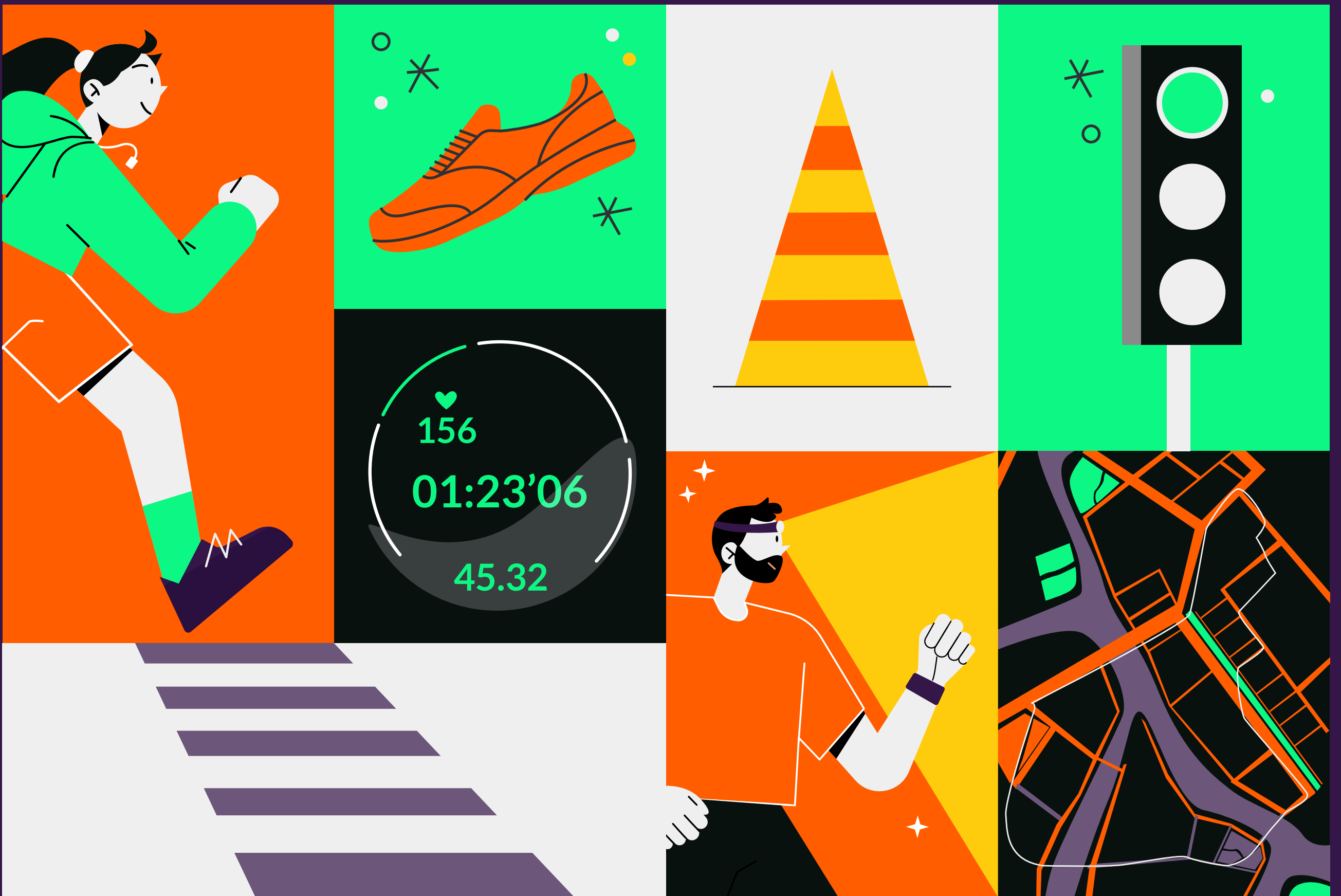


SFATURILE

KILOMETRUL BÎNE

321sport & alergado

PENTRU ALERGAT ÎN SIGURANȚĂ



VIZIBILITATE

1

CONTACT
VIZUAL
CU ȘOFERII

2

FUNDAL
SONOR

3

EXEMPLU
PENTRU
COPII

4

TIPS
&
TRICKS

5

VIZIBILITATE

KILOMETRUL BÎNE

1. Ține întotdeauna o **lumină aprinsă în oraș** dacă alergi noaptea - frontală, telefon mobil cu lumina aprinsă ținut în mână etc.

2. Pe lângă o lumină aprinsă, poți folosi elemente reflectorizante pe haine sau încălțăminte pentru a fi mai vizibil în trafic, mai ales dimineața devreme sau seara.

3. Când traversezi, ține un fascicul luminos îndreptat către sensul din care vin mașinile pentru a te asigura că ești vizibil pe trecerea de pietoni, mai ales în zonele cu iluminat public mai puțin vizibil.

4. Atunci când alergi pe trotuar sau mergi cu bicicleta, fii atent la pietoni, copii sau persoane cu mobilitate redusă.

5. Dacă schimbi direcția când alergi sau mergi cu bicicleta, asigură-te că te uiți în spate și semnalizezi clar schimbarea direcției pentru ceilalți participanți la trafic.

6. Evită să accelerezi la semafor! Chiar dacă vezi că semaforul e aproape de a se schimba, nu forța traversarea în ultimul moment. Ai grijă de siguranța ta și învață-i pe copii că siguranța e mai importantă decât graba.

7. Folosirea telefonului în timpul traversării străzii îți poate reduce atenția. Fii un exemplu și pentru copii să-l pună în buzunar și să fie atenți la trafic.

8. Dacă ești cu bicicleta și cu copilul, învață-l să se dea jos de pe bicicletă în timpul traversării.

9. Nu alerga pe trecerea de pietoni, chiar dacă îți poate afecta pace-ul și performanța, siguranța este mai importantă!

10. Atunci când traversezi pe o trecere de pietoni fără semafor este foarte important să nu alergi și să te dai jos de pe bicicletă. Traversarea în alergare sau pe bicicletă este și mai periculoasă pe astfel de treceri de pietoni, deoarece șoferii pot să nu estimeze corect viteza ta de deplasare.

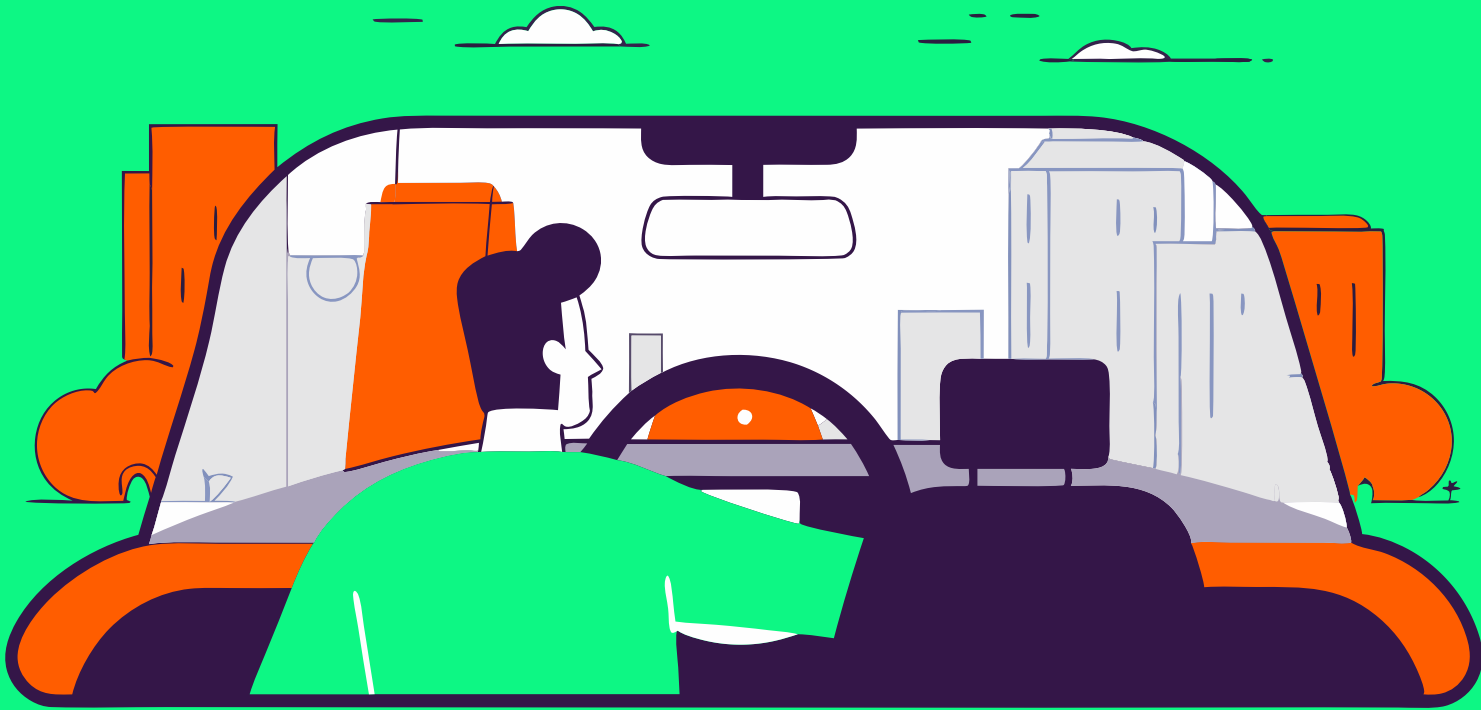


FUNDAL SONOR

Știm că e important să asculți muzică atunci când faci sport, dar îți recomandăm fie să folosești o singură cască pentru a fi conștient de ceea ce se întâmplă în jur, fie să oprești muzica atunci când traversezi sau te afli în zone cu trafic intens.



CONTACT VIZUAL CU ȘOFERII



Când traversezi strada, asigură-te că șoferii te-au văzut. Chiar dacă ai prioritate, e mai bine să aștepti confirmarea vizuală înainte de a pași pe carosabil.

Atenție la unghiurile moarte, mai ales când vine vorba de camioane, tiruri și autobuze, care au unghiuri moarte mari. Dacă nu vezi șoferul în oglindă, înseamnă că nici el nu te vede pe tine.

FII UN EXEMPLU PENTRU COPII CÂND FACI SPORT

Când vrei să-ți inspire copilul să facă sport, exemplul oferit prin precauție și siguranță este mai important decât o medalie obținută la maraton.

Copiii imită comportamentele adulților. Dacă tu respecti regulile de circulație, ei vor învăța să le urmeze și să devină pietoni și bicicliști responsabili.



TIPS & TRICKS

PENTRU A FACE SPORT ÎN SIGURANȚĂ

Pune-ți ceasul pe auto pause, ca să nu te frustrezi în caz că îl oprești la semafor și uiți să îi dai resume când ai verde și pleci mai departe. Funcția auto pause te scapă de această bătaie de cap și te poți concentra la alergare și la siguranță.

De fiecare dată când alegi să mergi prin oraș pe jos, în alergare sau cu bicicleta, gândește-te că salvezi 150 g CO₂ per kilometru, iar asta înseamnă responsabilitate socială și un mediu mai bun pentru toți oamenii.

Atenție la mijloacele de transport în comun! Nu încerca să traversezi prin fața unui autobuz oprit, deoarece mașinile din spate s-ar putea să nu te vadă la timp.

Dacă alergi într-un grup, menține o formație sigură. Evită să ocupați toată lățimea trotuarului și fii atent la ceilalți pietoni sau bicicliști.

Atenție la ieșirile din curți și parări! Când alergi sau mergi cu bicicleta, fii precaut în apropierea ieșirilor auto – șoferii s-ar putea să nu te vadă la timp.

Atenție la mașinile parcate! Când alergi sau mergi pe bicicletă, fii atent la ușile care se pot deschide brusc. O situație în care cineva deschide ușa mașinii fără să se asigure poate fi periculoasă.

