




# Rowerem po zdrowie

Karolina Rybak  
SKN Zdrowia Publicznego

Warszawa, 2016r.

# Spis treści



1. Dlaczego warto wybrać rower?
2. Zalety zdrowotne
3. Rower miejski
4. Trasy rowerowe
5. Aplikacje
6. Podstawowe zasady
7. Statystyka
8. Rower, a promocja zdrowia

# Dlaczego warto wybrać rower?

- Nowi przyjaciele
- Dbasz o środowisko
- Nie tracisz czasu
- Oszczędzasz pieniądze

# Zalety zdrowotne

A white bicycle is shown in the background, slightly out of focus. The bicycle is a classic diamond frame style with a white seat, handlebars, and frame. The background is a plain, light-colored wall.

- Utrata wagi
- Poprawa nastroju
- Wzmocnienie kręgosłupa
- Troska o serce
- Pozwala się **odstresować**
- Wyrobienie mięśni nóg, pośladków, brzucha
- Poprawa funkcjonowania układu oddechowego



# Rower miejski

## Systemy wypożyczalni rowerów miejskich w Polsce:

- KMK Bike - Kraków
- Wrocławski Rower Miejski
- RoweRes - Rzeszów
- Poznański Rower Miejski
- Opole Bike
- Veturilo -Warszawski Rower Publiczny
- Toruński Rower Miejski
- Białostocki Rower Miejski - BiKeR
- Lubelski Rower Miejski
- Bike\_S - Szczeciński Rower Miejski
- Bydgoski rower Aglomeracyjny
- BBbike - Rower Miejski w Bielsku-Białej
- Kaliski Rower Publiczny
- Trójmiejski Rower Miejski - Gdańsk (planowany)
- Łódzki Rower Miejski



# Trasy rowerowe

- Strony urzędu miasta
- Mapy miejskie
- Fora internetowe
- [www.mojrower.pl](http://www.mojrower.pl)



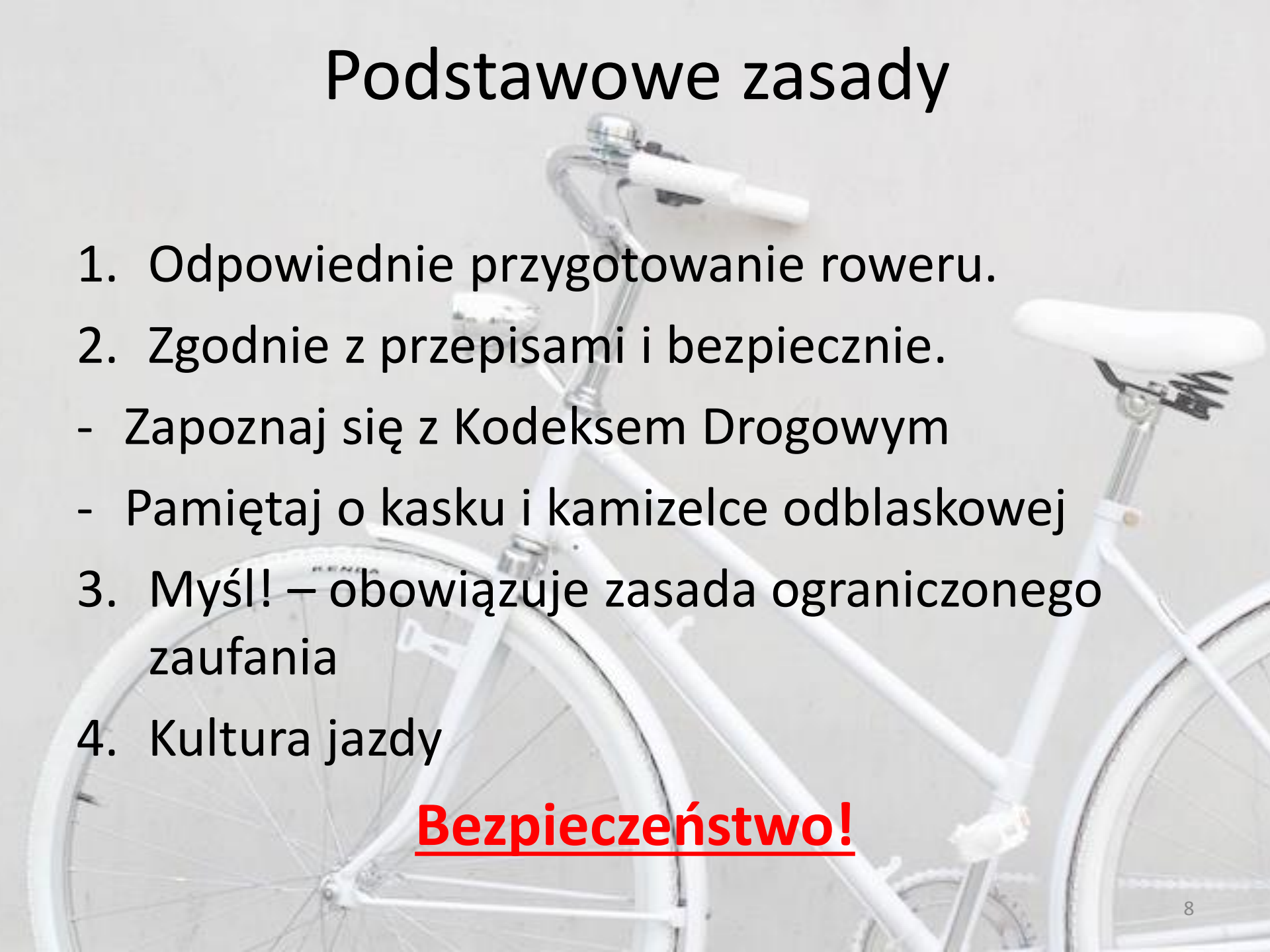
# Aplikacje

- CycleDroid – licznik rowerowy
- Endomondo
- iMapMyRIDE jazda na rowerze
- BikeComputer





# Podstawowe zasady



1. Odpowiednie przygotowanie roweru.
2. Zgodnie z przepisami i bezpiecznie.
  - Zapoznaj się z Kodeksem Drogowym
  - Pamiętaj o kasku i kamizelce odblaskowej
3. Myśl! – obowiązuje zasada ograniczonego zaufania
4. Kultura jazdy

**Bezpieczeństwo!**



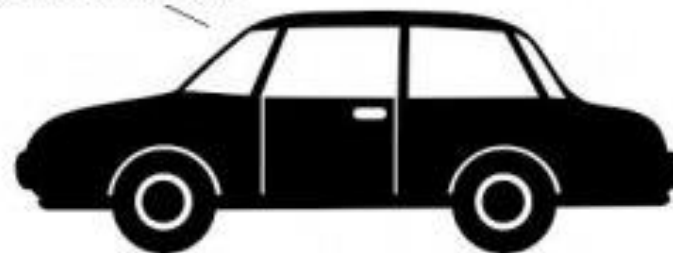
**On my bike:**



**In my car:**



@#\$!! bikers...!



A white bicycle is shown from a side profile, parked against a light-colored wall. The bicycle features a classic diamond frame, a white saddle, and white handlebars with grips. A silver headlight is mounted on the front fork, and a white fender is attached to the front wheel. The word "HONDA" is visible on the front fender. The overall aesthetic is clean and minimalist.

# Statystyka

# Wypadki drogowe z udziałem rowerzystów wg obszaru

Obszar	Wypadki	Zabici	Ranni
Zabudowany	4 175	150	4 156
Niezabudowany	675	142	580
<b>Ogółem</b>	<b>4 850</b>	<b>292</b>	<b>4 736</b>

Źródło: KGP Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku

# Główne przyczyny wypadków spowodowanych przez rowerzystów

Przyczyny	Wypadki		Zabici		Ranni	
	Ogółem	%	Ogółem	%	Ogółem	%
Nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu	<b>673</b>	37,7	<b>62</b>	42,5	<b>630</b>	36,7
Nieprawidłowy manewr skrętu	<b>248</b>	13,9	<b>29</b>	19,9	<b>229</b>	13,3
Niedostosowanie prędkości do warunków ruchu	<b>141</b>	7,9	<b>6</b>	4,1	<b>137</b>	8,0
Nieprawidłowe przejeżdżanie przejść dla pieszych	<b>134</b>	7,5	<b>9</b>	6,2	<b>133</b>	7,8
Jazda po niewłaściwej stronie drogi	<b>76</b>	4,3	<b>10</b>	6,8	<b>71</b>	4,1
Nieprawidłowe omijanie	<b>74</b>	4,1	<b>2</b>	1,4	<b>73</b>	4,3
Nie ustąpienie pierwszeństwa pieszemu	<b>113</b>	6,3	-	0,0	<b>118</b>	6,9
Nieprawidłowa zmiana pasa ruchu	<b>52</b>	2,9	<b>12</b>	8,2	<b>46</b>	2,7
Niezachowanie bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu	<b>42</b>	2,4	-	0,0	<b>44</b>	2,6
Nieprawidłowe wymijanie	<b>59</b>	3,3	<b>4</b>	2,7	<b>63</b>	3,7
Nieprawidłowe wyprzedzanie	<b>39</b>	2,2	-	0,0	<b>40</b>	2,3
Wjazd przy czerwonym świetle	<b>50</b>	2,8	<b>2</b>	1,4	<b>52</b>	3,0
Jazda bez wymaganego oświetlenia	<b>28</b>	1,6	<b>9</b>	6,2	<b>24</b>	1,4
Nieprzestrzeganie innych sygnałów	<b>30</b>	1,7	<b>1</b>	0,7	<b>29</b>	1,7

Źródło: KGP Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku



# Sprawcy wypadków – rowerzyści wg wieku

Wiek	Wypadki	Zabici	Ranni
<b>0 – 6</b>	17	0	17
<b>7 – 14</b>	289	4	296
<b>15 – 17</b>	126	4	128
<b>18 – 24</b>	165	2	169
<b>25 – 39</b>	271	8	288
<b>40 – 59</b>	350	39	322
<b>60 plus</b>	490	88	418
<b>b/d</b>	78	1	78
<b>O g ó ł e m</b>	<b>1 786</b>	<b>146</b>	<b>1 716</b>

Źródło: KGP Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku

# Wypadki drogowe i ich skutki spowodowane przez rowerzystów – wg miesięcy

Miesiące	Wypadki		Zabici		Ranni	
	Ogółem	%	Ogółem	%	Ogółem	%
Styczeń	56	3,1	11	7,5	46	2,7
Luty	49	2,7	7	4,8	45	2,6
Marzec	91	5,1	9	6,2	90	5,3
Kwiecień	164	9,2	10	6,8	157	9,1
Maj	190	10,6	16	11,0	181	10,5
Czerwiec	260	14,6	11	7,5	265	15,4
Lipiec	232	13,0	16	11,0	231	13,5
Sierpień	258	14,4	16	11,0	250	14,6
Wrzesień	193	10,8	15	10,3	182	10,6
Październik	148	8,3	14	9,6	138	8,0
Listopad	88	5,0	11	7,5	82	4,8
Grudzień	57	3,2	10	6,8	49	2,9
<b>Ogółem</b>	<b>1 786</b>	<b>100,0</b>	<b>146</b>	<b>100,0</b>	<b>1 716</b>	<b>100,0</b>

Źródło: KGP Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku

# Rower, a promocja zdrowia



- Akcje polityków, władz miejskich
- Udogodnienia pracodawców
- Tworzenie nowych ścieżek rowerowych
- Wypożyczalnie rowerów miejskich

# Ciekawostka Cycle of Life - Indonezja





# „Better by bike” – Wielka Brytania



When I'm on my bike, I'm in a better world

Greater Bristol



**BETTER BY BIKE**

Britain's First Cycling City

Find a better world at [www.betterbybike.info](http://www.betterbybike.info)

# Prześiądź się - Polska

m. st. Warszawa informuje



**SPALANIE PODCZAS  
DOJAZDU DO PRACY\*:**



**1 LITR**      **500 KALORII**

**PRZESIAŁDŹ  
SIĘ**

\* Średnie zużycie benzyny w mieście podczas przejazdu odległość 10 km oraz średnie spalanie kalorii podczas jazdy na rowerze przez godzinę.

rowery.um.warszawa.pl

19115

# Kreć kilometry - Polska





# Dziękuję za uwagę!



# Bibliografia

- Komenda Główna Policji – raport Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku
- [http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1839,jesli\\_do\\_pracy\\_to\\_tylo\\_na\\_rowerze](http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1839,jesli_do_pracy_to_tylo_na_rowerze)
- [http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1761,wolnoo\\_ooooooosc](http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1761,wolnoo_ooooooosc)
- [www.kreckilometry.pl/o-kampanii](http://www.kreckilometry.pl/o-kampanii)
- <http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/przesi-d-si-na-rower>
- [http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/rower-9-powodow-dla-ktorych-warto-jezdzic-na-rowerze\\_34176.html](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/rower-9-powodow-dla-ktorych-warto-jezdzic-na-rowerze_34176.html)
- <http://blogrowerowy.pl/wpis/rower-a-zdrowie/>