Zakres materiału nauczania

KARTA ROWEROWA

Lp.	Temat	Zagadnienia
I	**ZAGADNIENIA TEORETYCZNE**	
1.	Bezpieczeństwo pieszych	Zasady obowiązujące pieszych w różnych miejscach i sytuacjach drogowych
2.	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.
3.	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.
4.	Hierarchia ważności norm, znaków i sygnałów drogowych oraz poleceń dawanych przez osobę kierująca ruchem	Analiza przykładowych sytuacji, w których ma zastosowanie hierarchia ważności dyspozycji: poleceń, sygnałów, znaków i obowiązujących przepisów w odniesieniu do kierujących pojazdami i pieszych.
5.	Zasady obowiązujące rowerzystów w ruchu drogowym	Zasady: ruchu prawostronnego, ograniczonego zaufania, szczególnej ostrożności; wykorzystanie śluzy rowerowej.
6.	Kultura na drodze	Regulacje normujące życie społeczne: unikanie zachowań agresywnych, tolerancja, życzliwość, empatia.
7.	Zagrożenia w ruchu drogowym	Analiza różnych sytuacji wynikających z niewłaściwego zachowania rowerzysty w ruchu drogowym. Przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez rowerzystów.
8.	Znaki i sygnały drogowe- szczególnie dotyczące rowerzystów	Rodzaje sygnałów i znaków drogowych i ich analiza w odniesieniu do konkretnych sytuacji w ruchu drogowym.
9.	Pierwszeństwo przejazdu na skrzyżowaniach	Zasady pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniach: równorzędnych, z drogą z pierwszeństwem, o ruchu okrężnym, o ruchu kierowanym.

10.	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.
11.	Bezpieczna prędkość	Doga zatrzymania w zależności od warunków, w jakich porusza się pojazd, i jego prędkości.
12.	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.
13.	Zachowanie rowerzysty na	Przekazanie informacji na temat niebezpieczeństw
	drodze dla rowerów	wynikających z poruszania się po drodze dla rowerów oraz zasad obowiązujących rowerzystów jadących po drodze dla rowerów.
II	**ZAGADNIENIA PRAKTYCZNE**	
14.	Technika jazdy na rowerze	Doskonalenie umiejętności: wsiadania i ruszania; jazdy na wprost; jazdy po łuku; jazdy z trzymaniem kierownicy jedną ręką; hamowania i zatrzymania.
15.	Konserwacja i obsługa roweru	Konserwacja roweru: usuwanie brudu, ustawianie siodełka, kierownicy i świateł; sprawdzanie stanu ogumienia, łańcucha i hamulców.
16.	Manewry	Zdobywanie umiejętności: włączania się do ruchu, skręcania w prawo, skręcania w lewo, zawracania, wymijania, omijania, wyprzedzania, zatrzymywania, w tym zatrzymania z wykorzystaniem śluzy rowerowej.
III	**PIERWSZA POMOC PRZEDLEKARSKA**	
17.	Postępowanie w razie wypadku	Przekazywanie informacji o wypadku. Udzielanie pierwszej pomocy, numery alarmowe, treści przekazywanych informacji.