



**Policijske postaje Radlje ob Dravi,
Občine Podvelka in
Občine Ribnica na Pohorju**

Podvelka 2, 2363 Podvelka

sosvet.podvelka-ribnica@siol.net

NASVETI OTROKOM ZA VARNO PREŽIVLJANJE POČITNIC

Pred nami so topli, poletni dnevi in šolske počitnice. Otroci bodo ponovno na različne načine preživljali prosti čas, najpogosteje pa na kolesih, rolarjih, kotalkah ali pa na kopališču. Zaradi tega Vam želimo svetovati, kako VARNO preživljati počitnice:

KOLESARJENJE:

Da bodo ure na kolesu prijetne, aktivne, predvsem pa varne, moramo poznati nekaj pravil.

Kaj mora imeti kolesar:

- ustrezno opremljeno in vzdrževano kolo;
- kolesarsko izkaznico;
- kolesarsko čelado (za kolesarje, mlajše od 14 let je kolesarska čelada obvezna);

Kje moramo voziti s kolesom:

- po kolesarski stezi ali kolesarskem pasu;
- območju za pešce, vendar ne smemo ovirati ali ogrožati pešcev, voziti pa moramo s hitrostjo hoje pešcev (največ s hitrostjo do 5 km/h);
- ob desnem robu vozišča, če ni kolesarske steze oziroma pasu;

Kako varno vozimo s kolesom:

- skrbno opazujemo promet in predvidimo ravnanje drugih udeležencev v prometu ter skrbimo za svojo varnost;
- še posebej pozorni smo na vozila, ki nas dohitevajo ali prehitevajo;
- v križišču smo nadvse previdni, z roko odločno nakažemo smer in se prepričamo, ali so nas opazili. Če je situacija nejasna, raje stopimo s kolesa in gremo peš čez križišče;
- da nas pešci in vozniki opazijo, uporabljajmo tudi zvonec;
- ponoči in ob zmanjšani vidljivosti (megla, dež) poskrbimo, da smo še bolj opazni (luč, odsevniki, svetla oblačila...);

- prtljago vozimo v za to namenjeni košarici ali pritrjeno na prtljažniku;
- roke uporabljamo za držanje krmila in nakazovanje smeri. Nikoli ne izpuščamo iz rok krmila!
- Nikoli se ne smemo pustiti potiskati ali vleči, dvigovati noge s pedal, voziti predmete, ki nas ovirajo pri vožnji, vleči ali potiskati druga vozila;

Kaj mora vedeti kolesar:

- Otroci do šestega leta starosti ne smejo voziti kolesa kot udeleženci v cestnem prometu.
- Otroci med šestim in osmim letom starosti lahko vozijo kolo le v spremstvu odrasle osebe.
- Otroci nad osmim letom starosti lahko samostojno vozijo kolo le, če imajo pri sebi kolesarsko izkaznico.
- Če so kolesarji v prometu udeleženi v skupini, se morajo voziti drug za drugim.
- Na kolesu je prepovedano voziti otroke, starejše od osmih let. Otroci, mlajši od osmih let, ki se vozijo na kolesu poleg odrasle osebe, morajo sedeti v posebnih za to prirejenih sedežih, noge pa morajo imeti na stopalkah, ki so prirejene njihovi višini oziroma dolžini nog.
- Pri vožnji po površinah za pešce je dovoljeno voziti kolo s hitrostjo hoje pešcev, nikakor pa ne hitreje kot 5 km/h.
- Prepovedana je vožnja s kolesi v naravnem okolju, torej po kmetijskih površinah (travnih, gozdovih...), planinskih poteh, zelenicah in parkih izven urejenih prometnih površin.

Kaj mora poznati kolesar:

- prometna pravila, ki urejajo promet;
- prometne znake;
- Zakon o varnosti cestnega prometa določa, da mora voznik oziroma lastnik vozila poskrbeti za varnost svojega vozila pred odtujitvijo in neupravičeno uporabo, zato svoje kolo, ki smo ga pustili na javnem kraju, vedno zavarujemo s ključavnico (verigo in obešenko ali posebno ključavnico za kolesa). Preko noči svoje kolo pospravimo v kolesarnico, drvarnico ali drug primeren in zavarovan prostor.

Kaj mora imeti ustrezno opremljeno in vzdrževano kolo:

- ustrezno ogrodje kolesa s pravilno napolnjenima zračnicama;
- na krmilu kolesa nameščeno sprednjo in zadnjo zavoro ter zvonec;
- sedež, primerno visoko naravnano za voznika kolesa;
- rumene odsevnike na pedalih kolesa ter rdeč odsevnik na zadnji strani kolesa;
- luč na sprednji in zadnji strani kolesa;

- Kolo, s katerim bomo vozili otroka, mlajšega od osmih let, mora imeti nameščen posebej pritrjen otroški sedež ter stopalke za otrokove noge, ki morajo biti prirejene otrokovi višini oziroma dolžini nog;



ROLANJE, KOTALKANJE:

Uporabniki rolerjev- rolarji so zelo ranljivi udeleženci v cestnem prometu. Pešci bi raje videli, da bi se rolali po cesti, tam se nad njimi jezijo vozniki avtomobilom, ker morajo zaradi njih zmanjševati hitrost. Vsak dan jih je več, a cestni režim ostaja enak. Kljub nesrečam se nič ne spremeni. Zato je čas, da za varnost poskrbimo rolarji in kotalkarji sami – sami bomo za svojo varnost najboljše poskrbeli.

Ker za rolarje in kotalkarje veljajo določila cestno prometnih predpisov, ki se nanašajo na pešce, rolarji pa niso »pravik« pešci, saj so veliko hitrejši od njih, moramo poznati nekaj pravil, ki urejajo to področje.

Kdo so rolarji?

Rolerji in kotalke so posebno prevozno sredstvo, tako kot bolniški vozički, otroška prevozna sredstva ter športni pripomočki in naprave, ki omogočajo gibanje, hitrejšo od hoje pešca (skiro, rolke, kotalke, smuči, sanke, otroško kolo, motorne sani...) in ki se ne štejejo za vozila.

Kje naj se rolamo?

Rolarji po zakonu spadajo v skupino pešcev. Zato moramo za rolanje uporabljati izključno pločnik in druge površine, ki so namenjene pešcem.

Kako naj se rolamo?

Pri vožnji z rolerji, kot tudi z drugimi posebnimi prevoznimi sredstvi, je pomembno upoštevati prometna pravila. Če so na pločniku tudi pešci, moramo hitrost prilagoditi hitrosti hoje pešcev. Nikogar ne smemo ovirati ali ogrožati.

Kaj je pomembno?

Zaradi velike hitrosti rolarje ogrožajo tudi vozniki. Ti pred prehodom za pešce pogledajo in od daleč vidijo rolarja kot pešca, pri čemer pa ne upoštevajo, da je mnogo hitrejši. Nesreča je skoraj neizogibna. Za svojo varnost moramo skrbeti predvsem rolarji sami.

In kaj je še pomembno?

Največja nevarnost preži na rolarje tam, kjer ni pločnika. Največkrat je to v naseljih brez uličnega sistema, ko vodi skozi naselje ena sama cesta brez pločnikov. Tam se moramo rolarji voziti po robu ceste, ki je po navadi preozek za naše potrebe. Pešcem je dovoljeno uporabljati slab meter vozišča, rolarji pa zaradi značilnega gibanja potrebujemo najmanj meter in pol površine.

Pomembno je, da pri rolanju opazujemo dogajanje v cestnem prometu, na pločniku in vozišču. Za opazovanje uporabljajmo svoja čutila za sluh in vid. Zato je uporaba mobilnega telefona, walk-mana, slušalk in drugih pripomočkov, ki »motijo« naša čutila, zelo nevarno in prepovedano.

Oprema rolarjev:

Pri padcih z rolerji se poškoduje veliko otrok, vsako leto več. Najpogostejše poškodbe rolarjev so zlomi, predvsem zapestja, podlahti in komolca. Pri otrocih je zelo pogost zlom obeh kosti v podlahti. Zlom zapestja je najpogostejša rolarska poškodba, ki pa se jo da preprečiti zelo preprosto – z uporabo varnostnih ščitnikov.

Pri rolanju je nujno uporabljati:

- ščitnike za zapestja;
- ščitnike za kolena in
- čelado.

Kaj še spada k opremi rolarja?

Ob zmanjšani vidljivosti je obvezna uporaba odsevnih teles – »kresničk« ali svetlobnih trakov. Priporočljiva je uporaba všitih svetlobnih odsevnikov in utripajočih luč za kolesarje.

Nasveti rolarjem, ki naj veljajo kot »zlata pravila rolanje«:

- Rolanja se učimo na zavarovanih območjih in poligonih, ne na cestah. Na cesto se podajmo šele, ko smo povsem prepričani, da rolanje obvladamo in predvsem, da se znamo varno ustaviti.
- Nikoli ne rolajmo po mokrem terenu, ker takrat preveč drsi in je tudi ustavljanje skorajda nemogoče.
- Rolanje na cesti uporabljajmo izključno kot prevozno sredstvo – za izživiljanje, dirjanje in preskakovanje obstajajo poligoni.
- Kjer ni pločnika, rolajmo po levem robu vozišča, da bomo videli, kdo nam vozi nasproti.
- Gibljimo se s hitrostjo, ki je glede na okoliščine varna, vendar nikoli več kot 15 km/h.
- Pred prehodom kolesarske steze ali vozišča zmanjšajmo hitrost, da se bomo lahko vedno ustavili in da nas bodo vozniki opazili. Prečkanje izvedemo z najmanjšo hitrostjo.
- Stalno se gibljimo v mejah predvidljivosti, tako da bodo vozniki motornih vozil lahko predvideli naše ravnanje in vedenje.
- Čeprav uporaba čelade in ščitnikov ni predpisana, jih vedno imejmo na sebi. Še posebno so pomembni pri otrocih. Nujni so ščitniki za zapestja, ker se ob padcu po navadi ujamemo na roke.
- Tudi podnevi bodimo oblečeni v oblačila svetlih barv, ponoči in ob zmanjšani vidljivosti pa obvezno uporabljajmo tudi odsevna telesa. Zelo priporočljiva je uporaba utripajočih lučk z led diodami, ki jih prodajajo v trgovinah s kolesarsko opremo.
- Ne uporabljajmo slušalk, mobilnega telefona ali drugih naprav med rolanjem. Pomembno je, da opazujemo okolico z vsemi čutili.



KOPANJE:

Ker se bo večina otrok v času šolskih počitnic tudi kopala, naj nekaj nasvetov namenimo tudi temu. Pri kopanju, pa naj bo to na javnem in urejenem kopališču, jezerih ali rekah kot tudi na morju, se vedno držimo nekaterih pravil, predvsem pa:

- Ne skačimo v vodo, ko smo vroči in potni: telo se mora postopno privaditi na temperaturo vode.
- Ne uporabljajmo vodnih blazin in drugih pripomočkov za plavanje v globoki vodi, ker ne nudijo nobene varnosti.
- Nikoli ne plavajmo s polnim, pa tudi ne s popolnoma praznim želodcem; po obilnem obroku počakajmo najmanj dve uri; izogibajmo se alkoholnim pijačam;
- Ne skačimo v motno vodo, v plitvine ali na neznanih mestih: neznane situacije so zelo nevarne.
- Upoštevajmo vremenske razmere. Ne plavajmo sami na daljših razdaljah: tudi zelo dobro utrjeno in izurjeno telo lahko premaga trenutna slabost.



VSEM OTROKOM ŽELIMO LEPE, PREDVSEM PA VARNE POČITNICE!

Varnostni Sosvet Policijske postaje Radlje ob Dravi, Občine Podvelka in Občine Ribnica na Pohorju