

Dzisiaj i na kolejnych zajęciach tematycznych przypomnimy sobie zasady bezpieczeństwa w różnych aspektach życia. Ponieważ rozpoczął się już sezon wiosenno – letni, coraz więcej czasu spędzacie na świeżym powietrzu. Zapewne, wybieracie się na przejażdżki rowerowe, jeździcie na rolkach i hulajnogach. Musicie jednak pamiętać, że oprócz czerpania przyjemności z zabawy, obowiązuje was przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Mam nadzieję, że te kilka prostych uniwersalnych rad, pomoże wam zachować bezpieczeństwo i cieszyć się wiosną, choć obecnie jest to dość trudne. Nie zapominajcie również o zasadach obowiązujących podczas epidemii koronawirusa.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku, on ochroni Cię przed groźnym urazem.
3. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.
10. W czasie jazdy zawsze uważaj!

Obejrzyjcie film edukacyjny: <https://www.youtube.com/watch?v=s226DAOFUw8>

Zasad bezpieczeństwa musicie również przestrzegać w trakcie poruszania się na hulajnodze.

1. Przed rozpoczęciem jazdy każdorazowo sprawdź, czy wszelkie elementy

konstrukcyjne są prawidłowo zainstalowane, czy nic się nie poluzowało i czy sprzęt nadaje się do bezpiecznego poruszania się.

2. W czasie jazdy używaj kasku. Równie ważne są pozostałe ochraniacze: na łokcie oraz na kolana.
3. Na hulajnodze bezwzględnie należy jeździć w obuwii, najlepiej o gumowej i antypoślizgowej podeszwie.
4. Hulajnoga nie nadaje się do jazdy w deszczu, wówczas podłoże jest zbyt śliskie, co grozi upadkiem.
5. Na hulajnodze nie należy jeździć po zmroku w niedostatecznie oświetlonych miejscach. To niebezpieczne i grozi kolizją.
6. Nie wolno przejeżdżać na hulajnodze przez tory tramwajowe i kolejowe. Kółka mogą utknąć w szczelinach.
7. Przez przejście dla pieszych hulajnogę zawsze należy przenieść lub przeprowadzić, zamiast przez nie przejeżdżać.

Jeżdżąc na rolkach, także warto przestrzegać kilku zasad, które mogą uchronić Cię przed upadkami i kontuzjami:

1. Przed każdą jazdą rozgrzej się.
2. Zawsze zakładaj kask i ochraniacze na nadgarstki, łokcie i kolana.
3. Pamiętaj o odblaskach, szczególnie podczas jazdy wieczorem, przejazdów przez jezdnię czy na drogach, gdzie jeżdżą również rowerzyści.
4. Kontroluj prędkość - naucz się hamować.
5. Szanuj innych użytkowników terenu, na którym jeździsz - w razie konieczności ustąp pierwszeństwa,
6. Nie staraj się robić tricków, jeśli nie jesteś zaawansowanym rolkarzem.
7. Jeździj na terenach do tego przeznaczonych, z dala od ruchliwych ulic i unikaj sytuacji, w których możesz stać się potencjalnym niebezpieczeństwem dla innych - np. słuchając muzyki.

Na koniec posłuchajcie: <https://www.youtube.com/watch?v=5RjWHD0MuWE>