



Circulați în condiții de siguranță!

Manual pentru cicliști



European Transport Safety Council



European Transport Safety Council

Consiliul european pentru siguranța transporturilor (ETSC) este o organizație neguvernamentală internațională care a fost constituită în 1993 ca răspuns la un număr inacceptabil de ridicat și persistent al accidentelor rutiere în Europa și la preocuparea publică cu privire la accidentele tragice din domeniul transportului. Acesta reunește experți de renume internațional și reprezentanții ai 48 de organizații naționale și internaționale implicate în siguranța transporturilor din întreaga Europă în vederea schimbului de experiență și de cunoștințe și pentru a identifica și promova contribuțiile la siguranța transporturilor bazate pe cercetare. ETSC oferă o sursă de consiliere imparțială privind aspecte legate de siguranța transporturilor Comisiei Europene, Parlamentului European, guvernelor naționale și organizațiilor implicate în domeniul siguranței de pe întreg teritoriul Europei.



BIKE PAL este un proiect paneuropean cu o durată de trei ani care are ca obiectiv să ofere cicliștilor un pachet de informații, resurse și experiențe legate de sensibilizarea publicului pentru a-i ajuta să își îmbunătățească în mod semnificativ siguranța rutieră, devenind astfel cel mai bun prieten al cicliștilor.

Prezentul manual se adresează persoanelor care se deplasează pe drumurile publice cu bicicleta și care trebuie să interacționeze cu traficul rutier.

BIKE PAL beneficiază de sprijin financiar din partea Comisiei Europene, a Consiliului german pentru siguranța rutieră (DVR) și a Fundación MAPFRE. Conținutul publicației este ținut de responsabilitatea exclusivă a ETSC și nu reflectă neapărat opiniile sponsorilor.



FUNDACIÓN MAPFRE

Respectarea regulilor d



🚲 Nu vă deplasați cu bicicleta atunci când sunteți obosit.

🚲 Utilizați infrastructura specifică destinată bicicletelor, dacă este disponibilă.

🚲 Nu treceți pe roșu la semafor.

🚲 Nu circulați pe contrasens pe străzile cu sens unic, cu excepția cazului în care acest lucru este permis bicicliștilor.

🚲 Respectați indicatoarele de prioritate în intersecții.

🚲 Atunci când într-o intersecție aveți prioritate, acordați prioritate celor care nu au prioritate.

🚲 Nu consumați alcool sau medicamente psihoactive cu prescripție medicală înainte de a merge pe bicicletă.

🚲 Opritiți într-un loc sigur dacă trebuie să mergeți pe jos sau să stați în altă parte.

🚲 Aveți nevoie de ambele mâini pe manșete pentru a merge pe bicicletă.

de circulație



secție nu există indicatoare de
e vehiculelor care vin din partea
creaptă.
u droguri – ilegale sau substanțe
- înainte de a merge cu bicicleta.
că aveți nevoie să vorbiți la telefon
scrieți mesaje.
mâini și de atenție exclusivă pentru
bicicletă în siguranță!

- 🚲 Fiți atenți la drum. Dispozitivele electronice portabile vă distrag atenția de la drum, evitați utilizarea lor!
- 🚲 Semnalizați celorlalți participanți la trafic orice schimbare de direcție în timp util, utilizând semnalizările cu mâna relevante.
- 🚲 Evitați orice manevre neprevăzute, încercați să circulați într-un mod previzibil pentru alți participanți la trafic.

Fiți vizibili în tr



🚲 Circulați într-o poziție care să vă facă vizibil fără a perturba fluxul traficului.

🚲 Sunteți un vehicul în traficul rutier, însă drumul nu este numai al dumneavoastră!

🚲 Mențineți o distanță de siguranță față de vehiculele din față și din spate care s

🚲 Purați îmbrăcăminte și accesorii care evidențiază în trafic. Pe timp de noapte, purtați reflectorizantă și benzi reflectante pe

trafic



siguranță față de uși sau vehiculele
staționează.

de culoare deschisă care vă
timp de noapte, utilizați o vestă
reflectorizante pentru mâini sau
salcioare.

🚲 Echipați-vă bicicleta cu lămpi pentru față și spate și verificați
starea acestora de funcționare înainte de a circula pe timp de
noapte.

🚲 Încercați să stabiliți un contact vizual cu conducătorii auto,
în special la intersecții.

Echipamente de protecție și



- 🚲 Asigurați-vă că pneurile sunt umflate în mod adecvat.
- 🚲 Asigurați-vă că frânele și sistemul de transmisie se află în stare bună de funcționare.

- 🚲 Asigurați-vă că bicicletele îndeplinesc puțin cerințele minime privind reflectoarele.

i de siguranță pentru biciclete



ta dumneavoastră respectă cel
vind dispozitivele de iluminat și
ctorizante.

🚲 Purtați casca de protecție. Verificați ajustarea
corespunzătoare a căștii.

🚲 Dacă ați avut un accident, schimbați casca de protecție!

Acordați o atenție deo



🚲 Asigurați-vă că sunteți văzut de conducătorul unui vehicul comercial și acesta este conștient de prezența dumneavoastră pe drum.

🚲 Nu depășiți pe dreapta vehicule pe banda de lângă înt

Prezență vehiculelor grele



...a – adică nu mergeți în fața altor
...marginea drumului – în special în
...ersecții.


 Acordați întotdeauna o atenție sporită manevrelor efectuate
de vehiculele comerciale! Încercați să anticipați manevrele
acestora și nu stați niciodată prea aproape de vehicul.

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council

Avenue des Celtes 20

B-1040 Brussels

tel: +32 2 230 41 06

fax: +32 2 230 42 15

e-mail: information@etsc.eu

website: www.etsc.eu



European Transport Safety Council