BringázÓzd

KerKRESZ

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális Fejlesztési Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EZT A KIS FÜZETET MINDAZOKNAK SZÁNTUK, AKIK KERÉKPÁRRA ÜLNEK.

Sajnálatos és széleskörű tapasztalat, hogy a kerékpárral közlekedők egy része nincs tisztában a KRESZ előírásaival, csak a legalapvetőbb szabályokat ismerik. Nekik is szeretnénk segítséget nyújtani ezzel a kiadvánnyal. Félreértés ne essék – ez a kiadvány nem tartalmazza a KRESZ-t teljes terjedelmében, és elolvasása nem nyújt teljes körű tájékozottságot, csak a legfontosabb kerékpáros-specifikus ismereteket nyújtja. Értelemszerűen nem foglalkozunk mindenki által ismert szabályokkal, nem magyarázzuk a forgalmi lámpák működését, vagy hogy mit jelent a STOP tábla. De hangsúlyozzuk, hogy ezek az alapvető szabályok a kerékpárosokra is vonatkoznak.

A pontosság kedvéért a szövegben többnyire hűen idézzük a „KRESZ" azaz a többszörösen módosított „1/1975. (II. 5.) KPM-BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól" című jogszabály néhol bizony száraz szövegét és megjelenítjük a törvény sorszámozását is, tehát a X.§-ok és (x) bekezdések, valamint az x) pontok jelölését. A szabályokat azonban csoportosítjuk a kerékpáros szempontjai szerint, helyenként felcserélve a jogszabályban lévő sorrendet.

ALAPVETÉS:

A kerékpár jármű! A kerékpáros járművezető! A forgalomban résztvevő kerékpárosra pontosan ugyanúgy vonatkoznak a KRESZ előírásai, mint a közlekedés többi résztvevőjére, így például az autósokra. A különbség mindössze annyi, hogy a kerékpáros nem köteles vizsgát tenni a KRESZ ismeretéről, de ugyanúgy köteles betartani annak szabályait, mint bármely autós. És bizony, ha baj van - a bringás szabályt sért, vagy netán baleset történik - a rendőr ugyanúgy fogja vizsgálni a kerékpáros viselkedését, mint bármelyik vizsgaköteles járművezetőjét. És talán a legfontosabb szabály, ami ebből következik: **A kerékpárosnak, ha bringára száll, járművezetésre alkalmas állapotban kell lenni -tehát ittasan kerékpározni sem szabad!**

A közlekedési szabályok bemutatása mellett röviden információkkal szolgálunk azoknak, akik kezdőként komolyabban fontolgatják a kerékpár használatát, vásárláson törik a fejüket, vagy esetleg éppen sportolási lehetőséget látnak a kerékpározásban.

Kérem, olvassák figyelmesen!

Biztonságos közlekedést, jó kerékpározást kíván:

Janiczak Dávid
polgármester

MI IS AZ A KERÉKPÁR?

1. számú függelék II. r/1.*

Kerékpár: olyan, legalább kétkerekű jármű, amelyet emberi erő hajt, és ezt legfeljebb 300 W teljesítményű motor segíti. A kerékpáron a kerékpárt nem hajtó személy is szállítható erre alkalmas ülésen. A kerékpáron utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el.

HOL SZABAD – HOL NEM SZABAD – HOL KELL?

54. § (1) Kerékpárral a kerékpárúton, a kerékpársávon vagy erre utaló jelzés esetében az autóbusz forgalmi sávon, ahol ilyen nincs, a leállósávon vagy a kerékpározásra alkalmas útpadkán, illetőleg - ha az út és forgalmi viszonyok ezt lehetővé teszik - a lakott területen kívüli úton, a főútvonalként megjelölt úton az úttest jobb széléhez húzódva kell közlekedni.

(2) Lakott területen levő olyan úton, ahol az úttest kerékpár közlekedésre alkalmatlan, továbbá ahol a (7) bekezdés a) pontja szerint tilos, kerékpárral a gyalogos forgalom zavarása nélkül és legfeljebb 10 km/óra sebességgel a járdán is szabad közlekedni.

(3) Kerékpárral az útpadkán, az úttesten és a járdán csak egy sorban szabad haladni.

(11) Ha az út mellett, annak vonalvezetését követve kerékpárutat vagy gyalog- és kerékpárutat jelöltek ki, a kétkerekű kerékpároknak a kerékpárúton vagy a gyalog- és kerékpárúton kell közlekedni. Ha a lakott területen a nem főútvonalként megjelölt út mellett annak vonalvezetését követve kerékpárutat vagy gyalog- és kerékpárutat jelöltek ki és az úton kerékpár nyomot is kijelöltek - ha a közúti jelzésekből más nem következik - a kétkerekű kerékpárok az úttesten is közlekedhetnek.

MIT SZABAD – MIT NEM SZABAD A KERESZTEZŐDÉSBEN

54. § (4) Kerékpárral

a) lakott területen kívül a főútvonalról balra bekanyarodni vagy megfordulni, továbbá

b) a kerékpárútról a vele párhuzamos útra balra bekanyarodni nem szabad.

A kerékpárosnak a kerékpárról le kell szállnia és azt tolva - a gyalogosok közlekedésére vonatkozó szabályok szerint - kell az úttesten áthaladnia.

VIHETEM? HÚZHATOM?

54. § (5) A kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén. Kettőnél több kerekű kerékpáron 17. életévét betöltött személy szállíthat a kerékpárt nem hajtó utast.

(7) A kerékpárhoz kapcsolható legfeljebb 0,70 méter széles és legfeljebb 70 kilogramm össztömegű, egy kerekű vagy egytengelyű, két nyomon futó vontatmány (a továbbiakban: kerékpár utánfutó).

(8) A kerékpár utánfutót fel kell szerelni

a) hátul egy, az utánfutó középsíkjában, vagy attól balra, az úttest szintje felett legalább 0,35 méter és legfeljebb 0,60 méter magasságban elhelyezett piros színű, háromszög alakú - a pótkocsira előírt - fényvisszaverővel,

b) a kerékpárra előírt hátsó helyzetjelző lámpával.

(9) Az önálló energiaforrással rendelkező és dinamóval szerelt lámpákat kivéve a kerékpár utánfutó hátsó helyzetjelző lámpája elektromos kapcsolásának olyannak kell lennie, hogy bekapcsolása a kerékpár hátsó helyzetjelző lámpáját kikapcsolja.

(10) A kerékpár utánfutót fel szabad szerelni elől az utánfutó középsíkjától balra és jobbra szimmetrikusan, az utánfutó széleitől 150 mm-re nem távolabb, az úttest szintje felett legalább 0,35 méter és legfeljebb 0,90 méter magasságban kettő, nem háromszög alakú fehér színű fényvisszaverővel.

SÖTÉTBEN MEHETEK?

54. § (6) A kerékpárral éjszaka és korlátozott látási viszonyok között abban az esetben szabad közlekedni, ha a kerékpáron vagy a kerékpároson

a) előre fehér-, hátrafelé piros színű, folyamatos vagy villogó fényt adó lámpát és fényvisszaverőt helyeztek el, és

b) lakott területen kívül kerékpáros fényvisszaverő mellényt (ruházatot) visel. – Vagyis szürkületkor, sötétedés után kötelező, máskor pedig ajánlott

MENNYIVEL MEHETEK?

- Lakott területen belül 40 km/h
- Kerékpárúton 30 km/h
- Gyalog- és kerékpárúton 20 km/h
- Gyalogos és kerékpáros zóna kerékpáros részén 20 km/h, gyalogos részén 10 km/h
- Lakott területen kívül (sisakban, utas nélkül) 50 km/h
- Lakott területen kívül (sisak nélkül) 40 km/h
- Járdán 10 km/h

TILOS!

54. § (7) Tilos

a) főútvonalon 12. életévét be nem töltött személynek kerékpározni;

b) elengedett kormánnyal kerékpározni;

c) kerékpárhoz oldalkocsit, valamint - kerékpárutánfutót kivéve - egyéb vontatmányt kapcsolni;

d) kerékpárt más járművel, illetőleg állattal vontatni;

e) kerékpáron oldalra kinyúló, előre vagy hátra egy méternél hosszabban kinyúló, a vezetőt a vezetésben akadályozó vagy a személy- és vagyonbiztonságot egyébként veszélyeztető tárgyat szállítani;

f) kerékpárral állatot vezetni.

Tilos behajtani az egyirányú utcába, kivéve, ha azt kiegészítő tábla megengedi a behajtani tilos tábla alatt.

És kerékpáron is tilos kézben tartott mobiltelefont használni!

JÓ HA TUDOD, MERT EZ NÉHA KONFLIKTUST OKOZ:

Lakott területen belül a kerékpársávon segédmotoros kerékpárral közlekedni, nem szabad.

GYALOGOSOKKAL EGYÜTT:

54. § (10) A gyalog- és kerékpárúton a kerékpáros a gyalogos forgalmat nem akadályozhatja és nem veszélyeztetheti.

MI KELL A KERÉKPÁRRA?

A közúti közlekedésben részt vevő kerékpárra vonatkozó üzemeltetési műszaki feltételek

116. § 214 (1) A kerékpárt fel kell szerelni

a) könnyen kezelhető, megbízható kormányberendezéssel, amely semmilyen helyzetében nem akadályozza a kerékpár egyéb kezelőszerveinek működtetését,

b) két, egymástól függetlenül működtethető, száraz és nedves időben egyaránt hatásos fékszerkezettel, amelyek közül az egyik az első, a másik a hátsó kerékre hat,

c) hangjelző berendezéssel, amely csak csengőhangot adhat,

d) egy előre fehér vagy kadmiumsárga fényt adó, sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható lámpával,

e) egy hátra piros fényt adó, sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható helyzetjelző lámpával,

f) elől egy fehér, hátul egy vagy két piros színű, szimmetrikusan elhelyezett, nem háromszög alakú fényvisszaverővel, és

g) legalább az első kereken, legalább 2 db, egy átmérő mentén elhelyezett borostyánsárga színű, mindkét oldal felé hatásos oldalsó fényvisszaverővel (küllőprizmával). A küllőprizmák helyett vagy mellett alkalmazható két oldalon fehér fényvisszaverő körgyűrű felület is a kerékpántok közvetlen közelében vagy az ENSZ-EGB 88. sz. előírásának megfelelő gumiabroncsokon.

(2) Az (1) bekezdés d) és e) pontjában meghatározott világító berendezés elhelyezhető a kerékpárt hajtó személyen is. A világító berendezések által kibocsátott fény villogó üzemmódú is lehet.

(5) A kettőnél több kerekű és 0,80 méternél szélesebb kerékpárt mindkét oldalon fel kell szerelni az (1) bekezdés d)-f) pontjában említett világító vagy fényjelző berendezéssel. Ezek a berendezések a jármű legszélső pontjától 0,15 méternél távolabb, egymáshoz pedig 0,60 méternél közelebb nem lehetnek.

MI VILÁGÍTHAT MÉG A KERÉKPÁRON?

(3) A kerékpárt fel szabad szerelni

a) oldalán borostyánsárga,

b) mindkét oldali lábpedálon elől és hátul borostyánsárga fényvisszaverővel, továbbá

c) a kerékpár bal oldalán, hátul elhelyezett, személlyel vagy tárggyal való ütközéskor visszahajló szélességjelzővel, amely előre fehér, hátra piros színű fényvisszaverőt tartalmaz. A szélességjelző behajtható kivitelű is lehet.

MILYEN LEGYEN A VILÁGÍTÁS?

(4) A kerékpárra felszerelt fényvisszaverőknek sötétben, tiszta időben - olyan járműből, amelynek távolsági fényszórója azt megvilágítja - 150 méterről észlelhetőnek kell lenniük. (11) Az önálló energiaforrással rendelkező lámpákat kivéve a kerékpár lámpák elektromos kapcsolásának olyannak kell lenni, hogy a lámpák együtt legyenek be- és kikapcsolhatók.

(12) A kerékpár első lámpájának és hátsó helyzetjelző lámpájának villogó üzemmódja megengedett.

(13) A kerékpár világító és fényjelző berendezéseit úgy kell elhelyezni, hogy

a) az (1) bekezdés d) pontjában említett lámpák az úttesthez 0,35 méternél közelebb, és az úttesttől 2,00 méternél távolabb ne legyenek,

b) az (1) bekezdés e) pontjában említett hátsó (piros színű) helyzetjelző lámpák az úttesthez 0,35 méternél közelebb, és a lámpák az úttesttől 2,00 méternél távolabb ne legyenek,
c) az (1) bekezdés f) pontjában említett fényvisszaverők az úttesthez 0,35 méternél közelebb, és az úttesttől 0,90 méternél távolabb ne legyenek,
d) az (1) bekezdés g) pontjában említett keréken az oldalsó (borostyánsárga színű) fényvisszaverő (küllőprizmát) távolsága a kerékabroncstól 0,10-0,15 méter legyen,
e) a (3) bekezdésben említett szélességjelző felnyitott állapotban a kerékpár hosszirányú függőleges felezősíkjától balra 0,30-0,40 méterre és az úttest szintjétől 0,35-0,90 méterre legyen.

HOGY VIGYEM A GYEREKET?

(6) A kerékpárra gyermekülés olyan módon szerelhető fel, hogy az ülés és a rajta ülő gyermek a vezetőt a kilátásban és a vezetésben ne akadályozza, a kerékpár világító- és jelzőberendezéseit ne takarja. Az ülésfelület súlypontjának a jármű hosszanti függőleges szimmetriasíkjában, a tengelysíkok között kell elhelyezkednie. A vezető háta mögött közvetlenül elhelyezett gyermekülés azzal a feltétellel megengedett, hogy háttámlával és a gyermek méretére beállítható, általa ki nem kapcsolható, a kibújást minden körülmények között megakadályozó utasvisszatartó rendszerrel -azaz biztonsági övvel- van ellátva.
Az üléshez kapaszkodót és lábtartót is fel kell szerelni, és a konstrukciónak meg kell akadályoznia, hogy a gyermek lába a kerékkel érintkezésbe kerülhessen. Az ülés, a kapaszkodó és a lábtartó nem lehet összefüggésben a kormányzott kerékkel, valamint az azzal együtt elforduló szerkezettel.

IRÁNYVÁLTOZTATÁS, IRÁNYJELZÉS

29. § (1)* Aki járművel irányt változtat (terelővonalat, az úttest szélét vagy képzeletbeli felezővonalát átlépi, forgalmi sávot változtat, másik útra bekanyarodik, főútvonalról vagy szilárd burkolatú útról letér stb.) köteles az azonos irányban vagy szemben haladó, irányt nem változtató járműveknek elsőbbséget adni.
(2)* Az irányváltoztatást - ide nem értve a körforgalmú útra történő bekanyarodást - a művelet előtt kellő időben megkezdett és annak befejezéséig folyamatosan adott irányjelzéssel kell jelezni. E rendelkezést kell alkalmazni a körforgalmú útról történő letérés esetében is. A jármű vezetője egyéb esetben (pl. útkereszteződésben kanyarodó főútvonalon való továbbhaladás esetén) is adhat irányjelzést, ha ezzel továbbhaladási irányáról a közlekedés más résztvevői számára

többlettájékoztatást ad, az irányjelzés azonban megtévesztő nem lehet.
(3) Az irányjelzést irányjelző készülékkel, ilyen készülékkel fel nem szerelt jármű esetében pedig karral vagy jelzőtárcsával kell adni, oly módon, hogy az elölről, hátulról és a megfelelő oldalról jól látható legyen.

FIGYELJÜNK ARRA IS, HOGY:

Az úttesten, az útpadkán csak egy vonalban szabad kerékpározni, az úttest jobb szélén, többsávos úton a külső sávban.

A kerékpársávon, a kerékpár- és gyalog-kerékpárúton egymás mellett is szabad kerékpározni a forgalom zavarása nélkül.

A zebrán áthaladó gyalogosoknak elsőbbségük van minden járművel szemben. A gyalogosokat meg csak zavarni sem szabad az átkelésük során. Ha többsávos úton az egyik sávban valaki már megállt a zebra előtt, akkor a többi sávban is meg kell állni! A zebrára lépés előtt természetesen a gyalogosnak meg kell győződnie arról, hogy biztonságosan átkelhet az úttesten.
Ha kerékpárral a zebrát keresztezzük, akkor ugyanúgy meg kell adnunk a gyalogosoknak az elsőbbséget, mint ha autót vezetnénk!

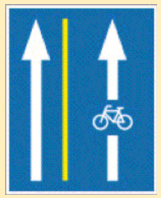
Egyirányú utcába a forgalommal ellenkező irányból csak abban az esetben szabad behajtani, ha azt kiegészítő tábla engedi. Ez esetben szigorúan az úttest jobb oldalán kell kerékpározni, illetve ha van felfestett sáv vagy nyom, akkor azon.
Mindkét irányból behajtani tilos" táblánál, ha a jelzőtábla alatt „Kivéve engedéllyel", „Kivéve taxi", vagy „Kivéve (tömegközlekedés)" feliratú kiegészítő tábla van, behajthat a kerékpáros is.

KÖZÚTI JELZÉSEK SPECIÁLISAN KERÉKPÁROSOKNAK

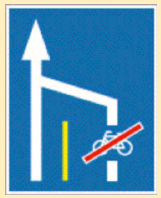
f/1.* „Kerékpáros közvetett kapcsolat” (116/a. ábra); a tábla azt jelzi, hogy az útkereszteződésnél a kerékpárosnak, amennyiben balra kíván továbbhaladni, a kerékpárról leszállva, a keresztező út menetirány szerinti jobb oldalán közlekedő járművekhez kell besorolnia és az útkereszteződésen áthaladnia.

116/a. ábra

g/1.* „Kerékpársáv” (117/a. ábra); a tábla a kerékpársáv úttesten történő elhelyezkedését és a közlekedők haladási irányát jelzi;
g/2.* „Kerékpársáv vége” (117/b. ábra):



117/a. ábra



117/b. ábra

g/3.* „Kerékpárosok által is használható autóbusz forgalmi sáv” (117/c. ábra); a tábla azt jelzi, hogy az autóbusz forgalmi sávon a kerékpárosok közlekedése is megengedett.

117/c. ábra

g/4.* „Út melletti kerékpárút” (117/d. és 117/e. ábra):
g/5.* „Út melletti kerékpárút vége” (117/f. ábra):

117/d. ábra

117/e. ábra

117/f. ábra

g/6.* „Nyitott kerékpársáv” (117/g. ábra); a tábla a kerékpárosok egyirányú közlekedésére kijelölt kerékpársáv úttesten történő elhelyezkedését jelzi;
g/7.* „Nyitott kerékpársáv vége” (117/h. ábra):

117/g. ábra

117/h. ábra

e)* „Kerékpárút” (26. ábra); a tábla a kétkerekű kerékpárok közlekedésére kijelölt utat jelez; a segédmotoros rokkantkocsi, a gépi meghajtású kerekes szék és a kétkerekű segédmotoros kerékpár lakott területen kívül a kerékpárutat igénybe veheti, ha ezt jelzőtábla nem tiltja. A kerékpárúton más jármű közlekedése tilos;
f)* „Kerékpárút vége” (26/a. ábra);

26. ábra

26/a. ábra

g)* „Gyalogút” (26/b. ábra); a tábla olyan önálló utat jelez, amely a gyalogosok közlekedésére szolgál; jármű közlekedése a gyalogúton tilos;

h)* „Gyalogút vége” (26/c. ábra);

26/b. ábra

26/c. ábra

i)* „Gyalog- és kerékpárút” (26/d. ábra); a gyalogos, a kerekes szék és a kétkerekű kerékpár közlekedésére kijelölt út. Ha a gyalogos és a kerékpáros forgalmat burkolati jel választja el (26/e. ábra), a gyalogos és a kerékpáros csak az útnak a részére kijelölt részén közlekedhet;

26/d. ábra

26/e. ábra

j)* „Gyalog- és kerékpárút vége” (26/f. és 26/g. ábra).

26/f. ábra

26/g. ábra

g/1.* „Gyalogos övezet (zóna)” (26/h. ábra); a jelzőtábla olyan terület kezdetét jelzi, amelynek útjai a gyalogosok közlekedésére szolgálnak; jármű közlekedése a gyalogos övezetben tilos. Ha a tábla alatt időszakot megjelölő kiegészítő tábla van - a jelzett időszakon kívül - az ott lakók járművei, illetőleg az út kezelője által kiadott engedéllyel rendelkezők járművei, valamint a kerékpárosok - a gyalogosok veszélyeztetése nélkül - legfeljebb 10 km/óra sebességgel közlekedhetnek. A kiegészítő táblán jelzett időszakban az övezetben a várakozás tilos. A mozgáskorlátozott személyt szállító jármű - amennyiben ennek feltételei adottak - az övezetben közlekedhet és várakozhat. h/1. * „Gyalogos övezet (zóna) vége” (26/i. ábra)

26/h. ábra

26/i. ábra

i/1.* „Gyalogos és kerékpáros övezet (zóna)” (26/j. ábra); a jelzőtábla olyan terület kezdetét jelzi, amelynek útjai a gyalogosok és a kerékpárosok közlekedésére szolgálnak, egyéb jármű közlekedése az övezetben tilos. Kerékpárosoknak, az út számukra burkolati jellel elválasztott vagy eltérő színű burkolattal megjelölt részén kell közlekedni, legfeljebb 20 km/óra sebességgel. Az út egyéb részein a kerékpárosok - a gyalogosok veszélyeztetése nélkül - legfeljebb 10 km/óra sebességgel közlekedhetnek. A kerékpárosok számára kijelölt útfelületen a gyalogosok nem közlekedhetnek. Ha a jelzőtábla alatt időszakot megjelölő kiegészítő tábla van - a jelzett időszakon kívül - az ott lakók járművei és a közútkezelő engedélyével rendelkezők járművei az övezetben legfeljebb 10 km/óra sebességgel közlekedhetnek. A kiegészítő táblán jelzett időszakban az övezetben a várakozás tilos. A mozgáskorlátozott személyt szállító jármű - amennyiben ennek feltételei adottak - az övezetben közlekedhet és várakozhat.
j/1. * „Gyalogos és kerékpáros övezet (zóna) vége” (26/k. ábra)

26/j. ábra

26/k. ábra

a várakozóhely kizárólag csak kerékpárok számára fenntartott (112/f. ábra)

112/f. ábra

12. § (1) Az elsőbbséget szabályozó jelzőtáblák:
a)* „Elsőbbségadás kötelező" (9. ábra); a tábla azt jelzi, hogy az útkereszteződésben elsőbbséget kell adni a keresztező (betorkolló) úton - illetőleg, ha a jelzőtábla alatt az útkereszteződés alaprajzi vázlatát feltüntető kiegészítő tábla van, az ezen vastag vonallal jelzett úton (10. ábra) - érkező jármű részére. Ha a kiegészítő táblán a kerékpár-közlekedésre utaló jelzés van (10/a. ábra), abban az esetben az úttest kerékpár-közlekedés céljára burkolati jellel kijelölt részén áthaladó kerékpáros részére elsőbbséget kell adni.

10/a. ábra

13. § (1)46 Az utasítást adó jelzőtáblák:
a) 47 „Kötelező haladási irány" (17-19. ábra); a tábla azt jelzi, hogy az útkereszteződésben a táblán lévő nyíl (nyilak) által jelzett irányban (irányok valamelyikében) kell továbbhaladni. A tábla alatt elhelyezett autóbuszt vagy kerékpárt és nyilat (nyilakat) mutató kiegészítő tábla (18/d. ábra) azt jelzi, hogy a menetrend szerint közlekedő autóbusz vagy a kerékpáros a jármű jelképét feltüntető kiegészítő táblán lévő nyíl (nyilak) által jelzett irányban haladhat tovább.

18/d. ábra

MILYEN KERÉKPÁRT VEGYEK?

Nagy dilemma, hiszen elmúlt az az idő, amikor a „parasztbicikli, a Favorit verseny és a Csepel BMX volt a boltokban a választék.
Javasoljuk, először azt döntsd el, mire is szeretnéd használni a bringádat, hol, mennyit és hogyan szeretnél kerékpározni. Aztán jöhet a válogatás.
Segítségért érdemes ellátogatni a Testbike oldalra.

A kerékpár-kereskedők és webshopok oldalain is sok hasznos információra lelhetsz.
Álljon itt is néhány gondolat, a teljesség igénye nélkül:

- Először is: használt, vagy új… Biztos, hogy érdemes nagy zsák pénzt kiadni egy új bringáért, amikor töredékéért vehetsz jó állapotú használtat, akár szaküzletben is?
- Kérd ki szakember tanácsát, ha teheted, vásárolj szaküzletben.
- Gondold át a méretet. A kerékpárt két alapvető méret jellemzi:a kerékátmérő és a vázmagasság. Ezeket a méreteket hagyományosan collban adják meg. Az utóbbi a pedáltengely közepétől a vázcső tetejéig mért távolság. És persze ezen belül létezik igen sokféle vázgeometria a kerékpár típusától függően.
- A méretválasztást a gyakorlottságod, kerékpározási stílusod, a használat módja is befolyásolja a kerékpár típusán túl. A neten találsz sokféle méretkalkulátort, a fent említett oldalon is, de ezek az előzetes tájékozódást segítik csak, nem pótolják az alapos átgondolást és próbát.
- Mit sem ér a jó választás egy rossz beállítás mellett. A legfontosabb állítási lehetőség a nyeregmagasság. Tévedés ne essék, a lábad nem kell a földig lógjon, hacsak nem pici gyerek vagy futókerékpáron. A helyes állítás: A pedál alsó helyzetébe a pedálra helyezett sarokkal legyen teljesen nyújtva a térded. Így, ha rendesen a lábfej első harmadát teszed a pedálra és úgy tekersz, akkor a térded nem fog kinyúlni teljesen és így kíméled az ízületet, miközben a legjobb taposási teljesítményt tudod nyújtani. És a fel- és leszállást tessék így megtanulni.

MILYEN KERÉKPÁRSPORTOT ŰZHETEK?

Lássuk is a kerékpársport kisokost, hiszen nem mindenki tudja, mi micsoda.

Országúti: A kerékpározás csúcskategóriája, léteznek egynapos, többnapos és időfutamversenyek. A Tour de France az egyik legnézettebb sportesemény a kategóriában, ez a három legendás körverseny egyike a Giro d'Italia és a Vuelta a Espana mellett. A legnagyobb presztízsű egynapos versenyek, vagyis monumentumok a Milan–San Remo, a Flandriai kör, a Paris–Roubaix, Liege–Bastogne–Liege (ez a tavaszi ardenneki klasszikusoknak is része) és a Lombardiai kör.

Cyclo-cross: Ez a terepkerékpározás művészete: egy néhány kilométeres, rövid emelkedőkkel és épített akadályokkal tarkított körpályán kell tekerniük művelőinek egy országútihoz hasonló bringával, de nagyobb sártűrésű fékekkel és szélesebb terepgumikkal. Jellemzően téli szakág a sár és a hó nyújtotta technikai kihívások miatt, legnagyobb hagyománya Belgiumban van.

Pályakerékpározás (track): A látvány és a sebesség szerelmeseinek: beltéri vagy kültéri stadionban, ellipszis alakú, fa vagy cementborítású pályán hajtják a gépet a delikvensek, fix hajtású, fék nélküli bringákon.

XCO: Ez az olimpiai hegyikerékpár-szakág (régen: cross-country), ez is körpályás. Az utóbbi években egyre nehezebb és egyre látványosabb, lassan a tekerhetőség határát súroló épített elemekkel operál.

XCM: Ez a mountainbike-maratoni. A versenyeket nagy indulói létszám jellemzi, ez a legnépesebb „hobbista" versenyszám. Az XCO-versenyekhez képest hosszabb pályákkal találkozhatunk, a körpályák is minimum 30 kilométeresek. Léteznek többnapos és igazi monstrumtávokkal nehezített egynapos versenyek is (lásd a Salzkammergut Trophy-t, amelyről itt írtunk bővebben).

Downhill: Természetes terepen, de helyenként épített pályán zajlik, óriási technikai tudást és hidegvért igényel. A cél: leggyorsabban leszáguldani a nyaktörő lejtőkön.

4X: Vagyis four-cross, amelyben négy induló száguld lefelé a mesterségesen kialakított rövid, ugratókkal, kanyarokkal megtűzdelt pályán. Kieséses versenyszám, a BMX-ből „jött" át.

Enduro: A downhillhez hasonló szakág, amelyben csak a „lefelék" idejét mérik. Emelkedők is vannak ugyan, de mivel ezekkel a bringákkal körülményesebb mászni, nem ezen van a hangsúly. A méltán híres cseh MTB Trilogy versenyen az XCM- és az enduroszakágat kombinálják.

Dirt: A dirt képviselői azok az extrém figurák, akik épített ugratókon levegőben végrehajtott trükköket, akrobatikus mutatványokat produkálnak hegyikerékpárral.

Freeride: A downhill és a dirt kombinációja: az egészen elvetemültek szinte lehetetlen lejtőket hódítanak meg (vagy repülnek át rajtuk) úgy, hogy közben trükköket is mutatnak a közönségnek. Kiemelkedő eseménye az amerikai Red Bull Rampage.

BMX: Ez a híres Bicycle Motocross, amelynek több alszakága is van, például flat, cross, dirt. Érdekessége, hogy a nyári olimpiák állandó száma.

Terem: Kerékpárlabda és a művészkerékpár. Népszerű a kerékpárral passzolgatós labdajáték, vagyis a bringás teremfoci. A teremkerékpározásnak létezik egy akrobatikusabb verziója, amely tulajdonképpen bicajos gimnasztikát jelent.

Triál: Ügyességi szakág, amelyben épített elemeken kell egyensúlyozni, ugratni vagy „egyszerűen csak" áthaladni, lábletétel nélkül.

Ha már szakágakról beszélünk, érdemes megemlíteni a „városi" szakágat is, hiszen a bringafutároknak például létezik saját bajnokságuk, amelyben többek között a bringakezelés vagy éppen a gyorsaság számít.

Ha bővebben szeretnél tájékozódni, látogass el ide:

A 125 éves Magyar Kerékpáros Szövetség tömöríti a kerékpáros sport szerelmeseit. Ha sportszerűen szeretnél kerékpározni, az alábbi szakágak közt választhatsz:

➜ ORSZÁGÚTI
➜ CYCLO-CROSS
➜ PÁLYA
➜ MTB XC ezen belül
  • XCO
  • XCM
➜ DH/4X
➜ BMX CROSS
➜ BMX FREESTYLE
➜ TRIÁL
➜ KERÉKPÁRLABDA
➜ MŰVÉSZKERÉKPÁR
➜ PARASPORT
➜ SZABADIDŐS

Nézz körül a Szövetség weboldalán itt.

Kiemelkedően népszerűek az MTB, azaz Mountain Bike, vagy ha úgy tetszik hegyikerékpáros sportágak.
A hegyikerékpár (mountain bike) elnevezés terepen, egy vagy több nyomos erdei ösvényeken, sziklás, gyökeres talajon történő kerékpározást takar. A mountain bike 1996-ban, Atlantában mutatkozott be a olimpiai sportágként. A magyar olimpikonokon túl is vannak nemzetközi szinten jegyzett versenyzőink.
A kerékpározáshoz az országútitól eltérő hegyikerékpárt használnak, amelynek a kerekén bütykös, széles külső gumik vannak, teleszkópos, és a fékei tárcsafékek.
A versenysportnak két fő irányvonala van. Egyik a cross country („hegyre fel és le"), a másik a downhill („lejtőzés"). A győztes a kijelölt pályát legrövidebb idő alatt teljesítő versenyző.
A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (UCI) jelenleg négy szakágat ismer:
➜ Olimpiai Cross (XCO): 5–9 km körpályán, kb. 2 órás a verseny;
➜ Maraton Cross (XCM): egy nagy körpályán 60–120 km-t versenyeznek;
➜ Downhill (DH): természetes és mesterséges akadályok leküzdésével lejtőzés 1-2 percig;
➜ Four Cross (4X): kieséses sprintverseny, 3-400 m-es, ugratókkal, döntött kanyarokkal tűzdelt pályán egyszerre négyen versenyeznek, az első két helyezett jut tovább.
Először az Egyesült Államokban, Kaliforniában rendeztek mountain bike versenyeket, a 80-as évek elején. Azóta minden tekintetben bővült, és sokat változott a sportág, fejlődéséből adódóan a pályák is sokkal nehezebbek. A nemzetközi szövetség (UCI) 1990-ben rendezte az első hivatalos mountain bike világbajnokságot, 1996-ban vált olimpiai sportággá.
A Magyar Mountain Bike Szövetség 1993-ban alakult, jelenleg a Magyar Kerékpáros Szövetségen belül működik, két szakágra bontva: MTB XC (XCM/XCO), illetve MTB DH (DH/4X).
Elsősorban annak ajánlott, aki igazán szereti mindazt, amit a hegyikerékpár, azaz a terepen való kerékpározás, küzdelem az ellenfelekkel, a terepviszonyokkal, adott esetben az időjárással... az alapokat bárki elsajátíthatja, nem kötött sem korhoz, sem fizikai adottságokhoz.
Ha szeretnél a közelben segítséget, társakat kapni a bringás pályafutásodhoz, fordulj bátran a kiemelkedően jól működőd Ózdi Kerékpáros Egyesülethez. Itt találod őket:

Tapasztalt bringások fogadnak maguk közé.

BringázÓzd

Innovációs és Technológiai Minisztérium
ÓZD
csepel
Olvasó Ózdi Művelődési Intézmények
www.ozdolvaso.hu