**Zakres materiału na kartę rowerową:**

1. **Przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów:**

- ruch prawostronny;

- elementy drogi;

- terminy: pieszy, znaki drogowe, sygnalizacja świetlna, znaki pionowe, poziome, uczestnik ruchu, pieszy, pojazd, pojazd uprzywilejowany;

- osoby kierujące ruchem;

- telefony alarmowe.

1. **Rower:**

- budowa;

- obsługa;

- obowiązkowe wyposażenie roweru.

1. **Znaki drogowe i sygnalizacja świetlna:**

 - podział znaków na grupy: zakazu, nakazu, informacyjne, ostrzegawcze, poziome, uzupełniające;

- znaczenie kolorów świateł w sygnalizatorach.

1. **Skrzyżowania:**

- rodzaje skrzyżowań: równorzędne, podporządkowane, rondo;

- zasady pierwszeństwa na skrzyżowaniach.

1. **Pierwsza pomoc przedmedyczna**

**Zasady udzielania pierwszej pomocy** (wezwać fachową pomoc, dbać o drożność dróg oddechowych, dbać o komfort termiczny poszkodowanego, dbać o komfort psychiczny poszkodowanego, pozostać na miejscu zdarzenia, kontrolować oddech co 1 minutę, nie poruszać poszkodowanego bez potrzeby, nie podawać leków, nie podawać niczego do jedzenia, do picia).

**Uwaga!**Zmiana pozycji poszkodowanego jest konieczna jedynie gdy:  
- brak oddechu poszkodowanego  
- istnieje bezpośrednie zagrożenie na miejscu wypadku i konieczna jest ewakuacja (zawsze na plecach!).  
**Zasady zabezpieczenia Ratownika** (rękawiczki ochronne, maseczka do sztucznego oddychania).  
**Zasady zastosowania pozycji bocznej ustalonej**  
Pozycję boczną ustaloną (bezpieczną) stosujemy gdy:  
- odchodzimy od poszkodowanego (np.: wezwać pomoc)  
- poszkodowany ma niekontrolowane wydzieliny (treść żołądka, krew, ślinotok).  
**Ocena stanu poszkodowanego**  
1. Ocena przytomności  
- próba nawiązania kontaktu słownego (np.: halo, proszę otworzyć oczy, czy Pan/Pani mnie słyszy);  
- próba nawiązania kontaktu dotykiem(np.: poklepanie po ramieniu).  
2. Wezwanie pomocy z otoczenia, gdy poszkodowany jest nieprzytomny.

**Prawne podstawy udzielania pomocy**  
  
Obowiązek udzielania pomocy, jest określony artykułem 164 par 1 kodeksu karnego:  
  
Art.164 Par 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia, ciężkiego uszkodzenia ciała lub ciężkiego rozstroju zdrowia nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub poważnego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Materiały internetowe dotyczące uzyskania karty rowerowej, linki:

- <https://kuratorium.kielce.pl/43274/jak-uzyskac-karte-rowerowa-materialy-do-nauki-zdalnej/>

- <https://kartarowerowa.net.pl/>

- <https://www.centrumrowerowe.pl/blog/testy-na-karte-rowerowa-jak-zdac/>