

ZAKRES ZAJĘĆ DLA OSÓB NIEBĘDĄCYCH UCZNIAMI SZKOŁY PODSTAWOWEJ,
UBIEGAJĄCYCH SIĘ O WYDANIE KARTY ROWEROWEJ

Zagadnienia	Treść nauczania	Cel zajęć
1	2	3
Bezpieczeństwo pieszych	Zasady obowiązujące pieszych w różnych miejscach i sytuacjach drogowych.	Osoba szkolona zna zasady obowiązujące pieszych w ruchu drogowym, rozpoznaje znaki drogowe i stosuje się do nich, właściwie reaguje na sygnały oraz polecenia, potrafi dostosować swoje zachowanie do zaistniałych sytuacji, rozumie konieczność używania elementów odblaskowych.
Rowerzysta na drodze publicznej	Warunki dopuszczenia rowerzysty do ruchu drogowego: – ukończone 10 lat, – uzyskanie zgody rodziców, – znajomość zasad ruchu drogowego, – opanowanie techniki jazdy, – uzyskanie karty rowerowej.	Osoba szkolona zna i rozumie wymagania niezbędne do uzyskania karty rowerowej.
Bezpieczeństwo rowerzysty	Rowerzysta – wygodny strój i obuwie dostosowane do warunków atmosferycznych oraz właściwe wyposażenie: kask, rękawice, kamizelka i inne elementy odblaskowe. Rower – obowiązkowe wyposażenie mające istotny wpływ na bezpieczeństwo jazdy: oświetlenie, sprawne hamulce, sprawny sygnał dźwiękowy.	Osoba szkolona potrafi wyjaśnić znaczenie: właściwego ubioru, w tym kasku, sprawnego roweru, stosowania różnego rodzaju elementów odblaskowych dla bezpieczeństwa rowerzysty.
Konserwacja i obsługa roweru	Konserwacja roweru: usuwanie brudu, ustawianie siodełka, kierownicy i świateł, sprawdzanie stanu ogumienia, łańcucha i hamulców.	Osoba szkolona wie, jak należy przygotować rower do jazdy. Umie wykonać podstawowe czynności z zakresu konserwacji roweru.
Technika jazdy rowerem	Doskonalenie umiejętności: wsiadania i ruszania, jazdy na wprost, jazdy po łuku, jazdy z trzymaniem kierownicy jedną ręką, hamowania i zatrzymania.	Osoba szkolona ma opanowaną technikę jazdy rowerem.

Hierarchia ważności norm, znaków i sygnałów drogowych oraz poleceń dawanych przez osobę kierującą ruchem	Analiza przykładowych sytuacji, w których ma zastosowanie hierarchia ważności dyspozycji: poleceń, sygnałów, znaków i obowiązujących przepisów w odniesieniu do kierujących pojazdami i pieszych.	Osoba szkolona zna przyjętą hierarchię ważności reguł w ruchu drogowym i jej przestrzega.
Zasady obowiązujące rowerzystów w ruchu drogowym; służa rowerowa	Zasady: ruchu prawostronnego, ograniczonego zaufania, szczególnej ostrożności; wykorzystanie służy rowerowej.	Osoba szkolona potrafi wyjaśnić znaczenie stosowania tych zasad w ruchu drogowym.
1	2	3
Kultura na drodze	Regulacje normujące życie społeczne: unikanie zachowań agresywnych, tolerancja, życzliwość, empatia.	Osoba szkolona ma świadomość, że przestrzeganie norm społecznych na drodze zwiększa bezpieczeństwo i wygodę wszystkich uczestników ruchu drogowego.
Manewry	Zdobywanie umiejętności: włączania się do ruchu, skręcania w prawo, skręcania w lewo, zawracania, wymijania, omijania, wyprzedzania, zatrzymywania, w tym zatrzymania z wykorzystaniem służy rowerowej.	Osoba szkolona potrafi bezpiecznie wykonać wymienione manewry.
Zagrożenia w ruchu drogowym	Analiza różnych sytuacji wynikających z niewłaściwego zachowania rowerzysty w ruchu drogowym. Przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez rowerzystów.	Osoba szkolona potrafi przewidzieć następstwa niewłaściwych zachowań rowerzysty, trafnie ocenia sytuacje i wyciąga wnioski.
Znaki i sygnały drogowe, w szczególności dotyczące rowerzystów	Rodzaje sygnałów i znaków drogowych i ich analiza w odniesieniu do konkretnych sytuacji w ruchu drogowym.	Osoba szkolona zna znaki i sygnały drogowe i właściwie na nie reaguje.
Pierwszeństwo przejazdu na skrzyżowaniach	Zasady pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniach: równorzędnych, z drogą z pierwszeństwem, o ruchu okrężnym, o ruchu kierowanym.	Osoba szkolona potrafi określić, komu ma obowiązek ustąpić pierwszeństwa przejazdu na konkretnym skrzyżowaniu.
Sygnały wysyłane przez różne pojazdy uczestniczące w ruchu drogowym	Sygnały pojazdów uprzywilejowanych w ruchu. Sposoby sygnalizowania planowanych manewrów, np. skrętu w lewo lub w prawo, zmiany pasa ruchu, zawracania, włączania się do ruchu, cofania.	Osoba szkolona właściwie interpretuje sygnały wysyłane przez różne pojazdy i odpowiednio na nie reaguje.
Bezpieczna prędkość	Droga zatrzymania w zależności od warunków, w jakich porusza się pojazd, i jego prędkości.	Osoba szkolona rozumie zależność długości drogi hamowania pojazdu od różnych czynników.

Wycieczki rowerowe	Zasady obowiązujące rowerzystów jadących w grupie: dozwolona liczba rowerzystów, zachowanie bezpiecznej odległości, dostosowanie tempa jazdy do najsłabszego członka grupy, zasady ruchu drogowego. Bezpieczne przewożenie bagażu na rowerze – rozłożenie bagażu i jego umocowanie.	Osoba szkolona zna obowiązujące zasady ruchu drogowego i potrafi bezpiecznie jechać w grupie. Potrafi określić, co i w jaki sposób można przewozić na rowerze. Przewiduje zagrożenia mogące być skutkiem niewłaściwego przewożenia bagażu.
Postępowanie w razie wypadku	Przekazywanie informacji o wypadku. Udzielanie pierwszej pomocy, numery alarmowe, treści przekazywanych informacji.	Osoba szkolona zna numery alarmowe oraz potrafi sformułować i przekazać informację o wypadku. Umie podjąć odpowiednie działania w przypadku wystąpienia drobnych urazów.
Zachowanie rowerzysty na drodze dla rowerów	Przekazanie informacji na temat niebezpieczeństw wynikających z poruszania się po drodze dla rowerów oraz zasad obowiązujących rowerzystów jadących po drodze dla rowerów.	Osoba szkolona zna obowiązujące zasady ruchu drogowego i potrafi bezpiecznie jechać po drodze dla rowerów.