

ÍGY KÖZLEKEDJ ROLLERREL

Amit a rollerről tudni kell:

A legveszélyesebb egyéni közlekedő eszköz!

Kis kerék + kis gödör = NAGY ESÉS. **ÍGY NEM SZABAD!**



Mielőtt rollerezni kezdesz, jó, ha tudod, az elektromos rolleres balesetek 80%-át esés okozza. **Kb. minden harmadik esetben a fej sérül meg!!!**

Soha ne használd a rollert védőfelszerelések nélkül!

Melyek ezek a védőfelszerelések?

Bukósisak	Kötelező
Térdvédő	Ajánlott
Könyökvédő	Ajánlott
Csuklóvédő	Ajánlott
Fényvisszaverő	Sötétben kötelező
Fényvisszaverő csíkos, zárt cipő	Sötétben ajánlott
Világítás	Sötétben kötelező

ÍGY NEM SZABAD



ÍGY MÁR JÓ



ÍGY SZUPER



Nézzük sorban, hogy melyik mire jó:

A bukósisak - „A sisak az agyad biztonságiöve – Nélküle ne indulj el!”

- **Legfontosabb védőeszköz!**
- Védi a fejet eséskor vagy ütközéskor, csökkenti a súlyos fejsérülések kockázatát.
- Kizárólag **rollerhez vagy kerékpárhoz való sisakot** használj (ne gördeszkást vagy motorost!).
- A sisaknak megfelelően illeszkednie kell a fejedre.



A könyökvédő

- A kéz- és könyökvédők segítenek megvédeni a csuklókat, könyököket és kezeket a sérülésektől.
- Eséskor gyakran a könyök csapódik a talajhoz – ezt védi.

- Kényelmes viselet, nem zavar a mozgásban.
- Ezek a védők párnázott anyagból készülnek, és csökkentik a csonttörés és horzsolás kockázatát.

A kéz és csuklóvédő

- A csukló törik el a leggyakrabban eséskor.
- Rollerezéshez nem mindig alap, de **bizonytalan vagy trükköző** gyerekeknél ajánlott.

Mit jelent a „trükközés”?

- **Látványosabb, de még biztonságos manőverek:** óvatos, kis megemelés a járdaszegélynél, finom egyensúlyozás.
- **Gyors irányváltások,** ügyes kanyarodási technikák.
- **Hirtelen testsúly áthelyezés,** amelytől a fordulás vagy kerülés látványosabb.
- **Le- és felhajtás kisebb akadályokra** (de nem ugratások!).
- **Hirtelen fékezések.**
- **Farolások.**



A térdvédő „A térded nem pótolható – húzd fel a térdvédőt!”

- A térdvédők védelmet nyújtanak a térdízület számára. Egy esés során a térdvédők csökkenthetik a térd sérülések kockázatát.
- Különösen fontos, ha rossz az út, vagy figyelmetlenül rollerezel.
- Fontos, hogy a térdvédők kényelmesen illeszkedjenek és megfelelően rögzüljenek a helyükön.

A fényvisszaverő mellény, csíkok cipők - „Ha nem látnak, elüthetnek – legyen rajtad fényvisszaverő!”

- Viselj olyan cipőket, amelyek biztos fogást és stabilitást nyújtanak.
- A sportcipők jó választásnak bizonyulnak.
- Biztosítják a lábak stabilitását.
- Védelmet nyújtanak az esetleges sérülések ellen.
- Ha sötétben vagy rossz látási viszonyok között rollerezel, fontos láthatósági felszereléseket viselj.
 - láthatósági mellény,
 - fényvisszaverő szalagok,
 - fényvisszaverő cipők.
 - villogó lámpák.
 - ruhára, táskára, sisakra is tehető fényvisszaverő

Láthatóság = biztonság – főleg este, borús időben, sötétben



Fényvisszaverő csíkokkal ellátott cipő Sötétben oldalról jól látható

A zárt ruházat

- Rövidnadrág helyett legalább térdig érő nadrág, vagy hosszú nadrág,
- Hosszú ujjú pulcsi, vagy kabát,
- Cipő legyen **zárt, csúszásmentes talpú** (ne papucs vagy szandál!)



Világítás (ha sötétben gurulsz)

- Elöl fehér, hátul piros fény,
- Villogó vagy állandó fény – az akku legyen feltöltve!



Milyen rollered lehet?

- A klasszikus, lábbal hajtott típusú
 - Gyerekeknek való – ezen tudsz tanulni óvodás kortól akár a kamasz korodig. Kiválóan alkalmas az alapok megtanulására. Alkalmas arra, hogy megtapasztald azokat a veszélyeket, amelyek rád várhatnak.
 - Felnőtteknek segíthet abban, hogy szokja a nagyobb sebesség melletti közlekedést.



- Motorral és akkumulátorral szerelt, önállóan hajtott elektromos roller, ami egyre népszerűbb városi közlekedésben.
 - A kis teljesítményű elektromos rollerek kategóriájába azok a járművek tartoznak, amelyek maximum 25 km/óra sebességgel tudnak haladni.
 - Nagy teljesítményű rollerek - felnőtt, jogosítvánnyal rendelkezőknek ajánlott.

A lábbalhajtott rollerek közlekedhetnek:

- Járdán maximum 10 km/óra sebességgel – Gyalogosok közötti közlekedés esetén még alacsonyabb sebességgel.
- Egyéb területeken 20 km/óra – Kerékpárúton, kerékpársávon.
- Az úttesten csak ha elkerülhetetlen.

Kis teljesítményű elektromos roller

- 12 év alatt: Nem ajánlott az elektromos roller használata.
- 12-14 év között: Csak szülői felügyelettel, védett környezetben.
- 14-16 év között: Önálló használat lehetséges, de fokozott óvatossággal.
- 16 év felett: Általában megfelelő érettség kell a felelős használathoz.

Nagyteljesítményű elektromos rollerek használata csak a felnőtteknek ajánlott. A KRESZ jelenleg nem szabályozza kellően a rolleres közlekedést.

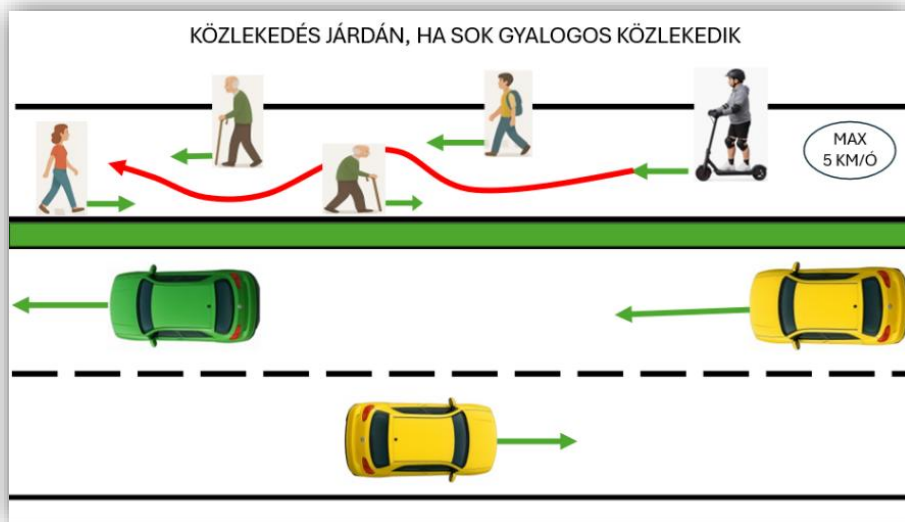
- Bármilyen rollerrel közlekedsz, a rollert csak egyedül használhatod!
- Bármilyen rollerrel is közlekedsz jogosítványra nincs szükség, de a rád vonatkozó KRESZ-szabályok ismerete alapelvárás.

A SEBESSÉG

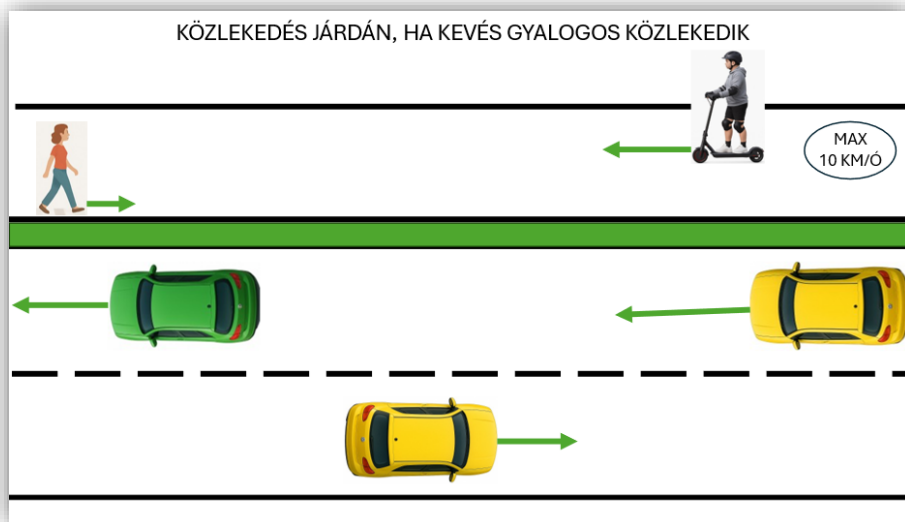
Milyen gyorsan mehetsz a rollerrel?

Járdán gyalogosok között csak olyan gyorsan mehetsz, mint a gyalogosok!

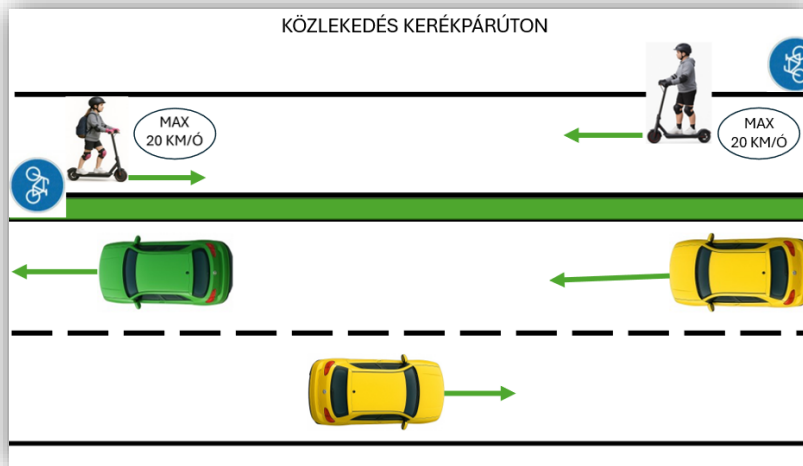
Ez kb. 4-5 km/óra. Ne feledd a járda a gyalogosoké! Te csak vendég vagy náluk. Vendégségben, a vendég jól szokott viselkedni. Nem szokott randalírozni.



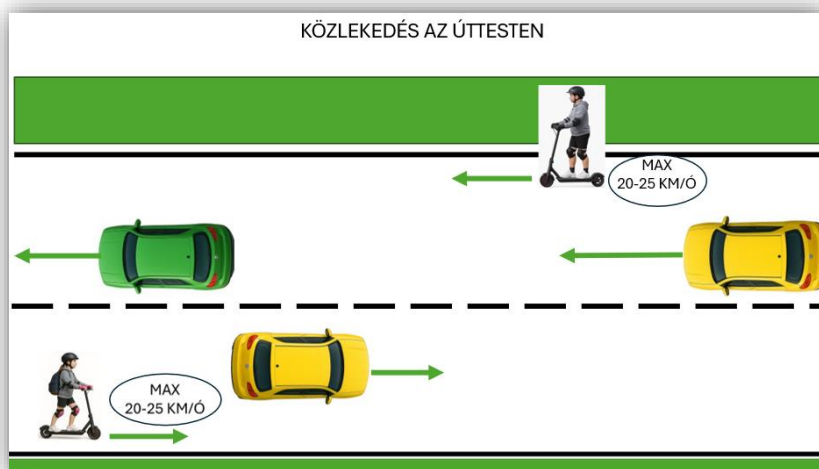
Járdán, ha nincs gyalogos, akkor sem mehetsz gyorsabban, mint 10 km/óra.



Kerékpárúton, vagy kerékpársávon legfeljebb 20 km/óra sebességgel mehetsz.



Ha az úttesten kell menned, ezt nem teheted 20-25 km/óránál nagyobb sebességgel. Még akkor se mehetsz gyorsabban, ha lejtőn lefelé gurulsz!



Hallom, hogy éppen azt mondod, hogy a Te rollereden nincs is km óra.

Igazad van! Azért van néhány dolog, ami segít megítélni azt, hogy mennyivel mész.

- Biztos voltál már úgy, hogy nem volt kedved iskolába menni. No akkor kb. **3 km/óra** sebességgel támadtad az iskolát.
- Ha attól féltél, hogy elkésel, akkor kb. **4-5 km/órával** siettél.
- Ha torna órán azt mondja a tanár, hogy 3-szor fussátok körbe az udvart, akkor kb. **10-12 km/óra** sebességgel „lötyögtök”.
- Ha a harmadik kör végén, egy ötös reményében gyorsabb akarsz lenni, mint a barátod, akkor kb. **20 km/óra** sebességgel szaladsz.
- Ha egy foci meccsen gyorsabban futsz az ellenfélnél, hogy Te szerezd meg a labdát, akkor a sebességed kb. **20-30 km/óra**.

Ugye most már tudod mihez viszonyítani a rollered sebességét.

Az elsőbbség egy nagyon fontos fogalom a közlekedésben. Mit is jelent?

Röviden megfogalmazva azt, hogy ha találkozol egy gyalogossal, vagy egy járművel, akkor ki haladhat tovább elsőként.

Nézzünk egy példát.

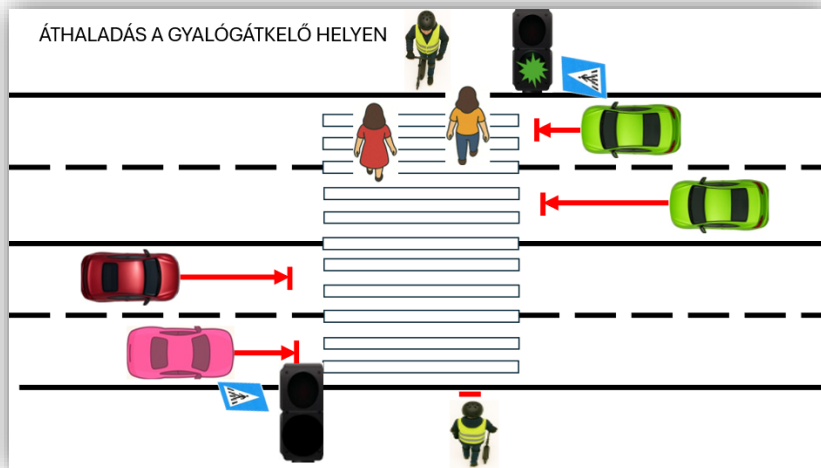
Ha át akarsz menni az úton akár gyalogként, akár rollerrel akkor mikor kinek van elsőbbsége?

Először is a rollerről le kell szállni!

Megnézed, hogy van e gyalogos forgalmat irányító lámpa. Ha igen, akkor milyen jelzést ad?

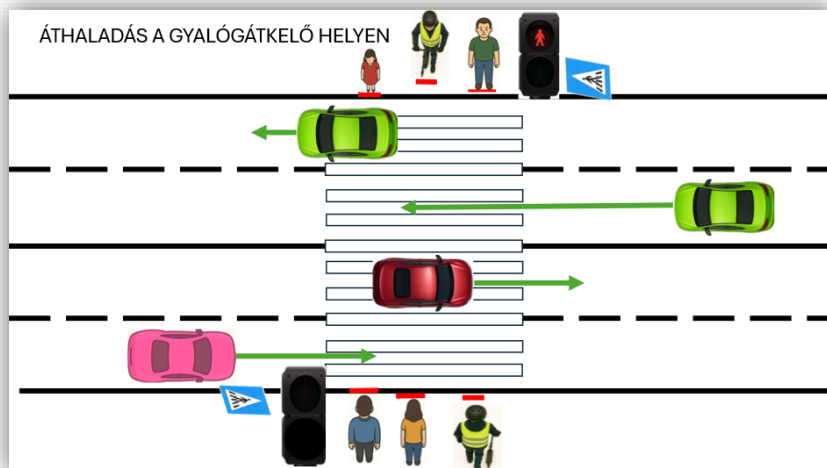
- Mit teszel akkor, ha amikor odaérsz a gyalogátkelőhelyhez, és a zöld gyalogos lámpa villog?

Türelmesen állsz és vársz.

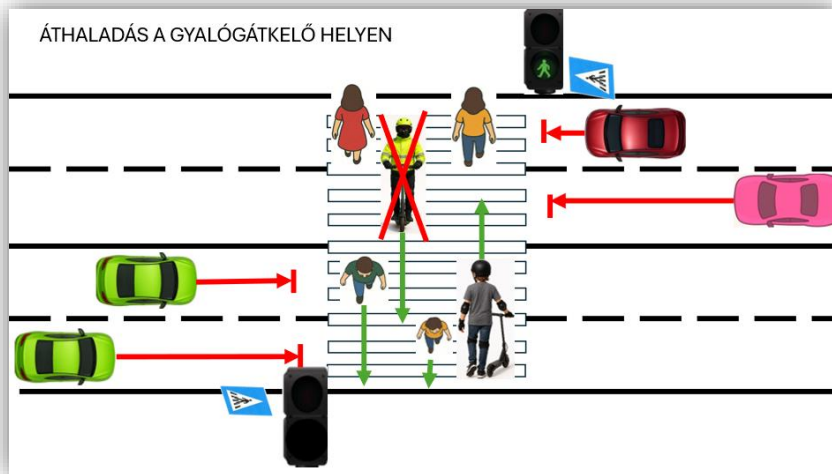


- Azt látod, hogy az út túloldalán a gyalogos lámpa pirosra vált. Az autók szinte egyszerre elindulnak és lendületesen mennek.

Előbb utóbb lassítani kezdenek majd mindenki megáll.

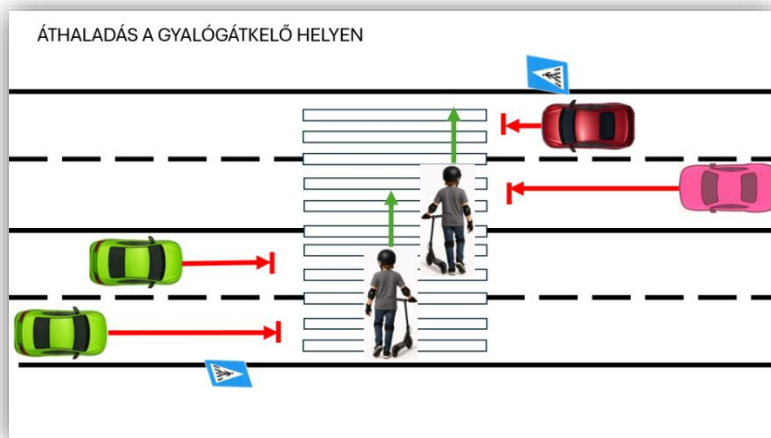


- A gyalogos lámpa átvált zöld színűre. Ekkor előbb balra, majd jobbra nézés után elindulsz a legrövidebb úton a túloldal irányába. A rolleredet tolod, de akár fel is veheted. (lábbalhajtósokat, még elbírod) Nem állhatsz rá, mert a gyalogosok keresztezhetik az utadat. Egy hirtelen fékezés, majd az esetleges elesés az út közepén, elég kockázatos.



Ha útközben azt látod, hogy a gyalogos lámpa zölden elkezd villogni, akkor sietve folytatod az utadat a túloldal irányba.

Ha nincs gyalogos forgalmat irányító lámpa, akkor mielőtt az útra lépsz meg kell állni a rollerrel. Előbb balra, majd jobbra nézel, akár többször is egymás után.



Ha az autók megálltak, gyalog, a rollert tolvá elindulsz. Ha az út nagyon széles, akkor az út közepéig balra, majd az út közepétől kezdve jobbra nézel. Lehet, hogy valahonnan előbukkan egy autó, amelyiknek a vezetője valamilyen oknál fogva nem lát Téged.

Ha nincs se gyalogátkelőhely, se gyalogos lámpa, akkor egy széles úton csak akkor menj át, ha van melletted egy felnőtt. Kérd az ő segítségét.

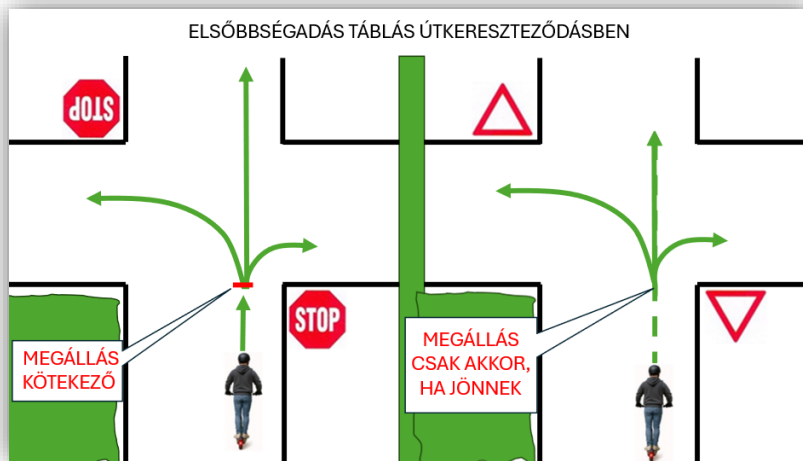
Keskeny úton csak akkor menj át, ha nem jön autó, vagy valamilyen más jármű. **Soha ne szaladj!**

Ha az úttesten közlekedsz, akkor biztosan fogsz találkozni jelzőtáblákkal.

Ezek közül a legfontosabbak:

- Az „**Állj elsőbbségadás kötelező**” tábla

Ez a tábla azt jelenti, hogy mindig meg kell állnod! Ez akkor is igaz, ha nincs senki, aki keresztezné az utad. Ha megálltál, körül néztél, továbbra se jön senki folytathatod az utadat, tovább rollerezel.



- Az „**Elsőbbségadás kötelező**” tábla

Ennél a táblánál csak akkor kötelező megállni, ha valaki keresztezi az utadat.

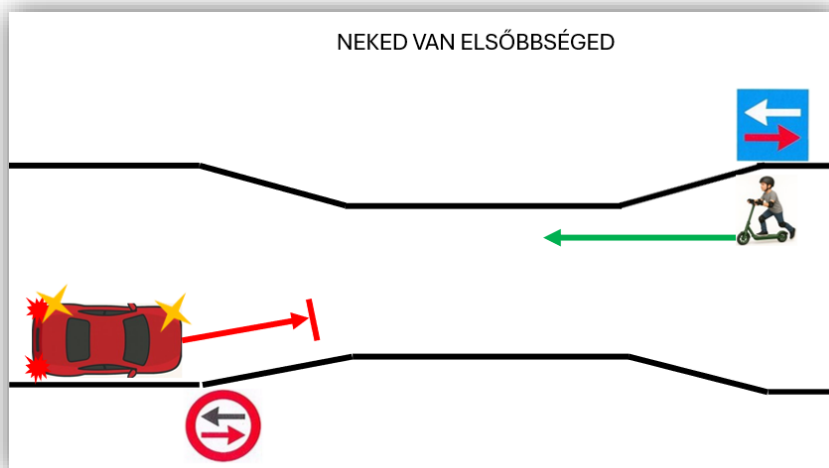
Ha haladsz a tábla felé, akkor lassítanod kell. Amikor körül nézel, és azt látod, hogy senki se jön, akkor nem kell megállnod, figyelmesen átmehetsz a kereszteződésen.

Ha az úton közlekedsz akkor az is előfordulhat, hogy olyan helyhez érsz, ahol az út keskenyebb.

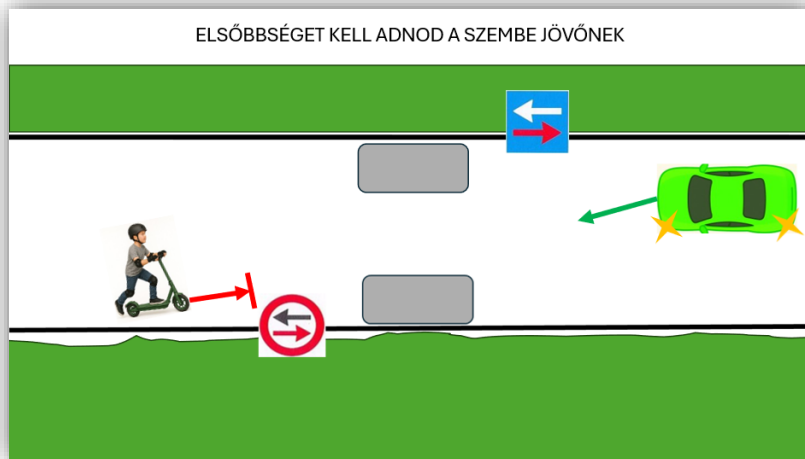
Ilyenkor két táblával találkozhatasz:

- Az egyik az „**Elsőbbség a szembe jövő forgalommal szemben**”.

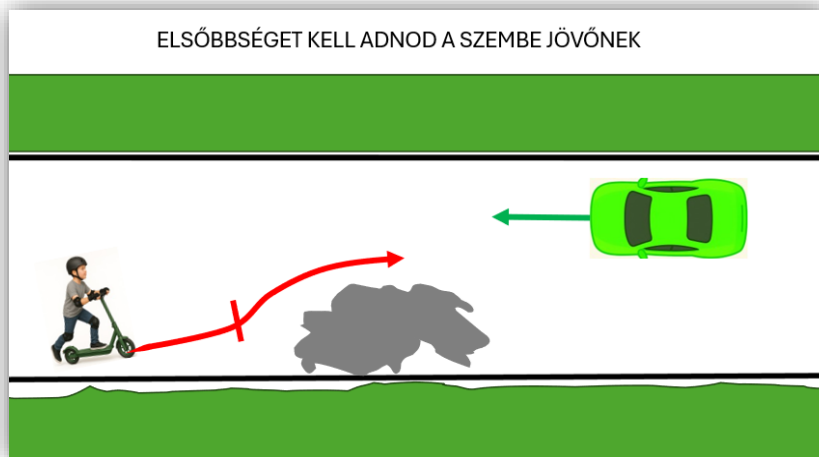
Ilyenkor tied az elsőbbség, azaz te mehetsz először.



- A másik, a. Ha ezt a táblát látod, akkor két eset lehetséges:
 - Jön valaki szemből. Ilyenkor türelmesen megvárod, hogy elmenjen. Nem akarsz mellette közte és az útszéle között mindenképp elmenni.
 - Ha senki nem jön, akkor mehetsz.

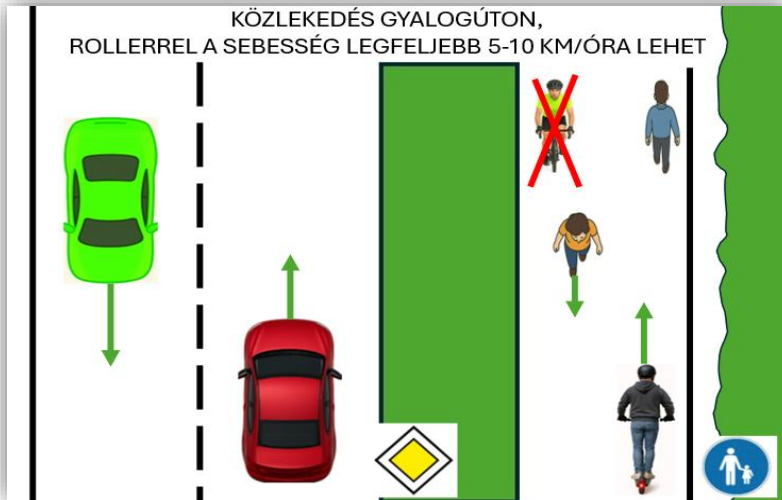


Ha az úton lévő gödröt szeretnéd kikerülni, akkor lehet, hogy hasonló képen kell tenned, mintha a „**Szembe jövő forgalom elsőbbsége**” táblád lenne. Lehet, hogy nem kell megállnod, kellő hátranézés után, a kikerülést mindenképp jelezned kell!



Ha nem az úttesten közlekedsz, akkor ilyen táblákat láthatsz:

- **„Gyalogút”** Ezzel a táblával szokták jelezni azt, hogy járdán haladsz. Amint már korábban említettem itt Te vagy a vendég. Ha gyalogosok is éppen közlekednek akkor csak olyan sebességgel haladhatsz, mint ők. Nem kerülgetheted őket nagy sietve. Nem ijesztgetheted őket azzal, hogy hirtelen, hipp-hopp előttük vagy.



- **„Kerékpárút”**

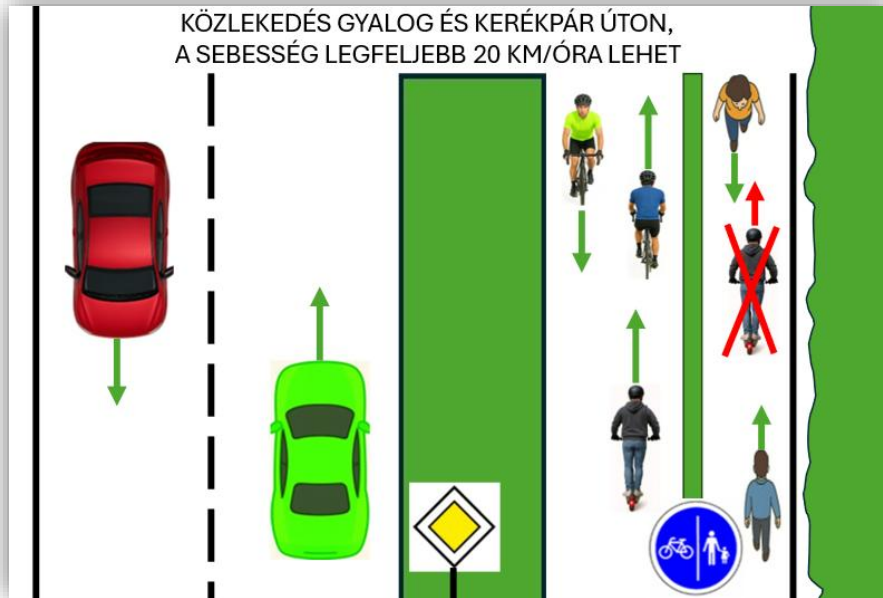
Lakott területen belül itt csak kb.20 km/óra sebességgel haladhatsz. Számíts arra, hogy lesznek olyan kerékpárosok, akik megelőznek.



- „Gyalog- és kerékpárút”

Itt, ha gyalogosok sokan közlekednek, akkor te csak olyan gyorsan haladhatsz, mint ők.

Ha csak egy-egy gyalogos közlekedik, akkor kerékpárút részen elhaladhatsz mellettük, de csak legfeljebb 20 km/óra sebességgel. Tudod olyan gyorsan, mintha éppen futnál.



- „Gyalog- és kerékpárút elválasztva” – megfelelő sávban kell haladni, a kerékpárosok oldalán haladj! Itt is a 20 km/óra leggyorsabb sebesség érvényes.

- Kerékpár úton közlekedve találkozhat az olyan forgalommal, hogy a kerékpárosok forgalmát egy 3 lencsés, **kerékpárt ábrázoló jelzőlámpa irányítja**. Ismerned kell ennek a jelzéseit, mert ezek rád is vonatkoznak. A lámpa fölül piros, középen sárga, alul zöld fénnel világít. Nézzük attól függően, hogy melyik lámpa világít, az mit jelez, illetve Neked hogyan kell viselkedni.

- Ha a **piros világít** meg kell állnod.



- PIROS KERÉKPÁRT ÁBRÁZOLÓ LÁMPA
A TOVÁBBHALADÁS TILALMÁT JELZI A ROLLERNEK IS
KÉSZÜL AZ INDULÁSRA

- ZÖLD KERÉKPÁRT ÁBRÁZOLÓ LÁMPA
A TÖVÁBBHALADÁSTENGEDÉLYZI JELZI A ROLLERNEK IS
-
- The diagram illustrates a traffic intersection. A green bicycle symbol is shown on a traffic light, indicating that roller skaters can also proceed. The intersection is divided into lanes by dashed lines. A red car is stopped at a red light, while a green car is moving forward. A green car is also moving forward in the adjacent lane. A person on a roller skis is shown crossing the intersection, and a person on a bicycle is shown waiting at the traffic light. The background features green trees and a blue sky.

- Ha már az úttesten gurulsz, akkor, ha időközben a lámpa **sárgára** vált, ne állj meg. Bőven van időd arra, hogy biztonságosan átérj. Ha sárga jelzést még a lámpa előtt kapod, de már megállni nem tudsz, akkor is menj tovább. Viszont, ha lámpától még olyan távol vagy, hogy biztonságosan meg tudsz állni, akkor meg is kell állni!

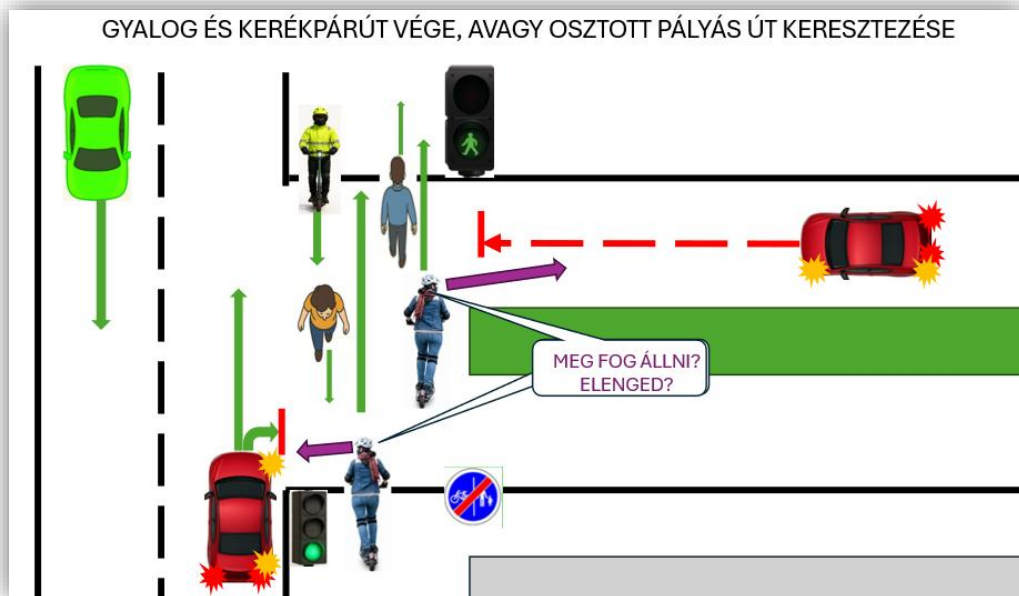


- Ezután ismét **pirosan** fog a lámpa világítani. Azt már tudod, hogy ilyenkor türelmesen várnod kell.

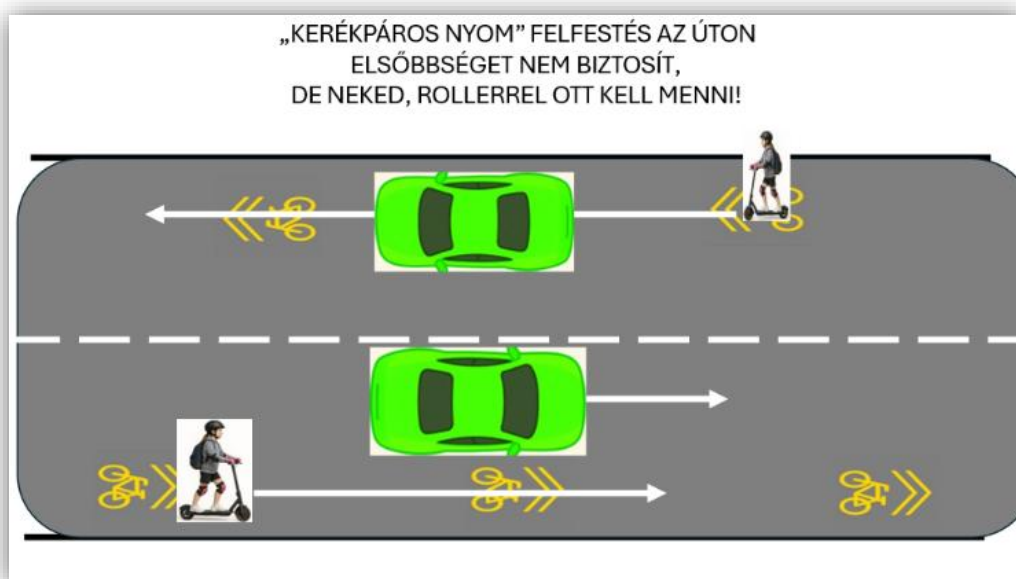
Az is előfordulhat, hogy a **sárga lámpa „csak villog”**. Ez azt jelenti: „Vigyázz, veszély”. Ilyenkor a lámpa fölött elhelyezett „Elsőbbségadás kötelező” tábla jelzése a legfontosabb számodra. Csak akkor mehetsz, amikor a többi jármű elment. **Neked kell saját magadra vigyázni!**



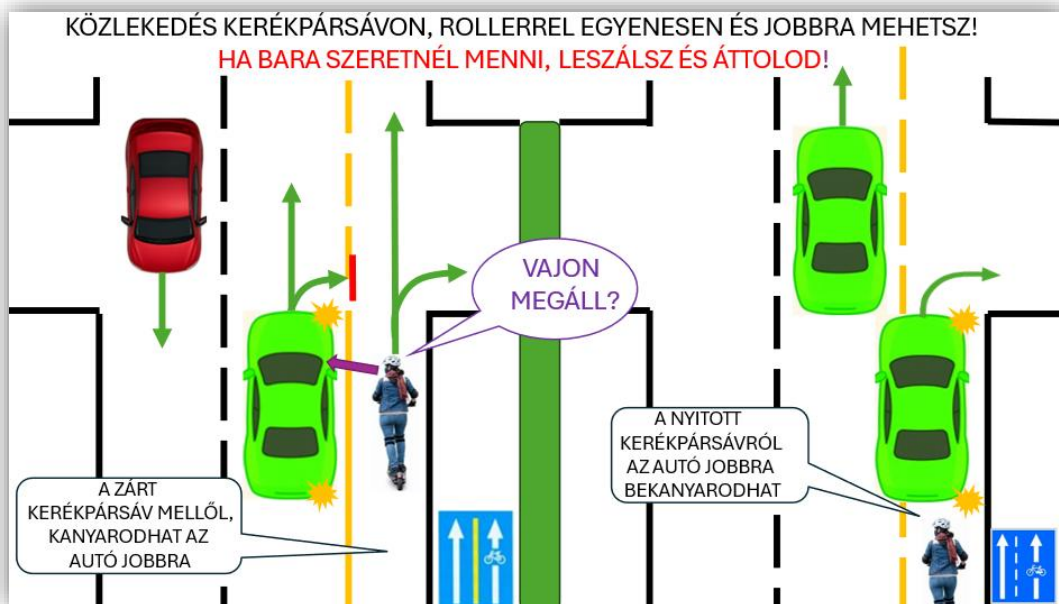
A „Kerékpárút vége”, vagy a „Gyalog és kerékpárút vége” a számodra azt jelenti, hogy megszűnt az a védelem, amit egy részben zárt pálya biztosít. **Ezután még több figyelemmel kell gurulnod!**



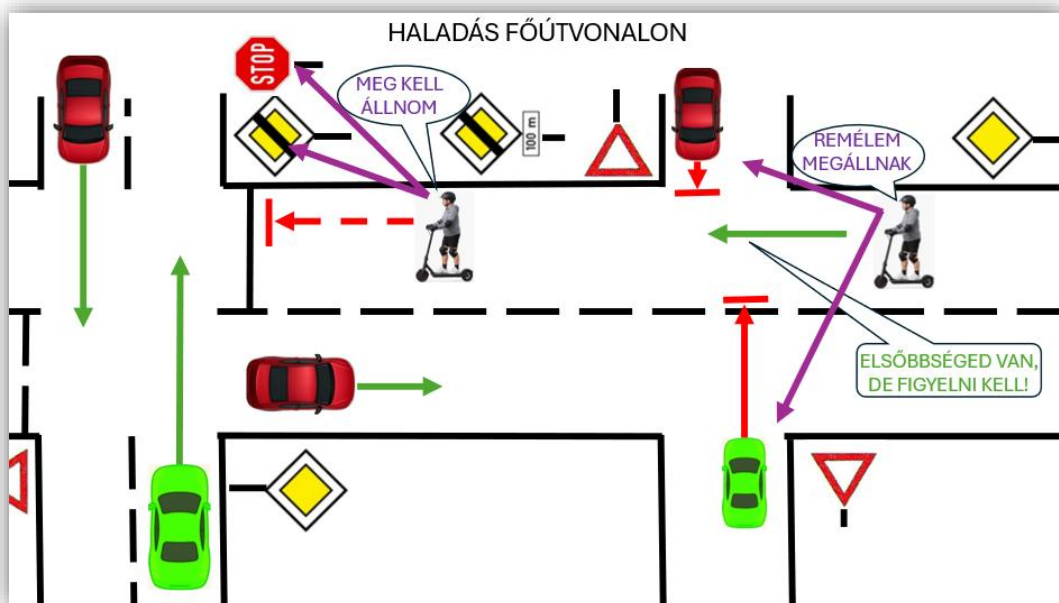
- Előfordulhat az, hogy utadat olyan úton folytatod, ahol úgynevezett „**Kerékpáros nyom**” nevű, sárga színű útburkolati jelet láthatsz. Ha van ilyen felfestés, akkor ott kell menned, a nyilakkal jelzett irányba. Az elsőbbségi szabályok ugyanazok, mint bármelyik másik úton.



- „Kerékpár sávon” is legfeljebb 20-25 km/óra lehet a legnagyobb sebesség, amivel haladhatsz. Számíts arra, hogy az autósok, motorosok, teherautók sokkal gyorsabban suhannak el melletted. Az is lehet, hogy akkora szelet csinálnak, ami majdnem fellök. Ezért jobban teszed, ha tőlük minél távolabb haladsz, azaz a sáv jobb oldalán.

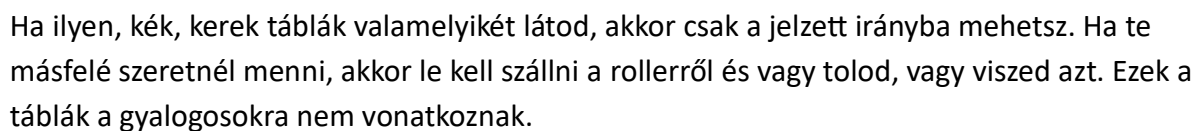


- Az is lehet, hogy ha a kerékpársávon közlekedsz, látsz egy sarkán álló sárga színű táblát. Ennek a neve „Főútvonal”. Ez számodra jó hír, mert azt jelzi, hogy olyan úton közlekedsz, amelyiken elsőbbséged van, a keresztező forgalommal szemben. No ez nem azt jelenti, hogy nem kell figyelned, hanem azt, hogy nem kell minden útkereszteződés előtt lassítani.



Az elsőbbség megszűnik, ha a „Főútvonal vége” táblát látod.

- „Kötelező haladási irány egyenesen”,
- „Kötelező haladási irány jobbra”,
- „Kötelező haladási irány balra”.



-

19

Ismétlésként:

- Piros,
- Piros-sárga,
- Zöld,
- Sárga, majd ismét
- Piros.

A színek jelentése ugyanaz, mint a már korábban már megismert kerékpáros lámpáké.

• **Ha a lámpában egy zöld nyilat látsz, akkor csak a nyíllal jelzett irányba mehetsz! A jelentése megegyezik a „Kötelező haladási irányt” jelző táblák jelzésével.**

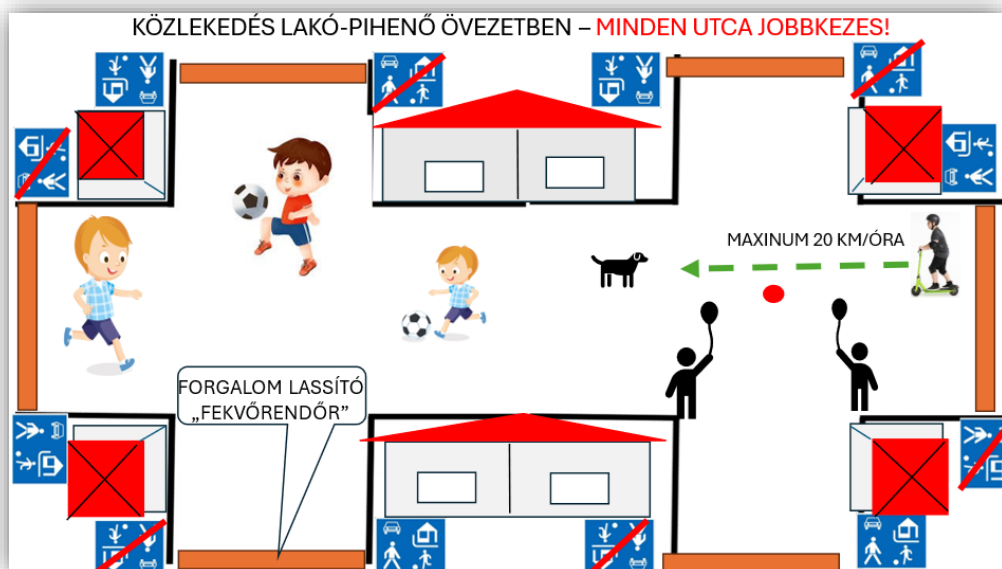


- Lehet, hogy meglátogatod azt a barátodat, aki „**Lakó-pihenő övezetben**” lakik.

Ilyenkor közlekedhetsz az úttesten, de legfeljebb 20 km/óra sebességgel.



Számíts arra, hogy találkozhatasz olyan gyalogosokkal is, akik az úton sétálnak, vagy netán az úton játszanak. Őket figyelmesen közelítsd meg! A gyerekek lehet, hogy még átszaladnak előtted. **Neked kell vigyázni rájuk!**



Ha rollerrel közlekedsz, akkor Neked kell figyelni az ilyen diákokra. Jó hír, hogy ezt táblával is jelzik Neked. Ennek a táblának a neve „**Gyermekek**”. **Jó, ha tudod, hogy ilyenkor még akár a 10-20 km/óra sebesség is gyors lehet!**

- Van olyan terület, ahová a rollered csak betolthatod. Ez a „**Gyalogos zóna**”. Ha itt van dolgod, akkor, még akkor se gurulhatsz, ha senki sincs az úton. Ez a szigorúság addig tart, amíg nem látsz egy „**Gyalogos zóna vége**” táblát. Ha ilyet látsz, akkor hajrá! De figyelmesen. Ne akard behozni a lemaradást!

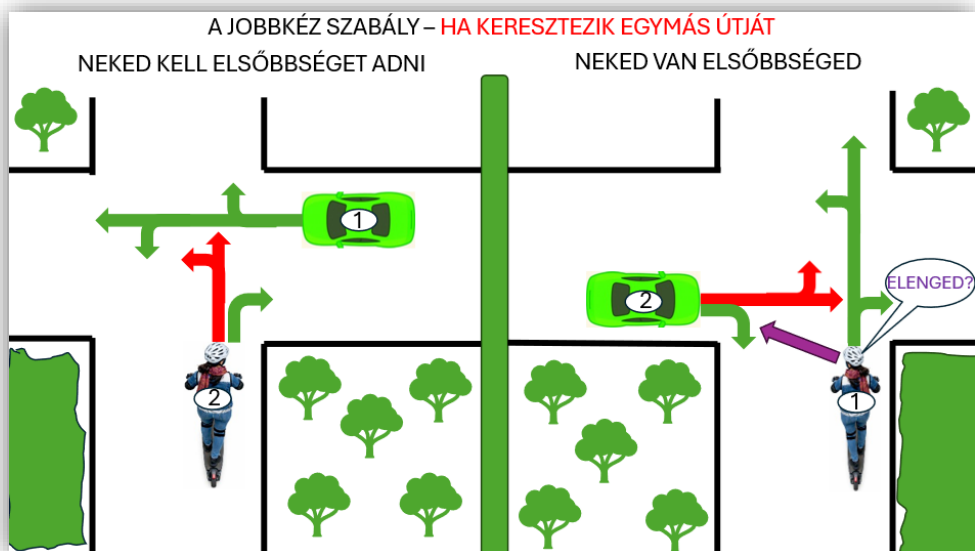


21



Sok olyan útkereszteződés van, ahol nincs olyan tábla, ami segítene eldönteni abban, hogy te haladj át elsőként, vagy egy másik jármű. Emlékszel? Ezek a táblák az „**Állj elsőbbségadás**” és „**Az elsőbbségadás kötelező**” táblák.

- Ha a kereszteződéshez érve nem látsz ilyen táblát se előlről, se hátulról, akkor „**Egyenrangú útkereszteződéshez**” értél. Ilyenkor az mehet előbb, aki Neked a jobb kezede felől jön. Egyszerűen fogalmazva, ha jobbra nézel és ott jön valaki, akkor őt hagyod elmenni. Ezt hívják „**Jobbkéz szabálynak**”.



Ha nincs senki Neked jobbról, akkor figyelsz balra és ha ott se jön senki akkor indulhatsz. Ha balról jön valaki, akkor a szemébe nézel, és **csak akkor indulsz el, ha int, vagy megáll**. Legyél figyelmes, nehogy eless!

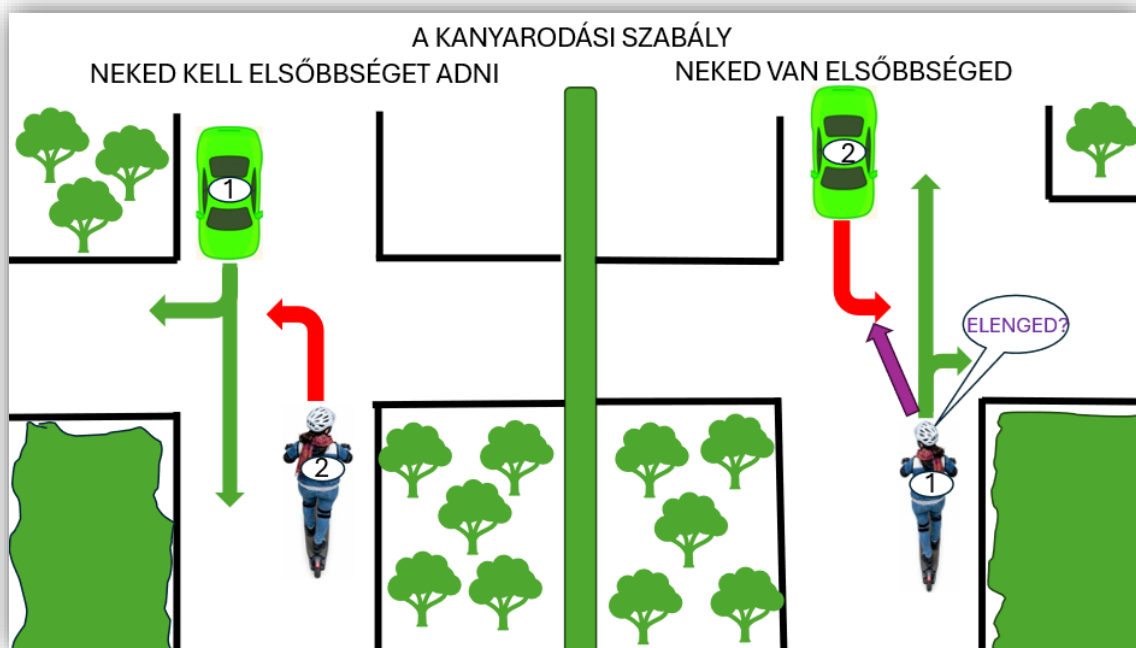
- Ha Te balra szeretnél bekanyarodni és azt látod, hogy szemből jön valaki, akkor várd meg, hogy elmenjen és csak utána indulj. Légy türelmes, lehet, hogy ő azért lassít, mert ő is szeretne bekanyarodni, például jobbra.

Ha így tesz akkor ő egy udvarias vezető. Ő ismeri azt a szabályt, **hogy a kanyarodó járművel, a gyalogosnak elsőbbséget kell adnunk** akkor, ha azon az úton akar átmenni amelyikre mi érkezünk.



Legyél Te is udvarias, hiszen akár jobbra, vagy akár balra akarsz befordulni mindenképp előtte lassítanod kell. Ha már lassítottál, akkor a gyalogost is el tudod engedni.

A kanyarodási szabály szerint balra kanyarodó járművel elsőbbséget kell adni, a szemből érkező egyenesen tovább haladó, vagy a jobbra bekanyarodó járművek részére.



Hogyan tudsz lassítani a rollerrel?

A roller lassítására több módszer is van, attól függően, milyen típusú rollerrel közlekedsz:

- A legtöbb rolleren van hátsófék (a hátsó sárvédőt lenyomod).
- Elektromos rollereknél a kézi fékkar használatával, mindkét kereket külön-külön tudod lassítani.

- Soha ne rántsd be hirtelen az első féket!
- Az első és a hátsó féket együtt használd!
- Ha közlekedsz fékezés közben ne „trükközz”!
- Mindig fokozatosan fékezz, ne hirtelen. Vigyázz, hogy ne csúsz meg
- Ha elengeded a gázt, a roller magától lassul.
- Enyhén hátra dőlsz, a térded behajlítod és ezzel lejjebb engeded a súlypontodat, így stabilabban lassítasz.
- Láb letétele (csak vészhelyzetben). Gyorsan haladva nem ajánlott, mert sérülést okozhat.

Mire figyelj?

- Nedves úton óvatosan fékezz! Induláskor csinálj fékpróbát. Megtapasztalhatod, hogy mire számíthatsz.
- Kavics, falevél, felfestés, aknafedlap, vasútisín, villamossín nagyon csúszik.
- Nézz előre, ne a kereket figyeld!

Fékezés kanyarodás közben rollerrel

Alapszabály: kanyarban nem fékezünk erősen.

Helyes sorrend:

- Kanyar előtt lassíts,
- Engedd el a féket,
- Kanyarodj,
- Kanyar után gyorsíts vissza (ha kell).

Ha mégis muszáj fékezni kanyarban

- Nagyon finoman, főleg hátsó fékkel,
- Testtel kicsit a kanyar belseje felé dőlj,
- Karok lazák, nem görcsök,
- Kerüld az első féket, könnyű elcsúszni, fejre állni.

Mit csinálj, ha megcsúszik a roller?

- Hátsó kerék csúszik (leggyakoribb)
 - Azonnal csökkentsd a fékezőerőt.
 - Maradj hátra dőlve (több súly jut a hátsó kerékre, ezért nehezebben csúszik meg).
 - Utat nézd, amerre menni akarsz, ne az első kereket, ne lefelé.

- Első kerék csúszik (veszélyesebb)
 - Azonnal engedd el az első féket.
 - Ne rángasd a kormányt.
 - Próbáld egyenesen tartani a rollert.
 - Ha visszatapad a kerék, finoman lassíts tovább.

Helyes testtartás rolleren

A jó testtartás **stabilabbá tesz** és segít fékezésnél, a kanyarban is.

Lábak

- Az egyik láb **elől**, a másik **hátsúl**,
- Ne egymás mögött szorosan, inkább **kicsit oldalra**,
- Testsúly inkább **hátsúl**, főleg fékezésnél.

Térd

- **Enyhén behajlítva**,
- Ne legyen merev, így elnyeli az úthibákat.

Felsőtest

- Enyhén **előre dől**,
- Hát egyenes, nem görnyedt.

Karok és kormány

- Karok **lazák**, ne feszítsd,
- Kormányt határozottan, de ne görcsösen fogd,
- Nézz **előre**, az útra, ne a kereket figyeld.

Hogyan gyakorold biztonságosan a fékezést?

Hol?

- Üres parkoló,
- Bicikliút kevés forgalommal,
- Sima, száraz aszfalt.

Hogyan?

- Indulj el **lassan**,
- Gyakorold a **finom fékezést**, majd próbáld ki:
 - csak hátsó fék,
 - csak elsőfék – kis sebesség,
 - gáz elengedése + mindkét fék,
 - figyeld meg, mennyi a fékút, mekkora távolság kell a sima megálláshoz,
 - figyeld meg mit reagál a roller.

Haladó gyakorlat

- Kicsit gyorsabban haladsz,
- Előbb lassítasz, **nem vész fékezel.**

Az erőteljes fékezést kifejezetten kerüld vasúti átkelőben, vagy a villamos síneken!

Mi számít vasúti átkelőnek? Az, amikor az utadat vasúti pálya keresztezi. Ezt jelzik is a „**Vasúti átkelő kezdete**” táblával. Mindaddig vasúti átkelőben haladsz, amíg el nem hagyod a túlsó oldalon lévő „Vasúti átkelő kezdete” táblát.

A vasúti átkelőben nagyon figyelj. Mielőtt a sínekre hajtasz, időben nézz körül. A vonat, vagy a HÉV nem fog tudni megállni, ha figyelmetlen vagy!

A vasúti átkelőket két csoportba soroljuk

- Biztosítatlan vasúti átkelő
 - Itt nincs fényjelző, nincs sorompó.
 - Csak vasúti átkelőt jelző táblák figyelmeztetnek a veszélyre.
 - Ha a „Vasúti átkelő kezdete” táblával együtt „Állj elsőbbségadás” táblát látsz kötelező megállni és körülnézni. Ha jön a vonat nem mehetsz át előtte, még akkor se, ha úgy gondolod, hogy az még messze van!
- Biztosított vasúti átkelő lehet
 - Fénysorompóval biztosított vasúti átkelő
 - Villogó fehér fény: a berendezés működését jelzi. **Áthaladás előtt kötelező körülnézni!**
 - Villogó piros fény: tilos az áthaladás.



Lehet csak fénysorompó, vagy fénysorompó + félsorompó együtt. Az utóbbi a legbiztonságosabb típus.

- Félsorompóval biztosított vasúti átjáró
 - A sorompó csak az egyik oldalt zárja le.
 - Mindig fénysorompóval együtt működik.
 - Piros fény vagy mozgó sorompó esetén a megállás kötelező.
- Teljes sorompóval biztosított vasúti átjáró
 - Az úttestet mindkét oldalon lezárja.
 - Nem tudsz átbújni sem alatta, mert a sorompó rúdnak „szakálla” van.
 - Csak vasúti személyzet nyithatja.
 - Ritkább, főként kisebb forgalmú utakon

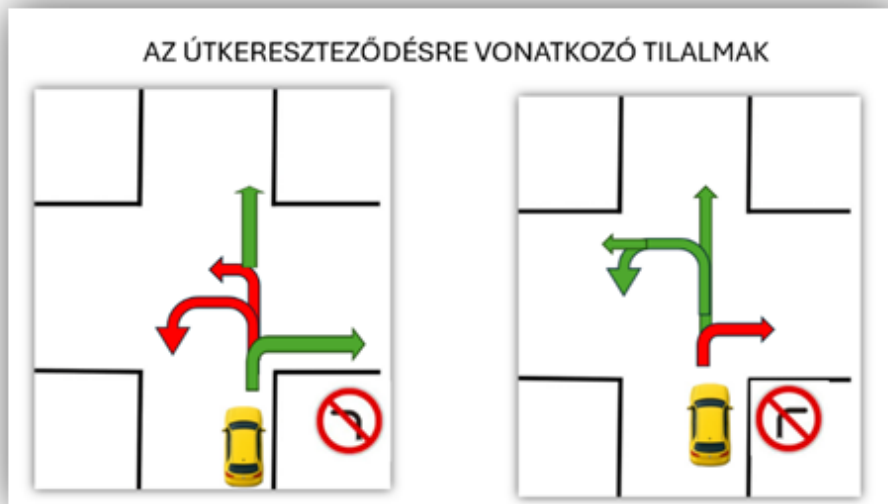
Kötelező megállnod

- Ha jön a vonat.
- Piros jelzés esetén.
- Ha a sorompó rudja mozog, akár lefelé, akár felfelé. Akkor is, ha még lenne helyed átférni alatta.
- Ha sorompó zárva van.
- Ha a hangjelzés működik.
- Ha a fényjelző berendezés nem működik, rossz jelzést ad, pl. bármelyik lámpa villogás helyett egyfolytában világít.

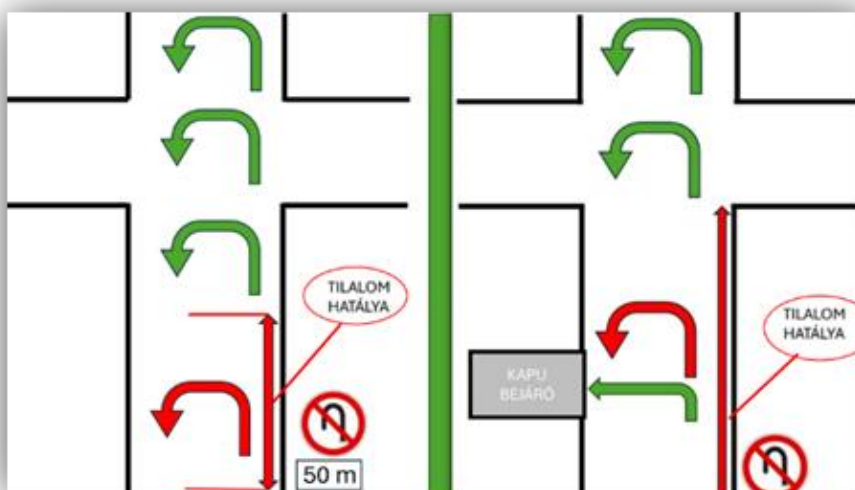
Nem mehetsz át akkor se, ha az átjáróban állnak az előtted haladók és Neked is meg kellene állni.

Ilyenkor lehet, hogy az is eszedbe jut, hogy jó lenne visszafordulni. A rossz hír az, nem teheted! Itt a szabály tiltja, hogy vasúti átjáróban megfordulj.

- Van azonban olyan tábla is, ami azt jelzi, hogy az útkereszteződésben „**Balra kanyarodni tilos**”. Ráadásul ez a tábla még a megfordulást is tiltja.



- Egy útkereszteződéshez érve találkozhatasz „**Jobbra kanyarodni tilos**” táblával is. Ez azt jelenti, hogy jobbra nem mehetsz, hanem csak balra, vagy egyenesen.
- Van egy másik tábla, ami az úton tiltja a megfordulást. Ennek a táblának a neve „**Megfordulni tilos**”.



Akár kanyarodni akarsz, akár megfordulni jó, ha tudják mások is, hogy mit akarsz tenni. Ezért minden **irányváltóztatási szándékodat karral jelezni kell**. Ezt úgy kell csinálni, hogy kinyújtod a karodat vízszintesen, megnézed, hogy egy kismadár leszállt-e a válladra. (no meg azt is látod, hogy nincs-e közvetlenül egy autó mögötted) Ismét megfogod a kormányt és figyelve az esetleg eléd kerülő gyalogosokra, bekanyarodsz.

Ha félsz a kormányt elengedni, akkor gyakorolj egy olyan parkolóban, ahol kevés autó van. A kormányzást egy kézzel akkor is tudod gyakorolni, ha egyenesen haladsz. Ilyenkor a kezed egy kicsit emeld el a kormányról. Csak néhány centire. Ha nem jön senki gyakorolhatod a hátra nézést is.

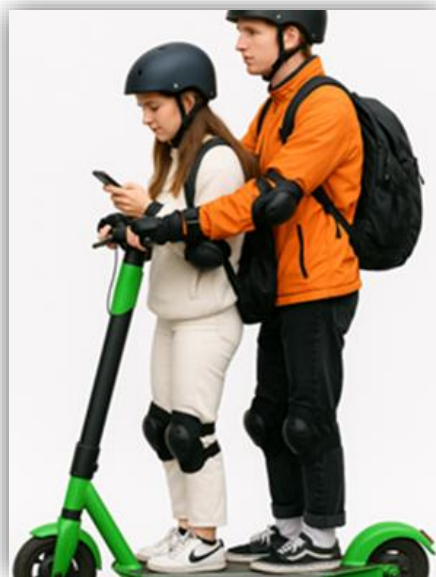
Vigyázz arra, hogy egyik kezeddal mindig fogd a kormányt. Nincs vagánykodás, elengedett kormány!

Ez különösen igaz lejtőn, lefelé haladva. Ilyenkor ügyelj arra, hogy nehogyan elkapjon a lendület, meg a sebesség mámora! Ezeket úgy tudod elkerülni, hogy időben szakaszosan, óvatosan fékezel. Nem szabad egyfolytában fékezni, mert tönkre mehet a fék. Ha ez történik akkor nincs rollerezés a haverokkal, ráadásul még a javítás is sokba kerül.

Végezetül hasznos tanácsok útravalónak.

Ha ezeket betartod, akkor a rollerrel való közlekedés sok örömet ad Neked, és jó eséllyel haza is érsz!

1. Mindig viselj bukósisakot! – Ez a legfontosabb védőfelszerelés.
2. Használj térd- és könyökvédőt is.
3. Ne közlekedj az úttesten, ha van járda vagy kijelölt kerékpárút!
4. Mindig nézz körül elindulás előtt – balra, jobbra, majd újra balra!
5. Tartsd mindkét kezéd a kormányon! A táskádat ne akaszd a kormányra!



Ő MINDENT CSINÁL, AMIT NEM SZABAD!

6. Ne hallgass zenét fülhallgatón vezetés közben – hallanod kell a környezetedet.
7. Ne szállíts utast a rollereden – az egy személyre van tervezve.
8. Ne használj telefont gurulás közben.
9. Mindig nézd meg, mennyi töltés van még az akkumulátorban, mielőtt elindulsz.
10. Ismerd a rollered féktávolságát – gyakorold a fékezést biztonságos helyen.
11. Ne menj vizes, jeges vagy homokos úton – csúszós lehet.
12. Kerüld a gödröket, kátyúkat, a járdaszegélyeket!
13. Lassan haladj a gyalogosok között – ők elsőbbséget élveznek.
14. Sötétben vagy szürkületkor mindig használj világítást és fényvisszaverőt.
15. Ne csinálj „trükköket” vagy hirtelen kanyarokat!
16. Tudd, hogy a roller nem játék, hanem közlekedési eszköz.
17. Ha idegen vagy forgalmas helyen jársz, kérd a felnőttek segítségét!
18. Mindig figyelj a táblákra és a lámpákra, még akkor is, ha nincs autó a közelben.
19. Soha ne gurulj le meredek lejtőn fékezés nélkül.
20. Légy udvarias, figyelmes másokra, türelmes és előzékeny.
21. Tanuld meg, hogyan kell egyenesen tartani a rollert, ha rázós úton mész.
22. Lassíts le a kereszteződések előtt, hogy lásd ki keresztezi az utadat.
23. Soha ne próbálj meg versenyezni másokkal közlekedés közben.
24. Ha fúj a szél, fogd még erősebben a kormányt – könnyen kibillenthet.
25. Tarts legalább 1 méter távolságot a parkoló autóktól – kinyílnak az ajtók!
26. Ne egyél, ne igyál gurulás közben.
27. Mindig nézd meg a környezeted, mielőtt kikerülsz valamit.
28. Ne közlekedj sötét ruhában este – legyél látható!
29. Tartsd tisztán a roller kerekeit és fékeit – a kosz csökkentheti a tapadást.

30. Ha rossz idő van (eső, köd), inkább ne indulj el rollerrel.
31. Használj csengőt vagy dudát, ha szükséges.
32. Ne hajolj előre túl sokat – így könnyen elveszítheted az egyensúlyod.
33. A járdaszegélyekre csak nagyon lassan és óvatosan hajts fel/le. Ne ugrass!
34. Mindig a jobb oldalon közlekedj, mint a kerékpárosok.
35. Gyakorold az irányváltást biztonságos, forgalommentes helyen.
36. Ha valami furcsa hangot hallasz a rollerből, ne közlekedj vele. Szólj a felnőttnek, hogy segítsenek!
37. Ne vezess, ha fáradt vagy, mert ilyenkor lassabban reagálsz.
38. Télen, hóban ne használd az elektromos rollert – balesetveszélyes.
39. Ne állj meg hirtelen, ha mögötted is jönnek.
40. Mindig jelezd kézzel, ha irányt váltasz – ez a biztonságos!

BIZTONSÁGOS GURULÁST KÍVÁNOK!