



BIT (e-Cargo Bike riders Initial Training)

Proiect de Modul

Numele si numarul Modulului

3-4	Sănătate și siguranță rutieră
-----	-------------------------------

Scris si elaborat de:

Cyclologica Associated Partner of Associazione NET + SGS

Pasi in dezvoltare

Versiune	Data	Comentarii
01	12.07.2021	Primul proiect
02	29.07.2021	Revizuirea proiectului și dezvoltarea ulterioară
03	13.09.2021	Ajustarea fină a conținutului
04	20.09.2021	Adaptarea la șablon
05	06.10.2021	Adaptarea conținutului după evaluarea inter pares
06	15.11.2021	Lucru în echipă pentru uniformizarea modurilor 3 și 4
07	07.12.2021	Revizuirea finală

Introducere în modul

Acest modul abordează diverse subiecte legate de mersul cu bicicleta cargo în oraș, pe pistele de biciclete sau pe benzile separate pentru biciclete, dar și pe drumurile obișnuite, unde traficul motorizat și drumurile aglomerate sunt de așteptat.

Principalele puncte pe care le veți învăța în acest modul sunt:

- Competențe necesare în materie de ciclism și echipament de siguranță
- Abilități de a merge cu bicicleta pe drumuri aglomerate
- Cunoștințe rutiere de bază pe baza experienței sau a utilizării aplicațiilor
- Abilitatea de a face față problemelor legate de stresul din trafic și de relațiile stresante care pot apărea în timpul curselor
- Abilitatea de a rezolva problemele mecanice ale bicicletelor cargo, dacă este necesar (informații de bază)
- Autocunoașterea propriei stări de sănătate, abilitățile de mers pe bicicletă, atitudinea față de relațiile umane

Obiectivele de învățare acoperite de acest modul

Obiectivele de învățare acoperite de acest modul sunt:

- Pentru a înțelege bicicleta cargo, utilizarea acesteia și riscurile legate de complexitatea sa.
- Pentru a face față problemelor de trafic și de congestie în orașe (abilități de conducere), care reprezintă o amenințare majoră pentru siguranța la volan a bicicletelor cu încărcare electronică, precum și stresul rezultat.
- Dezvoltarea autocunoașterii propriei stări de sănătate, a abilităților de conducere, a capacității de a face față stresului, a atitudinii față de relațiile umane și a echipamentelor de siguranță

Unități din cadrul modulului:

Pentru a acoperi o abordare holistică a subiectului, ar trebui avute în vedere cinci unități:

- Biciclete de marfă: o prezentare generală
- Ciclismul ca un nou umanism
- Riscuri pentru sănătate și siguranță pe bicicletele cargo
- Echipamente de sănătate

Unitatea 1: Biciclete de marfă: o prezentare general

Rezumatul unitatii si obiectivele de invatare	<p>În această unitate, cursanții vor învăța despre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bicicletele cargo în Europa și riscurile acestora• Primele informații despre ciclist• Aspecte sociale și culturale ale bicicletelor cargo legate de siguranță
--	---

Activitatea de invatare	<p>Biciclete cargo în Europa</p> <p>Aici veți găsi informații despre utilizarea bicicletelor cargo în Europa și riscurile asociate.</p>
	<p>În ultimii ani, utilizarea bicicletelor e-cargo a crescut în Europa, iar acest lucru este și mai vizibil acum - după pandemia de Covid-19. Această creștere a dus la numeroase dileme în diferite țări când vine vorba de reglementarea corectă pentru a promova siguranța bicicliștilor și a pietonilor și de necesitatea creării unui cadru european comun pentru legislație. În unele orașe europene, bicicletele au devenit o parte esențială a mobilității urbane și importanța lor continuă să crească.</p> <p>Există o serie de motive pentru aceasta, pentru a numi doar câteva:</p> <ul style="list-style-type: none">• nu consumă combustibili fosili• oferă beneficii importante pentru sănătate• Reducerea zgomotului din trafic și a congestionării traficului• Reducerea poluării• Îmbunătățirea calității vieții în orașe <p>Aici am rezumat câteva informații interesante din raportul de cercetare OCDE despre ciclism, sănătate și siguranță: Bicicliștii sunt expuși riscului în trafic, deoarece sistemul rutier este rar proiectat pentru ei.</p> <p>Prin urmare, sunt considerați intruși în acest sistem rutier, care nu ține cont de caracteristicile speciale ale bicicliștilor și bicicletelor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sunt utilizatori ai drumurilor foarte flexibili și uneori imprevizibili• Au abilități foarte diferite

	<ul style="list-style-type: none"> • De obicei încearcă să minimizeze consumul de energie • Bicicletele pot deveni cu ușurință dezechilibrate <p>Este drumul nesigur? Problema este că infrastructura de transport este rareori concepută având în vedere siguranța și, în ciuda eforturilor de a se adapta diverselor comportamente ale utilizatorilor drumurilor, greșelile și acțiunile imprevizibile sau perturbatoare duc adesea la accidente. Accidentele cauzate de căderi și coliziuni cu obstacole pot duce la răni grave, în special la bicicliștii mai în vârstă și la cei care nu sunt protejați de cască. Studiile care examinează riscul de rănire al bicicliștilor în comparație cu șoferii de mașini arată că potențialul de risc este semnificativ mai mare pentru bicicliști. Deși ponderea bicicliștilor este relativ mică în raport cu autovehiculele, aceștia sunt foarte vulnerabili, motiv pentru care este nevoie de a înțelege mai bine caracteristicile specifice acestui grup de utilizatori ai drumului și de a colecta cât mai multe date despre aceștia. Cum putem analiza sănătatea și siguranța bicicletelor e-cargo? De multe ori descoperim că este dificil să găsim studii care să facă diferența între bicicletele e-cargo și bicicletele tradiționale sau că acestea sunt uneori clasificate ca motoare cu două roți. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când dorim să măsurăm datele despre accidente sau răniri pentru acest tip specific de bicicletă. În ciuda acestui fapt, în prezent se fac eforturi pentru a clasifica vehiculele cu motor „micromobilitate” în rapoartele standardizate de vătămare. Din acest motiv, am ales mai întâi datele din raportul Comisiei Europene din 2018 „Fapturi de bază privind siguranța în trafic privind bicicliștii”, care, deși analizează accidentele mortale în care sunt implicați bicicliști în general, ne sunt utile deoarece bicicletele e-cargo se numără printre cele pe baza acestor date. , aproximativ 25.600 de persoane au murit în accidente rutiere în întreaga UE în 2016. Aceasta este o scădere cu 40% față de 2007, când totalul a fost de 43.150 în acea perioadă, cu 24% înapoi.</p>
--	--

Activitatea de învățare	Eu merg cu bicicleta, da! Dar cum și cu ce experiență? Informații de bază pentru bicicliști cu diferite niveluri de experiență
	Biciclistul - poate fi împărțit în: <ul style="list-style-type: none"> • Începător: abia la început și cu puțină pricepere și cunoștințe • Bicicliști obișnuiți cu unele cunoștințe de bază despre ciclism urban, dar și fără cunoștințe de bază despre ciclism și experiență în alte activități de ciclism • Bicicliști cu experiență, cu dexteritate și cunoștințe bune de drumuri, călărie urbană, trasee în deal și mai provocatoare, ciclism în grup, ciclism off-road etc. Trebuie luate în considerare

	<p>câteva elemente de bază: abilitățile de ciclism necesare pentru ciclistii de biciclete cargo și dexteritatea atunci când merg cu bicicleta pe drumuri aglomerate; cunoștințe rutiere de bază ale locației și cele mai bune rute pentru orice tip de plimbare pe baza experienței de ciclism; cunoașterea slabă a străzilor orașului și necesitatea de a se baza pe aplicații, hărți și tehnologie externă; Capacitatea de a face față problemelor legate de trafic și aglomerație: câteva exemple: capacitatea de a conduce pe drumuri aglomerate fără a face rău nimănui; Confruntarea cu stresul asociat cu ambuteiajele din orașele aglomerate.</p>
--	---

Activitatea de învățare	<p>Factori cheie sociali și culturali</p> <p>Bicicleta nu este acum doar un mijloc de transport, ci un mod de viață și o măsură importantă pentru sustenabilitate</p>
	<p>Persoane cu dizabilități – mersul cu bicicleta poate fi destul de complicat dacă aveți tulburări de mișcare și echilibru. În acest caz, există doar câteva soluții care pot fi luate în considerare. Mersul pe o bicicletă cargo cu trei roți poate fi foarte util pentru persoanele cu autonomie limitată de mobilitate. Nu este neobișnuit să vezi persoane cu dizabilități pe astfel de vehicule. Această soluție poate oferi opțiuni convenabile pentru mobilitate activă în loc să se bazeze pe mașini sau vehicule motorizate.</p> <p>Bicicletele cargo și egalitatea de gen – Bicicletele și bicicletele cargo sunt instrumente de libertate, convivialitate și împreună. Varietatea mare de rame, forme, modele, configurații și combinații le face accesibile și personalizabile pentru toată lumea, atât pentru utilizarea corectă, cât și pentru exprimarea personalității. În acest sens, putem confirma că, cel puțin în Europa și în lumea occidentală, nu există nicio dovadă a discriminării femeilor sau a oricărei alte persoane sau a genului care conduce cu acestea.</p> <p>Bicicletele cargo ca un nou simbol de statut? - Așa cum mașinile au acționat și încă acționează ca simboluri puternice de statut de prestigiu, rang social și modă, bicicletele e-cargo ar putea reprezenta un simbol inovator într-o societate care urmărește noi abordări ale acțiunii durabile și a unui mod de viață durabil? Dacă în orașele noastre se văd din ce în ce mai multe biciclete cargo, aceasta ar putea fi dovada că oamenii care le conduc propun o abordare mai durabilă și mai socială a vieții orașului? Ar putea această dovadă să fie contagioasă pentru alții și să reprezinte un nou tip de simbol de statut? De data aceasta într-un cadru convivial și comunitar, mai degrabă decât unul competitiv, nesustenabil și individualist?</p>

Evaluarea 1	<p>La sfârșitul fiecărei unități de învățare există o scurtă autoevaluare!</p> <p>1) Care dintre următoarele motive susțin introducerea bicicletelor e-cargo? (Alege răspunsul corect)</p>
--------------------	---

	<p>a) Reducerea poluării</p> <p>b) Promovează un stil de viață sedentar</p> <p>c) Nu folosesc energie fosilă</p> <p>d) Toate aceste motive.</p> <p>2) Infrastructura de transport este întotdeauna proiectată și construită având în vedere caracteristicile specifice ale bicicliștilor</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Greșit</p> <p>3) Cine este mai expus riscului în caz de accident?</p> <p>a) bicicliști</p> <p>b) ocupantii autoturismelor</p> <p>c) Ambele de sus</p> <p>4) Un biciclist cu experiență are cunoștințe de bază despre ciclism urban, dar nu trebuie să aibă abilități de bază de ciclism și experiență în alte activități de ciclism</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Greșit</p> <p>5) Selectați câteva dintre elementele care credeți că vă pot fi utile atunci când mergeți cu bicicleta prin oraș</p> <p>a) Necesitatea de a se baza pe aplicații</p> <p>b) Cunoașterea celor mai bune rute</p> <p>c) Capacitatea de a conduce pe drumuri aglomerate</p> <p>6) Bicicletele cargo pot fi discriminate din cauza formei, cadrului și greutății lor și ridică probleme de egalitate de gen</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Greșit</p> <p>7) Bicicletele cargo sunt ușor de utilizat și nu necesită pregătire specială</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Greșit</p>
--	---

Unitatea 2: Ciclismul ca un nou umanism

Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite	<p>În această unitate, cursanții vor învăța despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ce măsuri de sănătate ar trebui luate în considerare ● Ce formare ar trebui finalizată
--	---

- Câteva primele aspecte tehnice

Activitatea de învățare

„Bicicletul ca un nou umanism”

Ciclismul într-o lume aflată în schimbare profundă necesită o conștientizare a noastră și a rolului nostru în comunitate.

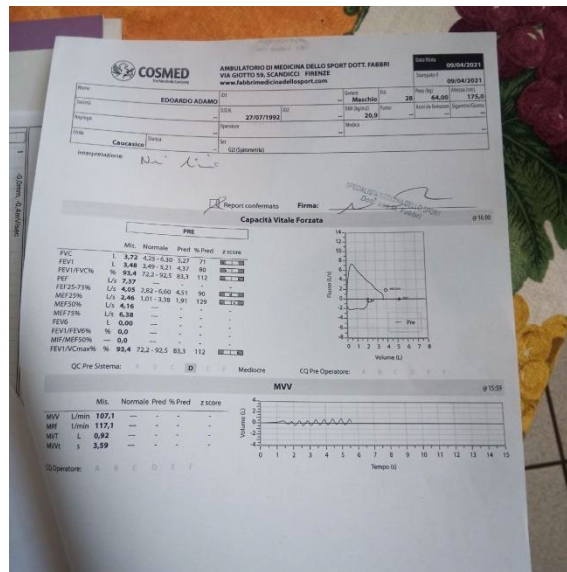
Ciclistul contemporan

Condiții mentale și fizice - acest punct este absolut necesar și nu trebuie trecut cu vederea. Câteva teste de bază de respirație, circulație, rezistență etc. pot fi cruciale, mai ales în condiții de muncă. Vom vedea asta în această unitate. **Antrenament fizic** - S-ar putea să credeți că ciclismul este un antrenament pentru întregul corp, dar acest lucru nu este în întregime adevărat. Unii mușchi nu sunt folosiți atunci când mergeți cu bicicleta și unele posturi pot fi greșite și pot cauza probleme în timp. Pentru cicliștii obișnuiți, fie pentru petrecere a timpului liber, fie pentru muncă, recomandăm activități fizice blânde precum stretching, yoga, tai chi și altele asemănătoare. Acest lucru ajută la relaxarea mușchilor, tendoanele și articulațiile și menține corpul în formă. Minte și concentrarea vor beneficia și ele, iar acest lucru este foarte important. Nu este o sarcină complicată: 15 minute pe zi sau o oră de două ori pe săptămână pot fi suficiente. Din punctul nostru de vedere, ciclismul de astăzi nu are nimic de-a face cu sportul, naveta sau transportul, ci cu o abordare inovatoare a unui mod de viață global într-un mod sistematic. Pentru noi, un biciclist contemporan este cineva căruia îi pasă de corpul și mintea lui, de ceilalți și de mediu. Cultura bicicletei și bicicletei pot juca un rol important într-un proces care face orașele noastre și modul nostru de viață mai durabil, mai rezistent și mai prietenos cu oamenii. Având în vedere acest lucru, încurajăm pe toți cei care se apropie de ciclism să ia în considerare diferitele aspecte și să lucreze pentru atingerea acestor obiective. Un citat din autorul francez Marc Augé exprimă acest lucru foarte precis: „Bicicletul ne oferă un mod de viață în care bucuria de a trăi și respectul pentru toți devin în sfârșit priorități: Ciclismul ca noul umanism:”

Exemplu

De-a lungul anilor ne-am confruntat cu unele probleme care pot apărea din munca regulată în diferite condiții: frig, căldură extremă, oboseală, stres etc. În colaborare cu o firmă medicală, începem să efectuăm câteva teste de bază pentru toți curierii noștri, pentru a

stabili care punctele trebuie evaluate astfel încât să avem o idee clară despre condițiile psihofizice de bază ale tuturor utilizatorilor drumului. (vezi poza: proba de testare)



Antrenamentul inițial se referă la bicicliști

Culegerea de informații despre experiența, anii de ciclism și abilitățile diferite ale bicicliștilor este pe primul loc. Un chestionar simplu cu câteva întrebări de bază este suficient. Solicitantul poate oferi, de asemenea, informații inițiale despre abilitățile și experiența sa. Anii de experiență ne învață că nimic nu poate fi considerat de la sine înțeles atunci când vine vorba de deplasarea pe două roți pe drum. Intervievarea bicicliștilor despre experiențele lor și compararea acestui cont cu abilitățile reale pe care le demonstrează atunci când se antrenează pe drum este un pas necesar pentru a începe. Aici veți găsi un videoclip interesant cu 5 sfaturi utile pentru o conducere în siguranță:

- Aproiați-vă încet
 - Exersați frânarea
 - Frânele cu disc sunt sensibile
 - Fiți conștienți de mediul înconjurător
 - Toate regulile de ciclism încă se aplică pentru mersul unei biciclete electrice
- <https://www.youtube.com/watch?v=LcaAlb5vGCo>

Activitatea de învățare	Aspect tehnic – mai multe informații în Modulul 2 Cunoștințe de bază pe cele mai importante subiecte despre circuite, componente, mecanică și măsuri de reparații necesare
	<p>Asistență cu pedale – Asistența cu pedale este un subiect foarte important. Deși poate fi esențial pentru companiile de livrare, s-ar putea să nu aibă un impact mare atunci când este utilizat de familii în zone plate precum Țările de Jos sau zone similare. Dar în afara zonelor plate ar trebui luat în considerare. Viteza și controlul bicicletelor cargo nu sunt modificate dramatic în acest caz. Cu toate acestea, este recomandabil să-i educați pe bicicliști să nu circule prea repede, mai ales atunci când circulați pe piste pentru biciclete cu alți navetiști. Este de la sine înțeles că mersul pe o bicicletă cargo cu asistență la pedală, pe de o parte, facilitează mișcarea fluidelor, dar, pe de altă parte, necesită cunoștințe de bază despre cum funcționează transmisia și diferitele niveluri de asistență electrică. Mai ales atunci când pedalezi și folosești treptele de viteză, intensitatea forței aplicate și cadența trebuie măsurate cu atenție pentru a găsi echilibrul potrivit între treapta cuplată și nivelul de asistență, fără a pierde niciodată din vedere înclinația și condițiile de suprafață a drumului de pierdut.</p> <div data-bbox="683 987 1158 1339" data-label="Image"> </div> <p>În acest videoclip vei învăța cum să folosești asistența la pedală a unei biciclete electrice: https://www.youtube.com/watch?v=O8auTHM8f0A</p> <p>Ciclismul „rotund” – este o altă abilitate care ar trebui dobândită atunci când utilizați o bicicletă cargo. Aceasta este căutarea constantă a unui stil de condus confortabil și lin, care să nu abuzeze de asistența electrică și să nu compromită eficiența și siguranța (atât pe drum, cât și pentru sănătatea utilizatorilor).</p>

Evaluarea 2	La sfârșitul fiecărei unități de învățare există o scurtă autoevaluare!
	<p>1) Ciclismul este perfect pentru un antrenament pe tot corpul, astfel încât nu trebuie să luați în considerare niciun alt tip de activitate fizică.</p> <p>a) Corect b) Greșit</p> <p>2) Mersul pe o bicicletă cargo cu pedală asistată (alegeți răspunsul greșit)</p> <p>a.) poate fi vital pentru companiile de livrare b.) Este potrivită în special pentru zonele plate c.) Necesită cunoștințe de bază despre cum funcționează cutia de viteze și nivelurile de asistență electrică</p>

	<p>3) Ciclismul „rotund” este o abilitate necesară care trebuie dezvoltată atunci când folosiți o bicicletă obișnuită</p> <p>a) Corect b) Greșit</p> <p>4) Care dintre cele două moduri de a porni motorul este considerată mai dificilă pentru a menține o viteză constantă?</p> <p>a) Pornirea motorului cu accelerația manuală b) Pornirea motorului prin pedalare</p> <p>5) Când conduceți o bicicletă e-cargo, este important să găsiți echilibrul potrivit între treapta în care vă aflați și nivelul de asistență</p> <p>a) Corect b) Greșit</p> <p>6.) Ce antrenament suplimentar poate fi benefic pentru un ciclist obișnuit?</p> <p>a) Minte și activitățile de concentrare b) Yoga, Pilates sau similar c) Niciuna dintre opțiunile de mai sus</p>
--	---

Unitatea 3: Riscuri pentru sănătate și siguranță la bicicletele de marfă

<p>Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite</p>	<p>În această lecție vei deveni conștient de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Care sunt principalii factori de risc • Ce consecințe aduc cu ei
	<p>Există o varietate de factori de risc direcți și indirecti care pot contribui la accidente care implică răni. Este important să le recunoaștem și să le cunoaștem importanța pentru ciclism. Principalii factori de risc sunt:</p> <p>Viteza – Mai multe studii concluzionează că viteza este un factor de risc important pentru leziunile accidentale și, de asemenea, se corelează cu gravitatea accidentului. În plus, vitezele medii de condus ale bicicletelor e-cargo tind să fie mai mari decât cele ale bicicletelor convenționale.</p> <p>Masă și protecție - Bicicletele electrice sunt mai grele (masă) decât bicicletele obișnuite. Combinația dintre viteză și greutate crește riscul de rănire pentru cicliștii electrice. Această greutate suplimentară combinată cu greutatea ciclistului înseamnă că masa este cu până la 25% mai mare decât o bicicletă tradițională. Adăugați la asta viteza suplimentară pe care o oferă o bicicletă electrică, iar impactul într-un accident este de patru ori mai mare decât cel al unei biciclete obișnuite.</p> <p>Factori ai cicliștilor înșiși care pot contribui la creșterea riscului de coliziune.</p>

- Lipsa de experiență – Prezența bicicliștilor în scenariul mobilității urbane este notabilă și se implementează tot mai multe măsuri și campanii pentru a încuraja această creștere. Rezultatul este evident: tot mai mulți oameni sunt încurajați să-și schimbe modul de transport cu această opțiune mai durabilă. Marea majoritate dintre ei știu să meargă pe bicicletă, dar asta nu înseamnă că știu să conducă pe șosea. În unele cazuri, acest lucru este învățat încă din copilărie, dar în cazurile în care ciclismul este învățat mai târziu, ar fi potrivită o pregătire specifică pentru bicicliștii adulți. Deoarece experiența dobândită în timpul conducerii unui autovehicul poate să nu fie direct transferabilă cu bicicleta.
- Utilizarea necorespunzătoare - Consumul de alcool și/sau droguri crește semnificativ riscul pentru utilizatorii drumurilor. Având în vedere diferitele viteze și mase, gravitatea accidentelor individuale care implică biciclete este în general mai mică decât cea a autovehiculelor. Cu toate acestea, riscul pe care îl prezintă utilizatorii rutieri cu deficiențe poate însemna că aceștia sunt mai susceptibili de a fi implicați în coliziuni între mașini și biciclete, cu consecințe mult mai dăunătoare pentru bicicliști. Bicicliștii cu dizabilități aleg să meargă cu bicicleta nu numai pentru a-și reduce riscul de coliziune, ci și din cauza handicapului redus. Multe țări au limite de alcool mai puțin restrictive pentru bicicliști decât pentru șoferii de mașini sau motocicletele.
- Dieta și obiceiurile de a bea - elemente importante de luat în considerare pentru cei care livrează sau chiar pentru bicicliștii obișnuiți. Consumul excesiv de alcool poate fi periculos, dar obiceiurile alimentare slabe pot fi și dăunătoare. Mersul cu bicicleta pentru serviciu poate necesita un exces de energie. Acest lucru trebuie încorporat în mod corect și cu unele obiceiuri alimentare de bază, care pot face, de asemenea, parte din antrenament, atât pentru cei începători, cât și pentru cei experimentați.
- Obiceiuri regulate de somn și comportament de odihnă - În special pentru cicliștii tineri, acești doi factori trebuie subliniați ca relevanți. Ele pot afecta performanța și, de asemenea, rezistența la stres și oboseală. Fiecare trăiește și se bucură de viață așa cum îi place, dar în același timp este necesar să subliniem importanța unei atitudini echilibrate față de fiecare zonă a corpului. Ciclismul este solicitant în orice condiție și acest punct trebuie clarificat tuturor persoanelor care folosesc o bicicletă.
- Relații stresante – Vor fi momente când te vei afla în situații tensionate cu alți utilizatori ai drumului și în aceste situații a rămâne calm este cea mai bună și mai funcțională strategie. Ar trebui să fim conștienți de reacțiile noastre „automate” și

să încercăm să nu le folosim. Scopul nostru principal este să nu răspundem provocărilor, să-i respectăm pe cei care împart drumul cu noi și să nu ne simțim „străini” în trafic, ci ca un parte integrantă a acestuia. Dacă încălcăm regulile de circulație și provoacă dezamăgirea cuiva (chiar dacă este foarte intensă), avem întotdeauna opțiunea de a nu ceda furiei, ci de a ne cere scuze cu un zâmbet din cap și zâmbind înainte de a continua. Drept urmare, devenim mai conștienți și lăsăm o amintire mai puțin neplăcută despre noi înșine și despre vehiculul nostru în persoana cu care vorbim.

- Oboseala și distragerea atenției – Biciclistii se pot obosi mai ușor din cauza efortului fizic, mai ales pentru cei nou în domeniu. Această oboseală poate crește riscul unui accident. Pe măsură ce te obișnuiești cu activitatea fizică de ciclism, rezistența fizică crește și senzația de oboseală scade. Distragerea atenției poate fi, de asemenea, un alt factor care contribuie la riscul de coliziune al bicicliștilor. Utilizarea telefoanelor mobile sau a altor dispozitive electronice în timpul mersului cu bicicleta poate crește și riscul de coliziune. Reglementările specifice țării pot fi un factor decisiv.
- Comportamentul uman - nu este un aspect secundar al întregului - abordarea schemelor mentale și a obiceiurilor comportamentale poate fi uneori crucială atunci când bicicliștii și șoferii se confruntă în situații stresante. Capacitatea de a gestiona acest aspect și de a menține o atitudine echilibrată este foarte importantă și poate evita consecințe dramatice.
- Stresul rutier - Mersul pe o bicicletă cargo, în special într-un context profesional, poate duce la situații potențial stresante. Prin urmare, este important să recunoașteți astfel de evenimente cât mai mult timp posibil și să învățați cum să le faceți față în mod pozitiv.
- Primul lucru de reținut atunci când conduceți o bicicletă cargo, ca în cazul oricărui alt vehicul, este că împărțim traficul urban și spațiul de parcare cu toți ceilalți utilizatori ai drumului, fiecare având caracteristici specifice. Să ne uităm la câteva cazuri „tipice” și la comportamentele pe care le poate adopta pentru a le gestiona mai bine și a evita consecințele neplăcute.

În concluzie

Ne plimbăm cu bicicleta amintindu-ne mereu că avem de ales și o oportunitate de a nu fi copleșiți de stresul care poate apărea. Suntem utilizatori de transport și, ca toți ceilalți, facem parte din transportul urban și ca și ei avem îndatoriri, responsabilități, drepturi și demnitate. Câteva sugestii suplimentare de securitate pot fi găsite aici:

https://www.iso.org/news/isofocus_142-2.html



Bike Commuting CHECKLIST

Environmentally friendly, good for your health, saves you money...
There's a lot to be said for biking to work.

PRACTICALITIES

- Know the rules of biking on the road. If you don't, learn them quick!
- Appraise your fitness level. A 10-mile ride to work when unfit will have a dramatic impact on your day. Consider shorter rides to build up your fitness levels.
- Learn how to mend a tire puncture and do minor bike repairs.
- Have a professional conduct a safety check and tune up on your bike.

ESSENTIALS

- Your bike
- A quality helmet
- Bike lights
- Wet weather gear
- Gloves
- Eye protection/sun glasses
- Bike shorts for longer distances
- Back pack
- Reflective and high visibility safety clothing
- Water bottle and bottle cage
- First aid kit
- Bike repair kit: patch kit, pump (or CO2 inflator), multi-tool, spare tube
- Emergency contact information
- Bike lock
- Cell phone

NON-ESSENTIALS (NICE-TO-HAVES)

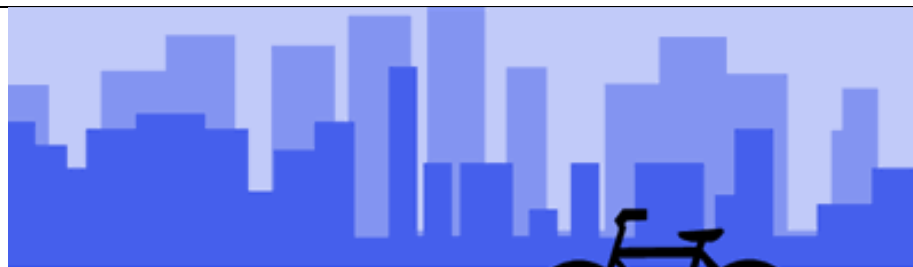
- Head mounted flashlight
- Panniers, saddle bag
- Bike bell
- Cellphone mount
- Hat/buff/beanie
- Sunscreen and lip balm

WHAT TO KEEP AT WORK

- Your work clothes (or carry them rolled up in your backpack)
- Toiletries, wet wipes, towel, and a washcloth
- Hairdryer
- Work shoes

DAILY ROUTINE

- Check the weather and dress accordingly
- Do a basic bike safety check (tires, brakes, gears, chain, lights etc.)
- Double check you have everything on the essentials list
- Fill your water bottle
- Pack snacks to replenish your energy



Bike Commuting CHECKLIST



Environmentally friendly, good for your health, saves you money...
There's a lot to be said for biking to work.

PRACTICALITIES

- Know the rules of biking on the road. If you don't, learn them quick!
- Appraise your fitness level. A 10-mile ride to work when unfit will have a dramatic impact on your day. Consider shorter rides to build up your fitness levels.
- Learn how to mend a tire puncture and do minor bike repairs.
- Have a professional conduct a safety check and tune up on your bike.

ESSENTIALS

- Your bike
- A quality helmet
- Bike lights
- Wet weather gear
- Gloves
- Eye protection/sun glasses
- Bike shorts for longer distances
- Back pack
- Reflective and high visibility safety clothing
- Water bottle and bottle cage
- First aid kit
- Bike repair kit: patch kit, pump (or CO2 inflator), multi-tool, spare tube
- Emergency contact information
- Bike lock
- Cell phone

NON-ESSENTIALS (NICE-TO-HAVES)

- Head mounted flashlight
- Panniers, saddle bag
- Bike bell
- Cellphone mount
- Hat/buff/beanie
- Sunscreen and lip balm

WHAT TO KEEP AT WORK

- Your work clothes (or carry them rolled up in your backpack)
- Toiletries, wet wipes, towel, and a washcloth
- Hairdryer
- Work shoes

DAILY ROUTINE

- Check the weather and dress accordingly
- Do a basic bike safety check (tires, brakes, gears, chain, lights etc.)
- Double check you have everything on the essentials list
- Fill your water bottle
- Pack snacks to replenish your energy

Evaluarea 3

La sfârșitul fiecărei unități de învățare urmează o scurtă autoevaluare!

- 1) Capacitatea de a face față stresului nu este o aptitudine esențială pentru un ciclist.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
- 2) În general, bicicliștii sunt supuși unor limite de alcoolemie mai puțin restrictive, astfel încât consumul de alcool sau de droguri în timpul mersului pe bicicletă nu ar trebui să fie considerat un factor care crește riscul de coliziune.
 - a) Corect

	<p>b) Fals</p> <p>3) Viteza medie de deplasare a bicicletelor electrice tinde să fie mai mare decât cea a bicicletelor convenționale.</p> <p>a) Adevărat</p> <p>b) Fals, bicicletele electrice sunt mai grele și, prin urmare, mai lente.</p> <p>4) Utilizarea telefoanelor sau a altor dispozitive electronice este întotdeauna un instrument util atunci când se circulă pe o bicicletă cargo.</p> <p>a) Adevărat, acestea fac călătoria mai confortabilă.</p> <p>b) Greșit, ele pot fi o posibilă distragere a atenției.</p> <p>5) Care dintre acești factori pot crește riscul unui accident în timpul mersului pe bicicletă?</p> <p>a) oboseală</p> <p>b) Viteza</p> <p>c) Distragerea atenției</p> <p>d) Toți acești factori</p> <p>6) Alegeți obiectele esențiale pe care nu trebuie să le uitați.</p> <p>a) O lanternă atașată la cap</p> <p>b) Clopot de bicicletă</p> <p>c) O cască de bună calitate</p> <p>d) Suport pentru telefonul mobil</p>
--	--

Unitatea 4: Echipament de siguranță

Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite	<p>În această lecție veți cunoaște următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care este cel mai important echipament de siguranță? - Utilizarea echipamentului de siguranță
--	--

Activitate de învățare	<p>Nevoi de bază în ceea ce privește echipamentul și siguranța</p> <p>Sfaturi privind obiceiurile alimentare, gestionarea stresului și alegerea echipamentului de protecție adecvat</p>
	<p>Este foarte important să știți care este echipamentul de protecție corect.</p> <p>Căștile de protecție sunt o protecție esențială pe care toți bicicliștii ar trebui să o poarte. Capul este o parte foarte sensibilă a corpului și orice lovitură nefericită poate avea consecințe grave. Fără cască de protecție, chiar și o căzătură serioasă poate provoca un traumatism cranian. Potrivit OCU, riscul de rănire în urma unei căzături de pe bicicletă este cu până la 85% mai mic</p>

dacă se poartă o cască de protecție. În timpul iernii, poate fi o idee bună să purtați o cască de protecție integrală în care fața poate fi ridicată, ceea ce face mai ușor să vorbiți cu cineva sau să răspundeți la telefon fără a fi nevoie să scoateți întreaga cască. Pentru o bicicletă electrică, o cască bună este probabil echipamentul de protecție minim de care aveți nevoie.

De asemenea, este o idee bună să **purtați mâneci lungi și pantaloni lungi** pentru a vă proteja împotriva abraziunilor pielii, în special la viteze de peste 45 km/h.

Luminile pentru bicicletă sunt, de asemenea, extrem de importante. Mai ales atunci când vine vorba de a fi văzut noaptea și de a vă asigura că ceilalți vă văd.

Îmbrăcămintea strălucitoare cu materiale reflectorizante este ideală pentru a vă asigura că ceilalți vă pot vedea cu ușurință. Autocolantele reflectorizante de pe bicicletă sunt, de asemenea, o idee bună pentru un plus de siguranță. De asemenea, este necesar să vă protejați de frig, acest lucru este ușor de pus în aplicare pentru toți cicliștii. Un factor important este faptul că organismul generează căldură atunci când merge pe bicicletă, așa că este important să nu vă îmbrăcați prea gros. Este mai bine să purtați haine care pot fi scoase la nevoie.

După cum am menționat mai devreme, este mai dificil să faci față căldurii. Trebuie avută în vedere utilizarea batistelor adecvate în îmbrăcămintă. Cămășile și rochiile tehnice sunt ușor de găsit peste tot. În cazul hainelor de lucru, este de asemenea important ca acestea să fie confortabile, să nu fie prea strâmte și nici prea mari și să poată găzdui ustensile utile pentru persoanele care lucrează în serviciile de curierat: Carnete de notițe, pixuri, telefoane mobile și alte articole necesare. În plus, aceste ustensile trebuie protejate împotriva căderilor și, mai ales, a ploii.

Pantofii de ciclism - un subiect care îi preocupă pe unii cicliști. Pantofii de ciclism sunt cei care au o clemă care se potrivește pe diferite pedale. În acest fel, persoana este conectată la bicicletă și nu pedalează, ci efectuează o mișcare circulară. Acest sistem este utilizat atât de cicliștii profesioniști, cât și de cei amatori. Unele persoane care lucrează în serviciile de curierat îl folosesc pentru că le permite să folosească energia într-o mișcare fluidă, ceea ce le oferă plăcerea de a merge pe bicicletă și sentimentul de a fi mai eficiente. Nu recomandăm acest obicei pentru uz profesional, deoarece poate fi periculos. Desprinderea pantofului de pedală necesită experiență și viteză. Acest proces nu este ușor de realizat în cazuri urgente și poate duce la o cădere în care curierul se rănește pe sine și pe alții. Deși acest lucru poate fi permis pe biciclete pentru transportul de obiecte ușoare, în opinia noastră nu ar trebui să fie utilizat în întreprinderile profesionale sau chiar în utilizarea zilnică pentru persoane fizice.



Un **clopoțel sau un claxon** poate fi foarte util pentru a-i avertiza pe ceilalți bicicliști, pe cei care merg pe jos sau pe ceilalți participanți la trafic că vă apropiați sau depășiți.

Oglinzile pentru biciclete pot contribui, de asemenea, la îmbunătățirea vizibilității și la asigurarea siguranței rutiere. Bicicliștii au adesea nevoie să vadă ce se află în spatele lor fără să întoarcă mereu capul. Este foarte important să știți ce vehicule se află în spatele dumneavoastră, cu ce viteză merg și cât de aproape sunt. Oglinzile vă permit să faceți ajustări importante care vă pot salva viața. Este important să subliniem că oglinda nu este un substitut pentru întoarcerea capului. Întoarcerea capului elimină unghiurile moarte pe care o oglindă nu le poate vedea. Ca și în cazul conducerii unei mașini, oglinda nu ar trebui să fie ultima verificare înainte de a pleca. Pe lângă purtarea echipamentului potrivit pentru o plimbare plăcută și sigură cu bicicleta, este important să rămâneți vigilent și să fiți atent la participanții la trafic din jurul dumneavoastră:

Conduceți prudent și defensiv și fiți mereu atenți la posibilele situații de risc. Prin urmare, nu pierdeți niciodată din vedere mașinile, ceilalți bicicliști, persoanele pe jos și câinii.

Nu uitați să dați semnale pentru ca ceilalți să știe ce urmează să faceți, mai ales atunci când doriți să virați.

Mașinile pot fi periculoase. Este mai bine să porniți de la premisa că ceilalți nu vă pot vedea, să fiți atenți la intersecții și să încercați să le anticipați mișcările.

Comportamentul celorlalți bicicliști vă poate pune, de asemenea, în pericol. Trebuie să fim atenți la comportamentul lor pe drumuri și poteci. Aceștia pot avea un comportament nechibzuit, de exemplu, să circule în sens opus pe banda dumneavoastră, să meargă pe trotuarele destinate traficului pietonal, să circule noaptea fără lumini, să intre și să iasă din

traficul auto în voie sau să treacă peste semnalele de circulație, cum ar fi semafoarele roșii, sau să ignore semnele de oprire.

Având în vedere **traficul pietonal**, ar trebui să fim întotdeauna atenți atunci când trecem pe lângă ele. Este recomandabil să încetinim și să folosim clopoțelul pentru a-i avertiza de următoarele noastre mișcări. Nu uitați să faceți acest lucru la o distanță rezonabilă, pentru a nu-i speria. În cazul în care au un câine cu ei, este mai bine să le acordăm puțin mai mult timp pentru a-l controla, dacă consideră necesar. Este posibil să întâlniți persoane care fac jogging sau pe cineva care merge cu căștile pe urechi și care nu v-a auzit. În acest caz, puteți suna la sonerie sau îi puteți avertiza politicos cu vocea.

La următorul link veți găsi un ghid util privind semnalizarea rutieră internațională (Convenția de la Viena privind semnalizarea rutieră din 1978). Sub acest link veți găsi fie semne standardizate, fie semne speciale, împărțite pe țări <https://www.autoeurope.com/roadsigns/>

De asemenea, nu ratați următoarea imagine, care conține un scurt ghid despre ce trebuie să faceți atunci când mergeți cu Bicicleta

10 SMART RULES TO BIKE SAFETY



1. **Protect Your Head**
Wear a helmet.



6. **Act like a Car** Drivers are used to the patterns of other drivers. Don't weave in and out of traffic. The more predictably you ride, the safer you are. Check for traffic. Be aware of traffic around you.



2. **Stay Visible** If drivers can see you, they are less likely to hit you. Use lights when biking at night or in low-light conditions.



7. **Don't Get Distracted**
Don't listen to music or talk on the phone while riding.



3. **Look, Signal & Look Again** Use hand signals to let drivers and other bicyclists know where you're going. Look and make eye contact. Don't assume drivers will stop.



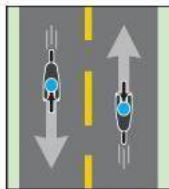
8. **Obey all Traffic Laws & Lights**



4. **Stay Alert** Keep a lookout for obstacles in your path.



9. **Assure Bicycle Readiness**
Is your bicycle properly adjusted? Is your saddle in a comfortable position?



5. **Go with the Flow** Bike in the direction of traffic.



10. **Do a Quick Bicycle Test**
Check your brakes and your wheels. Make sure that "quick release" wheels are properly secured.

Evaluarea 4

La sfârșitul fiecărei unități de învățare urmează o scurtă autoevaluare!

1. 1. nu este important să aveți lumini pe bicicletele cargo, deoarece există multe lumini pe străzile din oraș.

a) Greșit

b) Corect

2. Vremea este senină, nu am la mine pelerina de ploaie

a) Da; sunt un tip norocos

b) Este o pacoste să porți aceste haine atât de des.

c) Nu vă încredeți; în funcție de loc și de vreme, este mai bine să aveți ceva la îndemână, altfel pot apărea probleme reale.

3) Folosirea unei căști de protecție este un element important de protecție împotriva căderilor, dar nu este necesară dacă mergeți cu atenție.

a) Corect

b) Greșit

4. atunci când depășiți un pieton, trebuie să sunați puternic în timp ce vă apropiați pentru a-l avertiza pe acesta de următoarea noastră mișcare.

a) Corect

b) Incorect

5. Clasificați următoarele lucruri pentru bicicliști în ordinea priorității, 1 fiind cel mai important.

a) Pantofi de ciclism (4)

b) Purtați mâneci lungi și pantaloni (3)

c) Cască (1)

d) Lumini pentru biciclete (2)

6) Comportamentul celorlalți bicicliști nu ar trebui să vă afecteze dacă folosiți pista de biciclete și luminați suficient de mult.

a) Corect

b) Incorect

Unitatea 5: Orașe, trafic, stres: mai suntem oameni?

Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite

În această lecție veți învăța următoarele:

- Riscurile mersului cu bicicleta în orașe
- Regulile pentru mersul cu bicicleta
- Câteva sugestii pentru conducerea în siguranță

Activitatea de învățare

Orașe, trafic, stres: mai suntem oameni?

Mersul cu bicicleta în orașele aglomerate poate fi foarte obositor; schițăm câteva dintre punctele cheie de care trebuie să ții cont pentru a menține securitatea ridicată.

Orașe și condiții de trafic - acestea pot varia de la un loc la altul și sunt legate de următorii factori: Dimensiunea orașului - mic, mediu, mare. Dimensiunea orașului are un impact mare asupra utilizării bicicletelor cargo, deoarece dimensiunile străzii și modul în care o bicicletă poate fi mutată acolo sunt cruciale. De exemplu, un oraș medieval renașcentist precum Florența din Italia are străzi înguste care necesită o manipulare bună și descurajează utilizarea tricicletelor mari sau a remorcilor pentru biciclete de marfă..



Trafic și aglomerație – aceste elemente se găsesc în multe orașe, dar pot varia foarte mult de la un loc la altul. Unele orașe au mai multe vehicule motorizate decât alte orașe de aceeași dimensiune, iar condițiile de trafic sunt mai dramatice.

Condiții rutiere - În unele orașe, condițiile drumurilor nu sunt foarte bune și pot fi periculoase pentru vehicule, bicicliști și mărfuri transportate.

Dificultăți rutiere - Abilitatea de a conduce în diferite condiții de drum este o abilitate importantă. Benzile înguste au avantajele lor, la fel ca și drumurile cu pante în urcare și coborâre. A avea echipamentul potrivit la momentul potrivit, a depune efortul potrivit și respirația pot fi problematice atunci când mergi în deal. Coborârea pantei poate fi periculoasă și necesită abilități de conducere pentru a controla bicicleta de marfă și posibila încărcătură de oameni sau mărfuri. În acest caz, frânele potrivite sunt esențiale. Mai presus de toate, însă, necesită experiență în mers cu bicicleta sau pur și simplu atenție și prudență la volan. Acești factori necesită o atenție deosebită pe vreme nefavorabilă, în special ploi sau ninsori. Ploaia slabă poate fi uneori mai periculoasă decât ploaia abundentă, deoarece prezintă un risc mai mare de alunecare. Și, desigur, zăpada este greu de manevrat în astfel de cazuri. Nu este neobișnuit, și uneori chiar obligatoriu, să nu mergi cu bicicleta cargo, ci să descăleci și să o muți cu mâna.



Activitatea de invatare	Motocicliștii de marfă politicoși Cum ne afectează comportamentul securitatea? Persoana este cel mai important element al procesului: a face față multor situații potențial stresante de pe drum poate afecta siguranța
	<p>Este posibil să respectați întotdeauna semnele rutiere? Este mai bine să fii politicoș, dar condițiile nu sunt simple sau aceleași în toate locurile. Un alt aspect de luat în considerare atunci când mergeți cu o bicicletă electrică sunt condițiile dificile ale solului. Structura drumului nu este întotdeauna în starea potrivită pentru bicicliști, aveți grijă la gropi și crăpături ale drumului, deoarece acest lucru poate afecta anvelopele bicicletei.</p> <p>Anvelopele mai late pot fi folosite, deoarece se rostogolesc peste gropi și crapă mai bine decât anvelopele mai subțiri. Aveți grijă să nu vă blocați roțile bicicletei în crăpături, deoarece sunt foarte greu de scos, iar probabilitatea unei căderi sau a unei răniri este foarte mare. Un alt element care ne poate complica drumul este prezența pietrișului sau a murdăriei pe drumuri, care poate fi incomodă mai ales la viraje sau la frânare. În acest caz, este indicat să acționați ușor frânele și să conduceți cu atenție. Ținerea capului sus și urmărirea drumului vă va ajuta să evitați obstacolele și potențialele coliziuni.</p> <p>Condițiile meteo vă pot afecta, de asemenea, călătoria. De exemplu, când drumurile sunt ude, cel mai bine este să conduceți încet. Pentru că dacă frânezi prea tare, ai putea aluneca cu ușurință și ai avea un accident. De asemenea, amintiți-vă că atunci când plăcuțele sunt umede, frânele sunt mai slabe și este nevoie de mai mult timp pentru a opri. În funcție de țară, asfaltul poate fi acoperit și cu zăpadă sau gheață. În acest caz, conducerea poate fi foarte periculoasă și, prin urmare, nu este recomandată. Dacă ești încrezător în abilitățile tale și vrei să poți să mergi cu bicicleta pe zăpadă sau gheață, recomand cu căldură să cumperi anvelope cu crampoane. Am compilat următoarele imagini, astfel încât să puteți înțelege informațiile rapid și vizual:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Prima conține principalele reguli de circulație pe care toate bicicletele trebuie să le respecte ca vehicul (legi, semnale și treceri). Al doilea informațiile de siguranță (echipamente, avertizare de trafic și obiceiuri periculoase). • Piste de biciclete – ori de câte ori este posibil, cel mai bine este să circulați pe pistele de biciclete. Uneori poate fi dificil în funcție de dimensiunea bicicletei cargo. Dacă este prea mare, poate împiedica traficul altor biciclete. Fii mereu atent la aceste marimi pentru a nu avea probleme cu alți biciclisti sau cu poliția. • Counter Current Track – această opțiune este disponibilă pentru biciclete în unele orașe. Este un lucru grozav, deoarece permite bicicletelor cargo să evite drumurile aglomerate și să circule în siguranță. În locurile în care acest lucru nu este permis, bicicliștii fac uneori acest lucru din diverse motive: lucrări rutiere, trafic intens sau pentru a evita un ocol lung. Acest lucru nu este întotdeauna ușor de gestionat și vă recomandăm să îl evitați. Dar, din experiența noastră, uneori, acesta este singurul mod de a ne descurca. În acest caz, sunt necesare experiență și multă prudență • Deplasarea cu bicicleta pe trotuare – o altă acțiune pe care uneori suntem obligați să o întreprindem. În orașul nostru sunt multe străzi înguste și sunt mașini pe ambele părți. Deci, în cazul unei cozi de mașini, suntem prinși chiar și cu o bicicletă cargo. Conducerea pe trotuar este singura modalitate de a merge mai departe: inconfortabil pentru toată lumea. Mai bine să evitați dacă nu este o situație extremă. Desigur, nu sugerăm în niciun caz folosirea acestor comenzi rapide atunci când mergeți pe o bicicletă cargo. Spunem asta doar din experiența noastră cu trafic și condiții rutiere dificile. Soluția este să ceri o mai bună gestionare a traficului și a drumurilor pentru fiecare vehicul. Se speră că acțiuni precum utilizarea sporită a bicicletelor pot crea o nouă conștientizare în rândul politicienilor și al oamenilor deopotrivă. • Cunoașterea Legii de circulație rutieră – a nu fi neglijat. Cel mai bine este întotdeauna să ceri cunoștințe de bază despre regulile de circulație și mersul cu bicicleta în trafic. În cazul tinerilor, în special, nu se poate fi sigur că aceștia sunt suficient de familiarizați cu diferitele puncte pe care le solicită traficul rutier.
--	--

Activitatea de învățare	Fii atent aici și acum Câteva elemente de bază despre condițiile și comportamentele externe care pot face ciclismul mai sigur
	Telefon mobil pe ghidon și apeluri telefonice - asta vedeți adesea la șoferi precum Glovo și altele asemenea. Credem că acest lucru este periculos. Pentru că îi distrage atenția pe bicicliști de la tot ceea ce se întâmplă pe drum, iar asta ar trebui să fie principala preocupare pentru

oricine merge pe bicicletă. Cu orașele mici sau mijlocii, până la dimensiunea Florenței, trebuie făcute unele distincții: cei implicați în serviciul de curierat pot învăța drumurile și traseele prin experiență și, după un timp, rareori vor avea nevoie de navigație. Din experiența noastră, această procedură funcționează în orașul nostru și în alte orașe de dimensiuni similare. Situația este diferită în orașele mai mari precum Paris sau Londra. Necesitatea de a căuta rute este mai mare. Totuși, acest lucru poate fi făcut în avans și verificat la unele opriri. Mersul pe o bicicletă cargo în timp ce se uită la o mică hartă de pe un telefon mobil poate distra atenția și ar trebui luat în considerare cu atenție, dacă nu evitat, în opinia noastră.

Răspunsul la un apel sau citirea unui mesaj ar trebui să se facă și în modul oprire. Evitarea acestor activități în timpul conducerii este cu siguranță mai bună pentru siguranța tuturor. Încălcări – bineînțeles, încălcarea Legii rutiere ar trebui evitată, dar uneori circumstanțele (densitatea traficului, apropierea de un punct de livrare etc.) ne obligă să comităm încălcări minore, cum ar fi mersul cu bicicleta de marfă împotriva curentului (unele orașe permit acest lucru), interzis în multe altele). În acest caz, este mai bine să conduceți cu viteză redusă și pe partea care prezintă cele mai puține obstacole. Pentru a păstra siguranța noastră și a celorlalți, putem căuta spații deschise sau „nișe” adăpostite între mașinile parcate de unde să ne oprim pentru a permite trecerea vehiculelor deosebit de voluminoase.

Accidente - se întâmplă. Accidentele pe bicicletă nu depind întotdeauna de nivelul de experiență pe care îl aveți, sunt situații inevitabile care se pot întâmpla tuturor bicicliștilor. Cu toate acestea, puteți învăța să utilizați o serie de tehnici pentru a vă prăbuși în cel mai puțin dăunător mod. Una dintre cele mai frecvente căderi sunt cele cauzate de alunecare. Cum mă comport dacă bicicleta alunecă? Dacă bicicleta începe să derape, o veți observa foarte repede pentru că este foarte ușor să pierdeți controlul. Cel mai bine este să nu frânezi în această situație, mai ales dacă condițiile alunecoase te fac să deraci. Acest lucru permite roții să se învârtască și să-și recapete aderența și evită căderea.

Dacă nu poți evita căderea, vei cădea lateral pe pământ și vei continua să aluneci. Dacă încă vă puteți mișca înainte de a cădea, primul sfat este să încercați să vă mențineți trunchiul paralel cu direcția de alunecare a bicicletei.

O altă cădere obișnuită de care se tem mulți cicliști este căderea peste ghidon. Această cădere apare de obicei atunci când roata din față lovește un obiect care oprește brusc bicicleta și corpul cade peste ghidon. Dacă se întâmplă asta, ar trebui să știi ce să faci în prealabil. Iată câteva sfaturi:

1. Eliberați ghidonul și întindeți un braț pentru a absorbi impactul inițial în loc de cap sau față.

2. Dacă este posibil, lăsați antebrațul să facă primul contact cu podeaua și nu încheietura mâinii.

3. Apoi îndoaie bărbia spre piept cât mai mult posibil și înfășoară-ți celălalt braț în jurul capului pentru a-l proteja.

4. Imediat ce simți impactul, lasă-ți corpul să se rostogolească peste umăr. Cel mai important lucru este să eviți o rănire gravă a capului prin faptul că o altă parte a corpului tău absoarbe cea mai mare parte a loviturii.

5. Cu cât ai mai puțină tensiune în mușchi, cu atât poți absorbi mai bine impactul și poți reduce riscul de accidentare. Sper să te poți ridica după cazatura și să scapi cu câteva tăieturi și vânătăi.

Dacă este o cădere foarte ușoară, gândește-te cât de bine te descurci și mergi mai departe. În alte cazuri în care nu ești sigur ce s-a întâmplat, cel mai bun lucru de făcut este să te oprești și să suni pe cineva responsabil de la companie. Dacă este necesar, se poate apela și o ambulanță sau se poate cere cuiva să facă acest lucru. Fii foarte atent ce se întâmplă cu tine, cu alte persoane și cu vehicule. În aceste cazuri, nimic altceva nu este important decât starea de sănătate a persoanelor implicate. Aici oferim un fel de ghid în caz de accident. Această listă trebuie urmată și în cazul accidentelor minore:

Nu mișcați bicicleta și verificați-vă singur starea de sănătate. Te simți bine? Dacă ai căzut sau ai lovit ceva sau pe cineva, este posibil să nu vă dați seama în momentul impactului. În această etapă ar trebui să încetinești, să-ți faci timp să te ridici și să te miști, să fii atent și să-ți verifici în continuare starea fizică. Verificați dacă vă puteți mișca corect brațele în toate direcțiile, dacă puteți privi în toate direcțiile fără durere, verificați și tot corpul și dacă există sânge. Pentru a determina dacă te-ai lovit la cap, o soluție rapidă este să verifici dacă casca ta este îndoită sau ruptă. Când aveți o comoție, este posibil să fiți dezorientat și confuz. Dacă sunteți în stare să faceți acest lucru, puteți verifica și starea celor implicați în accident, dacă există. Faceți câteva fotografii ale bicicletei și încărcăturii acesteia, precum și ale mașinii sau altei biciclete în care v-ați izbit. Încercați să pictați o imagine realistă a ceea ce se întâmplă în cazul în care sunteți forțat să vă îndepărtați bicicleta.

2. Completați raportul de accident convenit împreună cu celelalte părți implicate, dacă există. De asemenea, este recomandabil să obțineți datele de contact ale altor utilizatori ai drumului și ale trecătorilor care ar fi putut fi martori la incident. Informațiile de care ați putea avea nevoie ulterior pentru cererile de asigurare includ:

	<ul style="list-style-type: none"> • Numele, adresa, numărul permisului de conducere și numărul de telefon al participanților la trafic • Numărul de înmatriculare al vehiculului. • Informații privind asigurarea. • Numele și numerele de telefon ale martorilor. <p>3.În funcție de condiția dumneavoastră fizică, sunați-vă managerul, descrieți situația și cereți ajutor cu bicicleta.</p> <p>4. Solicitați verificarea bicicletei de către un profesionist pentru a vă asigura că frânele, lanțul, roțile și cadrul funcționează corect înainte de a vă întoarce pe bicicletă. În funcție de condiția ta fizică, sună-ți managerul, informează-l despre situație și cere ajutor cu bicicleta. În cazul unui accident grav, prioritatea este să vă asigurați starea fizică apelând o ambulanță. Celelalte măsuri pot fi luate în funcție de starea dumneavoastră de sănătate. Vă încurajăm să acționați responsabil și să aveți grijă de voi.</p>
--	---

Evaluarea 5	La sfârșitul fiecărei unități de învățare există o scurtă autoevaluare!
	<p>1.Dacă sunt blocat în trafic, pot oricând să conduc pe trotuar.</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Fals (uneori acceptat de poliție și pietoni, dar nu este permis)</p> <p>2. Cum franezi cand ploua?</p> <p>a) Le folosesc normal: am încredere în frâne cu disc</p> <p>b) Îmi reduc viteza și frânez cât mai ușor</p> <p>c) Frânați puternic pentru a opri imediat bicicleta de marfă</p> <p>3. Este întotdeauna în regulă să mergi pe piste pentru biciclete de marfă</p> <p>a) Da. Este locul potrivit pentru tine</p> <p>b) Nu, greșit</p> <p>c) Întotdeauna: depinde și de dimensiunea bicicletelor de marfă și de sarcina acestora</p> <p>4. Un polițist te prinde ilegal conducând în sens opus și tu:</p> <p>a) cereți scuze și explicați că nu a existat nicio alternativă</p> <p>b) protestați și spuneți-i că conducerea în acest oraș este un iad</p> <p>c) fugi dacă este posibil</p>

	<p>5. Dacă sunteți forțat să conduceți în traficul din sens opus din motive de siguranță, ar trebui să conduceți cât mai repede posibil pentru a ieși mai repede de pe banda de circulație din sens opus</p> <p>a) Corect</p> <p>b) Greșit</p> <p>6. Bicicletele cargo necesită un permis special pentru a circula pe pistele de biciclete</p> <p>a) Greșit</p> <p>b) Corect</p>
--	--

Concluzii

După finalizarea acestui modul, veți fi luat în considerare și reflectat asupra acești factori cheie:

Cunoștințe de bază despre bicicletele cargo și abilitățile de conducere necesare pentru a le folosi

- Cunoștințe de bază despre bicicletele cargo și abilitățile necesare pentru a le folosi
- cum să dezvolte abilitățile de ciclism pe drumuri aglomerate
- necesitatea unei bune cunoașteri a străzilor și străzilor orașului, pe baza experienței sau a utilizării aplicațiilor mobile
- capacitatea de a face față problemelor legate de aglomerație, stresul din trafic și relațiile stresante
- câteva sfaturi de bază privind comportamentul uman în situații complexe de trafic
- Conștientizarea propriei sănătăți, abilități de ciclism, atitudine față de relațiile umane
- ciclismul contemporan nu doar ca mijloc de transport, ci ca mod de viață și un mijloc de durabilitate generală

Primirea certificatului de participare

Aceasta este pentru a indica modul în care cursantul solicită insigna/certificatul pentru finalizarea modulului.

Surse

[E-cargo bikes are transformative, we TINK | Bicycle Network](#)

[What to do in a crash | Bicycle Network](#)

[The German State of Bavaria Seeks Model Municipalities for Cargo Bike Sharing | City Changer Cargo Bike \(cyclelogistics.eu\)](#)

[RIPPL #26: TINK – Affordable Cargo Bike Sharing in Germany – RIPPL](#)

[carvelo2go – die Schweizer Sharing-Plattform für elektrische Cargo-Bikes – Die Schweizer Sharingplattform für eCargo-Bikes](#)

[Welcome to Commons Cargobikes! - Forum Freie Lastenräder \(dein-lastenrad.de\)](#)

[PowerPoint-Präsentation \(eclf.bike\)](#)

<https://static1.squarespace.com/static/5d30896202a18c0001b49180/t/61091edc3acfda2f4af7d97f/1627987694676/The+Promise+of+Low-Carbon+Freight.pdf>

<https://www.autoeurope.com/roadsigns/>