GYALOGOSAN LÉPTEN-NYOMON

KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGI TANÁCSOK GYALOGOSOKNAK ÉS KÖZLEKEDÉSI PARTNEREIKNEK

Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület
HRSP

GYALOGOSAN LÉPTEN-NYOMON

KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGI TANÁCSOK GYALOGOSOKNAK ÉS KÖZLEKEDÉSI PARTNEREIKNEK

Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület
Budapest, 2025

Készítették
Magda Attila
Dr. Heinczinger Mária

Szakmai tanácsadók
Berta Tamás
Pető Attila
Dr. Pauer Gábor
Szigeti Szilárd

Nyelvi lektor
Dr. Heinczinger Mária

Grafikák
Magda Berta
Címlap és zárszó fotó: IStock™

Forrásmegjelölés nélküli képek
Freepik license

Copyright © 2025
Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület
Minden jog fenntartva.

TARTALOMJEGYZÉK

AJÁNLÁS 7

A GYALOGLÁS JELENTŐSÉGE 9

MINDENKI GYALOGOSNAK SZÜLETIK 9
MIÉRT, ILLETVE KINEK KÉSZÜLT EZ A KÖNYV? 9

A GYALOGLÁS TÖRTÉNETE 13

A KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK RÖVID TÖRTÉNETE 15

A GYALOGOSFORGALOM RÉSZTVEVŐI ÉS JELLEMZŐI 17

A GYALOGOSOK FŐBB CSOPORTJAI 19
A GYALOGOSFORGALOM JELLEMZŐI 20
A GYALOGOSFORGALOM SZEREPE A KÖZLEKEDÉSBEN 21

A TUDATOS GYALOGLÁS MŰVÉSZETE 22

EGYÜTT AZ ÚTON, AVAGY KÖZLEKEDÉSI PARTNERSÉG 22

A KÖLCSÖNÖS TISZTELET ÉS FIGYELMESSÉG KIALAKÍTÁSA 23
TIPPEK GYALOGOSOKNAK AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSHEZ A KÖZLEKEDÉSBEN 24
NYUGODT LÉPTEKKEL BIZTONSÁGOSABB 25

GYERMEKEK GYALOGOS KÖZLEKEDÉSE ÉS TANÍTÁSA 26

HOGYAN KÖZLEKEDJÜNK GYERMEKEKKEL? 26
HOGYAN TANÍTSUK MEG A GYEREKEKET HELYESEN KÖZLEKEDNI? 28

IDŐSEK GYALOGOS KÖZLEKEDÉSE 30

FOGYATÉKKAL ÉLŐK BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉSE 34

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ FOGYATÉKKAL ÉLŐ GYALOGOSOK SZÁMÁRA 34
ÚTMUTATÓ A TÖBBI GYALOGOS SZÁMÁRA – HOGYAN SEGÍTSÜNK FOGYATÉKKAL ÉLŐ TÁRSAIKNAK? 34

GYALOGOS KÖZLEKEDÉS ÉJSZAKA ÉS ROSSZ LÁTÁSI VISZONYOK KÖZÖTT 36

GYALOGOSOK ÉS KERÉKPÁROSOK KÖZÖS KÖZLEKEDÉSE 39

MIRE FIGYELJÜNK GYALOGOSKÉNT EZEKEN AZ UTAKON? 39

GYALOGOS ÉS UTAS VAGYOK 42

Utasként a távolsági és a helyi buszok járatain 42
Az utazás szabályai a városi közforgalmú közlekedési eszközökön 45
A vasúti utazás alapvető magatartási szabályai 46

SÉTÁK PARKOKBAN, ERDŐKBEN ÉS ZÖLDTERÜLETEKEN 49

A biztonságos sétaútvonalak és kijelölt területek használata 49
Mit tegyünk, ha nincs kijelölt sétaút? 49

A JÁRMŰVEZETŐK SZEREPE A GYALOGOSOK KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGÁBAN 51

A KERÉKPÁROSOK, ROLLERESEK ÉS MÁS MIKROMOBILITÁSI ESZKÖZZEL KÖZLEKEDŐK SZEREPE A GYALOGOSOK KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGÁBAN 53

A GYALOGOSOKRA VONATKOZÓ LEGFONTOSABB KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK 55

Bevezető szabályok (alapok) 55
Gyalogosok átkelése az úttesten 55
Elsőbbségi kérdések 57
Láthatósági szabályok 59
Kerékpárút használata 59
Gyalogosok zárt csoportjának az úttest jobb oldalán kell közlekednie. 59
A gyalogosok számára fontosabb KRESZ táblák közlekedési lámpák és jelzések 60
Rendőri karjelzések 68
Jogi alapok és szabványok 70

ELSŐ LÉPÉSEK VÉSZHELYZETBEN – MIT TEGYÜNK, HA BALESET TÖRTÉNIK? 72

Hogyan reagáljunk, ha balesetet látunk vagy résztvevők vagyunk? 72
Elsősegélynyújtás alapjai gyalogosok számára 72
A hatóságok és a segítségnyújtás szerepe baleseteknél 73

GYALOGOSKÉNT EURÓPÁBAN – HOGYAN MARADJUNK BIZTONSÁGBAN? 74

Miért fontos a gyalogosok biztonsága külföldön? 74
Ismerkedjünk meg a helyi szabályokkal és szokásokkal! 74
Kulturális különbségek megértése 75
Gyakorlati tippek a felelősségteljes külföldi gyalogláshoz 75

GYALOGOSOK A JÖVŐBEN – INNOVÁCIÓK ÉS TECHNOLÓGIÁK 77

AZ ÖNVEZETŐ AUTÓK HATÁSA A GYALOGOS KÖZLEKEDÉSRE 77
OKOS VÁROSOK ÉS GYALOGOSBARÁT TECHNOLÓGIÁK 78
A FENNTARTHATÓ KÖZLEKEDÉS JÖVŐJE: GYALOGOS KÖZPONTÚ TERVEZÉS 79

ZÁRSZÓ **80**

„A világ tele van gyönyörűséggel, csak rajtad múlik, hogy ráakadjál ezekre az örömökre, melyek lépten-nyomon eléd kerülnek.”
(Jean Webster)

AJÁNLÁS

Ezt a könyvet mindazoknak ajánljuk, akik részt vesznek a közlekedésben – akár gyalogosan, akár más közlekedési eszközzel. Gyerekeknek, akik kíváncsian fedezik fel a világot, és felnőtteknek, akik óvják őket és példát mutatnak. Lendületes fiataloknak és tapasztalt időseknek, akik bölcsességükkel gazdagítják a közlekedési kultúrát.

Szülőknek, akik felelősséggel terelgetik gyermekeiket az utakon és a gyalogos ösvényeken, valamint pedagógusoknak, akik megtanítják a következő generációnak a biztonságos közlekedés alapjait. Közlekedési szakembereknek, akik a balesetmentes jövőért dolgoznak.

Nemcsak gyalogosoknak szól ez a könyv, hanem azoknak is, akik ezután váltanak rendszeres gyaloglásra, és mindazoknak, akik bármilyen közlekedési eszközzel utaznak: autósoknak, tömegközlekedési járművezetőknek és utasoknak, kerékpárosoknak, rollereseknek és minden más közlekedőnek. A közlekedés közös felelősségünk, ahol minden döntésünk hatással van másokra is.

A gyalogosok biztonságáért közösen felelünk. A járművezetők felelőssége különösen nagy, hiszen egy jármű sebessége és tömege sokkal nagyobb kárt okozhat, mint egy gyalogos bármilyen hibája. Ha a járművezetők körültekintően vezetnek, és betartják a közlekedési szabályokat, hozzájárulnak ahhoz, hogy a közutak mindenki számára biztonságosabbá váljanak.

Legyen ez a könyv útitárs mindenki számára, aki biztonságban szeretné elérni célját, és közben mások biztonságáért is felelősséget vállal. Az együttműködés és odafigyelés nemcsak biztonságot ad, hanem a közlekedést élvezetessé is teszi.

Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület és
a Készítők

A GYALOGLÁS JELENTŐSÉGE

A gyaloglás, mint a legegyszerűbb és legtermészetesebb közlekedési mód, évezredek óta része az emberiség mindennapjainak. Azonban a modern, rohanó világban sokszor háttérbe szorul ez a természetes és egészséges tevékenységünk. Pedig a gyaloglás nem csupán A-ból B-be juttat el bennünket, hanem számos pozitív hatással van egészségünkre és közérzetünkre is. A gyaloglás során a friss levegőn mozgunk, erősítjük szívünket és érrendszerünket, javítjuk általános fizikai kondíciónkat. Rendszeres gyaloglással csökkenthetjük a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes rákfajták kialakulásának kockázatát. Emellett a gyaloglás segít fenntartani ideális testsúlyunkat, javítja alvásminőségünket és csökkenti a stresszt.

A gyaloglás az aktív közlekedés egyik formája (átlagosan 4 km/h sebességről beszélünk), ami az aktív testmozgás fent leírt előnyeivel jár. Az "aktív közlekedés" fogalma a 20. század második felében kezdett elterjedni, de igazán a 21. század elejétől vált széles körben ismertté és elfogadottá.

Mindenki gyalogosnak születik

Az egészen pici gyerekek, és az önálló közlekedésre nem képes, hátrányos helyzetű emberek kivételével szinte mindenki közlekedik gyalogosan is. Gyalogolnak az iskolába, a munkahelyre, a villamoshoz és a buszhoz, az autóhoz, mindenhova. Sokan közülük nem rendelkeznek megfelelő ismeretekkel. Ennek oka lehet az, hogy nem is tanultak soha közlekedni, tanultak, de már elfelejtették, vagy éppen sokkal gyakrabban használnak más közlekedési módot. Ilyenkor a szemléletük, nézőpontjuk megváltozik. De tény, hogy a gyalogos közlekedésben mindenki érintett többé-kevésbé.

Miért, illetve kinek készült ez a könyv?

Védtelen közlekedők

A gyalogosok a legvédtelenebb közlekedők. A mozgásforma természetéből adódóan nem védi őket a jármű karosszériája, nem viselnek védősisakot és egyéb védőfelszerelést. Gyakran kevésbé láthatók, mint a járművek. A testsúlyuk és a sebességük miatt is sokkal védtelenebbek, mint a nagyobb

tömegű járművekkel lényegesen gyorsabban közlekedők. A forgalmi szabályok betartása is kihívást jelenthet a gyalogosok számára, különösen olyan helyeken, ahol a járdák, zebrák nem megfelelően vannak kialakítva. (A későbbiekben könyvünkben a köznyelvben gyakran használt „zebra” elnevezés is szerepel. A hivatalos elnevezés azonban változatlanul: kijelölt gyalogos-átkelőhely, illetve kijelölt gyalogátkelőhely.) Ezek a tényezők együttesen hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyalogosok különösen kiszolgáltatottak a közlekedési balesetek során.

1. Ábra: A gyalogosok a legvédtelenebb közlekedők.

A gyalogosok biztonsága a közlekedés egyik legfontosabb kérdése. A gyalogosbalesetek gyakran súlyos következményekkel járnak, ezért kiemelten fontos a gyalogosok védelme. A gyalogosok biztonságát számos tényező befolyásolja, például a közlekedési infrastruktúra állapota, a járművezetők viselkedése, a gyalogosok tudatossága és a közlekedési szabályok betartása.

Mennyi balesetet okoznak a gyalogosok?

Hazánkban a gyalogosok a személyi sérüléssel járó balesetek mindössze 4-5 %-ért felelősek. (Forrás: KTI) Ugyanakkor a közúti balesetek halálos áldozatai közül körülbelül minden ötödik személy (2023-ban 22%) gyalogos (Forrás: KTI). 2019 és 2023 között igaz volt, hogy a gyalogosok jóval nagyobb hányada szenvedett

sérülést közúti baleset részeseként, mint okozójaként. A gyalogos balesetek mintegy 30%-át okozzák a gyalogosok. (Forrás: KTI)

Sajnálatos adat az is, hogy a gyalogos áldozatok száma kétszer olyan gyorsan emelkedik világszerte, mint a más közlekedési balesetek áldozatainak a száma. (Forrás: WHO)

Kihez szólunk?

Minden baleseti statisztika mögött emberi történetek húzódnak meg, amelyek zavartalanul folytatódhatnának, ha a baleseteket meg lehetne előzni. Könyvünkkel elsődleges célunk, hogy információval lássuk el a közlekedési szabályok és a helyes viselkedés terén járatlan közlekedőket, főként a gyalogosokat, annak érdekében, hogy ezzel is csökkentsük a személyi sérüléssel járó balesetek kockázatát és számát. De szólunk a mikromobilitási eszközöket használókhoz és a vezetői engedéllyel rendelkező közlekedőkhöz is, mert számukra is hasznos, ha felelevenítjük és gyalogos szemszögbe helyezzük az ide vonatkozó közlekedési ismereteiket, függetlenül attól, hogy például kerékpárt, autót, autóbuszt vagy éppen villamost vezetnek.

Néhány kezdeti jótanács

A gyalogosok sokat tehetnek saját biztonságuk érdekében, ha a partnerség és felelősségvállalás szellemében közelítik meg a közlekedést. Először is fontos, hogy tisztában legyenek a közlekedési szabályokkal, különösen a zebrák használatával, a jelzőlámpák jelzéseinek követésével, az elsőbbségi szabályok betartásával és a láthatóságukat biztosító ruházat viselésével. Fontos a járművezetőkkel való kölcsönös tisztelet és együttműködés kialakítása, ami szintén növelheti a biztonságot. Emellett a mobiltelefonok vagy fülhallgatók használatának kerülése lehetővé teszi, hogy jobban figyeljenek a környezetükre és a közeledő járművekre. Ezekről szól ez a könyv.

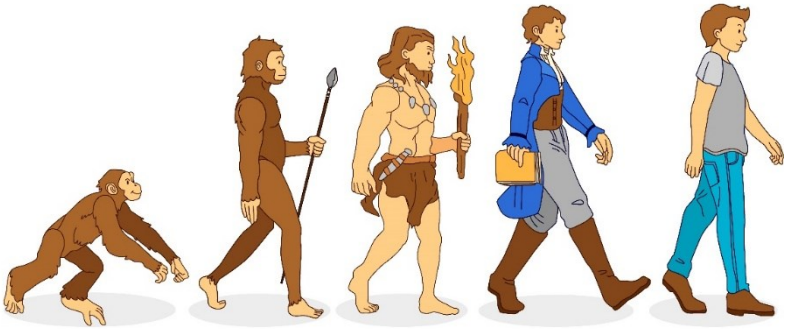
Gyalogoljunk gondtalanul, élvezzük az aktív közlekedés előnyeit annak tudatában, hogy mindent megtettünk annak érdekében, hogy biztonságban célba érjünk, és mások is balesetmentesen közlekedhessenek!

Oktatás és nevelés

A gyalogosok közlekedési oktatását nem lehet elég korán elkezdeni, és nem lehet elég sokszor ismételni, ezért mi is összefoglaltuk a gyalogosokat érintő legfontosabb közlekedési szabályokat és tudnivalókat. A könyvünkben ismertetett szabályok és tanácsok a 2025. február 20-án érvényes KRESZ szabályokkal összhangban vannak, azonban jelen összesítésünk nem teljeskörű.

A GYALOGLÁS TÖRTÉNETE[1]

A közlekedés története az emberiség történetével kezdődött. Ahogyan az ősember múltja a történelem előtti idők homályába vész, ugyanúgy a közlekedés elindulásáról is keveset tudunk. Őseink valamikor mindenben a kezükre és a két lábukra voltak utalva. Hosszú évezredeknek kellett eltelniük, hogy valamiben is segíteni tudjanak magukon. Addig egyetlen közlekedési eszközük a saját lábuk volt, amelynek erejétől és gyorsaságától függött (gyakran) az életük, amikor menekülniük kellett, illetve amikor ők üldözték a vadakat, amelyek táplálékként szolgáltak.



2. Ábra: Sokáig az ember egyetlen közlekedési eszköze a saját lába volt.

Az ősember idejében a mai értelemben vett utakról nem beszélhetünk. A folyók partjára (az ivóvízhez), a vadászó-halászó helyekhez őseink igyekeztek a legrövidebb utakon eljutni, hogy közben minél kevesebb akadályt kelljen legyőzni. Az állandóan követett irányokban idővel kialakult minden út őse, a gyalogút, az ösvény, a csapás. Ahol a terep nem gördített nagyobb akadályokat, ott egyedül a taposó láb „építette” az ilyen utakat. Néhol azonban szükség volt valamiféle útépítő munkára. Az őserdők sűrűjében utat kellett vágni (az őserdőkben a mai napig is így halad a karaván) – ahol meredek hegyre kellett felmenni, ott előbb-utóbb lépcsőfélét vágtak, hogy teherrel a hátukon könnyebben közlekedhessenek.

[1] Forrás: hu.wikipedia.org (A közlekedés története)

A közlekedési utak kialakulásának legnagyobb akadályai a mély szakadékok, a folyók voltak. A viharban kidőlt fák adhatták az ötletet őseinknek a híd építésére. Ez roppant egyszerű volt: a ledöntött, ágaitól megfosztott, megtisztított szálfa felső oldalát kissé megfaragta, hogy az átjárás könnyebb legyen. Fejlettebb megoldás volt a hámból, kötelekből készített függőhíd, amilyenből ma is sok van használatban.

Az ember fejlődésének – még korai – szakaszában megtanulta, hogy néhány hasznos emlősállat (a ló, a szarvasmarha, a szamár) megszelídíthető. Ezeket azután teherhordásra és a saját személye szállítására is felhasználta. Ezek voltak a gyalogláson (és a futáson) túlmutató első közlekedési módok.

A KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK RÖVID TÖRTÉNETE[2]

A közlekedési szabályok eredete az ókori Rómába nyúlik vissza, ahol már szükség volt bizonyos rend fenntartására a zsúfolt városokban. A forgalmas utak és szűk utcák közlekedésének megkönnyítése érdekében szabályozták a kocsik használatát. A modern közlekedési szabályozás az ipari forradalom idején kezdett kialakulni, amikor megjelentek az első gépi meghajtású járművek. Az 1830-as évek Angliájában lépett életbe a „Vörös Zászlós Törvény," ami előírta, hogy minden önjáró jármű előtt egy gyalogosnak kell haladnia egy piros zászlóval, figyelmeztetve ezzel a többi közlekedőt. Bár ez mai szemmel furcsának tűnhet, a gyalogos figyelmeztetés akkoriban elengedhetetlen volt, mivel a korabeli lovaskocsik és gyalogosok még nem szoktak hozzá az újfajta járművekhez. A gépi meghajtású járművek kezdetben alacsonyabb sebességre voltak képesek, mint a lovaskocsik. Ezért szintén indokolt volt a megkülönböztetésük.

Magyarországon az első országos közlekedési szabályokat az 1890-es években vezették be. Az első valódi KRESZ-kiadás 1910-ben jelent meg egy belügyminisztériumi rendelet formájában, amely már tartalmazott olyan alapvető szabályokat, mint a 25 km/h sebességkorlátozás vagy a zebrák használatának előírásai.

[2] *Forrás: https://www.modern-mobilitas.hu/2024/05/26/a-kresz-tortenete/*

3. Ábra: Magyarországon az első országos közlekedési szabályokat az 1890-es években vezették be.

Már ekkor rögzítették, hogy a városokban a járműveknek lassabban kell haladniuk, hogy biztosítani lehessen a gyalogosok biztonságát. Az 1930-as évektől pedig elkezdtek megjelenni az első közlekedési táblák Magyarországon, köztük a ma is ismert „ÁLLJ! Elsőbbségadás kötelező!”, a köznyelvben a STOP táblajelzések, amelyek az autósok és gyalogosok számára is eligazodást biztosítottak a forgalomban.

Magyarországon 1929-ben fogták össze az addig nagyjából 40-féle szabályozást[3] egy egységes szerkezetű rendszerbe, ez lett a közlekedési kódex, azaz a KRESZ elődje. A kiadott rendelet hivatalosan a „A m. kir. belügyminiszternek és m. kir. kereskedelemügyi miniszternek 1929. évi 250.000. B. M. számú rendelete” volt. A hatalmas terjedelmű, közel 200 oldalra rúgó szabályozás természetesen megjelent a Rendeletek tárában, de kiadták külön könyvben is, amely függelékekkel együtt 400 oldalt tett ki, és 2 pengőért lehetett megvenni.

[3] *Forrás: https://pestbuda.hu/cikk/20240805_az_elso_egyseges_kozlekedesi_kodex_budapest_eletet_is_meghatarozta*

A rendelkezés 1929. augusztus 8-án jelent meg, a legtöbb intézkedése 1930. január 1-én lépett hatályba. Sok rendelkezés ma már fura, ilyen a balra tarts – hiszen akkor még bal oldalon közlekedtek – vagy a lassítás és irányváltás jelzése a jobb karral, vagy annak a szabályozása, hogy városokban lovon csak 16 évesnél idősebbek lovagolhattak egyedül. Természetesen a rendelkezés Budapest közlekedésére is kihatott. Mivel a fővárosban volt a legnagyobb a forgalom, leginkább itt érintette a közlekedőket az olyan szabály, amely a gyalogosokat a járdára terelte, és megszabta, hol lehet átkelni az úton. Ez a jogszabály mondta ki azt is, hogy a gyerekek számára a városokban és a nagyobb forgalmú községekben játszótereket kell kijelölni.

A szabályok egységesítésére az 1950-es években került sor, amikor a közlekedés fejlődésével szükségessé vált egy átlátható, országos szabályrendszer. Az egységes KRESZ segített abban, hogy az ország minden pontján ugyanazok az előírások érvényesüljenek, és ezzel minimalizálják a balesetek számát. A KRESZ-t azóta is rendszeresen frissítik, hogy lépést tartson a közlekedési eszközök technikai fejlődésével és a változó közlekedési szokásokkal.

Az 1970-es évek jelentős változásokat hoztak, amikor a gyalogosok védelmére új rendelkezéseket vezettek be, például szabályokat fogalmaztak meg a zebrákkal kapcsolatban, és szigorúan tiltották az alkoholfogyasztást vezetés közben, zéró toleranciát hirdetve. A zebra is ekkor vált széles körben elterjedtté, és megszülettek az előírások a gyalogosok elsőbbségére vonatkozóan.

A hatályos KRESZ nem foglalkozik az elektromos járművekkel és a mikromobilitási eszközökkel. A KRESZ szabályozás felülvizsgálata jelenleg folyamatban van, várhatóan 2025-ben megjelenő változata kezelni fogja az adott járműveket.

A GYALOGOSFORGALOM RÉSZTVEVŐI ÉS JELLEMZŐI

A gyalogosforgalom a közlekedés egyik legáltalánosabb formája, melyben mindenki részt vesz, kortól, nemtől, fizikai állapottól függetlenül. A gyalogosok sokszínű csoportját számos tényező jellemzi, amelyek befolyásolják

közlekedési szokásaikat és biztonságukat. A közlekedésben gyalogosnak tekinthető a KRESZ[4] szerint

- az úton gyalogosan közlekedő személy (a kutyát sétáltató is),
- az úton kerékpárt vagy segédmotoros kerékpárt toló személy,
- az úton gyermekjátékkal, rollerrel közlekedő személy,
- gépi meghajtású kerekesszékkel közlekedő személy, ha sík úton 10 km/h sebességnél gyorsabban haladni nem képes, illetve
- talicskát toló személy.

Természetesen gyalogosnak tekinthető a járdán, sétálóutcában, sétatéren, busz- vagy villamosmegállóban, gyalogúton, peronon, aluljáróban, felüljárón stb. közlekedő személy is.

[4] *1/1975. (II. 5.) KPM–BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól*

A gyalogosok főbb csoportjai

Gyermekek

A gyermekek kíváncsiak, játékosak és kevésbé tapasztaltak a közlekedésben, valamint alacsonyabbak (nehezen észlelhetők pl. egy parkoló autó mögül kilépve), ezért fokozott figyelmet igényelnek.Az óvodások és kisiskolások gyakran szülői felügyelet mellett közlekednek, de a nagyobb gyermekek már önállóan is mozognak.

Serdülők

A serdülők gyakran társasággal közlekednek, hajlamosak a kockázatvállalásra és a szabályok figyelmen kívül hagyására, és esetükben gyakori a figyelemelterelő eszközök használata is (telefon, fej- vagy fülhallgató).

Felnőttek

A felnőtteket életkoruktól, foglalkozásuktól, egészségi állapotuktól és egyéb személyes tényezőktől függően különböző közlekedési szokások jellemzik.

Idősek

Az idősek gyakran lassabban mozognak, érzékszerveik romolhatnak, és bizonytalanabbul közlekednek.

Fogyatékkal élők

A fogyatékkal élőknek speciális igényeik vannak a közlekedésük során. Fogyatékkal élők közé sorolhatók például a kerekesszékesek, vakok vagy gyengén látók. A speciális igényeikhez alkalmazkodva eltérő forgalomtechnikai kialakítások és megoldások jöhetnek szóba a közlekedésük segítése érdekében.

A gyalogosforgalom jellemzői

Széleskörű elterjedtség

A gyaloglás a legelterjedtebb közlekedési mód, különösen rövid távokon és városi környezetben. Önálló utazási elemként, az utazási láncba épülve, más közlekedési módokkal kiegészülve is jelen van.

Időbeli és térbeli változékonyság

A gyalogosforgalom időben és térben jelentősen változhat, például a napszak, az évszak, az időjárás és a helyszín függvényében.

Változó intenzitás

A gyalogosforgalom intenzitását nagymértékben befolyásolja a környezet, például a lakóterületek, üzleti központok, parkok vagy közlekedési csomópontok jelenléte.

Közlekedési szokások változatossága

A gyalogosok közlekedési szokásai nagyon változatosak lehetnek (járdán, úttesten vagy zebrán közlekednek).

Változó biztonsági kockázatok

A gyalogosok különböző biztonsági kockázatoknak vannak kitéve, például a járművek okozta balesetveszély, a csúszós utak, a rossz látási viszonyok vagy a bűncselekmények hatásának.

4. Ábra: Ha köd van, esik az eső, vagy éppen sötét van, lassabb tempóban haladjunk, hogy időben észrevegyük a gyalogosokat. Különösen, mert ők sem mindig figyelnek.

A gyalogosforgalom szerepe a közlekedésben

A városi élet alapvető eleme

A gyalogosok jelentős szerepet játszanak a városi életben, hiszen a legtöbb ember gyalogosan éri el otthonát, munkahelyét, iskoláját vagy a közösségi, egészségügyi létesítményeket.

A fenntartható közlekedés egyik pillére

A gyaloglás környezetbarát és egészséges közlekedési mód, amely hozzájárul a városok levegőminőségének javításához és a fizikai aktivitás növeléséhez.

A közösségi élet szerves része

A gyaloglás lehetőséget nyújt a társas kapcsolatok ápolására és a közösségi életben való részvételre.

A TUDATOS GYALOGLÁS MŰVÉSZETE

Akár vidéken, akár egy zsúfolt városi utcán sétálunk, a gyalogos közlekedés alapvető része az életünknek. Bár a gyaloglás első ránézésre egyszerűnek tűnik, fontos, hogy tudatosan és odafigyelve közlekedjünk, hiszen a közlekedés során számos veszélyforrásnak vagyunk kitéve. A városi környezetben különösen figyelmesnek kell lennünk, mivel itt a legnagyobb a balesetek kockázata a nagy forgalom és a szűk helyek miatt. Azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni a vidéki környezetben való gyaloglás kihívásait sem, ahol többek között a járdák hiánya, a gyenge látási viszonyok, vagy a nagy sebességgel haladó járművek jelenthetnek veszélyt.

Tudatos gyalogosként az a szerepünk, hogy tisztában legyünk környezetünkkel, és alkalmazkodjunk az adott helyzethez. Nem elég csak sétálni, figyelnünk kell a forgalomra, a járművekre és a többi közlekedőre is. Vidéken például nagyobb szerepet kap a járművezetőkkel való szemkontaktus a zebrák közelében, és a megfelelő láthatóság, és a járművektől tartott biztonságos távolság, míg a városban a figyelmesség mellett az útviszonyokhoz való gyors alkalmazkodás a fontos. A városban a rengeteg autó, biciklis és motoros között a gyalogosoknak fokozott figyelmet kell fordítaniuk a mozgásukra annak érdekében, hogy biztonságosan érhessenek célba.

A tudatos gyalogos tehát nem csupán a saját biztonságáért felelős, hanem a közlekedés egészének zavartalanságáért is. Az átgondolt, felelős magatartás nemcsak a balesetek elkerülésében segít, hanem hozzájárul a forgalom gördülékenységéhez is. A gyalogosok aktív résztvevői a közlekedési rendszernek, és éppen ezért fontos, hogy ugyanúgy betartsák a szabályokat, mint a járművezetők. Tudatos gyalogosként hozzájárulhatunk a közlekedés biztonságához, legyen szó városi vagy vidéki környezetről.

EGYÜTT AZ ÚTON, AVAGY KÖZLEKEDÉSI PARTNERSÉG

Attól függően, hogy mivel közlekedünk, mindannyian más-más szabályok szerint haladunk, és eltérő sebességgel közlekedünk. Mások a közlekedési ismereteink

és képességeink, más hangulatban közlekedünk. Van aki ráér, van aki siet, van aki nyugodt vagy feszültebb. Ennek ellenére mindannyiunknak az a célja, hogy biztonságosan érjünk célba, ezért fontos, hogy figyeljünk egymásra, és tiszteletben tartsuk a közös szabályokat.

A kölcsönös tisztelet és figyelmesség kialakítása

A biztonságos közlekedés kulcsa a kölcsönös tisztelet és figyelmesség. Ha minden közlekedő – legyen az gyalogos vagy járművezető – tisztában van azzal, hogy nem egyedül használja az utakat, sokkal gördülékenyebb és biztonságosabb lesz a közlekedés. Egy mosoly, egy udvarias gesztus a közlekedő partnerek felé, vagy amikor türelmesen megvárjuk, hogy a jelzőlámpa zöldre váltson, vagy a viselkedésünkkel egyértelműen jelezzük a közlekedési szándékunk irányát a többiek felé, sokat segít a közlekedési harmónia fenntartásában.

Tippek gyalogosoknak az együttműködéshez a közlekedésben

Ez a könyv alapvetően a tippekről, javaslatokról szól.

A következő témaköröket érintjük a későbbiekben (itt most csak a megfelelő hozzáállás szemléltetésére emelünk ki néhányat ezek közül):

Figyeljünk a környezetünkre: Mindig ügyeljünk arra, mi történik körülöttünk. Mielőtt lelépnénk az úttestre, nézzünk körül, és számítsunk arra, hogy a járművek nem biztos, hogy időben észlelnek bennünket, és hogy azonnal megállnak ill. meg tudnak állni.

- **Használjunk egyértelmű jelzéseket:** Ha át akarunk kelni az úton, jelezzük egyértelműen szándékunkat a járművezetők felé. A szemkontaktus itt is nagy segítség – ha látják, hogy át akarunk kelni, nagyobb eséllyel fognak megállni.
- **Maradjunk a kijelölt útvonalon:** Mindig a járdát vagy a gyalogosok számára kijelölt területeket használjuk. Ha nincs járda, válasszuk a lehető legbiztonságosabb útvonalat, és az út szélén haladjunk, hogy a járművek elférjenek mellettünk.
- **Legyünk láthatók:** Különösen este, külterületen vagy rossz látási viszonyok között viseljünk világos ruhát illetve olyan ruházatot, amely fényvisszaverő elemekkel rendelkezik, hogy a járművezetők időben észrevegyék a gyalogost. Lakott területen kívül éjszaka vagy korlátozott látási viszonyok között a fényvisszaverő mellény (ruházat) viselése kötelező, ha az úttesten, a leállósávon vagy az útpadkán közlekedünk.
- **Tartsuk a tempót:** Ne siessünk át kapkodva az úton, de ne is haladjunk túl lassan, ha autósok várakoznak. Próbáljunk egyenletes tempóban haladni, hogy a járművezetők tudják, mire számíthatnak tőlünk.
- **Tartsuk az irányt:** Amikor akár elválasztva akár közös nyomvonalon a kerékpárosokkal és más mikromobilitási eszközökkel közlekedőkkel közösen használunk egy útvonalat, akkor ügyelnünk kell arra, hogy lehetőség szerint a kijelölt út vonalát követve, egyenesen, váratlan irányváltoztatás nélkül közlekedjünk. Bár ezeken a helyeken a kerékpárosok és a rolleresek csak csökkentett sebességgel

közlekedhetnek, nehezen tudnak megállni, ha mi körültekintés nélkül, gyorsan változtatunk irányt.

Nyugodt léptekkel biztonságosabb

Amennyiben időben elindulunk, és elegendő időt szánunk úti célunk elérésére, jelentősen csökkenthetjük a sietségből, a stresszből és a nagyobb kockázatvállalásból adódó figyelmetlenség okozta balesetek kockázatát. Ha előre megtervezzük útvonalunkat, és hagyunk egy kis tartalék időt is, akkor sokkal jobban tudunk figyelni a környezetünkre és saját közlekedésünkre.

Például, ha munkába vagy iskolába indulunk, érdemes pár perccel korábban elindulni, így még akkor sem kell kapkodnunk, ha váratlan akadályba ütközünk. Elmegy az orrunk előtt a busz, nem tudunk haladni a tömegben. Ha időben vagyunk, könnyebben meg tudjuk őrizni a nyugodt tempót, ami segít abban, hogy észrevegyük a környezetünkben zajló eseményeket és a veszélyeket.

Ha nyugodtak vagyunk, könnyebben kerülhetjük ki a bicikliseket, jobban észrevesszük a közeledő járműveket, és a járdán velünk együtt haladó gyalogosokra is figyelhetünk. Egy jól megtervezett, kapkodásmentes gyalogos útvonal nemcsak a biztonságunkat, de a közérzetünket is javítja, így élvezhetjük is az utat.

GYERMEKEK GYALOGOS KÖZLEKEDÉSE ÉS TANÍTÁSA

Hogyan közlekedjünk gyermekekkel?

- **Fogjuk a gyermekek kezét:** Forgalmas járdákon, forgalmas utcák mellett, útkereszteződéshez érve, villamosmegállókban mindig fogni kell a kisgyermekek kezét. A járdán is előfordulhat váratlan veszélyforrás, pl. a gyalogosok között szlalomozó elektromos roller vagy kerékpár.
- **Zebrához közeledve fokozottan figyeljünk:** Különösen fogni kell a gyermek kezét zebrához közeledve, és az úton való átkeléskor is.
- **Zebránál vagy kereszteződésnél keljünk át:** Gyermekkel célszerű elkerülni a felnőttek számára még körültekintéssel használható, de kockázatosabb átkelési módokat. Ha gyermekkel vagyunk, akkor lehetőség szerint zebránál vagy útkereszteződésnél keljünk át az úttesten. Tanítsuk meg gyermekünket, hogy figyeljen az autós egyértelmű visszajelzésére (szemkontaktus, kézjelzés, villantás) átkelés előtt.

5. Ábra: Különösen fogni kell a gyermek kezét zebrához közeledve, és az úton való átkeléskor is.

- **Használjunk egyezményes jeleket:** Célszerű egyezményes jeleket tanítani a gyerekeknek, melyek célja az azonnali megállás, a szülőhöz (kísérőhöz) való azonnali visszatérés, és a szülő kezének megfogása.
- **Ne mobilozzunk, ne használjunk fülhallgatót:** A közlekedés során fontos, hogy kerüljük a figyelemelterelő eszközök használatát. Ha gyerekekkel közlekedünk, akkor még nagyobb a felelősségünk abban, hogy a velük való közlekedés során ne hallgassunk zenét, ne telefonáljunk, ne fogadjunk vagy küldjünk üzeneteket. Vagyis legyünk teljes mértékben jelen!
- Ha nem is közvetlenül gyalogos közlekedési kérdés, mégis összefügg azzal: **ne engedjük a gyerekeinket az úttest közelében játszani!**
- **Közlekedés babakocsival:** Figyeljünk a babakocsi kiterjedésére. Átkeléskor, körülnézés idején is maradjon a babakocsi a járdán. Különösen vigyázzunk a babakocsival a zebrán való átkelés közben, és a kapukijárók előtt. A járdán is vigyázzunk a többi gyalogosra is.

6. Ábra: Különösen vigyázzunk a babakocsival a zebrán való átkelés közben.

Hogyan tanítsuk meg a gyerekeket helyesen közlekedni?

A gyerekek biztonságos közlekedésre tanítása – amit nem lehet elég korán kezdeni - játékosan és szórakoztatóan is megvalósítható, így könnyebben rögzülnek a szabályok. Játékosan például társasjátékok, mesék és rajzok segítségével hozhatjuk közelebb hozzájuk a gyalogos közlekedés alapjait, amelyekkel észrevétlenül sajátíthatják el a fontos tudnivalókat. Gyakorlatban pedig a közös séták és a különös figyelmet igénylő helyzetek gyakorlása (például a zebrán való átkelés) kínál lehetőséget arra, hogy megtanítsuk nekik a szabályok helyes alkalmazását. Itt érdemes megfogadni a következő tanácsokat is:

- **Példamutatással sokat taníthatunk:** Amennyiben mi magunk is betartjuk a szabályokat, a gyerekek ösztönösen követni fognak minket.
- **„Képzeljétek magatokat gyalogos helyzetekbe!”:** Szituációs játékok során a gyerekek különböző közlekedési szerepeket vehetnek fel (gyalogos, biciklis, autós), és eljátszhatják a mindennapi helyzeteket. Ez segít megérteni, hogyan működik a közlekedés és miért fontos a szabályok betartása.
- **Használjunk interaktív közlekedési táblákat:** Készíthetünk vagy beszerezhetünk kis közlekedési táblákat, és közösen tanulhatjuk meg, mit jelentenek. Az otthoni „minivárosban” gyakorolhatják a jelzések felismerését, így később az utcán is könnyebben felismerik azokat.
- **A közlekedés tanítása KRESZ-parkokban és a játszótéren:** A KRESZ-parkok és a játszóterek kiváló terepei a gyerekek közlekedési oktatásának. A KRESZ-parkokban valósághű környezetben gyakorolhatják a közlekedési szabályokat, megtanulhatják a jelzőtáblák jelentését és a biztonságos gyalogos átkelést. Játszótereken is találhatók olyan közlekedés tanítására alkalmas eszközök – például mini közlekedési lámpák vagy jelzőtáblák –, amelyek játékos módon segítik a gyerekeket a szabályok elsajátításában.
- **Dicsérjünk és motiváljunk:** Amikor a gyerekek jól alkalmazzák a közlekedési szabályokat, dicsérjük meg őket! A pozitív visszajelzés segít

abban, hogy szívesebben tartsák be a szabályokat a jövőben is. Adjunk lehetőséget a gyerekekben felmerülő kérdéseknek!

- **Rövid videók és animációk használata:** Számos gyerekbarát videó és animáció létezik, amelyek érthetően és szórakoztatóan magyarázzák el a közlekedési szabályokat. Ezeket közösen is megnézhetjük, majd megbeszélhetjük, mit tanultunk belőlük, így jobban megmaradnak az ismeretek.

Ezekkel az egyszerű, de hatékony módszerekkel játékosan és élvezetesen taníthatjuk meg a gyerekeknek a közlekedési szabályokat, ami hosszú távon hozzájárul a biztonságosabb közlekedéshez.

IDŐSEK GYALOGOS KÖZLEKEDÉSE

Az idősek közlekedésbiztonsága kiemelt figyelmet igényel. Miután az életkor előrehaladtával változnak a fizikai és mentális képességek, a reflexek lassulnak, mindezek hatással lehetnek a közlekedési szokásokra és a biztonságra. Ennek a fejezetnek az a célja, hogy hasznos tanácsokkal lássa el az idősebb korosztályt, elősegítve ezzel a biztonságosabb közlekedést, azon belül is a balesetmentes gyaloglást. A következőkben összefoglaljuk azokat a legfontosabb iránymutatásokat, amelyek segíthetnek elkerülni a baleseteket és megőrizni a mobilitást.

- **A nyugalom megőrzése:** A hosszú élet egyik titka a nyugalom. Az érzelmi viharok és indulatok jelentősen befolyásolják a figyelmet és a döntéshozatalt. Idős korban is érvényes, hogy ne hagyjuk, hogy érzelmeink uralják a közlekedési magatartásunkat. Próbáljuk megőrizni a hidegvérünket minden helyzetben.
- **A reakcióidő figyelembevétele:** Az emberek átlagos reakcióideje 0,5-0,7 másodperc, de vezetés közben ez 1-1,2 másodperc is lehet. A reakcióidő a kialakult helyzet észlelése és a reagálásunk között eltelt idő. Ezt a mutatót általában a járművekkel történő közlekedéssel kapcsolatban szokás említeni, de a gyalogosként is fontos számunkra, hogy tisztában legyünk a jelentőségével. Idős korban megnövekszik a reakció időigénye. Éppen ezért fontos, hogy a fiatal korunkban megszokott körültekintés mellett még inkább tudatában legyünk a ránk leselkedő veszélyeknek, és fordítsunk nagyobb figyelmet a környezetünkre.
- **Egészségügyi állapot ellenőrzése:** Az életkor előrehaladtával rendszeresen ellenőrizzük egészségügyi állapotunkat, és amennyiben változásokat tapasztalunk, konzultáljunk az orvosunkkal. A rendszeres orvosi vizsgálatok segítenek időben felismerni az esetleges problémákat. Bár a gyalogláshoz nincsen szükség jogosítványra, mégis fontos, hogy csak akkor induljunk útnak kísérő nélkül, ha biztosak vagyunk abban, hogy biztonságosan célba is érünk.

7. Ábra: Az életkor előrehaladtával rendszeresen ellenőrizzük egészségügyi állapotunkat.

- **Gyógyszerek hatása**: Győződjünk meg arról, hogy a gyógyszereink nem okoznak például szédülést vagy átmenetileg sem rontják a látásunkat annyira, hogy az a biztonságos közlekedésünket veszélyeztetné. Ahogyan a médiában is hallhatjuk minden nap: *„A kockázatok és mellékhatások tekintetében kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!”*

- **Rendszeres szemvizsgálat:** Idősebb korban gyakoribbá válhatnak a látásproblémák, mint például a szürkehályog és a glaukóma, ezért évente menjünk el szemészeti vizsgálatra. Gondoskodjunk arról, hogy a szemüvegünk vagy a kontaktlencsénk mindig „naprakész” legyen, vagyis vizsgáltassuk felül évente, hogy még mindig alkalmas-e a látásunk korrigálására. Viseljük azt mindig, amikor szükséges!

- **Legyünk őszinték önmagunkhoz:** Az egészségügyi állapotunk pontos ismerete, és az ennek megfelelő döntések meghozatala a gyalogos közlekedés szempontjából is fontos. Sokan nehezen fogadják el az életkorral járó természetes változásokat. Kérdezzük meg a családtagjainkat vagy a barátainkat, hogy ők hogyan látnak bennünket, és alkalmasnak találnak-e az önálló közlekedésre. Valószínűleg nem

akarnak nekünk rosszat, ha arra biztatnak, hogy csak kísérővel induljunk útnak. Sokszor fájdalmas a valóság, de sokkal kevésbé fáj, mint egy komoly sérülés, vagy amennyire fájna a hozzátartozóinknak, ha elveszítenének bennünket.

- **Kísérő alkalmazása:** A fentiek alapján, ha már szükségünk van kísérőre, jó előre, tervezett módon gondoskodjunk arról, hogy ne kelljen egyedül közlekednünk. Mindaddig, amíg kísérővel ki tudunk mozdulni, ne zárkózzunk be, hanem őrizzük meg a fizikai aktivitásunkat!

- **Láthatóság biztosítása:** Időskén sokkal hajlamosabbak vagyunk arra, hogy „a korunkhoz illő", sötét tónusú ruhákban járjunk. De hol van az előírva, hogy idős korunkban nem lehetünk színes egyéniségek? Ha pedig a jókedvünket meg tudjuk őrizni, miért ne fejezhetnénk ezt ki ízlésesen, színes öltözékkel? Különösen fontos ez gyaloglás közben, amikor a legvédtelenebbek vagyunk! Mindig legyen rajtunk fehér vagy élénk színű (például sárga, élénkzöld, narancssárga) külső ruházat, és ha tehetjük, hordjunk fényvisszaverővel ellátott külső ruházatot. Ezzel is segítjük a többi közlekedőt, hogy észrevegyen bennünket. Ez különösen fontos szürkületkor, este és nagyforgalmú utakon.

- **Biztonságos gyalogosút választása:** Az időseket gyakran lehet veszélyes szituációkban látni, mintegy dacolva korukkal. Futnak a busz után, forgalmas utakon kelnek át az autók között és a villamossíneken. Fontos, hogy a biztonságos járdákat, gyalogutakat és a zebrákat használják. Ezen kívül kerülni kell az utak szélét, ahol nincs járda vagy elválasztó sáv. A járműforgalomtól elválasztott gyalogos útvonalak adnak biztonságot, még akkor is, ha ez kicsivel több időt vagy úthosszt eredményez.

- **Óvatosság kereszteződéseknél:** Mindig nézzünk körül alaposan a kereszteződéseknél. Ügyeljünk arra, hogy az autósok és más közlekedők is észrevegyenek bennünket. Gyalogosként a zebránál elsőbbségünk van, de ez nem jelenti azt, hogy a járművek vezetői meg is tudnak állni, ha nem körültekintően, féktávolságon belül vagy esetleg a piros lámpa ellenére próbálkoznánk az átkeléssel. Soha ne kezdjük meg az átkelést,

amíg nem vagyunk biztosak abban, hogy az összes jármű megállt és átenged bennünket.

- **Általános óvatosság:** Idős korban különösen fontos, hogy nagy hidegben megfelelően öltözve induljunk útnak, és ne közlekedjünk csúszós felületeken.
- **Mobiltelefon használata:** Habár a mobiltelefon közlekedés közbeni használata köztudottam veszélyes, de az fontos, hogy vészhelyzet esetére mindig tartsunk magunknál feltöltött mobiltelefont, és mentsük el a segélyhívó számokat, valamint azon rokonaink és barátaink telefonszámát, akik baj esetén segíthetnek nekünk.
- **Közlekedési tájékoztatás figyelése:** Fontos, hogy hallgassunk közlekedési híreket és figyeljük az időjárási jelentéseket indulás előtt, hogy felkészülten induljunk útnak.

Az idősek számára kiemelten fontos a baleset-megelőzési tanácsok betartása, hiszen a közlekedés nemcsak számukra, hanem mindenki más számára is biztonságosabbá válhat. Az elővigyázatosság, a megfelelő láthatóság és a rendszeres egészségügyi ellenőrzések mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az idős korosztály tagjai továbbra is aktívan és biztonságosan vehessenek részt a közlekedésben. Az időskori közlekedésbiztonság megőrzése közös érdekünk. Bízunk benne, hogy ezen tanácsok segítségével hozzájárulhatunk ahhoz, hogy idősként is biztonságosan közlekedjünk, így csökkenthetjük a balesetek kockázatát és biztosíthatjuk a mobilitásunkat az élet minden szakaszában. Ezen iránymutatások betartása nemcsak a saját biztonságunkat növeli, hanem segíti a közlekedés összes résztvevőjét abban, hogy egy balesetmentes közlekedési kultúrát alakítsunk ki. Kiemelten fontos, hogy az idősödő generáció tagjaiként is érezzük, hogy figyelnek ránk, és értékes tagjai vagyunk a társadalomnak, aminek a biztonsága mindannyiunk közös felelőssége.

FOGYATÉKKAL ÉLŐK BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉSE

A fogyatékkal élő gyalogosok vagy kerekesszékkel közlekedők számára fontos, hogy ők maguk is fokozottan figyeljenek a közlekedésbiztonságra, de a többi gyalogosnak is nagyon kell figyelnie a fogyatékkal élőkre.

Biztonsági útmutató fogyatékkal élő gyalogosok számára

- **Biztonságos átkelés**: Mindig használjuk a gyalogátkelőhelyet vagy jelzőlámpával szabályozott átkelőt.
- **Láthatóság**: Használjunk fényvisszaverő elemeket (például karszalagot, mellényt vagy táskán, kabáton, kerekesszéken elhelyezett fényvisszaverő sávokat), különösen rossz látási viszonyok között.
- **Segédeszközök helyes használata**: Fehér bot, vakvezető kutya, hallókészülék vagy más segédeszköz segíthet a biztonságos közlekedésben. Ismerjük meg, és használjuk megfelelően ezeket az eszközöket.
- **Segítség kérése**: Ne féljünk segítséget kérni a többi embertől, különösen úton való átkelésnél, lépcsőknél, közlekedési eszközökre való felszálláskor vagy arról történő leszálláskor.
- **Kommunikációs eszközök**: Ha szükséges, használjunk mobilalkalmazásokat vagy segélykérő eszközöket vészhelyzet esetére.

Útmutató a többi gyalogos számára – hogyan segítsünk fogyatékkal élő társaiknak?

- **Adjunk elsőbbséget, és legyünk türelmesek**: Fogyatékkal élő gyalogosoknak több időre lehet szükségük az úton történő átkeléshez, lépcsőn vagy a közlekedési eszközökön történő közlekedéshez.
- **Ne képezzünk akadályt az akadálymentesített útvonalakon**: Ne álljunk meg a járdán a mozgássérült rámpánál, és ne helyezzünk akadályokat a vezetősávokra.
- **Hangos és figyelmes kommunikáció**: Ha hallássérült személyeknek segítünk, akkor ügyeljünk arra, hogy jól hallható módon beszéljünk, és

szükség esetén használjuk a kezünket is a jobb megértés érdekében. Írásos kommunikációra használhatjuk a mobil telefonunkat is, amiről a hallássérült társaink le tudják olvasni a beírt üzeneteinket.

- **Vakvezető kutyához való viszony**: Ne érjünk hozzá a vakvezető kutyákhoz kérdezés nélkül. Ezek a kutyák munkát végeznek, a figyelmük elterelése veszélyes lehet gazdájuk számára.
- **Segítségnyújtás:** Amennyiben lehetséges, és igénylik, mindig segítsük a fogyatékkal élő emberek közlekedését. Különösen fontos ez, amikor az úton szeretnének átkelni, lépcsőn közlekednek, járműre szállnak föl vagy arról le.
- **Segítségnyújtás előtt kérdezzünk:** Ne ragadjuk meg egy látássérült ember karját, vagy a kerekesszékes társunk kocsiját kérdezés nélkül. Először kérdezzük meg, hogy szüksége van-e segítségre, és hogy hogyan tudunk segíteni.

GYALOGOS KÖZLEKEDÉS ÉJSZAKA ÉS ROSSZ LÁTÁSI VISZONYOK KÖZÖTT

Ahogy az időjárás változása és az éjszakai órák közlekedési kihívásokat hozhatnak, úgy nekünk is alkalmazkodnunk kell ezekhez a helyzetekhez. Éjszaka és rossz időben a látási viszonyok romlanak, az utakon váratlan akadályokkal találkozhatunk, és a figyelmünk is könnyebben lankad. Ebben a fejezetben olyan tanácsokat gyűjtöttünk össze, amelyek segítenek biztonságosabban közlekedni a nehezített körülmények között.

- **Láthatóság biztosítása:** Éjszaka, borongós időben és külterületen (ahol a nagyobb járműsebesség a jellemző) a legnagyobb kockázat az, hogy nem vesznek észre minket a járművezetők. Ennek elkerülése érdekében viseljünk mindig olyan ruházatot, amely jól láthatóvá tesz bennünket. A fényvisszaverő mellény vagy szalagok viselése például nagy előnyt jelent, hiszen ezek sötétben és rossz időben is felhívják a figyelmet. Egy élénk színű sál vagy kabát is sokat segít, különösen a szürke téli napokon, amikor a környezet is színtelen. Például, ha esti sétára indulunk a parkban vagy akár városi környezetben, érdemes fényvisszaverő mellényt viselnünk – ez nemcsak autósok számára tesz minket jól láthatóvá, hanem más gyalogosoknak és bicikliseknek is. Különösen, sötétben, amikor más fényforrás nem világít meg bennünket, ajánlott a mobil telefonunk zseblámpa funkciójának vagy más fényforrásnak a használata.

8. Ábra: Mindig legyen rajtunk fehér vagy élénk színű (például sárga, élénkzöld, narancssárga) külső ruházat, és ha tehetjük, hordjunk fényvisszaverővel ellátott külső ruházatot

- **Ruházat és kiegészítők a kedvezőtlen időjárás ellen:** Az időjárásnak megfelelő ruházat kiválasztása kulcsfontosságú a balesetek elkerülésében. Esős, havas időben érdemes csúszásgátló talpú cipőt választani, amely biztosítja, hogy a nedves vagy jeges felületen is biztonságosan lépkedjünk. A megfelelő ruházat a testünk védelme mellett segít abban is, hogy kényelmesebben, koncentráltabban közlekedhessünk. Télen például, amikor a járdák sokszor csúszósak, egy vastag, barázdált talpú csizma segít abban, hogy stabilabban haladjunk előre. Emellett egy vízálló kabát és/vagy esernyő is nélkülözhetetlen, hogy a nedves idő ne vonja el a figyelmünket az útról.
- **Haladási tempó és óvatosság:** Éjszaka és rossz időben különösen fontos, hogy lassabb tempóban közlekedjünk, hiszen a csúszós felületeken vagy gyenge látási viszonyok között több időre van szükség a helyzetek felmérésére. Egy megfontolt, lassúbb tempó csökkenti az elesés, megcsúszás vagy más balesetek kockázatát, különösen akkor, ha az úttest vagy járda nedves, jeges. Példa: ha éppen havas vagy jeges úton kell átkelnünk, ne kapkodjunk, inkább lassan, kisebb léptekkel haladjunk, hogy a talaj biztosabban tartson. Egy sietős lépés ilyenkor könnyen megcsúszást okozhat, amit akár el is kerülhetünk.

- **Veszélyforrások felismerése:** Éjszakai vagy rossz időben történő gyalogos közlekedés során gyakran váratlan akadályokkal találkozhatunk, mint például csúszós járdák, pocsolyák, jeges foltok vagy rosszul megvilágított útszakaszok. Ezért különösen fontos, hogy folyamatosan figyeljünk a környezetünkre, és számítsunk a váratlan helyzetekre. Például egy esős napon mély pocsolyák alakulhatnak ki a járdán, amelyek nemcsak eláztathatják a cipőnket, hanem el is rejthetnek kisebb gödröket, amelyek könnyen megcsúszást, ficamokat okozhatnak. Ilyenkor hasznos, ha megpróbáljuk kikerülni a pocsolyákat, vagy ha muszáj átkelnünk rajtuk, akkor kis lépésekben, óvatosan tesszük azt. Jó tudni, hogy a csúszós útfelületek, különösen a felfestések nem várt csúszóssága váratlan közlekedési helyzeteket idézhet elő. Kiemelten kell figyelni arra is, hogy más közlekedők is rosszul látnak, és nehezebben közlekednek rossz látási és időjárási körülmények között. Ezért ők is komoly veszélyforrást jelenthetnek számunkra.

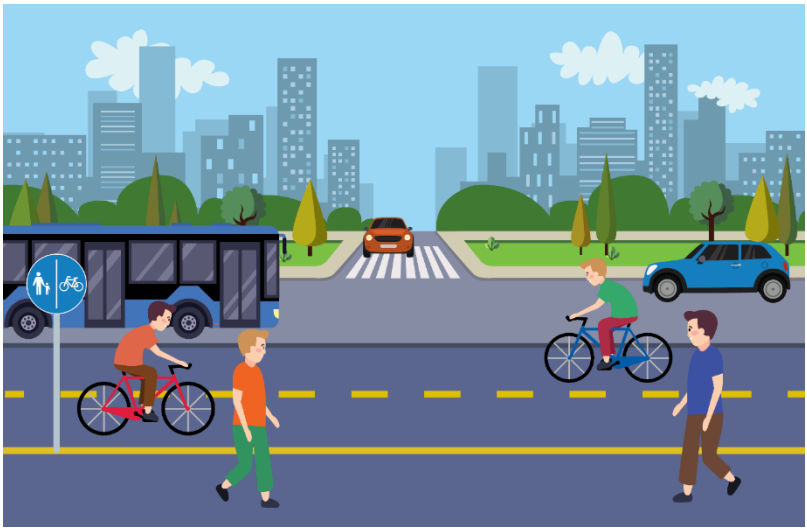
GYALOGOSOK ÉS KERÉKPÁROSOK KÖZÖS KÖZLEKEDÉSE

A gyalog- és kerékpárutak több típusba sorolhatók, és mindegyik másképp szolgálja a biztonságos közlekedést a gyalogosok és a kerékpárosok számára. Íme néhány példa:

- **Elválasztott gyalog- és kerékpárút**: Külön sávokban közlekednek a gyalogosok és kerékpárosok, gyakran felfestett vonallal vagy fizikai akadállyal elválasztva
- **Elválasztás nélküli (megosztott) gyalog- és kerékpárút:** Egyazon útfelületen halad gyalogos és kerékpáros, jelzések nélkül vagy közös használatra kijelölve.
- **Gyalogos-kerékpáros zóna:** A gyalogos-kerékpáros zóna egy olyan terület, amelyet közösen használnak a gyalogosok és kerékpárosok, gyakran városi központokban vagy parkokban található meg.

Mire figyeljünk gyalogosként ezeken az utakon?

- **Megosztott gyalog- és kerékpárút**: mivel itt gyalogosok és kerékpárosok egyazon felületen közlekednek, figyeljünk a kerékpárosokra, és lehetőség szerint haladjunk a szélén. Tartsuk be a jelzéseket, hogy mindenki biztonságban és gördülékenyen közlekedhessen.
- **Elválasztott gyalog- és kerékpárút**: itt a gyalogosok számára kijelölt sávban maradjunk, hogy a kerékpárosok zavartalanul haladhassanak a saját sávjukban.



9. Ábra: Elválasztott gyalog- és kerékpárúton közlekedve a gyalogosok sávjában maradjunk.

- **Jelzéssel nem jelzett közös használatú útszakaszok**: Figyeljünk fokozottan a környezetünkre, mivel nincsenek külön sávok. Tartsunk jobbra, hogy a kerékpárosok könnyen kikerülhessenek minket, és tartsuk fent a tempót az egyenletes haladás érdekében.
- **Gyalogos-kerékpáros zóna:** Itt különösen fontos, hogy mindkét közlekedő típus figyeljen a másikra. Gyalogosként kerüljük a hirtelen irányváltoztatásokat, és haladjunk egyenletes tempóban, hogy a kerékpárosok előre láthassák a mozgásunkat. A zónában minden résztvevőnek tudatosan kell közlekednie, szem előtt tartva a másik fél biztonságát és kényelmét.

Bizonyos esetekben a járdán kerékpárosok és rolleresek is közlekedhetnek, ezért fontos, hogy gyalogosként kerüljük a hirtelen irányváltásokat. Próbáljunk egyenletes tempóban haladni, és ha irányt kell váltanunk, nézzünk körül előtte minden irányban. Ezzel elkerülhetjük, hogy váratlan mozdulatokkal veszélyeztessük a közelünkben haladó közlekedőket.

Ezen kívül, ha a járda keskeny vagy zsúfolt, legyünk elővigyázatosak a járda szélén. Ne sétáljunk túl közel az úttesthez, különösen forgalmas helyeken. Figyeljünk az esetlegesen várakozó kerékpárosokra és a járművekről le- vagy felszálló utasokra is. Ha úthibákat vagy akadályokat látunk, lassítsunk, hogy elkerüljük az elesést.

GYALOGOS ÉS UTAS VAGYOK

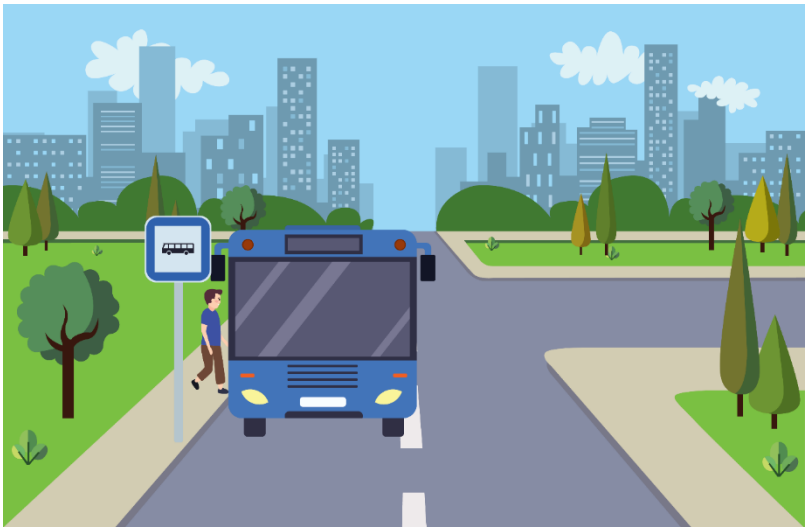
Utasként a távolsági és a helyi buszok járatain [5]

Ha gyalog érkezünk az autóbusz-megállóba, az eljutásunk során a legnagyobb odafigyeléssel, lehetőleg a kijelölt zebrán, ott is az előírtak szerint, a szabályokat betartva közlekedjünk! A közlekedés minden résztvevőjének különösen veszélyes, ha valamely érzékszervét korlátozza: akár kapucnis felsőt visel, akár fülhallgatón hallgat zenét, úgy, hogy a környező zajokat és történéseket nem képes észlelni.

Gyalogosként érdemes tudni, hogy mikor van elsőbbségünk az autóbusszal szemben: zebrán áthaladva (amennyiben fényjelző készülék irányítja az áthaladást, a zöld jelzésnél), kanyarodó autóbusszal szemben, amennyiben az autóbusz arra az útra kanyarodik rá, amelyiken a gyalogos áthalad (viszont ebben az esetben figyelni kell az autóbusz mellett kialakuló „holttérre").

Az autóbusz-megállóhelyhez érve, a járatot jól látható helyen, konkrétan az autóbusz-megállóban várjuk, és az autóbusz-vezetőnek mutassunk felszállási szándékra utaló egyértelmű magatartást.

[5] *Forrás: https://www.volanbusz.hu/hu/biztonsag/gyalogos-es-utas-vagyok*



10. Ábra: Az autóbusz-megállóban várjuk, és az autóbusz-vezető(k)nek mutassunk felszállási szándékra utaló egyértelmű magatartást!

Ha azonban nem az éppen a megállóba érkező járattal szeretnénk utazni, lépjünk hátra, esetleg intsünk úgy az autóbusz-vezetőnek, hogy abból kiderüljön, hogy nem ezt a járatot vártuk. Amennyiben az autóbusz útirányjelzőjén azt látjuk, hogy az általunk várt járat érkezett a megállóba, tegyünk egy lépést az autóbusz irányába. Azzal is segítünk, ha közben már előkészítjük a bérletünket vagy a pénztárcánkat a menetjegyvásárláshoz, esetleg a telefonunkat a mobilos applikációval.

A leszállóhely előtt időben jelezzük leszállási szándékunkat a leszállásjelző segítségével, és fontos, hogy végig kapaszkodjunk az utazás során. Az autóbusz megállásakor késlekedés nélkül, a lépcsőn óvatosan közlekedve hagyjuk el az autóbuszt. Miután leszálltunk, úgy folytassuk az utunkat, hogy az autóbusz takarásából semmiképpen se lépjünk ki az úttestre; ajánlatos megvárni, amíg az autóbusz elhagyja a megállót.

Utasként betartandó alapszabályok:

- A megállóba beálló autóbuszt a megállóban várjuk, de a járda/járdasziget azon részén, amelyen az autóbusz visszapillantó tükre

vagy kinyíló ajtaja nem okozhat sérülést; ennek elkerüléséhez érdemes (amennyiben van) a járdára felfestett jelet figyelembe venni,

- A felszállás, majd a jegy/bérlet/utazási igazolvány megvétele, bemutatása után (végig kapaszkodva) haladjunk az autóbusz belseje felé, ne álljunk meg az ajtóban,
- Az autóbusz-vezetőt a vezetés közben ne zavarjuk, ne beszélgessünk vele; ezzel a figyelmét is elterelhetjük, és a kilátásban is akadályozhatjuk,
- Amennyiben a biztonsági öv használata kötelező, azt csatoljuk be,
- Fontos a velünk utazó gyermek vagy idősebb személy ülőhelyhez segítése, amennyiben szükséges, biztonsági övvel való bekötése, a leszállásban való segítése.
- Ha véletlenül a buszvezető előbb nyitná ki a jármű ajtaját, és a jármű még picit halad, várjuk meg amíg az teljesen megáll.

Felhívjuk a figyelmet, hogy autóbusz-vezető a jármű sajátosságai miatt az autóbusz közvetlen közelében nem minden területet lát be, kialakulnak úgynevezett „holtterek”; ezek jellemzően a következők: az autóbusz előtti terület, a nem közvetlenül az autóbusz mellett lévő terület, illetve az autóbusz mögötti terület. Ezek a területek balesetveszélyt jelentenek, az utas ezeket jellemzően az autóbuszra (esetleg sietve, futva) való felszálláskor, illetve az autóbusz elhagyása után érintheti.

Az utazás szabályai a városi közforgalmú közlekedési eszközökön[6]

11. Ábra: Tájékoztató ikonok

Az utazás megkezdése előtt érdemes tanulmányoznunk az igénybevett utazási szolgáltatás utazási feltételeit. Ezeken kívül mindenképpen tartsuk be az alábbi általános magatartási szabályokat:

- Ne szálljunk fel vagy le a járműről, miután az indításjelző megszólalt, és ne akadályozzuk az ajtók záródását.
- Ne hajoljunk ki a jármű ablakán, és ne adjunk ki vagy vegyünk be tárgyakat az ablakon keresztül.
- Tartsuk a rádió vagy egyéb eszközök hangerőszintjét olyan szinten, hogy az ne zavarjon másokat.
- Kerüljük a kerékpározást és a gördeszkázást az utasforgalmi területeken – ezeken a helyeken gyalogosan, kerekesszékkel vagy babakocsival lehet közlekedni.
- Ne árusítsunk vagy kéregessünk engedély nélkül.
- Tűz- vagy robbanásveszélyes anyagokat tilos szállítani a járműveken.
- Kutyát csak szájkosárral vagy biztonságos szállítóeszközben szállítsunk.
- A járműveken és az utasforgalmi területeken tilos a dohányzás.
- Vigyázzunk a járművek és a megállók berendezéseire, felszereléseire – ne rongáljuk azokat.

[6] Forrás: https://bkk.hu/utazasi-informaciok/kozossegi-kozlekedes/utazasi-feltetelek/

A vasúti utazás alapvető magatartási szabályai

A vasútállomások, megállóhelyek és peronok megközelítésének szabályai

Az utasok csak a menetrendben meghatározott megállókban szállhatnak fel és le a vonatra. Amennyiben a vonat forgalmi okok miatt áll meg egy nem hivatalos megállóban, a fel- és leszállás szigorúan tilos, mivel ez balesetveszélyes. Kivételt jelent, ha rendkívüli üzemi helyzet alakul ki, és a jegyvizsgáló kifejezetten engedélyt ad a fel- vagy leszállásra. A szabály megszegése esetén pótdíjat kell fizetni, amelynek mértékét a Vasúti Menetdíjtáblázatokban találjuk meg.

Tanácsok a vasútállomások és peronok biztonságos megközelítéséhez:

- Mindig használjuk a kijelölt gyalogos útvonalakat és zebrákat az állomás megközelítésekor. Ezek az útvonalak biztosítják a biztonságos közlekedést és védelmet nyújtanak a járműforgalomtól.
- Ha a vasúti pályán való áthaladás csak járművek számára létesített vasúti átjárón lehetséges, nem menjünk át tilos jelzésen, és mindig győződjünk meg arról, hogy nem érkezik vonat.
- Figyeljünk a peronok csúszásveszélyére, különösen esős vagy havas időben. A csúszásveszélyes területeken lépjünk óvatosan, és kerüljük a futást.
- Ne álljunk túl közel a peron széléhez, amíg a vonat be nem érkezik. Várjuk meg, amíg a vonat teljesen megáll
- A peronokon és az állomáson figyeljünk a hangosbemondókra és a vizuális jelzésekre, amelyek a vonat érkezését, indulását vagy esetleges változásokat közölnek.

Tartsuk be az állomásokon elhelyezett figyelmeztető és útbaigazító táblák utasításait. Ezek az információk hozzájárulnak ahhoz, hogy biztonságosan közlekedjünk az állomás területén.

Utazás a vonaton[7]

A vasúton utazva fontos, hogy figyeljünk utastársainkra, és kerüljük az olyan viselkedést, ami zavaró lehet mások számára. Ezért a vasúti járműveken és létesítményekben ne tegyük a következőket:

- Ne lármázzunk, és ne okozzunk zajt játékokkal vagy más eszközökkel.
- Ne szemeteljünk, és mellőzzük a dohányzást, valamint az elektromos cigaretta vagy hasonló eszközök használatát.
- Ne hallgassunk zenét vagy más hangos tartalmakat akkor, ha az mások számára zavaró lehet.

12. Ábra: Ne hallgassunk zenét vagy más hangos tartalmakat akkor, ha az mások számára zavaró lehet.

- Kerüljük a kéregetést, az engedély nélküli árusítást és az üvegek vagy újrahasznosítható anyagok gyűjtését.
- Ügyeljünk arra, hogy ne piszkítsuk be vagy rongáljuk meg a járművet, a berendezéseket, vagy az utasok ruházatát, poggyászát.

[7] https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/upload/page/mav-start_szusz-24-03-01.pdf

- Ne zavarjuk a többi utast ablaknyitással, fűtés- vagy világításállítással.
- Ne zárjuk le a fülkeajtót úgy, hogy a jegyvizsgáló ne tudja kinyitni.
- Ne zárjuk le vagy nyissuk ki önhatalmúlag a feljáró-, kocsivég- és kocsiszakaszajtókat.
- Ne hajoljunk ki az ablakon, és ne dobjunk ki semmit rajta.
- Az ülésre ne álljunk fel védőtakaró nélkül, ne tegyük fel a lábunkat, a cipőnket vagy a kézipoggyászunkat, és ne engedjük, hogy a kutyánk az ülésre kerüljön.
- Ne húzzuk meg a vészféket, ne működtessük a vészjelzőt indok nélkül.
- Kutyát mindig pórázon és szájkosárral vagy biztonságos eszközben (pl. zárt szállítóeszköz) szállítsunk, kivéve, ha segítő- vagy szolgálati kutyáról van szó.
- Tartsuk be a járművek adott részeire vonatkozó különleges szabályokat.

Ezekkel az alapvető viselkedési szabályokkal hozzájárulhatunk ahhoz, hogy mindenki számára kellemes és biztonságos legyen az utazás.

SÉTÁK PARKOKBAN, ERDŐKBEN ÉS ZÖLDTERÜLETEKEN

A kijelölt sétányok használata nemcsak kényelmes, hanem a biztonságunkat is szolgálja. A parkokban és erdei útvonalakon gyakran találunk jól karbantartott ösvényeket, amelyeken biztonságosan közlekedhetünk. Ezek a sétányok rendszeresen ellenőrzöttek, így minimalizálhatjuk a balesetek kockázatát, például a csúszós szakaszokon vagy a váratlan akadályokkal teli útfelületeken. Amikor lehet, válasszunk olyan útvonalakat, amelyek kijelöltek és jól láthatók, hiszen ezeken az útvonalakon jobban biztosíthatjuk, hogy ne tévedjünk el, és az esetlegesen szükséges segítség is könnyebben elérhető.

Ha erdőben olyan útra tévedünk, amelyen járműforgalom is lehet, mindig a menetiránnyal szemben, az út szélére lehúzódva sétáljunk tovább.

A biztonságos sétaútvonalak és kijelölt területek használata

A természetben gyakran előfordul, hogy különféle táblákkal jelzik a kijelölt útvonalakat, vagy éppen azt, hogy mely területeken nem javasolt a közlekedés. Az ilyen jelzéseket mindig vegyük figyelembe, és tartsuk tiszteletben. Az ösvények melletti táblák nemcsak útmutatást adnak, hanem figyelmeztetnek az esetleges veszélyekre is, mint például a meredek sziklákra vagy a vadon élő állatok jelenlétére. A kijelölt útvonalak elhagyása nemcsak a mi biztonságunkat veszélyezteti, hanem a természet védelme szempontjából is káros lehet, mivel zavarhatjuk az élővilágot és növelhetjük a talajeróziót.

Mit tegyünk, ha nincs kijelölt sétaút?

Előfordulhat, hogy olyan helyen sétálunk, ahol nincsenek kijelölt ösvények vagy zebrák. Ilyenkor a természetes tájékozódási pontokra, például patakokra, hegyvonulatokra, valamint a nap állására támaszkodhatunk. Ha a terep nehezebb, mindig válasszuk a biztonságosabb, kevésbé meredek utakat, és figyeljünk a talajviszonyokra – a laza kövek vagy az eső utáni csúszós felületek különös óvatosságot igényelnek.

Amikor ismeretlen vagy nehezebben járható területen sétálunk, érdemes térképet vagy GPS-t használni, hogy biztosan visszataláljunk kiindulási

pontunkhoz. Emellett soha ne induljunk el egyedül olyan helyeken, ahol nincs kijelölt sétaút, hiszen baleset esetén fontos, hogy legyen, aki segítséget hívhat.

A természetben való sétálás során, akár kijelölt ösvényen, akár anélkül, a legfontosabb, hogy mindig tiszteljük és óvjuk a környezetet, miközben ügyelünk a saját biztonságunkra is.

A JÁRMŰVEZETŐK SZEREPE A GYALOGOSOK KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGÁBAN

Járművezetőként közös felelősségünk, hogy vigyázzunk a gyalogosokra, hiszen ők a közlekedés legvédtelenebb résztvevői. A közlekedés mindenkié, és az egymás iránti figyelem alapvető ahhoz, hogy biztonságban közlekedhessünk.

- **Elsőbbség biztosítása a gyalogosok számára:** Amikor zebrához közeledünk, mindig ügyeljünk arra, hogy időben lassítsunk, és szükség esetén megálljunk, hogy biztosítsuk a gyalogosok elsőbbségét. Tudjuk, hogy a zebra a gyalogosok biztonságát hivatott szolgálni, de ez csak akkor valósul meg, ha mi is figyelmesek vagyunk. Nem elég csak a szabályokat betartani – az adott körülményekre is tekintettel kell lennünk. Rossz időjárási körülmények között, például esőben vagy ködben, különösen fontos, hogy a sebességünket csökkentsük.

- **Tolatás és holttér veszélyei:** Tolatáskor mindig figyeljünk arra, hogy a mögöttünk lévő terület szabad legyen. Tudjuk, hogy a holttérben könnyen takarásban lehet egy gyalogos, különösen egy gyermek vagy idős ember, ezért sose tolassunk, csak, ha alaposan körülnéztünk . Ha autónk felszerelt tolatókamerával vagy érzékelőkkel, ezek használata segíthet, de nem helyettesítheti a személyes figyelmünket.

- **Kapuból való kihajtás:** Kapuból vagy parkolóból kihajtva mindig figyeljünk arra, hogy a járdán közlekedőknek elsőbbségük van. Lassítsunk, és győződjünk meg arról, hogy senkit sem veszélyeztetünk. Legyünk különösen óvatosak ott, ahol gyermekek vagy idősek közlekedhetnek, hiszen ők kiszámíthatatlanabbak.

- **Sebesség és látási viszonyok szerepe:** Sebességünket mindig az út- és látásviszonyokhoz igazítsuk. Ha köd van, esik az eső, vagy éppen sötét van, lassabb tempóban haladjunk, hogy időben észrevegyük a gyalogosokat. Tudjuk, hogy a sebességtúllépés az egyik leggyakoribb baleseti ok, ezért különösen figyelnünk kell arra, hogy ne csak a szabályokat, hanem a józan észt is kövessük. Mindig gondoljunk arra, hogy a gyalogosok sokkal sérülékenyebbek, mint mi.

13. Ábra: Mindig gondoljunk arra, hogy a gyalogosok sokkal sérülékenyebbek, mint például a gépjárművel közlekedők.

- **Szabálytalan előzés veszélyei:** Előzéskor tartsuk be a szabályokat, és figyeljünk arra, hogy megfelelő oldaltávolságot hagyjunk, különösen akkor, ha gyalogosok is közlekednek az út mentén. Soha ne előzzünk olyan helyen, ahol ez veszélyes lehet. Egy meggondolatlan előzés nemcsak a többi járművezetőt, hanem a gyalogosokat is veszélyezteti, ezért mindig körültekintően járjunk el.

A KERÉKPÁROSOK, ROLLERESEK ÉS MÁS MIKROMOBILITÁSI ESZKÖZZEL KÖZLEKEDŐK SZEREPE A GYALOGOSOK KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGÁBAN

A kerékpárosok és mikromobilitási eszközökkel közlekedők különösen fontos szerepet játszanak a közlekedésbiztonság megőrzésében. Az általános közlekedési szabályokon és az autósokra vonatkozó elvárásokon felül nekünk, mikromobilitási eszközt használóknak, további felelősségünk van a gyalogosok biztonságának megóvásában. Az alábbiakban áttekintjük a legfontosabb szabályokat és javaslatokat, amelyek hozzájárulnak a biztonságos közlekedéshez.

- **Szabálytalan közlekedés a járdán:** Mivel a mikromobilitási eszközök (kivéve a kerékpárt) közlekedése még nem szabályozott, azok gyakran a járdát használják. Ebben az esetben, mindig alacsony sebességet kell tartani, és elsőbbséget kell adni a gyalogosoknak. A hirtelen irányváltásokat és gyors manővereket teljesen mellőzni kell, mert ezekkel könnyen balesetveszélyes helyzetek állhatnak elő.
- **Gyalogosok zavarása zebrán:** A zebráknál minden esetben szálljunk le a rollerről vagy kerékpárról, és kézben tolva keljünk át az úttesten. Ez nemcsak a gyalogosok biztonságát növeli, hanem elősegíti a járművezetőkkel való együttműködést is. A zebrán történő gyors áthaladásunk gyakran váratlan lehet más közlekedők számára, ezért ezt mindenképpen kerüljük.
- **Gyalogosok zavarása a kerékpárút és járda találkozásánál:** Ha kijelölt kerékpárúton közlekedünk, mindig maradjunk a saját sávunkban, és ne hajtsunk át a járdára. A kereszteződéseknél legyünk különösen figyelmesek, és lassítsunk, hogy időben reagálhassunk a váratlan helyzetekre. A járdán való áthaladás csak akkor megengedett, ha az kijelölt útvonal.
- **Láthatóság és kommunikáció hiánya:** Rollerezés vagy kerékpározás közben gondoskodjunk arról, hogy jól láthatóak legyünk. Használjunk

lámpát, fényvisszaverő mellényt vagy más jól észlelhető eszközöket, különösen rossz látási viszonyok között. Mindig jelezzük szándékainkat csengővel vagy kézjelekkel, hogy más közlekedők – különösen a gyalogosok – felkészülhessenek a mozgásunkra.

A mikromobilitási eszközökkel közlekedve nemcsak a saját biztonságunkért felelünk, hanem másokért is. A szabályok betartása és a figyelmes magatartás mindannyiunk érdeke. Ha kiszámíthatóan és udvariasan közlekedünk, nemcsak a baleseteket előzzük meg, hanem hozzájárulunk egy élhetőbb, biztonságosabb városi környezet kialakításához.

A GYALOGOSOKRA VONATKOZÓ LEGFONTOSABB KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK

Bevezető szabályok (alapok)

- A gyalogosnak, ha van járda az úttest mellett, akkor a járdán kell közlekedni.
- Ha nincs járda, akkor az útpadkán, a leállósávon, a kerékpárúton kell közlekedni. Amennyiben ezek sem állnak rendelkezésre, akkor az úttest szélén, lakott területen kívül mindig, városon belül pedig lehetőleg a járműforgalommal szemben kell közlekedni. Több gyalogos esetén egymás mögött egyes "menetoszlopban" kell közlekedni.
- A kerékpárt vagy segédmotoros kerékpárt toló személynek az úttest jobb szélén kell közlekednie.
- Tilos villamos- és vasúti sínen gyalogolni.
- Autópályán és autóúton tilos gyalogosként közlekedni. A leállósávban és az útpadkán sem szabad gyalogolni. Ezeken az utakon éppen ezért stoppolni sem szabad. Ha elromlott a járművünk, akkor a korláton kívül kell a segítségért gyalogosan közlekedni.

Gyalogosok átkelése az úttesten

- A gyalogosoknak zebrán, gyalogos felüljárón vagy aluljárón át kell az utat keresztezniük. Ha ilyenek vannak a közelben, akkor csak ezeket használva kelhetnek át az úttesten.
- Zebra hiányában lehetőleg útkereszteződésnél kell az utat keresztezni.
- Lakott területen belül, főútvonalon csak zebrán vagy útkereszteződésnél szabad átkelni.
- Lakott területen belül mellékútvonalon, és lakott területen kívüli útvonalon bárhol át szabad kelni, de csak akkor, ha meggyőződtünk a veszélytelen áthaladás feltételeiről.
- A lehető legrövidebb áthaladást biztosító irányt kell választani az úton történő átkeléshez.

- Féktávolságon belül tilos az úttestre lelépni. Ezt a szabályt zebrán is kötelező betartani.
- Gyalogosnak tilos az úttestet keresztezni hídon, felüljárón, alagútban és aluljáróban.
- Nagyméretű álló jármű vagy egyéb a gyalogos észlelését korlátozó objektum (fa, bokor, épület, stb.) mögül nem szabad átkelni, kivétel a zebra előtt szabálytalanul álló nagyméretű jármű. Ebben az esetben megfelelő körültekintés után takarásból is át szabad haladni az úttesten, de fokozottan kell figyelni, mert ez egy nagyon veszélyes helyzet.

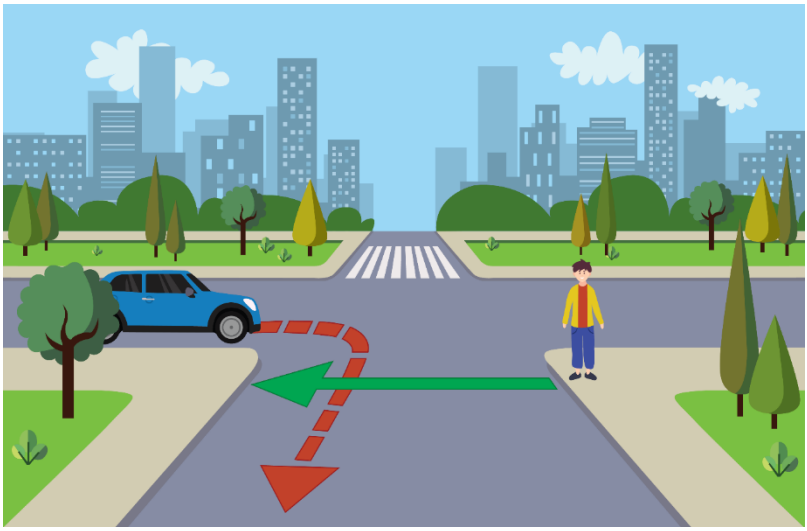
14. Ábra: Nagyméretű álló jármű vagy egyéb a gyalogos észlelését korlátozó objektum (fa, bokor, épület, stb.) mögül nem szabad átkelni az úttesten.

- Tilos a gyalogosok védelmére létesített lánc, korlát, (stb.) alatt átbújva, felette és közte átlépve (átugorva) az úttesten áthaladni!
- Tilos vasúti átjárón tilos jelzés esetén (pirosan villogó fénysorompó és leeresztett sorompó esetén) áthaladni.

- Zölden villogó gyalogos jelzőlámpánál már tilos az úttestre lelépni. Amennyiben a jelzőlámpa akkor vált villogó zöldre, amikor a gyalogos már megkezdte az átkelést, akkor az áthaladást a lehető legrövidebb időn belül be kell fejezni.
- Gyalogosnak váratlanul az úttestre lépni tilos!
- Villamos síneken át szabad kelni, de zárt villamospályán csak a kiépített átkelőhelyen.
- Vasúti pályán (vasúti átjárón vagy más kiépített átkelőhelyen) a gyalogos csak akkor haladhat át, ha meggyőződött arról, hogy vasúti jármű nem közeledik. Nem haladhat át a gyalogos, ha jelzőberendezés a továbbhaladás tilalmát jelzi.

Elsőbbségi kérdések

- A gyalogosnak zebrán elsőbbsége van a járművekkel szemben, amennyiben már az úttestre lépett. Kivéve, ha a zebránál van jelzőlámpa, és az piros vagy villogó zöld jelzést mutat. Ekkor a gyalogos már nem léphet az úttestre. Továbbá féktávolságon belül a gyalogos a zebrán sem léphet az úttestre.
- Kanyarodó járművel szemben a gyalogosnak elsőbbsége van, ha a jármű arra az útra kanyarodik, amit a gyalogos keresztez.



15. Ábra: Kanyarodó járművel szemben a gyalogosnak elsőbbsége van.

- A gyalogosnak a zebrán történő átkelés kivételével az egyenesen érkező járművel szemben nincsen elsőbbsége útkereszteződésnél sem.

16. Ábra: A gyalogosnak a zebrán történő átkelés kivételével az egyenesen érkező járművel szemben nincsen elsőbbsége útkereszteződésnél sem.

- A mindkét megkülönböztető (hang és fény) jelzését használó járművel szemben a gyalogosnak zebrán sincsen elsőbbségük.
- Nincsen elsőbbsége a gyalogosnak lakó- és pihenő övezetben, gyalogos vagy gyermekek veszélyt jelző táblánál, amikor a kerékpárutat vezetik át az úton (nem zebra!), a villamosról leszállva, a megálló járdaszigete és a járda között (kivéve zebra esetén).

Láthatósági szabályok

A *„Gyalogos közlekedés éjszaka és rossz látási viszonyok között”* című fejezetben már tárgyaltuk, hogy alapvetően mit tehetünk annak érdekében, hogy láthatóak legyünk a többi közlekedő számára. Ehhez kiegészítésként fontos tudni, hogy 2008. január 1-je óta lakott területen kívüli út burkolatán, leállósávján, útpadkáján tartózkodó gyalogosnak éjszaka és korlátozott látási viszonyok esetén fényvisszaverő mellényt kell viselnie. Városon belül és járdán nem kötelező a fényvisszaverő mellényt viselni.

Kerékpárút használata

- Ha az úton nincsen járda, leállósáv vagy útpadka, akkor a gyalogos a kerékpárúton is haladhat.
- A gyalogos mindig a forgalommal szemben az úttest bal oldalán közlekedjen (kivéve, ha kerékpárt vagy segédmotoros kerékpárt tol). Lakott területen kívül vagy ha a kerékpárút nincs kivilágítva, éjszaka vagy rossz látási viszonyok között használjon fényvisszaverő mellényt, ruházatot és lehetőség szerint világítsa ki magát.

Gyalogosok zárt csoportjának az úttest jobb oldalán kell közlekednie.

- Éjszaka és korlátozott látási viszonyok között a csoport bal oldalán, elöl előre fehér vagy sárga fényt adó, hátul pedig hátra piros vagy sárga fényt adó, járművek vezetői által kellő távolságból észlelhető lámpát kell vinni. A megfelelő láthatóságot olyan fényforrás biztosítja, ami éjszakai

sötétben legalább 150 méter távolságról látható. Ha a csoport kellően világított lakott területen közlekedik vagy közvetlenül a csoport előtt és mögött a csoporthoz tartozó, szabályszerűen kivilágított jármű halad, a lámpák használata nem kötelező.

17. Ábra: Gyalogosok zárt csoportjának éjszaka elöl előre fehér vagy sárga fényt adó, hátul pedig hátra piros vagy sárga fényt adó, járművek vezetői által kellő távolságból észlelhető lámpát kell vinni.

A gyalogosok számára fontosabb KRESZ táblák közlekedési lámpák és jelzések

KRESZ táblák

„Gyalogút: a tábla olyan önálló utat jelez, amely a gyalogosok közlekedésére szolgál; jármű közlekedése a gyalogúton tilos.

Balesetmentes gyaloglást kívánunk! Ha mégis baleset éri, vagy balesetet lát, hívja a 112-t!

„Gyalogút vége”

„Gyalog- és kerékpárút”: A gyalogos, a kerekesszék 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 felén közlekedhet.

„Gyalog- és kerékpárút vége”

„Gyalogos övezet (zóna)”: 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.

„Gyalogos övezet (zóna) vége”

„Gyalogos és kerékpáros övezet (zóna)”: 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.

„Gyalogos és kerékpáros övezet (zóna) vége”

„Gyalogosátkelés”: A tábla azt jelzi, hogy az úttesten útburkolati jellel zebra van.

„Gyermekek”: A tábla azt jelzi, hogy a gyermekeknek az úttestre lépésével fokozottan számolni kell.

„Gyalogosok”: A tábla azt jelzi, hogy fokozottan számolni kell az úttesten gyalogosok közlekedésével.

„Zebra”: A tábla azt jelzi, hogy az úttestet a táblánál útburkolati jellel zebra keresztezi.

„Gyalogos alul- vagy felüljáró”

„Lakó-pihenő övezet”

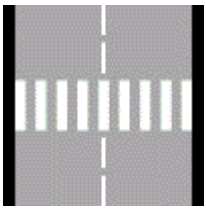
„Lakó-pihenő övezet vége”

Útburkolati jelek

„Kerékpárosok közlekedésére kijelölt úttest”

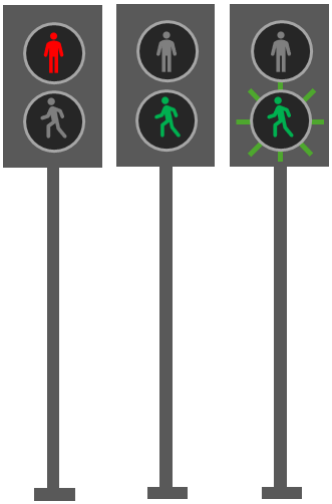
Az úttesten, burkolati jellel kijelölt kerékpáros nyom jelzi a kerékpárosok részére az úttesten történő haladásra ajánlott útfelületet. Az így megjelölt úttesten fokozottan számolni kell kerékpárosok közlekedésével.

„Zebra”



„Gyalogosok közlekedésére kijelölt sáv”

Gyalogos közlekedési lámpák

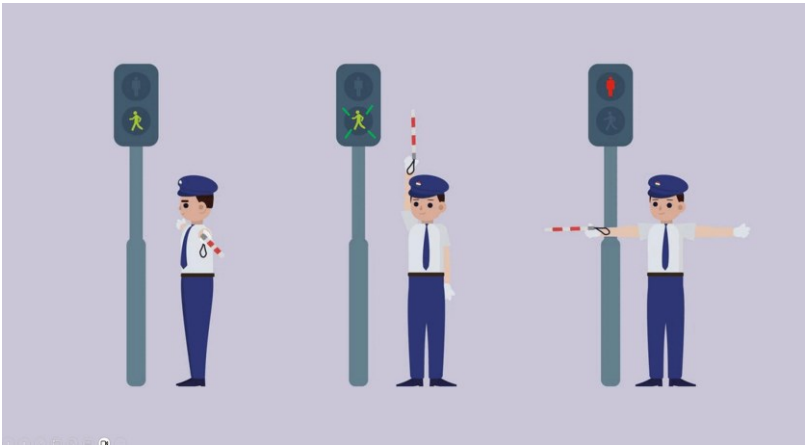


A piros és a villogó zöld jelzésnél a gyalogosnak tilos az úttestre lépnie. A zöld jelzésnél átkelhet az úttesten. Ha átkelés közben a jelzőlámpa zöld jelzése villogni kezd, akkor a lehető leggyorsabban át kell kelnie az úttesten.

Rendőri karjelzések[8]

A rendőr jelzései minden közlekedőre vonatkoznak, így a gyalogosra is. Amikor az útkereszteződésben rendőr irányítja a forgalmat, akkor az **ő jelzéseit** kell **figyelünk**! Ilyenkor sem a lámpa, sem a tábla jelzése nem érvényes:

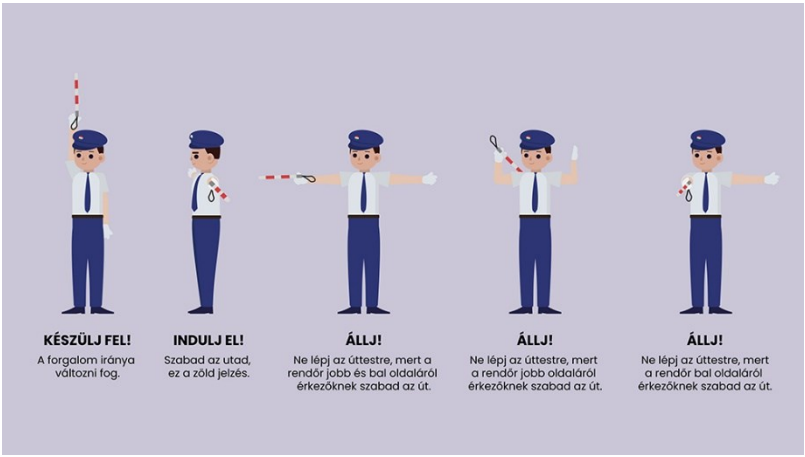
[8] *Forrás: https://kti.findthecloud.hu/rendori-karjelzesek*



18. Ábra: Rendőri karjelzések - 1[9]

1. Ha a rendőrt oldalról látjuk, az nekünk szabad utat jelent, mint a lámpa zöld jelzése. (Szabad az út, INDULJ!)
2. Ha azt látjuk, hogy a rendőr felemeli az egyik karját, az már olyan, mint a villogó zöld jelzés. (Már NE LÉPJÜNK az úttestre, vagy mielőbb hagyjuk el azt!)
3. Ha a rendőr vízszintesen nyújtott karral, esetleg leengedett karral áll szemben vagy háttal nekünk (merőlegesen), akkor ne lépjünk le az úttestre, mert ez a piros jelzés. (Az úttestre lépni TILOS!)
4. Ha a rendőr ismét magasba emeli az egyik karját az azt jelenti, hogy a forgalom iránya változni fog. (Figyeljünk, mert vagy az indulásra, vagy a megállásra kell készülnünk!)

9 Forrás: https://kti.findthecloud.hu/rendori-karjelzesek



19. Ábra: Rendőri karjelzések - 2[10]

Jogi alapok és szabványok

A gyalogosok közlekedésének alapvető szabályait a 1/1975. (II. 5.) KPM–BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól (a KRESZ[11]) III. része, A gyalogosokra és a járművek utasaira vonatkozó szabályok, azon belül a Gyalogosok közlekedése c. fejezet (21. § - 23. §) tartalmazza. Ezen kívül szükségesnek tartjuk ismerni

- A rendőrök gyalogosokra vonatkozó jelzéseit (6. § (1) a) és b)).
- A gyalogosforgalom irányítására szolgáló fényjelző készülékek jelzéseit (8. §).
- A gyalogosokat érintő jelzőtáblákat (13. § (1) g), i), g/1, h/1, i/1, j/1 és 13. § (2).
- A gyalogosokat érintő útburkolati jeleket (18. § (6).
- A gyalogosokat érintő egyéb közúti jelzéseket (20. § (1)).

[10] *10 Forrás: https://kti.findthecloud.hu/rendori-karjelzesek*

[11] *1/1975. (II. 5.) KPM–BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól*

- A járműközlekedés általános szabályainak gyalogosokat érintő részeit: (24. § (1), 31. § (5) a), b) cb), 33. § (1), 34. § (1), (5), (8) a), 36 (5) c), 39/A. § (3) és (3) a), 40. § (1) e), (7) c), 43. §, 54. § (2), (4) b), (10), 62. § (7), 63. § (4) b).
- Az 1. számú függelék az 1/1975. (II. 5.) KPM–BM együttes rendelethez következő részeit: a), b) h/1., i), o)
- II. A közúti járművekkel kapcsolatos fogalmak a).
- III. A közúti forgalommal kapcsolatos fogalmak b).

Valamint fontos ismerni minden a gyalogosok számára is fontos egyéb jelzést, mint pl. 2. számú függelék az 1/1975. (II. 5.) KPM–BM együttes rendelethez a) „Elsősegélyhely” (1. ábra) b) „Kórház” (2. ábra).

Első lépések vészhelyzetben – Mit tegyünk, ha baleset történik?

A baleset mindig váratlanul történik, ezért fontos, hogy tudjuk, hogyan reagáljunk helyesen ilyen helyzetben, legyen szó akár szemtanúról, akár résztvevőről. Gyors és hatékony cselekvésünkkel segíthetünk másokon, csökkenthetjük a sérülések súlyosságát, és gyorsíthatjuk a hatóságok és mentők munkáját.

Hogyan reagáljunk, ha balesetet látunk vagy résztvevők vagyunk?

Amikor balesetet látunk vagy részesei vagyunk, az első lépés, hogy őrizzük meg a nyugalmunkat. Ha szemtanúk vagyunk, ne menjünk el a helyszínről, hanem próbáljunk meg segíteni. Fontos, hogy ne veszítsük el a fejünket, mert a pánik csak tovább ronthatja a helyzetet. Ha balesetet látunk, menjünk a helyszín közelébe, de tartsunk biztonságos távolságot, hogy ne veszélyeztessük magunkat.

Ha baleset ér minket gyalogosként, próbáljunk minél hamarabb biztonságos helyre kerülni. Például, ha elestünk az úttesten, próbáljunk minél gyorsabban felkelni és a járdára jutni, hogy elkerüljük a további veszélyeket. Azonban a baleset helyszínét ne hagyjuk el mindaddig, amíg a kiérkező rendőr erre engedélyt nem ad.

Elsősegélynyújtás alapjai gyalogosok számára

Elsősegélynyújtóként a legfontosabb, hogy felmérjük a helyzetet és az esetleges sérüléseket. Először győződjünk meg arról, hogy a sérült tudatánál van-e és lélegzik-e. Ha valaki eszméletlen, és nem lélegzik, azonnal kezdjünk el újraélesztést, ha van róla ismeretünk. Amennyiben a sérült nem életveszélyes állapotban van, de például vérző sebei vannak, próbáljunk kötést alkalmazni vagy nyomást gyakorolni a vérzés csökkentésére.

Fontos, hogy az elsősegélynyújtás során mindig figyeljünk a saját biztonságunkra is. Használjunk például kesztyűt vagy egyéb védőeszközt, ha elérhető, hogy megvédjük magunkat a fertőzésektől.

A hatóságok és a segítségnyújtás szerepe baleseteknél

Baleset esetén elengedhetetlen, hogy időben értesítsük a mentőket és a rendőrséget. Hívjuk a 112-es segélyhívó számot, és pontosan adjuk meg a helyszínt, valamint az esetleges sérülések jellegét, hogy a kiérkező segítség megfelelően felkészült legyen. A hatóságok irányítása alatt próbáljunk a helyszínen maradni, hogy segíteni tudjunk a helyzet tisztázásában és a későbbi esetleges információgyűjtésben.

A hatóságok segítsége nemcsak a sérültek ellátásában, hanem a forgalom biztosításában és a helyszín biztonságossá tételében is fontos szerepet játszik. Ha a baleset forgalmas helyen történik, például egy zebránál, a rendőrség biztosítja, hogy a többi közlekedő figyelmét is felhívja a helyzetre, és elkerülhető legyen további baleset kialakulása.

Egy baleset során minden másodperc számít, így fontos, hogy készen álljunk gyorsan és felelősségteljesen cselekedni, ezzel is hozzájárulva a helyzet mielőbbi megoldásához és a sérültek biztonságos ellátásához.

GYALOGOSKÉNT EURÓPÁBAN – HOGYAN MARADJUNK BIZTONSÁGBAN?

Európai utazásaink során könnyen megfeledkezhetünk a helyi közlekedési szokásokról és szabályokról. Az eltérő kulturális különbségek és helyi szabályok miatt különösen fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogyan közlekedjünk gyalogosként biztonságosan külföldön.

20. Ábra: Különösen fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogyan közlekedjünk gyalogosként biztonságosan külföldön.

Miért fontos a gyalogosok biztonsága külföldön?

Idegen környezetben a kockázatok megsokszorozódnak. Nyelvi akadályok, ismeretlen közlekedési táblák és eltérő vezetési szokások mind növelhetik a balesetek kockázatát. Ezért elengedhetetlen, hogy előzetesen tájékozódjunk a célország szabályairól és szokásairól.

Ismerkedjünk meg a helyi szabályokkal és szokásokkal!

- **Zebrák használata külföldön**: Az Egyesült Királyságban a zebrákat a járművezetők szigorúan tiszteletben tartják („Vigyázat, itt a balra hajts érvényes”), de például Olaszországban gyakran előfordul, hogy az

autósok nem állnak meg. Mindig győződjünk meg róla, hogy biztonságos az átkelés, mielőtt lelépnénk az úttestre.

- **Szabálytalan átkelés (jaywalking)**: Németországban és Svájcban a szabálytalan átkelés bírságot vonhat maga után. Sokkal gyakrabban bírságolnak ezekben az országokban, mint hazánkban. A zebrák használata nemcsak a biztonságunkat szolgálja, hanem elkerülhetjük a kellemetlen helyzeteket is.
- **Eltérő közlekedési irányok**: Az Egyesült Királyságban az autók bal oldalon közlekednek, így nekünk gyalogosként is szoknunk kell, hogy először jobbra nézzünk, mielőtt átkelnénk az úton.

Kulturális különbségek megértése

- **Mediterrán és északi szokások**: A mediterrán országokban, például Spanyolországban vagy Olaszországban, a helyiek lazábban kezelik a közlekedési szabályokat, és gyakran kelnek át szabálytalanul az úton, vagyis jaywalkolnak. Ezzel szemben az északi országok, mint például Svédország, sokkal fegyelmezettebbek, szabálykövetők – itt szinte soha nem látni, hogy valaki piros lámpánál átkel.
- **A sétatempó különbségei**: A nyüzsgő városokban, mint például Róma vagy Párizs, a gyalogosok gyorsan haladnak, míg a vidéki területeken jellemzően nyugodtabb tempóval sétálnak az emberek.

Gyakorlati tippek a felelősségteljes külföldi gyalogláshoz

- **Használjunk térképeket és applikációkat**: A gyalogos módot kínáló navigációs alkalmazások segíthetnek biztonságos útvonalakat találni, elkerülve a forgalmas és veszélyes kereszteződéseket.
- **Éjszakai biztonság**: Külföldön különösen fontos, hogy éjszaka jól látható ruházatot viseljünk, és ragaszkodjunk a jól megvilágított útvonalakhoz. Kerüljük az ismeretlen, rosszul kivilágított területeket.

- **Alkoholfogyasztás után**: Ha külföldön alkoholt fogyasztottunk, inkább vegyünk igénybe taxit vagy tömegközlekedést, hogy elkerüljük a veszélyes helyzeteket.
- **Turisták által kedvelt helyek**: A zsúfolt turisztikai területeken fokozott figyelemre van szükség. Itt a gyalogos és a járműforgalom egyaránt kiszámíthatatlanabb lehet, ezért ragaszkodjunk a zebrához, és legyünk különösen figyelmesek.

GYALOGOSOK A JÖVŐBEN – INNOVÁCIÓK ÉS TECHNOLÓGIÁK

A gyalogos közlekedés új korszak küszöbén áll, hiszen a technológiai fejlődés és az okos városok terjedése radikálisan megváltoztatja a városi közlekedést. A jövő gyalogosai egy olyan környezetben közlekedhetnek, ahol az autonóm járművek, az okos infrastruktúra és a fenntarthatóságot célzó új megoldások nemcsak megkönnyítik az életet, hanem biztonságosabbá és kényelmesebbé is teszik azt. Fontos viszont, hogy aktuális ismeretekkel rendelkezzünk róluk.

Az önvezető autók hatása a gyalogos közlekedésre

Az önvezető autók egyre elterjedtebbé válása komoly hatással lesz a gyalogos közlekedésre is. Az autonóm járművek érzékelő rendszerei, mint például a radarok, kamerák és lézeres szkennerek, képesek lesznek észlelni a gyalogosokat, és gyorsan reagálni mozgásukra. Ez különösen fontos a városi környezetben, ahol a gyalogosok gyakran hirtelen léphetnek az úttestre. Az önvezető járművek fejlesztői már most dolgoznak azon, hogy az autók viselkedése természetes módon alkalmazkodjon a gyalogosok mozgásához, például lassítson vagy megálljon, ha a gyalogosok közelednek.

21. Ábra: Az önvezető autók egyre elterjedtebbé válása komoly hatással lesz a gyalogos közlekedésre is.

Például egy önvezető autó azonnal észleli majd, ha egy gyalogos megközelíti a zebrát, és automatikusan megáll. A jövőben ez hozzájárulhat a balesetek csökkentéséhez és a gyalogosok biztonságának növeléséhez, hiszen a gépek gyorsabb reakcióidővel és folyamatos figyelemmel működnek, kiküszöbölve az emberi figyelmetlenségből adódó hibákat.

Okos városok és gyalogosbarát technológiák

Az okos városok terjedése szintén pozitív hatással lehet a gyalogos közlekedésre. A gyalogosok biztonsága és kényelme érdekében számos technológiai újítás jelenik meg az utcákon, mint például okos lámpák, amelyek figyelembe veszik a gyalogosok jelenlétét, és automatikusan megvilágítják az zebrákat. Emellett okos gyalogosjelző rendszereket fejlesztenek, amelyek nemcsak zöldre váltanak, amikor egy gyalogos a közelben van, hanem figyelmeztethetik is az autósokat a gyalogos jelenlétére.

A szenzorok és adatgyűjtő rendszerek segítségével a városok képesek lesznek figyelni a gyalogosforgalmat, és ennek alapján dinamikusan változtatni a közlekedési lámpák időzítését, hogy minimalizálják a várakozási időt. Az olyan innovációk, mint az „intelligens zebra" segíthetnek abban, hogy a gyalogosok átkelése még biztonságosabb legyen, mivel a felfestések villognak vagy figyelmeztetést adnak, ha közeledő autó érkezik.

A fenntartható közlekedés jövője: gyalogos központú tervezés

A fenntartható közlekedés jövője egyre inkább a gyalogosbarát várostervezés irányába mutat. Egyre több város célja, hogy olyan környezetet teremtsen, ahol az emberek könnyedén közlekedhetnek gyalogosan, és ahol a közlekedési rendszer főszereplői a gyalogosok, nem pedig a gépjárművek. A jövő városainak tervezésében fontos szempont, hogy minél kevesebb autó legyen a belvárosi övezetekben, és a gyalogos zónákra, sétálóutcákra helyeződjön a hangsúly.

A fenntarthatóság jegyében olyan várostervezési megoldások is megjelennek, amelyek csökkentik a szén-dioxid-kibocsátást, és támogatják az egészséges, aktív életmódot. Ezek közé tartoznak a zöld területekkel szegélyezett sétányok, a parkokkal összekötött gyalogutak és a kerékpárutakkal integrált közlekedési rendszerek. Ezzel nemcsak a gyalogos közlekedés válik egyszerűbbé és élvezetesebbé, hanem a városok is élhetőbbé, fenntarthatóbbá válnak.

Az elektromos autók esetében veszélyforrás lehet a „motorzaj" hiánya, vagyis fokozott figyelem szükséges a gyalogos közlekedők részéről is.

A technológiai fejlődés tehát nemcsak a gyalogosok biztonságát és kényelmét szolgálja, hanem a környezet megóvását is, így a jövő városai mindenki számára jobb közlekedési környezetet biztosítanak.

ZÁRSZÓ

A gyalogos közlekedés során a szabályok ismerete és betartása az első lépés a biztonság felé. Ha ezt kiegészítjük együttműködő magatartással, a mások iránti toleranciával és figyelmes jelenléttel, akkor nemcsak védettebbek leszünk, hanem másokat is segíthetünk abban, hogy biztonságban érezzék magukat. A közlekedés nem csupán önmagunkról szól, annak sok résztvevője van, akik részéről kötelező az együttműködés – a szabályok tisztelete, azok betartása hozzájárul egy biztonságosabb környezet megteremtéséhez.

Gyalogosként a legnagyobb erőnk a tudatosság. Ha előre gondolkodunk, és képesek vagyunk átlátni a közlekedési helyzeteket, elkerülhetjük a legtöbb veszélyforrást. Lényeges továbbá, hogy figyeljünk egymásra: egyértelműen és udvariasan jelezzük közlekedési szándékunkat, egy apró kézmozdulattal vagy szemkontaktussal, esetleg egy mosoly kíséretében., Ezzel is bizalmat építünk a többi közlekedőben. Az együttműködés alapvető része a felelősségteljes gyalogos magatartásnak. A közös felelősségvállalás nemcsak biztonságot, hanem közösséget is teremt, amiben a gyaloglás fontos szerepet tölthet be.

Gyalogolni Jó!

A gyaloglás nem csupán a legfenntarthatóbb közlekedési forma, hanem az aktív életmód egyik legegyszerűbb és legélvezetesebb módja is. Gyaloglás közben javíthatjuk fizikai egészségünket, csökkenthetjük a stresszt, és lehetőséget kapunk arra, hogy új szemszögből fedezzük fel a környezetünket. Akár a parkban sétálunk, akár egy városi utca forgatagában, minden lépés segít abban, hogy kapcsolódjunk a körülöttünk lévő világhoz. Olyan részletekre figyelhetünk fel, amelyeket autóból, bicikliről vagy villamosról nézve talán soha nem vennénk észre. A gyaloglás kiegyensúlyozottabbá, egészségesebbé és boldogabbá tesz bennünket.

A gyaloglás egyszerű és fenntartható. Nem kell hozzá semmi más, csak kényelmes cipő, jó időjárás, biztonságos feltételek és egy kis szabadidő. Cserébe olyan élményeket ad, amelyekkel a modern közlekedési eszközök nem versenyezhetnek.

TARTALMI JOGNYILATKOZAT

A könyv tartalma kizárólag tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti a közlekedési szabályok hivatalos tanulmányozását. A szerzők és a kiadó nem vállalnak felelősséget a könyvben található tanácsok alkalmazásából eredő esetleges következményekért.

Felhasználási feltételek és másolási nyilatkozat

A könyv tartalma szabadon terjeszthető, megosztható és idézhető, feltéve, hogy a felhasználás során a forrást pontosan megjelölik. A forrásmegjelölés tartalmazza a könyv címét, a szerző(k) nevét, valamint a kiadó nevét. A tartalom bármely része kizárólag forrásmegjelöléssel használható fel írott dokumentumokban, videókban, előadásokban, oktatási anyagokban vagy bármely más formátumban. A pontos forrásmegjelöléshez kérjük, használja az alábbi formátumot:

Forrás: Gyalogosan lépten-nyomon – közlekedésbiztonsági tanácsok gyalogosoknak és közlekedési partnereiknek, Magda Attila, Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület

Kérjük, tisztelje meg munkánkat azzal, hogy a tartalmat az eredeti szándéknak és értékeknek megfelelő módon használja fel, és ne módosítsa azt oly módon, amely félrevezető vagy eltér az eredeti kontextustól.

Köszönjük, hogy támogatja a felelős tartalomterjesztést és a közlekedésbiztonság ügyét!

Partnerség a
Közlekedésbiztonságért
Egyesület
HRSP

Kiadta
Partnerség a Közlekedésbiztonságért Egyesület

Felelős kiadó
Dr. Heinczinger Mária ügyvezető

Kiadói központ
1011 Budapest, Fő utca 10.

Weboldal
www.kozlekedesbiztonsagert.hu

E-mail
info@kozlekedesbiztonsagert.hu

Kézirat lezárva: 2025. február 24.