

Edyta Mercik



Moje bezpieczeństwo na drodze

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o bezpiecznym uczestnictwie w ruchu drogowym



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2016

ISBN 978-83-65060-17-4

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Edyta Mercik

Moje bezpieczeństwo na drodze

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna
wiedzieć o bezpiecznym uczestnictwie w ruchu drogowym



Warszawa 2016



Spis treści

Kilka informacji o ruchu drogowym	3
Z czego składa się droga?	4
Zasady poruszania się po drodze	5
Zasady przechodzenia przez jezdnię	6
Przechodzenie w miejscu nieoznakowanym	8
Przejście dla pieszych	9
Przechodzenie przez jezdnię w miejscu wyznaczonym znakami drogowymi	10
Przechodzenie przez przejście dla pieszych z sygnalizacją świetlną	11
Przechodzenie przez przejście dla pieszych w miejscu, w którym ruchem kieruje policjant	12
Co się stanie, jeśli nie będziesz przestrzegać zasad bezpiecznego poruszania się po drodze?	12
Co zrobić, żeby być lepiej widocznym na drodze?	14
Najważniejsze dla pieszego znaki drogowe	15

Kilka informacji o ruchu drogowym

Gdy poruszasz się po drodze jesteś uczestnikiem **ruchu drogowego**.

Ruch drogowy to poruszanie się pojazdów i pieszych po drogach.



Jeśli uczestniczysz w ruchu drogowym, musisz znać i przestrzegać zasady ruchu drogowego.

Znajomość tych zasad jest ważna dla bezpieczeństwa Twojego i innych osób. Jest ważna dla waszego życia.

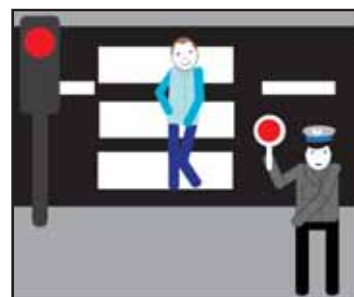


Zasady ruchu drogowego są zapisane w dokumencie, który nazywa się **Kodeks drogowy**.

W kodeksie drogowym znajdują się informacje, jak należy zachowywać się na drodze. Kodeks drogowy to trudny i długi dokument, ale trzeba znać jego zasady.



Jeśli nie będziesz stosował zasad kodeksu drogowego, możesz zapłacić mandat karny. Mandat karny to kara pieniężna. Mandat karny wystawia policjant na przykład za przejście przez ulicę na czerwonym świetle.





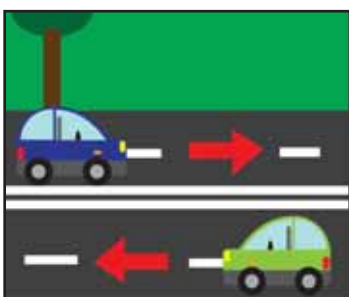
Z czego składa się droga?



Droga to wydzielony pas terenu, który składa się z jezdni, pobocza, chodnika, drogi dla pieszych lub drogi dla rowerów. Droga przeznaczona jest do ruchu lub postoju pojazdów i ruchu pieszych.



Jezdnia to część drogi, po której poruszają się pojazdy. Pojazdy to: samochód osobowy, samochód ciężarowy, autobus, motor, rower.

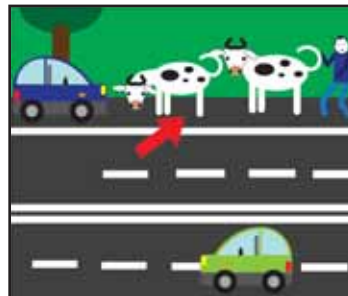


Pas ruchu to każdy z podłużnych pasów jezdni, po którym porusza się rząd pojazdów.



Droga dla rowerów to pas drogi przeznaczony do jazdy rowerem i oznaczony odpowiednimi znakami drogowymi. Na drogi dla rowerów mówi się często ścieżki rowerowe. Droga dla rowerów może być też specjalny pas ruchu oznaczony na jezdni.

Pobocze to część drogi, która przylega do jezdni i służy do ruchu pieszych. Na wsi, po poboczu prowadzi się zwierzęta, na przykład krowy. Na poboczu można też zatrzymać samochód.



Chodnik to część drogi przeznaczona do ruchu pieszych. Chodnik umożliwia bezpieczne i wygodne poruszanie się przez pieszych. Po chodniku nie powinieneś jeździć rowerem.



Zasady poruszania się po drodze

1. Poruszaj się po chodniku lub po drodze dla pieszych. Jeśli ich nie ma, to idź poboczem.
2. Gdy idziesz poboczem, pamiętaj by iść lewą stroną drogi. Dzięki temu z łatwością zobaczysz nadjeżdżające w twoim kierunku samochody.
3. Jeśli nie ma pobocza, to idź lewą stroną jezdni.





4. Gdy poruszasz się jezdnią, idź jak najbliżej krawędzi jezdni i ustępuj miejsca jadącym pojazdom.
5. Gdy kilka osób idzie jezdnią, idźcie jeden za drugim.
6. Gdy wzdłuż drogi biegnie chodnik i pobocze, zawsze wybieraj chodnik.

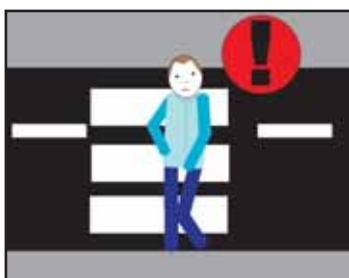


Jeżeli musisz chodzić po zmroku, pamiętaj o założeniu elementów odblaskowych. Jeśli idziesz poboczem poza terenem zabudowanym założenie elementów odblaskowych jest Twoim obowiązkiem.



Teren zabudowany to teren, gdzie przy drodze są domy a po drodze mogą poruszać się piesi. Terenem zabudowanym może być miasto lub wieś.

Zasady przechodzenia przez jezdnię



1. Gdy przechodzisz przez jezdnię, zawsze zachowuj ostrożność.



2. Nie wchodź na jezdnię w miejscach o ograniczonej widoczności. Ograniczona widoczność oznacza, że nie wszystko można zobaczyć, bo widok zasłaniają drzewa, reklamy lub inne rzeczy ustawione przy drodze.

3. Przed wejściem na jezdnię zatrzymaj się i obserwuj ruch uliczny.

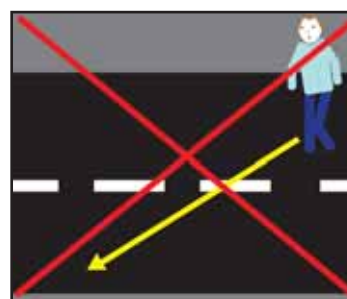


4. Jeśli nadjeżdża pojazd, przepuść go.

5. Wchodź na jezdnię spokojnie. Nie wbiegaj.

6. Jeśli przechodzisz przez jezdnię, idź prosto w poprzek drogi.

Dzięki temu przejście na drugą stronę jezdni zajmie Ci najmniej czasu.



7. Nie zatrzymuj się na jezdni.

8. Jeśli w pobliżu znajduje się przejście dla pieszych, to zawsze z niego korzystaj.



9. Nie przejeżdżaj rowerem przez przejście dla pieszych.

Zejdź z roweru i przeprowadź przez przejście.

Możesz przejechać rowerem przez ulicę tylko wtedy, gdy na jezdni narysowany jest pas dla rowerów.

Za przejazd rowerem po przejściu dla pieszych możesz zapłacić mandat.



10. Jeśli na drodze znajduje się przejście podziemne lub przejście nadziemne, to zawsze z nich korzystaj.





Przechodzenie przez jezdnię w miejscu nieoznakowanym



Miejsce nieoznakowane to miejsce, gdzie na jezdni nie ma narysowanych pasów dla pieszych, ani nie ma sygnalizacji świetlnej. Sygnalizacja świetlna to światła pokazujące czy można wejść na jezdnię czy trzeba czekać na chodniku.



Kiedy chcesz przejść przez jezdnię w miejscu gdzie nie ma sygnalizacji świetlnej i pasów, musisz sam ocenić sytuację na drodze.



Postępuj w następujący sposób:

- wybierz miejsce, z którego będziesz widział nadjeżdżające pojazdy i Ty będziesz widoczny dla nich,
- nie wchodź gwałtownie na jezdnię,
- popatrz, czy nie nadjeżdża jakiś pojazd,
- popatrz, czy kierowca widzi, że chcesz przejść przez jezdnię i zwalnia,
- gdy nic nie jedzie, możesz bezpiecznie przejść na drugą stronę jezdni,
- przechodząc przez jezdnię, możesz podnieść rękę do góry. Jest to znak dla kierowców, że przechodzisz. Kierowca powinien zwolnić.



Ważne!

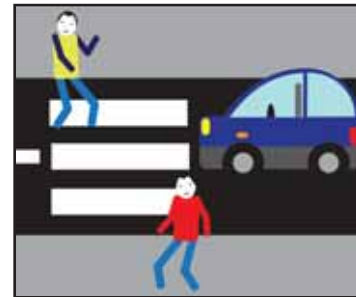
Jeśli przechodzisz przez jezdnię w miejscu nieoznakowanym, pamiętaj żeby najpierw przepuścić nadjeżdżające pojazdy. To one mają tutaj pierwszeństwo na jezdni.

Przejście dla pieszych

Przejście dla pieszych to część jezdni, po której piesi przechodzą z jednej strony na drugą stronę drogi.



Jeśli chcesz przejść przez jezdnię, zawsze korzystaj z przejścia dla pieszych. Na przejściu dla pieszych Ty masz pierwszeństwo przed pojazdami.



Przejście dla pieszych może być oznaczone:

- **znakami drogowymi**

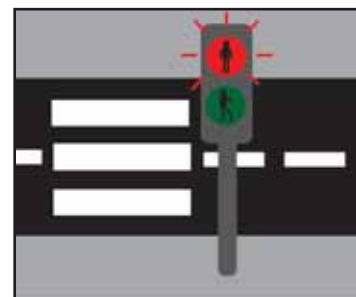
Wtedy przy przejściu dla pieszych znajduje się znak, taki jak na rysunku obok.



- **sygnałami świetlnymi** i towarzyszącymi im sygnałami dźwiękowymi dla osób niewidomych,

- **pasami namalowanymi na jezdni**

Przejście dla pieszych z białymi pasami namalowanymi na jezdni potocznie nazywane jest zebra.





Przechodzenie przez jezdnię w miejscu wyznaczonym znakami drogowymi



Gdy przechodzisz przez jezdnię w miejscu oznaczonym znakami drogowymi, Ty sam decydujesz kiedy na nią wejść.



Jeśli chcesz bezpiecznie przejść przez jezdnię, postępuj zgodnie ze wskazówkami:

1. Zatrzymaj się przed przejściem dla pieszych typu zebra.

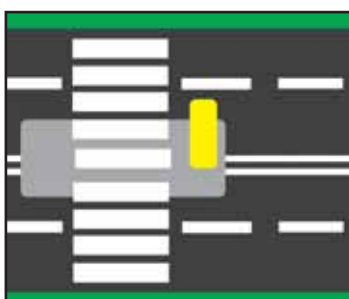
2. Popatrz w lewo czy nie nadjeżdża pojazd z lewej strony drogi.



3. Następnie popatrz w prawo.

4. Spójrz jeszcze raz w lewo.

5. Jeśli nie nadjeżdża żaden pojazd, przejdź na drugą stronę jezdni.



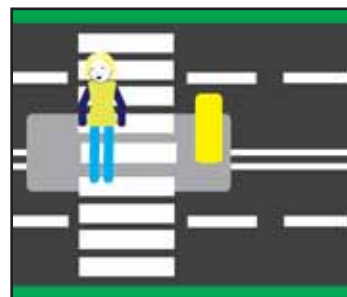
Zapamiętaj!

Niektóre przejścia dla pieszych mają wysepki na środku jezdni.

Wysepka to miejsce na jezdni, które znajduje się pomiędzy pasami ruchu. Gdy przejdiesz przez jeden pas ruchu i dotrzesz do wysepki, dalej postępuj tak, jakbyś od początku rozpoczął przechodzenie przez jezdnię.

Spójrz najpierw w lewą stronę, później w prawą i jeszcze raz w lewą.

Jeśli nie nadjeżdża samochód, możesz bezpiecznie przejść na drugą stronę jezdni.



Przechodzenie przez przejście dla pieszych z sygnalizacją świetlną

Na ulicach, na których ruch pojazdów jest duży, przy przejściach dla pieszych znajduje się sygnalizacja świetlna.

Sygnalizacja świetlna umożliwia pieszym bezpieczne przejście na drugą stronę jezdni.



Zmieniające się kolory na sygnalizatorze informują Cię, kiedy możesz przejść na drugą stronę ulicy.

- **Czerwone światło** oznacza, że nie możesz wchodzić na jezdnię. Musisz czekać na chodniku.
- **Zielone światło** to sygnał dla Ciebie, że możesz wejść na jezdnię.



Zapamiętaj!

Gdy widzisz migające światło zielone, nie wchodź na jezdnię!

Migające zielone światło oznacza, że za chwilę zapali się światło czerwone. Nie zdążysz przejść na drugą stronę jezdni!





Przechodzenie przez przejście dla pieszych w miejscu, w którym ruchem kieruje policjant



Jeśli ruchem ulicznym kieruje policjant, zawsze stosuj się do jego poleceń. Są one w tym momencie najważniejsze. Obserwuj gesty policjanta i wykonuj jego polecenia.



Co oznaczają gesty wykonywane przez policjanta?

STÓJ! - policjant stoi przodem lub tyłem do Ciebie

IDŹ! - policjant stoi bokiem do Ciebie



Kiedy policjant przestanie kierować ruchem na ulicy, należy z powrotem zacząć stosować się do świateł sygnalizatora.

Co się stanie, jeśli nie będziesz przestrzegać zasad bezpiecznego poruszania się po drodze?



Pamiętaj!

Jeśli złamiesz zasady ruchu drogowego, policjant lub strażnik miejski może wypisać Ci mandat karny.

Później trzeba będzie zapłacić za ten mandat!

Policjant lub strażnik miejski może upomnieć Cię jeśli zachowujesz się na drodze niewłaściwie.

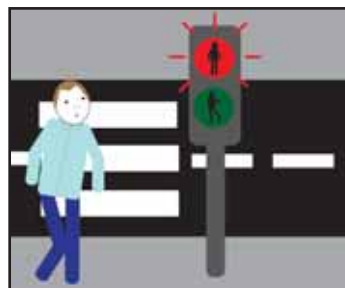
Nie powinieneś:

- wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem,
- wchodzić na jezdnię z za pojazdu lub innej przeszkody, która ogranicza dobrą widoczność drogi,
- zwalniać kroku lub zatrzymywać się na przejściu bez powodu,
- przebiegać przez jezdnię,
- chodzić po torach, po których jeżdżą tramwaje lub pociągi
- wchodzić na przejazd kolejowy kiedy zapory są opuszczone lub kiedy zaczęło się ich opuszczanie.



Musisz:

- znać i stosować się do znaków drogowych, które dotyczą ruchu pieszych.
Na stronie 15 i 16 znajdują się rysunki ważnych dla Ciebie znaków drogowych i opis co oznaczają.
- stosować się do sygnalizacji świetlnej na przejściu dla pieszych.



Masz obowiązek:

- korzystania z chodnika,
- poruszania się lewą stroną drogi, gdy idziesz poboczem lub jezdnią,
- korzystania z przejść dla pieszych podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko.





Co zrobić, aby być lepiej widocznym na drodze?



Żeby czuć się bezpiecznie na drodze, musisz być widocznym. Inni uczestnicy ruchu drogowego muszą Cię widzieć!

Kiedy na dworze ściemnia się, w nocy, albo w czasie deszczu, kierowca słabiej widzi pieszego na drodze.



Żeby być dobrze widocznym na drodze, zakładaj elementy odblaskowe.

Dzięki nim kierowcy szybciej zauważą Cię na drodze.



Możesz założyć:

- kamizelkę odblaskową
- opaskę na rękę
- przypiąć zawieszkę do torby, plecaka.



Niektóre ubrania wierzchnie, czyli kurtki i płaszcze mają naszyte elementy odblaskowe. Również są buty z odblaskowymi elementami. W butach z elementami odblaskowymi dobrze jest też jeździć na rowerze.



Sprawdź, czy w twojej szafie są ubrania lub buty z naszytymi elementami odblaskowymi. Zakładaj je, zanim wybierzesz się wieczorem na ulicę.

Najważniejsze dla pieszego znaki drogowe

Zakaz ruchu pieszych

Oznacza, że nie możesz poruszać się po tej stronie drogi, po której znajduje się ten znak.



Droga dla pieszych

Oznacza drogę lub jej część po której, powinieneś się poruszać.



Koniec drogi dla pieszych

Oznacza koniec drogi po której, mogłeś się poruszać.



Droga dla pieszych i rowerów

Oznacza drogę, po której mogą poruszać się tylko piesi i rowerzyści.

Ten znak pokazuje, że po prawej stronie mogą jeździć rowerzyści.

Lewą stroną mogą chodzić piesi.





Przeście dla pieszych

Znak informuje o miejscu, w którym moesz przejść przez jezdnię lub torowisko.



Przeście dla pieszych i przejazd dla rowerzystów

Znak informuje o miejscu, w którym moesz przejść przez jezdnię i mogą przejeżdżać rowerzyści.



Przeście podziemne dla pieszych

Znak informuje, że moesz przejść na drugą stronę ulicy pod jezdnią.



Przeście nadziemne dla pieszych

Znak informuje, że moesz przejść na drugą stronę ulicy przejściem nad ziemią.



Znak drogowy „Agatka”

Znak ostrzegawczy. Ostrzega kierowców o przejściu dla pieszych, z którego często korzystają dzieci.

Ten znak znajduje się zwykle w okolicach szkół.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie.** W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer.** Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

Moja samodzielność. Czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną.

Moje sposoby na zdrowe odżywianie. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu.

Moje bezpieczeństwo na drodze. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o bezpiecznym uczestnictwie w ruchu drogowym.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.