

# PROGRAM PRZYGOTOWANIA UCZNIÓW DO UZYSKANIA KARTY ROWEROWEJ

Lp.	Wiadomości	Umiejętności	Zachowania
<b>Warunki uzyskania karty rowerowej:</b>			
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukończone 10 lat</li> <li>• Wymagania na kartę rowerową</li> <li>• Arkusz zaliczeń</li> </ul>	Zdobycie koniecznych wiadomości i umiejętności oraz stosowanie ich w praktyce.	Sprostanie wymaganiom koniecznym do uzyskania karty rowerowej.
<b>Dział I. Rower i jego wyposażenie</b>			
1.	Zalety i wady roweru.	Określenie zalet i wad roweru.	Właściwy dobór roweru i wyposażenia.
2.	Rodzaje rowerów do rekreacji i turystyki.	Rozpoznawanie rowerów do rekreacji i turystyki.	Właściwe wykorzystanie roweru.
3.	Budowa roweru <ul style="list-style-type: none"> <li>• Układ napędowy</li> <li>• Układ jezdny</li> <li>• Układ oświetleniowy</li> <li>• Układ hamulcowy</li> </ul>	Rozpoznawanie układów w rowerze, jego mechanizmów i części.	Umiejętność oceniania sprawności roweru.
4.	Zasada działania przekładki.	Prawidłowy dobór przełożenia przekładki do jazdy w określonych warunkach.	Stosowanie właściwego przełożenia podczas jazdy na prostym odcinku drogi i pod górę.
5.	Obowiązkowe wyposażenie roweru: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oświetlenie z przodu i z tyłu</li> <li>• Hamulce</li> <li>• Sygnał dźwiękowy</li> </ul>	Utrzymanie lamp w czystości. Uruchomienie oświetlenia.	Jazda z włączonymi światłami w ciemnej porze dnia. Odpowiednio wczesne ostrzeżenie sygnałem dźwiękowym.
6.	Dodatkowe wyposażenie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementy odblaskowe</li> <li>• Podstawowy zestaw narzędziowy</li> <li>• Apteczka pierwszej pomocy</li> </ul>	Zamocowanie elementów dodatkowych. Prawidłowy dobór narzędzi i materiałów w zależności od trasy jazdy. Prawidłowy dobór środków opatrunkowych m. in. z uwzględnieniem terminu ważności.	Przekonanie o konieczności posiadania wyposażenia dodatkowego ze względu na bezpieczeństwo własne i innych użytkowników drogi.
<b>Dział II. Obsługa roweru</b>			
1.	Obsługa roweru, drobne naprawy i właściwe przechowywanie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawienie kierownicy</li> <li>• Ustawienie siodełka</li> <li>• Sprawdzenie stanu opon</li> </ul>	Przygotowanie roweru do bezpiecznej jazdy.	Utrzymanie dobrego stanu technicznego roweru poprzez konserwację bieżącą i okresową.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzenie działania świateł</li> <li>• Sprawdzenie łańcucha</li> </ul>		
<b>Dział III. Zasady kierowania rowerem</b>			
1.	Zasady prawidłowego korzystania i poruszania się rowerem po drogach i w czasie innych manewrów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wsiadanie na rower</li> <li>• ruszanie i jazda na wprost</li> <li>• prawidłowe posługiwanie się kierownicą</li> <li>• utrzymanie równowagi</li> <li>• utrzymanie prawidłowej postawy podczas kierowania</li> <li>• utrzymanie prostoliniowego toru jazdy przy zmianie prędkości i skręcania</li> <li>• zatrzymanie roweru</li> <li>• zeskoczenie z roweru w przypadku zagrożenia</li> <li>• omijanie przeszkód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachowanie prawidłowej postawy podczas jazdy</li> <li>• Jazda z trzymaniem, co najmniej jednej ręki na kierownicy i dwóch nóg na pedałach</li> <li>• Używanie kasku ochronnego podczas kierowania rowerem</li> <li>• Używanie nałokietników i nakolanników</li> <li>• Używanie właściwego ubioru do jazdy rowerem</li> </ul>
<b>Dział IV. Zasady wykonywania manewrów przez rowerzystę</b>			
1.	Zasady wykonywania manewrów: włączanie się do ruchu, skręcanie, wymijanie, omijanie, wyprzedzanie, zawracanie.	<p>Prawidłowe wykonywanie czynności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Włączania się do ruchu</li> <li>• Skręcania w prawo</li> <li>• Skręcania w lewo</li> <li>• Wymijania</li> <li>• Omijania</li> <li>• Wyprzedzania</li> <li>• Zawracania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpieczne wykonywanie manewrów w ruchu drogowym zgodnie z obowiązującymi zasadami i przepisami</li> <li>• Stosowanie bezpieczniejszego sposobu przy skręcaniu w lewo i zawracaniu tj. zjechanie na bok, zejście z roweru i przeprowadzenie go na drugą stronę</li> </ul>
<b>Dział V. Zasady i przepisy ruchu drogowego</b>			
1.	Zasady i przepisy ruchu drogowego z uwzględnieniem sygnalizacji, oznakowania dróg, pierwszeństwa przejazdu i prędkości poruszania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie znaków i sygnałów na drodze dotyczących rowerzysty</li> <li>• Rozpoznawanie rodzajów dróg i szczególnie niebezpiecznych miejsc, w tym rodzajów skrzyżowań</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpieczne zachowanie rowerzysty w ruchu drogowym zgodnie z obowiązującymi przepisami</li> <li>• Stosowanie się do znaków i sygnałów nadawanych przez urządzenia techniczne oraz przez policjanta i</li> </ul>

			<p>osoby upoważnione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosowanie się do sygnałów nadawanych przez innego uczestnika ruchu</li> <li>• Unikanie jazdy po zapadnięciu zmroku</li> </ul>
2.	<p>Miejsca poruszania się rowerzysty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drogi i ścieżki rowerowe oraz ich oznakowanie</li> <li>• Drogi dla pieszych i rowerzystów oraz ich oznakowanie</li> <li>• Strefa zamieszkania oraz jej oznakowanie</li> <li>• Drogi osiedlowe</li> <li>• Pobocze jezdni ogólnodostępnej</li> <li>• Blisko krawędzi prawej strony jezdni</li> </ul> <p>Zasady poruszania się rowerem w w/w miejscach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie miejsc do poruszania się rowerem</li> <li>• Czytanie mapy</li> <li>• Rozpoznawanie ukształtowania terenu i drogi z uwzględnieniem ścieżek i dróg dla rowerzystów</li> <li>• Planowanie trasy jazdy rowerem z uwzględnieniem ścieżek i dróg dla rowerów</li> </ul>	<p>Korzystanie zgodnie z zasadami ruchu drogowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z drogi lub ścieżki rowerowej</li> <li>• Z drogi lub ścieżki dla pieszych i dla rowerzystów</li> <li>• W strefie zamieszkania z pobocza jezdni, a w przypadku jego braku z jezdni blisko jej prawej krawędzi</li> </ul> <p>Dostosowanie prędkości jazdy w zależności od miejsca poruszania się rowerem.  Ustępowanie pierwszeństwa pieszym znajdującym się na drodze dla pieszych i rowerzystów w strefie zamieszkania, na przejściu dla pieszych.  Okazywanie życzliwości.  Udzielanie pomocy innym uczestnikom ruchu drogowego (pieszym, rowerzystom).</p>
3.	<p>Zasady poruszania się rowerem po drogach ogólnodostępnych – bez wyznaczonych miejsc dla rowerzystów</p>	<p>Rozpoznawanie szczególnie niebezpiecznych odcinków dróg i miejsc na drodze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikanie jazdy po drodze ogólnodostępnej o dużym natężeniu ruchu</li> <li>• Korzystanie z dróg ogólnodostępnych zgodnie z zasadami ruchu drogowego</li> <li>• Korzystanie z pobocza, a w przypadku jego braku jazda rowerem jak najbliżej prawej krawędzi jezdni</li> <li>• Bezpieczne kierowanie rowerem podczas jazdy na prostych odcinkach dróg</li> <li>• Dostosowanie</li> </ul>

			<p>prędkości jazdy do panujących warunków ruchu i oznakowania na drodze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachowanie bezpiecznej odległości pomiędzy pojazdami</li> <li>• Respektowanie praw innych uczestników ruchu</li> </ul>
4.	Zagrożenia w ruchu drogowym i sposoby zapobiegania.	<p>Rozpoznawanie zagrożeń wynikających z:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dużego natężenia ruchu drogowego</li> <li>• Szczególnie niebezpiecznych miejsc na drodze</li> <li>• Niedoświadczenia innych uczestników ruchu, takich jak dzieci, osoby niepełnosprawne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikanie jazdy rowerem po drogach o dużym natężeniu ruchu</li> <li>• Unikanie jazdy w trudnych warunkach m. in. we mgle, przy słabej widoczności</li> <li>• Zeskoczenie z roweru w przypadku zagrożenia</li> <li>• Zwiększenie własnego bezpieczeństwa i innych przez stosowanie podczas jazdy dodatkowych elementów odblaskowych, ubrań w jasnych kolorach, używanie ochraniaczy głowy, nóg i rąk, używanie właściwego ubioru dostosowanego do warunków</li> </ul>
5.	Zasady powiadamiania o zdarzeniu.	Znajomość numerów alarmowych	Powiadomienie osoby dorosłej.
6.	Zasady udzielania pierwszej pomocy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznawanie urazów</li> <li>• prawidłowe wykorzystanie środków opatrunkowych</li> <li>• prawidłowe założenie opatrunku</li> </ul>	Udzielenie pierwszej pomocy przy drobnych urazach.

Opracowała: Irena Gruszczyńska

## **UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU**

Poszczególne działy realizować można w sposób następujący:

Dział I Rower i jego wyposażenie – 3 godz.

Dział II Obsługa roweru – 1 godz.

Dział III Zasady kierowania rowerem – 2 godz.

Dział IV Zasady wykonywania manewrów przez rowerzystę – 2 godz.

Dział V Zasady i przepisy ruchu drogowego – 12 godz.

Razem – 20 godzin.

Program przewiduje przygotowanie teoretyczne i praktyczne do egzaminu na kartę rowerową. Jego realizacja może odbywać się w oparciu o powyższy rozkład godzinowy, ale może być on modyfikowany w zależności od stopnia przygotowania uczniów, ich umiejętności teoretycznych i praktycznych.

Realizowany może być w trakcie zajęć z przedmiotu technika jak również na zajęciach pozalekcyjnych w ramach kursu na kartę rowerową.