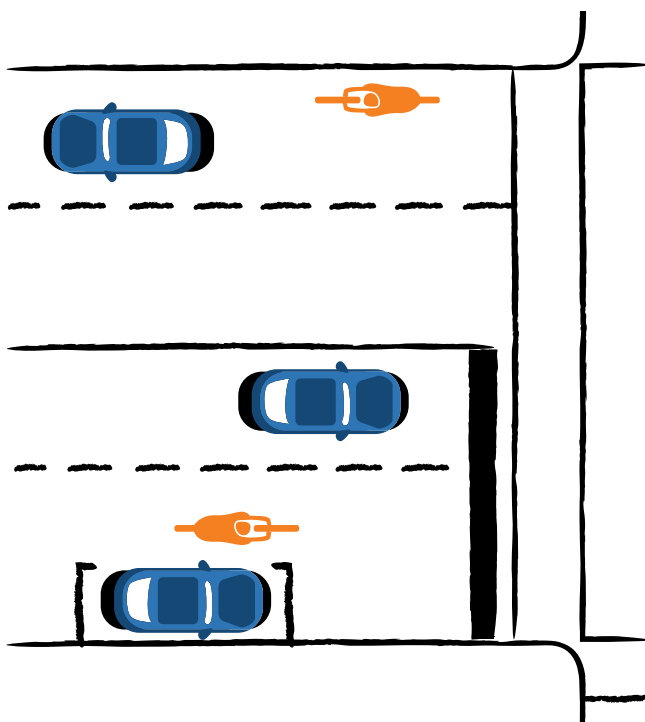
Zabronione jest także parkowanie roweru na drodze, poboczu, ścieżce rowerowej czy szlaku wielorakiego użytku.



*Spoglądaj w obie strony i przez tory w pobliżu boki drogi. Na ogół jazda tam jest łatwiejsza niż przez środek.*

## Jazda rowerem w ruchu ulicznym

Zgodnie z ustawą Highway Traffic Act (HTA) rower jest traktowany jako pojazd drogowy. W związku z tym rowerzyści muszą przestrzegać na drodze tych samych zasad co użytkownicy pojazdów mechanicznych. Na mocy przepisów HTA każdy pojazd lub rower poruszający się wolniej od normalnego ruchu ulicznego powinien jechać prawym pasem lub jak najbliżej prawej krawędzi drogi, z wyjątkiem sytuacji, gdy przygotowuje się do skrętu w lewo lub wyprzedzenia. Rowerzyści muszą zachować odpowiednia odległość od krawężnika, aby zachować prostą linię jazdy, omijając studzienki, odpadki czy szczeliny w drodze i drzwi zaparkowanych pojazdów. Zgodnie z ogólną zasadą należy jechać w odległości jednego metra od krawężnika lub obiektu w linii prostej, zajmując jednak dowolną część pasa, jeśli wymaga tego bezpieczeństwo.



## Zaparkowane samochody

Jedź w linii prostej, w odległości jednego metra od zaparkowanych samochodów, zwracając uwagę na kierowców otwierających drzwi. Jeśli zaparkowanych jest wiele samochodów, zachowaj jedną linię, unikając poślizgów.

## POPRAWNIE

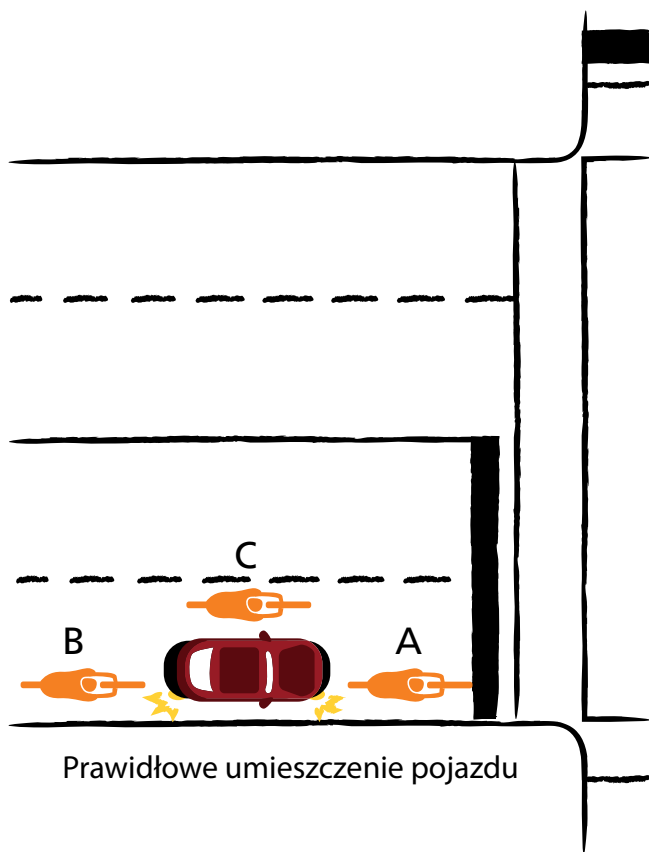


## NIEPOPRAWNIE



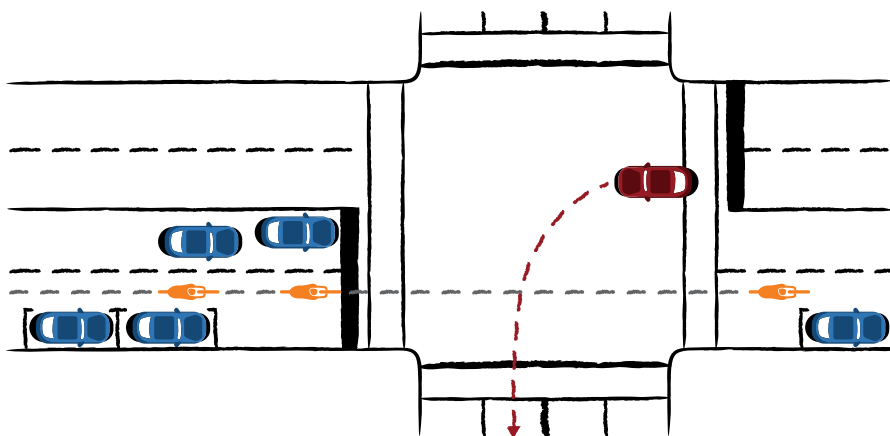
## Skręt pojazdów w prawo

Jako że kierowcy nie zawsze sprawdzają obecność rowerzystów, wykonując skręt w prawo, rowerzysta powinien zachować dodatkowy odstęp między swoim rowerem i pojazdem. Gdy kierowca wykonuje skręt w prawo, rowerzysta może pozostać za samochodem, zachowując odległość jednego metra od krawężnika lub wyprzedzając samochód z lewej strony. Nigdy nie należy wyprzedzać skręcającego samochodu z prawej strony.



## Jazda na skrzyżowaniu

Podczas jazdy na skrzyżowaniu zawsze utrzymuj kontakt wzrokowy z kierowcami. Jedź bez zatrzymania na skrzyżowaniu, ale w razie potrzeby bądź gotów zatrzymać rower lub wykonać szybki zwrot, na przykład gdy zmieni się sygnalizacja świetlna.



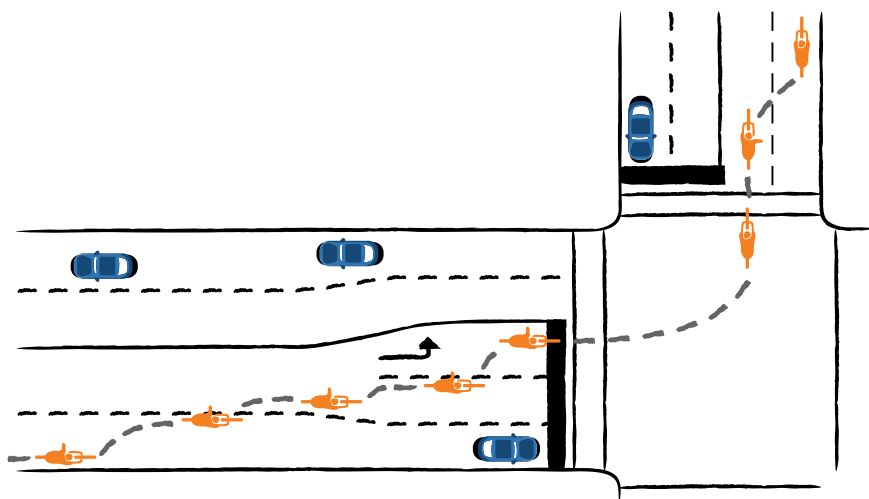
## Skręcanie w prawo

Przed wykonaniem skrętu w prawo zajmij pas po prawej stronie jezdni. Zbliżając się do skrzyżowania, spojrzysz za ramię, zasygnalizuj swój zamiar, sprawdź otoczenie i skręć, jeśli droga jest wolna.

## Skręcanie w lewo

Dwa sposoby skręcania w lewo:

1. Skręt na rowerze – zawsze skręcaj w lewo ze środkowej lub lewej części pasa jezdni. Spójrz za ramię, zasygnalizuj swój zamiar, spójrz za ramię ponownie, a następnie zjedź na środkową lub lewą część pasa. Jedź dalej, jeśli droga jest wolna. Spójrz za ramię, zasygnalizuj zamiar, spójrz za ramię ponownie i powróć na prawą stronę drogi.
2. Skręt jako pieszy – zsiądź z roweru i przejdź przez przejście dla pieszych, pokonując w ten sposób skrzyżowanie.



# Dodatkowe znaki, sygnalizacja świetlna i oznaczenie dróg



## Współdzielone szlaki

Przepuszczaj idące osoby, gdy znajdujesz się na szlaku uczęszczanym przez pieszych i rowerzystów.



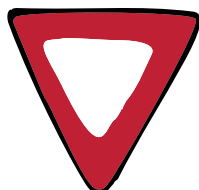
## Zakaz jazdy rowerem

Na tej drodze nie wolno poruszać się rowerem.



## Znak stopu

Zatrzymaj się rowerem i poczekaj, aż pojazdy opuszczą skrzyżowanie.



## Ustąp pierwszeństwa

Ustąp pierwszeństwa na skrzyżowaniu. Zatrzymaj się w razie potrzeby i kontynuuj jazdę, gdy droga będzie wolna.



SHARE  
THE  
ROAD

### **Współdzielenie drogi**

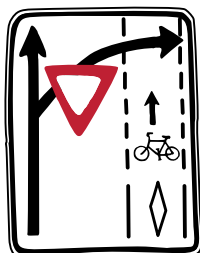
Przypomina kierowcom o współdzieleniu drogi.



SINGLE  
FILE

### **Jeden szereg**

Miejsce, gdzie pas się zwęża i kierowcy nie powinni wyprzedzać rowerzystów.



### **Skręcające pojazdy ustępujące pierwszeństwa rowerzystom**

Może występować w strefach konfliktu, gdzie kierowcy przejeżdżają po pasie rowerowym i muszą ustąpić pierwszeństwa rowerzystom.



CROSSING

### **Znak ostrzeżenia o zbliżających się rowerzystach lub pieszych**

Ostrzeżenie dla kierowców i rowerzystów o zbliżającym się skrzyżowaniu na szlaku w terenie.





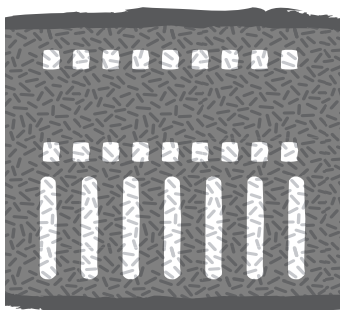
### **Znak nakazujący zejście z roweru**

Ostrzeżenie dla rowerzystów o konieczności zejścia z roweru i przejścia z rowerem na najbliższy obszar.



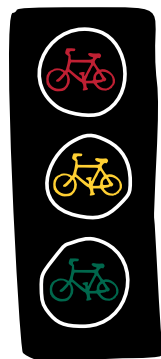
### **Droga jednokierunkowa**

Nakaz poruszania się w wyznaczonym kierunku na drogach jednokierunkowych.



### **Przejścia dla pieszych i skrzyżowania**

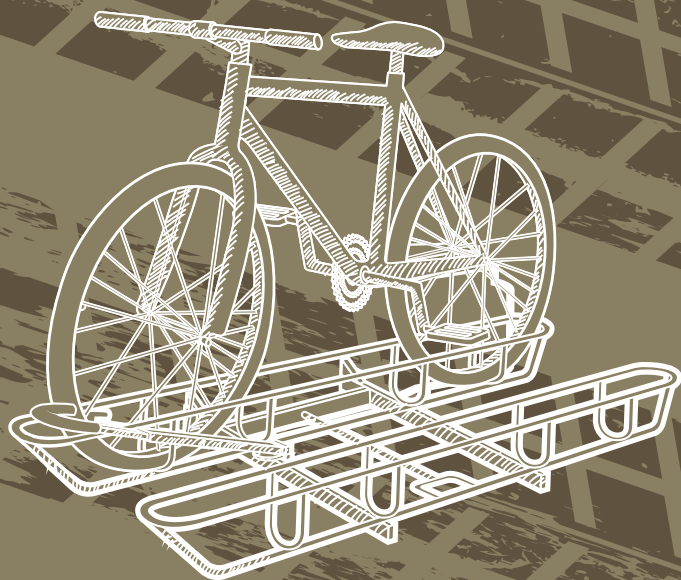
Na przejściach dla pieszych rowerzyści muszą zejść z roweru i przejść jako piesi, idąc obok roweru. Na skrzyżowaniach rowerzyści mogą jechać rowerem wzdłuż przejazdu, bez schodzenia z roweru.



### **Sygnały dla rowerzystów**

Specjalny sygnał w ruchu drogowym używany do kierowania ruchem rowerzystów na skrzyżowaniu dróg lub szlaków.





# Rowery w transporcie publicznym

Ładowanie i rozładunek roweru w Oakville Transit

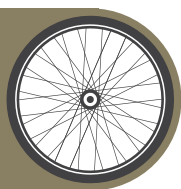


# Oakville Transit

Przed wejściem do autobusu pamiętaj o obowiązujących zasadach:

- Klienci ponoszą odpowiedzialność za ładowanie, zabezpieczenie i rozładunek swoich rowerów. Wszyscy klienci korzystają ze stojaków rowerowych na własne ryzyko, zaś Oakville Transit nie ponosi żadnej odpowiedzialności za straty lub uszkodzone rowery.
- Ze względu na bezpieczeństwo, przed wejściem upewnij się, że autobus się na pewno zatrzymał. Ładowanie i rozładunek roweru przeprowadzaj od strony krawężnika.
- Stojaki na rowery są dostępne na zasadzie „kto pierwszy”. Jeśli doszłoby do zapełnienia lub uszkodzenia stojaka, rower można przewozić w autobusie za pozwoleniem kierowcy. Nie może to jednak powodować dyskomfortu ani narażać na niebezpieczeństwo innych klientów, rower nie może także blokować przejścia.
- Stojaki na rowery są przeznaczone wyłącznie dla zwykłych rowerów dwukołowych, których średnica kół wynosi co najmniej 41 cm (16 cali). Jeśli rower nie pasuje do stojaka, należy znaleźć zastępczą metodę transportu.
- Kierowca może odmówić rowerzyście dostępu do autobusu ze względów bezpieczeństwa lub jeśli rower jest wyposażony w jakikolwiek element ograniczający widoczność kierowcy.
- Rowerów nie wolno przyczepiać (w tym z użyciem łańcucha) do stojaka ani autobusu.

*Kombinacja jazdy rowerem  
i transportu publicznego  
to świetne rozwiązanie  
w przypadku dłuższej podróży.*





## **Ładowanie roweru**

Korzystanie ze stojaka na rowery jest bardzo proste. Wystarczy postępować zgodnie z poniższą instrukcją:

1. Czekając na autobus, usuń lub zabezpiecz luźne akcesoria na rowerze, takie jak bidon z wodą czy zamek.
2. Ściśnij uchwyt na górze stojaka, aby zwolnić zacisk, a następnie złóż stojak do dołu.
3. Unieś rower na stojak, umieszczając koła w otworach. Każdy otwór na koło jest odpowiednio oznaczony (przód i tył).
4. Wyciągnij ramię wspierające, ustawiając je nad przednim kołem, aby zabezpieczyć rower.
5. Wejdź do autobusu. W trakcie podróży zwracaj uwagę na rower.

## **Rozładunek roweru**

1. Poinformuj kierowcę o tym, że chcesz wyjąć rower ze stojaka, a następnie wyjdź z autobusu przednimi drzwiami.
2. Wyciągnij ramię wspierające i pociągnij je w dół, aby zwolnić koło.
3. Wyjmij rower ze stojaka.
4. Ściśnij uchwyt, aby zwolnić zacisk, i złóż stojak do pozycji zamknięcia, jeśli nikt go nie będzie używać.
5. Przenieś rower z drogi na chodnik. Powiadom kierowcę o odejściu od autobusu.

# Dodatkowe informacje

Naucz się prawidłowo jeździć rowerem, uzyskując pewność siebie w trakcie jazdy. Oakville oferuje szereg programów szkoleniowych dla dzieci i dorosłych. Więcej szczegółów można znaleźć w witrynie oakville.ca

## **Specjalne podziękowania**

Tekst pochodzi z podręcznika „CAN-BIKE 2 Student Handbook”, wydanego przez stowarzyszenie Ontario Cycling Association / Canadian Cycling Association oraz Canadian Automobile Association.

Dzięki grantowi z funduszu Ontario Sport and Recreation Communities Fund program „Make Your Move – Let’s Get Physically Literate” pozwoli upowszechnić sprawność fizyczną w naszej społeczności poprzez edukację, szkolenia, materiały i programy aktywności fizycznej, w tym naukę jazdy na rowerze. Poglądy zawarte w niniejszym podręczniku nie muszą odzwierciedlać stanowiska Ministry of Tourism, Culture and Sport.





Town of Oakville

1225 Trafalgar Road  
Oakville, ON L6H 0H3

905-845-6601 oakville.ca

