Ghidul Cyclos

CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

Vif Vivons en forme

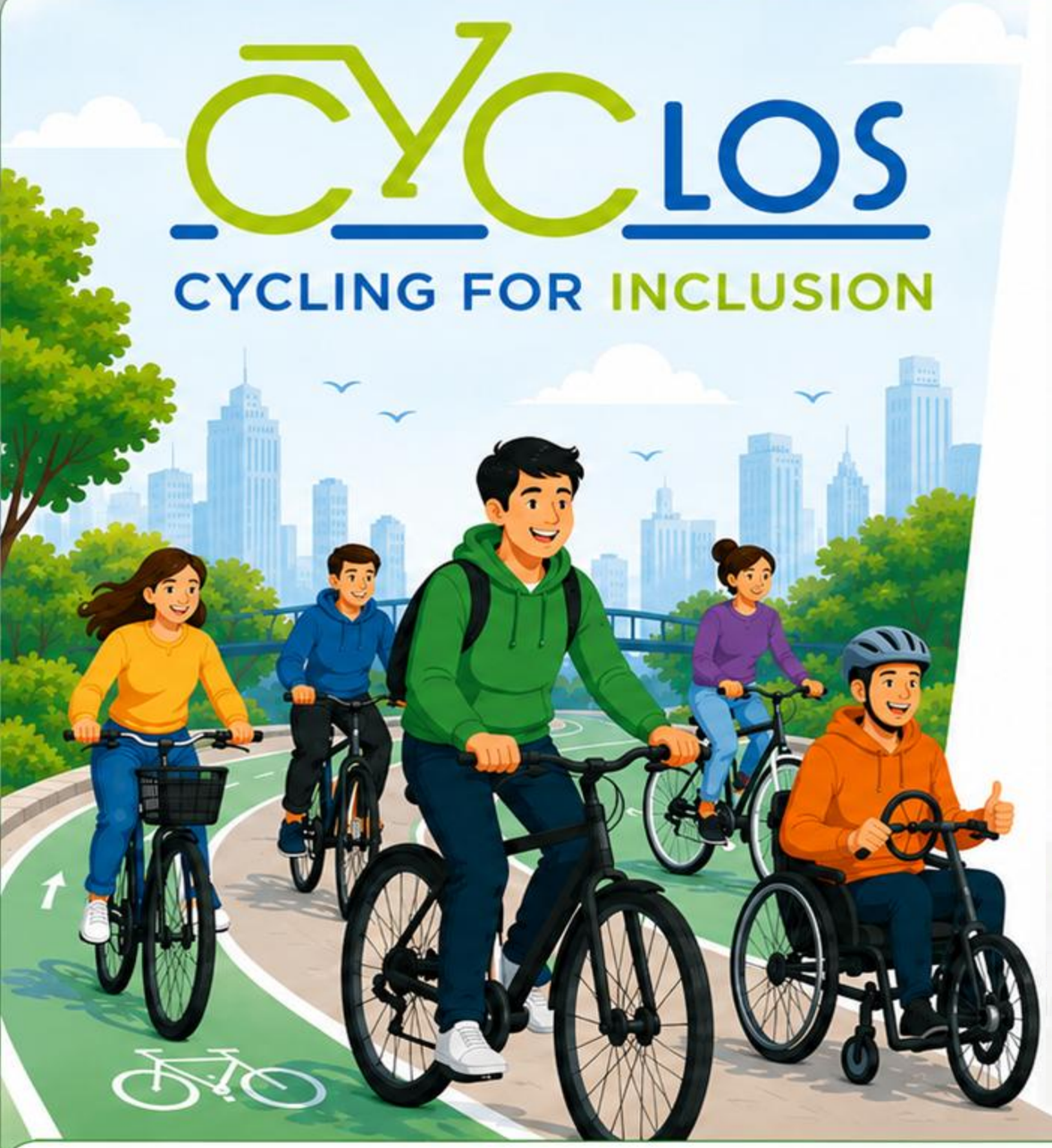
ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION



VIZIUNEA PROIECTULUI

CYCLOS este un proiect Erasmus+ care promovează mersul pe bicicletă ca un instrument puternic pentru **incluziunea socială**, **mobilitatea sustenabilă** și **dezvoltarea personală**.

Prin intermediul unui program de formare incluziv, proiectul sprijină tinerii defavorizați în dezvoltarea competențelor de ciclism, îmbunătățirea stării lor de bine fizice și mentale, creșterea independenței și implicarea activă în comunități mai verzi și mai incluzive.

MOBILITATE SUSTENABILĂ
Pentru un viitor mai verde

INCLUZIUNE SOCIALĂ
Fără a lăsa pe nimeni în urmă

SĂNĂTATE ȘI STARE DE BINE
Corpul și mintea în mișcare

DEZVOLTAREA AUTONOMIEI
Independență și noi oportunități

PROGRAMUL DE FORMARE

MODULUL 1
Mobilitatea verde și beneficiile pentru tinerii defavorizați

MODULUL 2
Bazele ciclismului

MODULUL 3
Tehnici avansate de ciclism

MODULUL 4
Întreținerea bicicletei și verificările de siguranță

MODULUL 5
Încredere în deplasarea pe drumurile publice

SĂNĂTATE | INCLUZIUNE | SUSTENABILITATE | AUTONOMIE | ÎNCREDERE

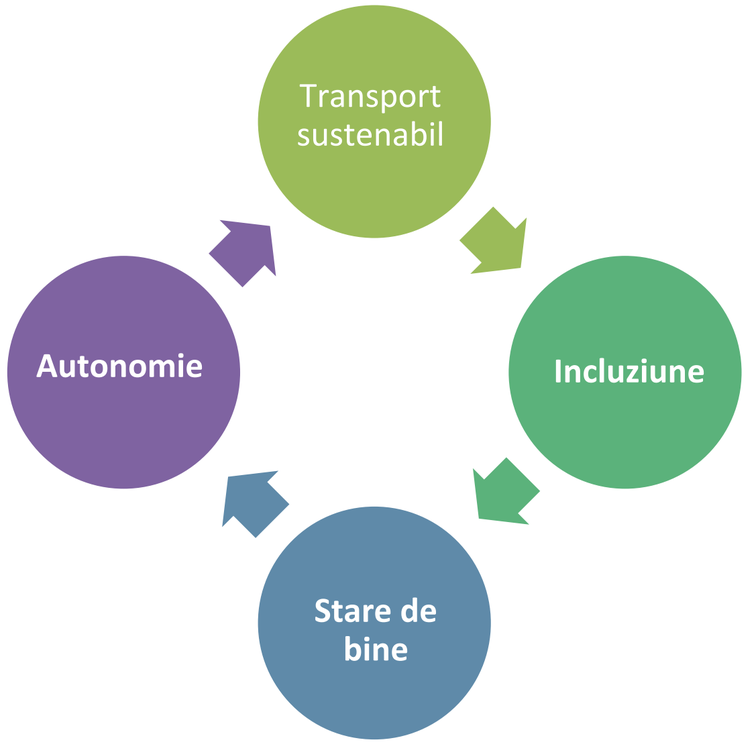
Co-funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Modulul 1

Mobilitatea verde și beneficiile pentru tinerii defavorizați



Co-funded by the European Union

Impactul mobilității verzi asupra mediului și rolul ciclismului



Co-funded by
the European Union

Ce este mobilitatea verde?



Transport cu impact redus asupra mediului



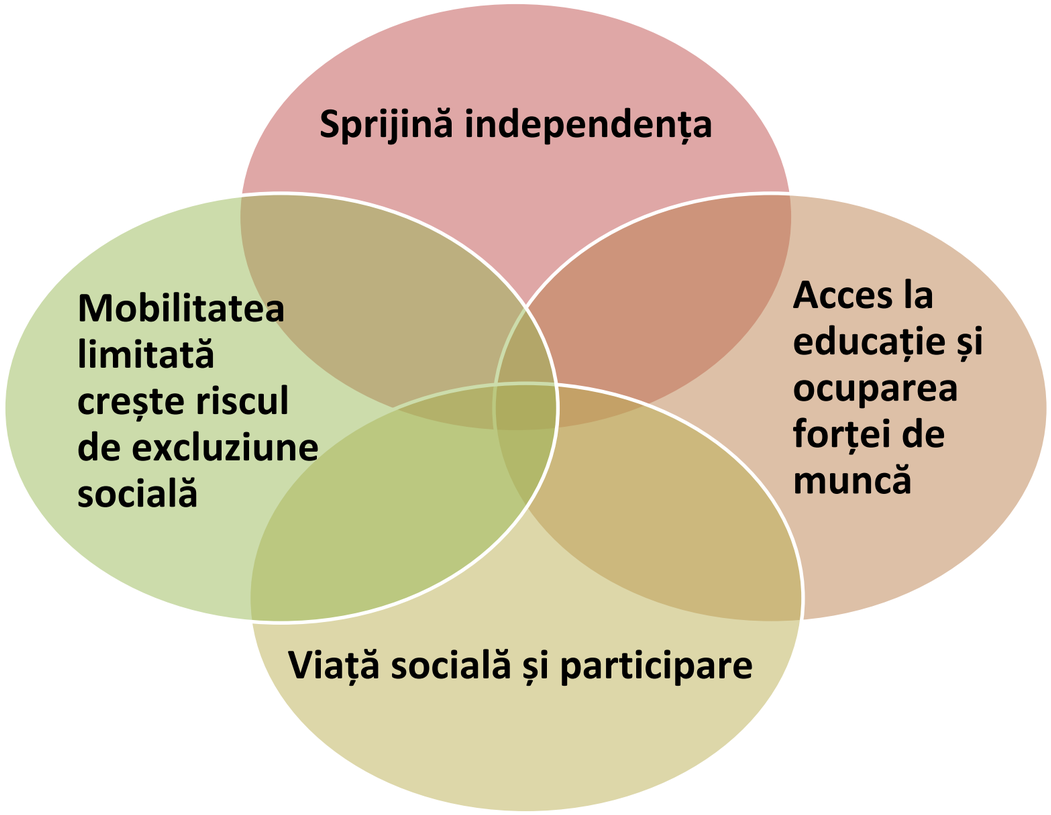
Mers pe jos, ciclism și transport public



O sănătate mai bună, un aer mai curat și orașe mai prietenoase pentru locuit

Co-funded by
the European Union

De ce este importantă mobilitatea pentru tineri?



Co-funded by the European Union

Beneficiile ciclismului pentru mediu



Fără emisii directe



Reduce aglomerația din trafic



Mai puțin zgomot în orașe



Îi ajută pe tineri să își dezvolte obiceiuri responsabile față de mediu

Co-funded by
the European Union

Mobilitatea ca factor de incluziune socială

- Mobilitatea influențează accesul la educație, locuri de muncă și servicii
- Lipsa mijloacelor de transport duce la izolare
- Deplasarea cu bicicleta sporește autonomia și participarea



Co-funded by
the European Union

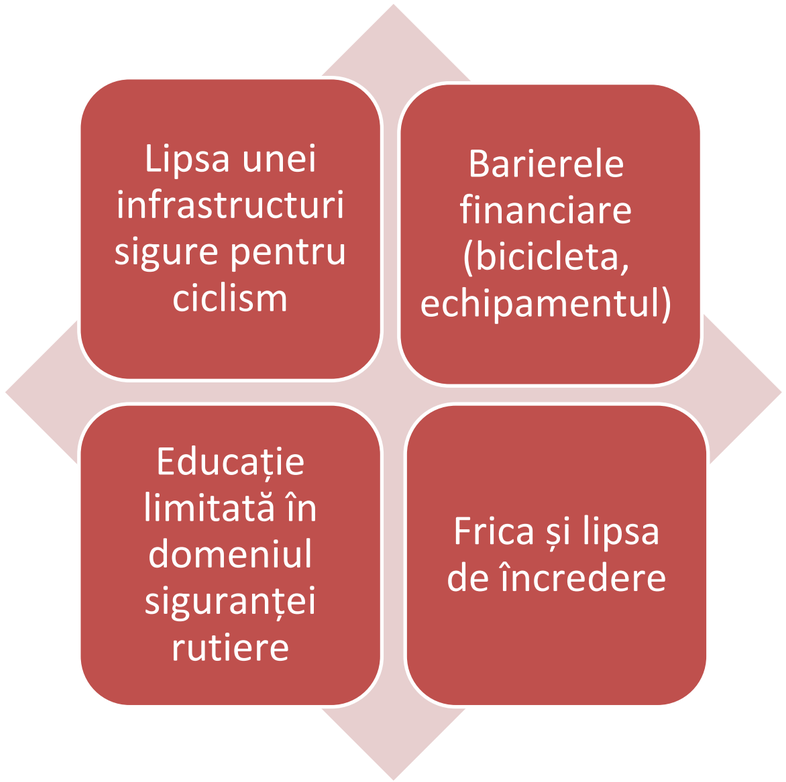
Tipuri de dezavantaje care afectează mobilitatea tinerilor

- Cognitive (dificultăți de învățare, probleme de atenție)
- Culturale (bariere lingvistice, țara de proveniență a migranților)
- Emoțional (anxietate, stimă de sine scăzută)
- Aspectul social (izolare, rețele sociale slabe)
- Economic (lipsa resurselor financiare)



Co-funded by
the European Union

Obstacole în calea mobilității ecologice



Co-funded by
the European Union

Beneficii pentru sănătatea fizică și mentală

- O mai bună condiție fizică cardiovasculară
- Creșterea forței și a rezistenței
- Contribuie la prevenirea obezității și a bolilor cronice
- Îmbunătățește starea de spirit și bunăstarea mentală generală

Co-funded by
the European Union

Bariere în calea mobilității verzi

- Lipsa unei infrastructuri sigure pentru ciclism
- Barierele financiare (bicicleta, echipamentul)
- Educație limitată în domeniul siguranței rutiere
- Frica și lipsa de încredere
- Normele culturale sau de gen

Co-funded by
the European Union

Beneficiile cognitive și emoționale ale mersului cu bicicleta

- Îmbunătățește atenția și memoria
- Reduce stresul și anxietatea
- Creează încredere prin realizări
- Contribuie la reziliența emoțională

Co-funded by
the European Union

Beneficii pentru sănătatea fizică și mentală

- Îmbunătățește atenția și memoria
- Reduce stresul și anxietatea
- Creează încredere prin realizări
- O mai bună condiție fizică cardiovasculară
- Creșterea forței și a rezistenței
- Contribuie la prevenirea obezității și a bolilor cronice
- Îmbunătățește starea de spirit și bunăstarea mentală generală

Co-funded by
the European Union

Beneficii sociale și culturale

- Activitățile de grup încurajează cooperarea
- Contribuie la crearea de prietenii și rețele de sprijin
- Promovează interacțiunea interculturală
- Consolidează sentimentul de apartenență la comunitate



Co-funded by
the European Union

Beneficii economice și pentru dezvoltarea abilităților de viață

- Mijloc de transport accesibil
- Îmbunătățește accesul la școală, formare și locuri de muncă
- Dezvoltă responsabilitatea și independența
- Dezvoltă abilități practice (planificarea traseului, întreținerea bicicletei și siguranța rutieră)

Co-funded by
the European Union

Ciclismul ca instrument pentru dezvoltarea autonomiei



CREȘTE INDEPENDENȚA



Experiențele de succes dezvoltă sentimentul de autoeficacitate



Încrederea dobândită prin ciclism se reflectă și în alte aspecte ale vieții

Co-funded by the European Union

Participare comunitară

- Plimbări în grup și evenimente locale
- Rolul mentorilor și al voluntarilor
- Consolidează legăturile sociale

Co-funded by
the European Union

Concluzii cheie

- Ciclismul contribuie la promovarea sănătății, protecția mediului și incluziunea
- Reduce inegalitățile în materie de mobilitate
- Le oferă tinerilor posibilitatea de a se dezvolta pe mai multe planuri
- It offers young people the opportunity to grow in many ways

Co-funded by
the European Union

Modulul 2

Bazele ciclismului

CYCLOS

Co-funded by
the European Union

Vif en Vivons en forme

ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

Evaluarea abilităților și nevoilor individuale

Mulți cicliști cu dizabilități folosesc biciclete standard pentru:

- **Sănătate și menținerea condiției fizice**
- **Distracție și recreere**
- **Ciclism de competiție**

Este posibil ca bicicletele să necesite adaptări în funcție de dizabilitatea și nevoile personale ale fiecărui individ.



Co-funded by
the European Union

Evaluarea abilităților și nevoilor individuale

Programele de instruire ar trebui, de asemenea, adaptate pentru a răspunde diferitelor abilități și cerințe.
Instructorii și mentorii ar trebui:

- Să recunoască **abilitățile** individuale
- Să înțeleagă **nevoile specifice de sprijin**
- Să ofere îndrumare incluzivă pentru **grupurile defavorizate** interesate de ciclism



Co-funded by
the European Union



Ciclismul pentru sănătate și bunăstare



Bucurie și plăcere



Concurează și îndeplinește-ți obiectivele



Biciclete adaptate nevoilor individuale



Formare adaptată la diverse nevoi



Formatorii și mentorii recunosc abilitățile



Înțelegerea și respectarea nevoilor individuale



Oportunități incluzive pentru toți

Co-funded by
the European Union

1. Cicliștii cu dizabilități

„Persoanele cu dizabilități vor să meargă cu bicicleta” – afirmă Ambasada Ciclismului din Danemarca (Aagaard Kristensen, 2024).

L’Étape Romania by Tour de France a găzduit campania „Bucuria ciclismului, ÎMPREUNĂ!” pe 31 august 2025

Persoanele cu dizabilități au luat parte la aceleași curse competitive alături de ceilalți participanți. Cu sprijinul adecvat, participanții ar putea deveni para-cicliști, punând accentul pe celebrarea competențelor și abilităților, combinată cu antrenament constant; în timp ce resurse și asistență specializată au fost oferite celor hotărâți să își descopere și să își dezvolte parcursul în ciclism.



Co-funded by
the European Union

1.1 Cicliștii cu dizabilități fizice și senzoriale



- **Stabilirea unor obiective personalizate**
- **Abordări didactice și de formare adaptate**
- **Acces la echipamente adecvate și adaptate**
- **Mediile de învățare favorabile și sigure**
- **Sprijin continuu și oportunități de dezvoltare**

Co-funded by
the European Union

1.2 Ciclişti cu dizabilităţi cognitive

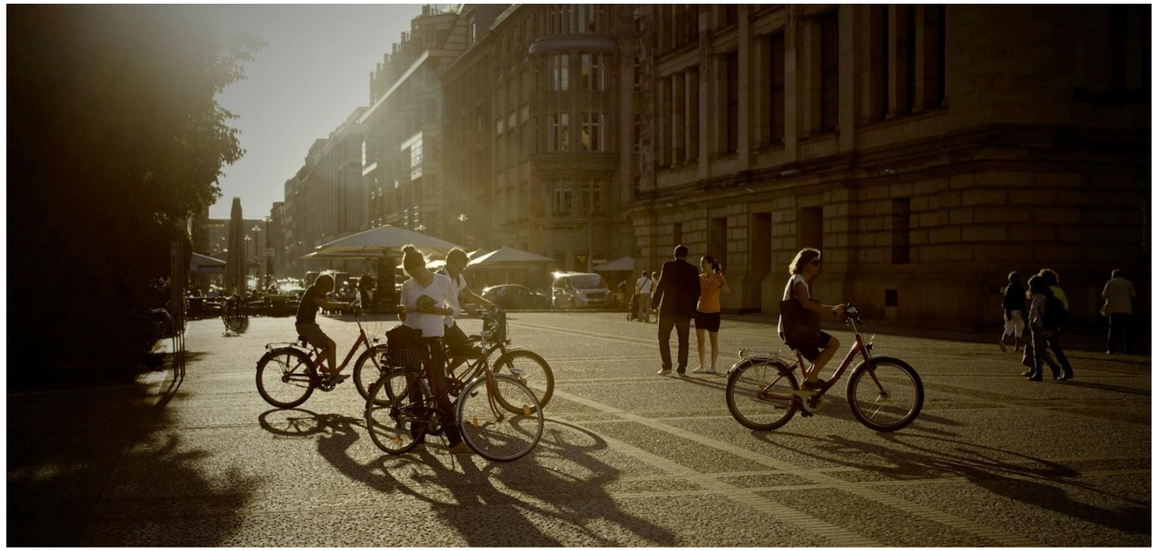
- **Înțelegeți mai întâi nevoile individuale**
- **Adaptați comunicarea și instrucțiunile**
- **Luați în considerare implicațiile fizice asociate**
- **Concentrați-vă pe abilități, mai degrabă decât pe limitări**
- **Promovați comunități de ciclism incluzive**



Co-funded by the European Union

1.3 Cicliștii aflați într-o situație socio-economică defavorizată

- **Să explice beneficiile pentru sănătatea fizică și mentală**
- **Să ilustreze avantajele economice**
- **Să asigure accesul la o infrastructură sigură**
- **Să dezvolte abilități practice și încredere în sine, în timp ce socializează**
- **Să îmbine avantajele personale cu sustenabilitatea mediului**



Co-funded by
the European Union

1.4 Cicliștii proveniți din medii de migranți sau refugiați



- **Asigurarea unei concepții a cursurilor care să țină seama de specificul cultural și să fie incluzivă**

  (a) normele culturale
  (b) așteptările legate de gen
  (c) barierele lingvistice

- **Asigurarea accesului la biciclete adaptate sau potrivite pentru începători**

- **Oferirea unor medii sigure, fără trafic, pentru antrenamentul inițial**

- **Includerea unor mecanisme de sprijin social, precum grupuri de colegi sau mentori**

- **Promovarea integrării în rețelele comunitare mai largi de ciclism odată cu îmbunătățirea abilităților și a încrederii**

Co-funded by
the European Union

2. Adoptarea unei abordări care pune siguranța pe primul loc

Siguranța rămâne întotdeauna prioritatea numărul unu!

Iată ce trebuie să știi pentru a merge cu bicicleta în mod responsabil, fie că o faci din plăcere, pentru competiții, pentru a-ți atinge obiectivele de sănătate, pentru a te bucura de plimbări în familie sau pur și simplu pentru a te deplasa la locul de muncă.

Co-funded by
the European Union

2. Adoptarea unei abordări care pune siguranța pe primul loc



2.1 Echipament adecvat

Casca: regula nr. 1

- Asigurați-vă că casca este certificată pentru ciclism.
- Casca trebuie să se potrivească perfect.
- Nu folosiți niciodată o cască deteriorată.

Echipament suplimentar

- Mănușile pot proteja mâinile în cazul căzăturilor și îmbunătățesc aderența.
- Încălțămintea cu vârful închis ajută la menținerea controlului asupra pedalelor.
- Cotierele și genunchierele sunt recomandate pentru începători sau atunci când se pedalează pe teren accidentat.

Co-funded by the European Union

2. Adoptarea unei abordări care pune siguranța pe primul loc

2.2 Respectarea regulilor de mers pe bicicletă

- **Circulați pe partea dreaptă**
- **Respectați semnele și semnalele de circulație**
- **Comunicați-vă intențiile**
- **Păstrați o distanță de siguranță**
- **Evitați manevrele riscante**

2.3 Vizibilitate și lumini

- **Lumini**: folosiți întotdeauna lumini albe în față și lumini roșii în spate
- **Îmbrăcăminte reflectorizantă** (veste)
- **Pentru protecție suplimentară**: montați lumini pe roți
- **Alegerea momentului potrivit**: evitați orele de vârf

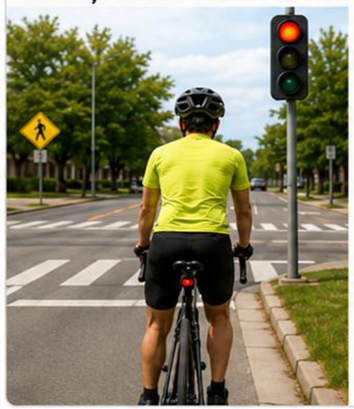
Co-funded by
the European Union

1 CIRCULĂ PE PARTEA DREAPTĂ



Rămâi pe partea dreaptă a drumului, în aceeași direcție cu traficul.

2 RESPECTĂ SEMNELE ȘI SEMNALELE DE CIRCULAȚIE



STOP — Oprește la semnele de stop și la semafoare.

Roșu înseamnă stop. Verde înseamnă se poate circula.

Urmează toate indicațiile rutiere – pentru siguranța ta.

3 COMUNICĂ-ȚI INTENȚIILE



Viraj la stânga: întinde brațul stâng.

Viraj la dreapta: întinde brațul drept.

Oprire: întinde brațul stâng în jos.

Folosește clopoțelul sau vocea pentru a-i atenționa pe ceilalți.

4 MENȚINE O DISTANȚĂ SIGURĂ



Păstrează cel puțin 3 picioare (1 metru) distanță față de ceilalți și de vehicule.

5 EVITĂ MANEVRELE RISCANTE



Nu te strecura printre mașini și trafic.



Nu circula prea aproape de vehiculul din față.



Nu circula fără mâini pe ghidon.



Nu circula împotriva sensului de mers.

LUMINI: FOLOSIȚI ÎNTOTDEAUNA O LUMINĂ ALBĂ ÎN FAȚĂ ȘI O LUMINĂ ROȘIE ÎN SPATE



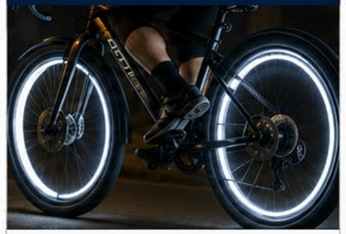
Fiți vizibili. Folosiți o lumină albă în față pe timp de noapte sau în condiții de vizibilitate redusă și o lumină roșie în spate.

ÎMBRĂCĂMINTE REFLECTORIZANTĂ (VESTE)



Purtați îmbrăcăminte sau veste reflectorizante pentru a fi văzuți de șoferi, atât ziua, cât și noaptea.

PENTRU PROTECȚIE SUPLIMENTARĂ: MONTAȚI LUMINI PE ROȚI



Luminile montate pe roți sporesc vizibilitatea din lateral. O alegere inteligentă pentru un plus de siguranță.

MOMENTUL DEPLASĂRII: EVITAȚI ORELE CU TRAFIC INTENS



Ori de câte ori este posibil, mergeți cu bicicleta în afara orelor de vârf pentru o deplasare mai sigură și mai plăcută.

PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA O CASCĂ DE PROTECȚIE



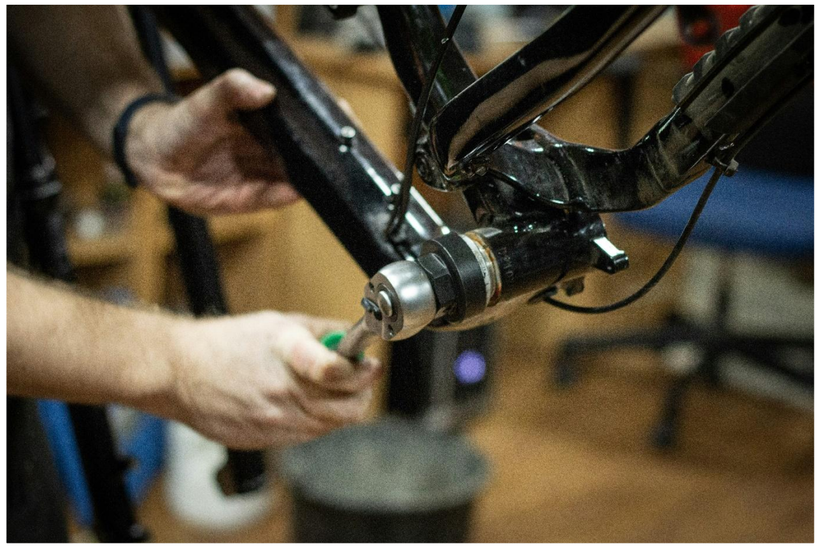
O cască vă poate salva viața. Faceți din purtarea ei un obicei, la fiecare deplasare, de fiecare dată.

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by the European Union

2.4 Întreținerea bicicletelor

- **Verificări înainte de plecare**
- **Trusă de urgență**
- **Întreținere de rutină**



2.5 Comportament preventiv

- **Rămâi concentrat**: nu circula cu bicicleta purtând căști sau folosind telefonul
- **Adoptă o atitudine defensivă**: pornește de la premisa că șoferii s-ar putea să nu te vadă
- **Previzibilitate și imprevizibilitate**: fii atent
- **Evită distragerile**
- **Adaptează-te la condițiile de mediu** (de exemplu, ploaia)

Co-funded by
the European Union

3. Alegerea tipului potrivit de instrumente pentru ciclism

Echipamentele pentru ciclism pot lua diverse forme și configurații, fiind concepute pentru a se adapta nevoilor și abilităților individuale ale cicliștilor.
Atât ciclismul standard, cât și ciclismul adaptat oferă beneficii similare pentru sănătate.

Aceste beneficii includ îmbunătățiri în ceea ce privește:

- Condiția cardiovasculară
- Forța musculară
- Bunăstarea mentală
- Calitatea generală a vieții

Cercetările confirmă faptul că ciclismul adaptativ este o activitate fizică eficientă și incluzivă (Mosser et al., 2025).

Co-funded by
the European Union

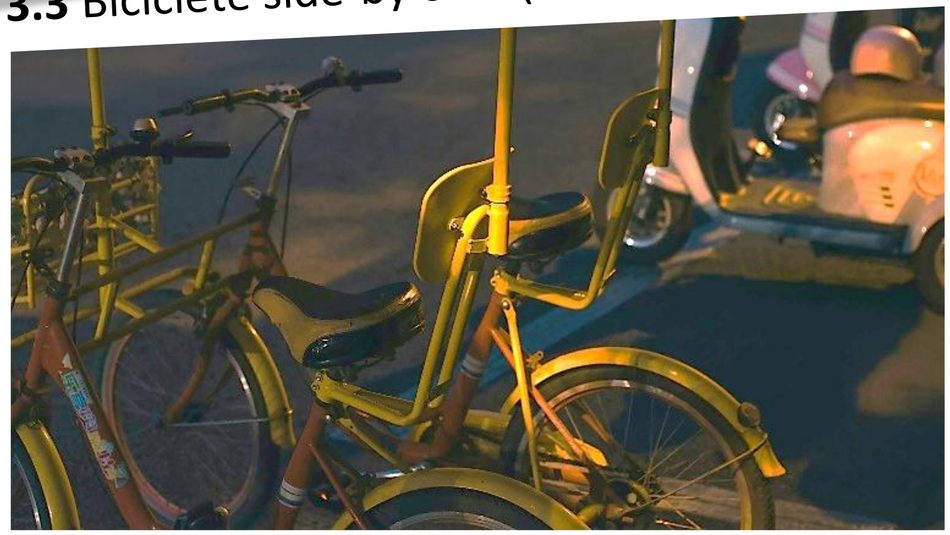
3.1 Cărucioare pentru transportul scaunelor de ciclism



3.2 Bicicletele cu asistență electrică



3.3 Biciclete side-by-side (cu locuri alăturate)



Co-funded by the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

3.4 Biciclete acționate cu mâinile



3.5 Triciclete adaptate



3.6 Biciclete cu patru roți (cvadricicluri)



Co-funded by the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

3.7 Biciclete reclinate



3.8 Biciclete tandem adaptate



3.9 Biciclete cu cadru coborât și acces facil



Co-funded by
the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Modulul 3

Ciclism avansat

Tehnici

Co-funded by
the European Union

Pedalează cu încredere și în siguranță

Învață cum să-ți controlezi bicicleta, să pedalezi în siguranță și să te simți încrezător în trafic



Co-funded by
the European Union

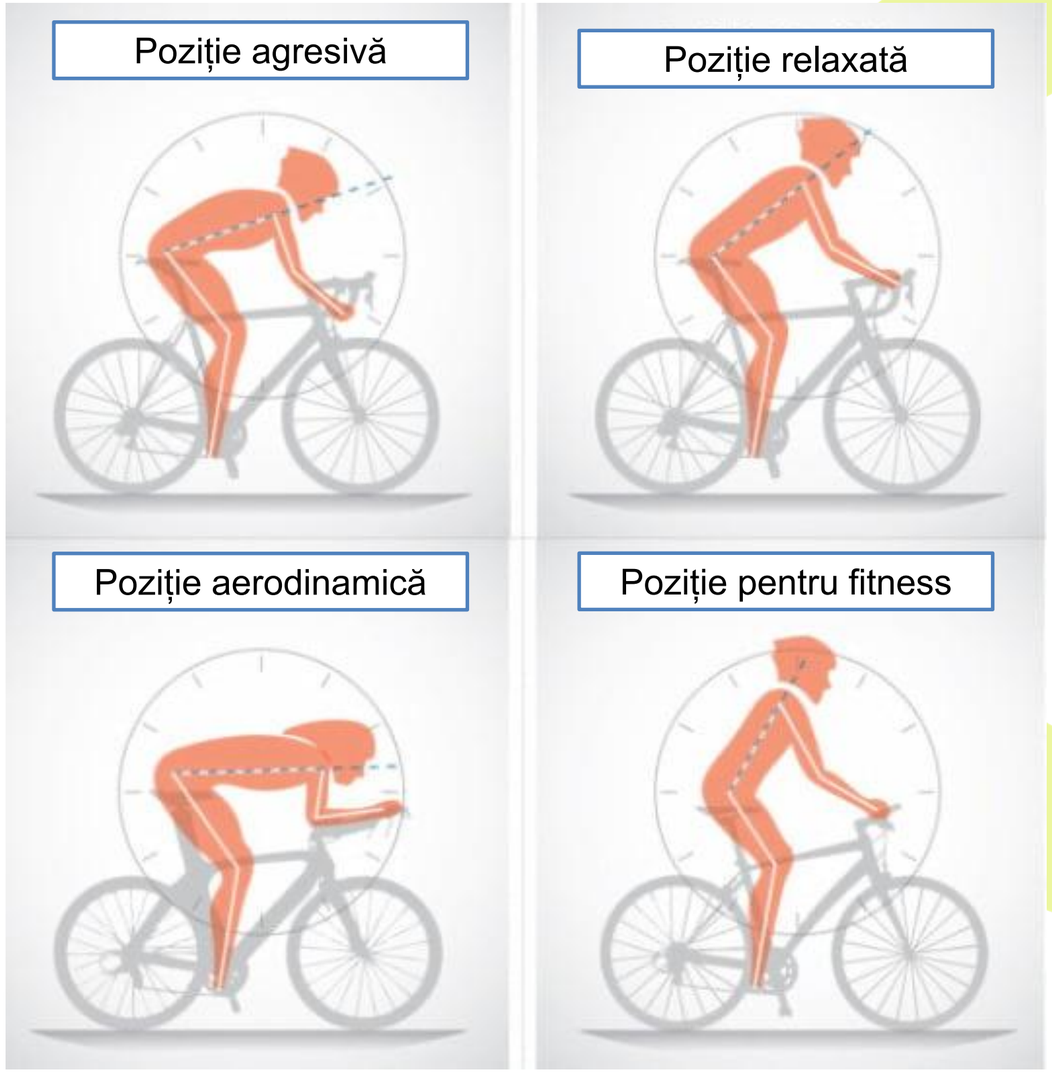
Ce înseamnă pentru tine să te simți în siguranță?

- Din punct de vedere fizic
- Încredere
- Înțelegerea semnelor rutiere
- Gestionarea traficului
- ?

Co-funded by
the European Union

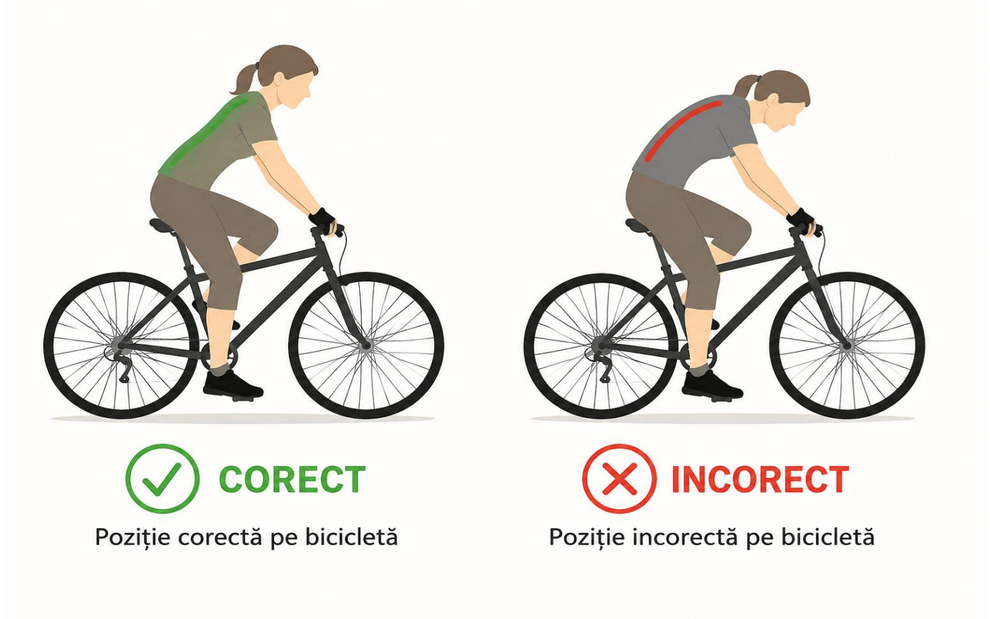
Echilibru și controlul bicicletei

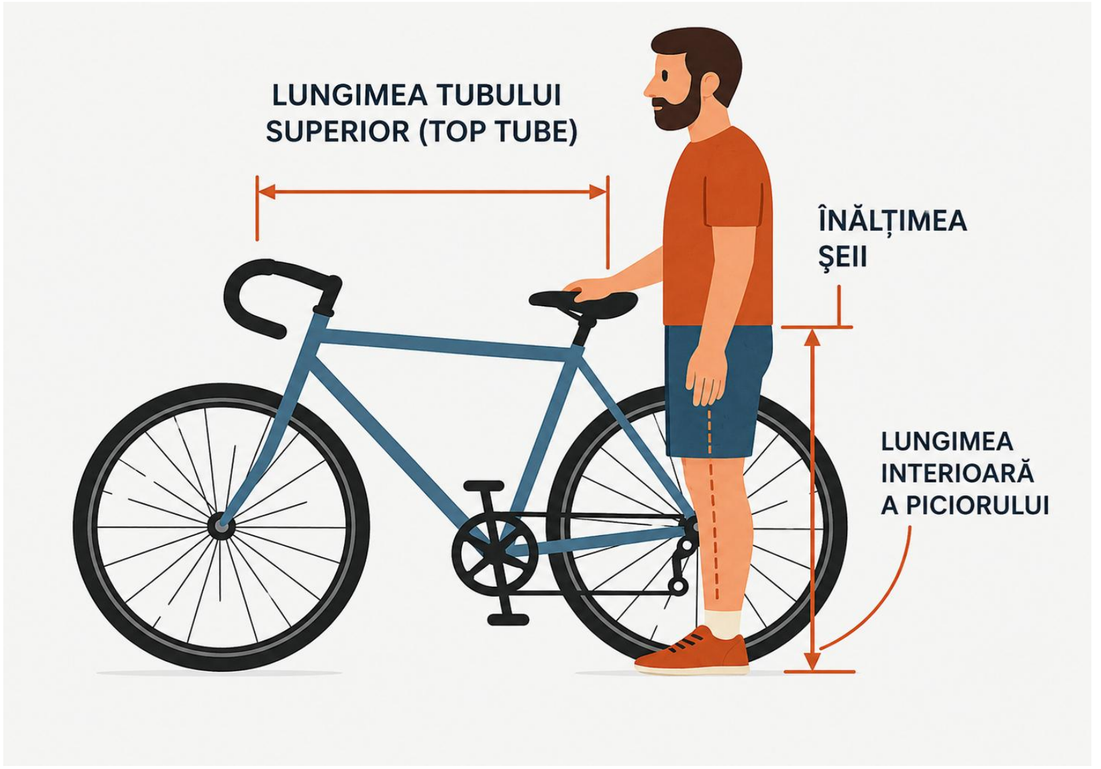
- Privește înainte, nu la roată.
- Ține brațele și umerii relaxați.
- Pedalează lin, fără mișcări bruște.
- Adaptează-ți poziția în funcție de stilul de pedalat.



Co-funded by
the European Union

Postură și poziție





Co-funded by
the European Union

Frânarea în condiții de siguranță

Frânarea de urgență:

- Deplasați greutatea corpului spre spate
- Păstrați-vă calmul și concentrați-vă

Folosiți ambele frâne:

- Frânați lin, nu brusc
- Frânați înainte de a vira



Co-funded by
the European Union

Utilizarea corectă a vitezelor

Vitezele facilitează mersul cu bicicleta

- Schimbați vitezele înainte de a vă opri
- Folosiți vitezele mai mici la urcare
- Pedalați lin

Mesaj cheie:

Viteza potrivită = efort mai mic, control mai bun.

Co-funded by
the European Union

Utilizarea corectă a vitezelor



Co-funded by
the European Union

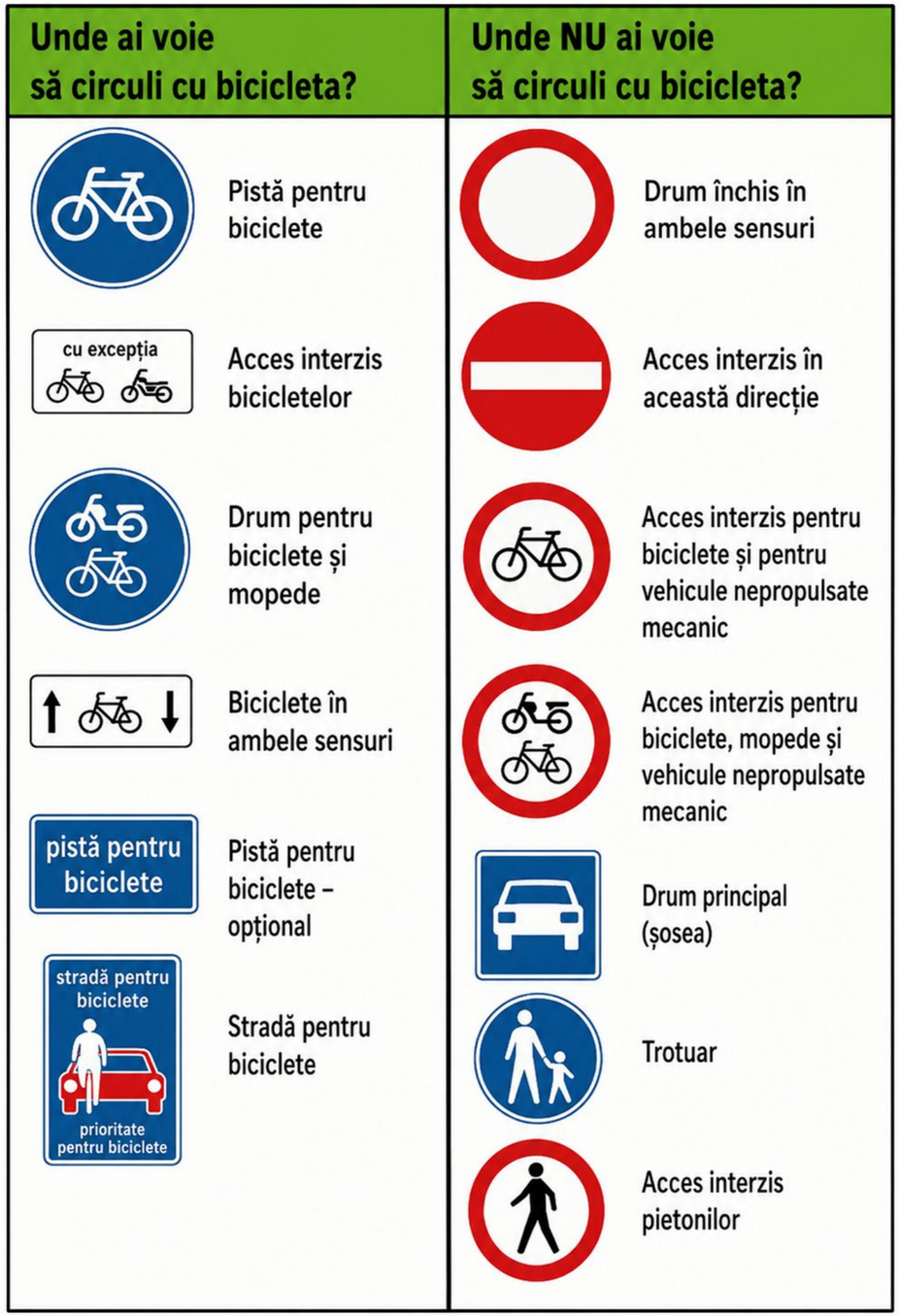
Ciclismul în trafic

Împarte drumul în siguranță cu ceilalți

- Respectă regulile de bază ale circulației
- Fii vizibil și previzibil
- Comunică cu ceilalți participanți la trafic

Aspecte importante:

- Folosește semnalele cu mâna
- Menține contactul vizual cu ceilalți participanți la trafic
- Poziționează-te corect pe carosabil



Co-funded by
the European Union

Traficul poate fi stresant – păstrează-ți calmul

- Respiră încet
- Anticipează ce ar putea face ceilalți
- Oprește-te sau coboară de pe bicicletă, dacă este necesar

Nu e nicio problemă dacă încetinești sau te oprești !



Co-funded by
the European Union

Modulul 4

Păstrează-ți bicicleta sigură și pregătită de drum

CYCLOS

Co-funded by the European Union

De ce este important să îți verifici și să îți întreții bicicleta?

Pentru a pedala în siguranță

- Pentru a evita defecțiunile.
- Pentru a economisi bani.
- Pentru a fi mai independent.

Mesaj-cheie

🔧 Verificările mici previn problemele mari.

Co-funded by
the European Union

Mai întâi, cunoaște principalele componente ale bicicletei



Co-funded by
the European Union

Metoda ABC

A este de la Aer

Verifică anvelopele

- Anvelopele trebuie să fie bine umflate și ferme la atingere.
- Verifică dacă au crăpături sau alte deteriorări.
- Folosește o pompă dacă este nevoie.



Co-funded by
the European Union

B este de la frâne (brakes)

Verifică frânele

- Manetele de frână trebuie să funcționeze ușor.
- Bicicleta trebuie să se oprească rapid.
- Nu trebuie să existe frecare sau zgomote neobișnuite.

MESAJ-CHEIE

Frânele salvează vieți.



Co-funded by
the European Union

C este de la lanț (chain)

Verifică piesele mobile

- Lanțul trebuie să se miște lin
- Fără rugină sau zgomote puternice



Co-funded by
the European Union

C este și pentru pedale (cranks)

Verifică piesele mobile

- Manivelele și pedalele nu trebuie să fie slăbite
- Nu trebuie să prezinte rugină sau zgomote puternice



Co-funded by
the European Union

Curățarea și lubrifierea bicicletei

O bicicletă curată și lubrifiată este mai sigură și are o durată de viață mai lungă:

- Folosiți apă și săpun delicat
- Folosiți o cârpă sau o perie moale
- Evitați jetul de apă sub presiune
- Ungeți numai lanțul
- Ștergeți excesul de ulei
- Nu ungeți niciodată frânele sau jantele



Co-funded by
the European Union

Cunoaște-ți limitele!

Există mici reparații, operațiuni de întreținere și curățare pe care le poți face singur (cum ar fi schimbarea camerei de aer a anvelopei: vezi videoclipul), dar trebuie să apelezi la un specialist atunci când lucrurile devin prea complicate sau când ai nevoie de piese specifice.



Co-funded by
the European Union

Modulul 5

Încrederea în sine pe șosea



CYCLOS

Co-funded by
the European Union

Modulul 5

Prezentarea modulului

Acest modul face legătura între mediile de instruire structurate și realitatea haotică a străzilor urbane. Conceput special pentru tinerii defavorizați, migranți, refugiați și persoanele cu dizabilități, modulul dezvoltă încrederea psihologică și fizică necesară pentru a circula cu bicicleta în mod egalitar în traffic.





Diplomația pe stradă

CYCLOS

Co-funded by
the European Union



Problema ciclistului invizibil



Mesaj-cheie

Un ciclist fără experiență își concentrează aproape toată atenția pe menținerea echilibrului. Astfel, îi rămâne foarte puțină atenție pentru a observa pericolele din trafic. Această situație poate fi periculoasă.

Sindromul

Cele mai multe accidente au loc atunci când un ciclist ezită și devine imprevizibil pentru ceilalți șoferi, nu atunci când comite o greșeală tehnică. Ezitarea = pericol.

Obiectivul acestui modul: Transformarea mișcărilor fizice în obiceiuri, astfel încât cicliștii să se poată concentra pe evaluarea situațiilor de pe șosea.

1.1 Psihologia fricii și consolidarea pozitivă

Frica de trafic nu este doar un pericol fizic, ci și un obstacol psihologic important pentru persoanele din grupurile vulnerabile.

Ce se întâmplă când simțim frică?

- Abilitățile cognitive și motorii se blochează
- Riscul de accidente crește brusc
- Migranții și refugiații sunt cei mai afectați
- Tensiunile corporale → reduc timpul de reacție
- Vederea în tunel limitează percepția.

Metoda încurajării pozitive

- Nu critica niciodată o greșeală în mod direct
- Sărbătorește cu entuziasm fiecare mic succes
- Exemplu: „Ce frânare grozavă în virajul acela!”
- Câștigă încredere pas cu pas
- Introduceți treptat scenarii din viața reală

⚡ ȘTIAȚI CĂ?

10–15%

din totalul accidentelor de bicicletă din mediul urban sunt cauzate de deschiderea ușilor mașinilor (ROSPA)

1.5m

este distanța minimă de siguranță recomandată de ECF față de mașinile parcate

75%

din accidentele de bicicletă au loc în mare parte la intersecții (Comisia Europeană)

54%

dintre adulți (16–50 de ani) merg cu bicicleta, față de 98 % dintre copiii cu vârste cuprinse între 5 și 15 ani
→ frica este motivul acestei diferențe

Arta Comunicării



Co-funded by
the European Union

Semnalele esențiale cu mâna pentru bicicliști

Comunică-ți intențiile ÎNAINTE de a acționa, de fiecare dată, la fiecare manevră

VIRAJ LA STÂNGA



Întinde brațul stâng orizontal spre stânga

VIRAJ LA DREAPTA



Întinde brațul drept SAU îndoaie brațul stâng la cot

STOP / ÎNCETINIȚI



Întinde brațul stâng în jos, cu palma îndreptată spre spate

PERICOL ÎNAINTE



Îndreaptă mâna stângă în jos, spre pericol

Gestionarea Riscurilor din Lumea Reală

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

2.1 Deplasarea prin intersecții complexe

75%

din accidentele de bicicletă au loc la intersecții

Mai întâi, contactul vizual

Dacă nu poți vedea ochii șoferului în oglindă, înseamnă că acesta nu te poate vedea. Nu continua niciodată drumul presupunând că ești vizibil.

Privește → Semnal → Poziție → Mișcare

Această secvență trebuie să devină un reflex pentru fiecare manevră în parte, la orice intersecție.

Atenție la unghiurile moarte

Nu circulați niciodată lângă camioane sau autobuze la semaforul roșu. Șoferii nu verifică adesea oglinzile laterale atunci când virează la dreapta.

Ocupă banda de circulație

La intersecțiile înguste sau la sensurile giratorii, mersul pe bicicleta pe mijlocul benzii de circulație previne încercările periculoase de depășire.

Protocolul PAS (Protejează – Alertează – Salvează) (British Red Cross, 2023)



PROTEJEAZĂ

Îndepărtează-te împreună cu bicicleta de pe banda de circulație. Creează un perimetru de siguranță în jurul locului accidentului. Semnalizează celorlalți participanți la trafic.



ALERTEAZĂ

Apelați imediat serviciile de urgență. Formați numărul 112 (numărul universal al UE). Precizați clar locația exactă, descrieți situația și numărul persoanelor rănite.



SALVEAZĂ - ACORDĂ AJUTOR

NU mișcați persoana rănită. Vorbiți-i calm și clar. Asigurați-vă că poate respira. Ajutați-o să-și stăpânească stresul. Rămâneți lângă ea până sosesc echipele de ajutor.

Primul ajutor: Leziuni frecvente la ciclism

21%

Răni prin abraziune și arsuri

NU aplicați crema imediat. Acoperiți ușor zona pentru a preveni infecția. Mențineți rana curată.

Ridicat

Fracturi ale brațului

Când cădem, întindem instinctiv brațele. Dacă un braț este fracturat sau îndoit într-un unghi neobișnuit — NU-l îndreptați. Imobilizați-l până la sosirea ajutorului.

Grav

Pierderea cunoștinței / Resuscitare cardiopulmonară (RCP)

Dacă ciclistul își pierde cunoștința și prezintă dificultăți de respirație, începeți resuscitarea cardiopulmonară (RCP) cu 100–120 de compresii pe minut până la sosirea ambulanței.

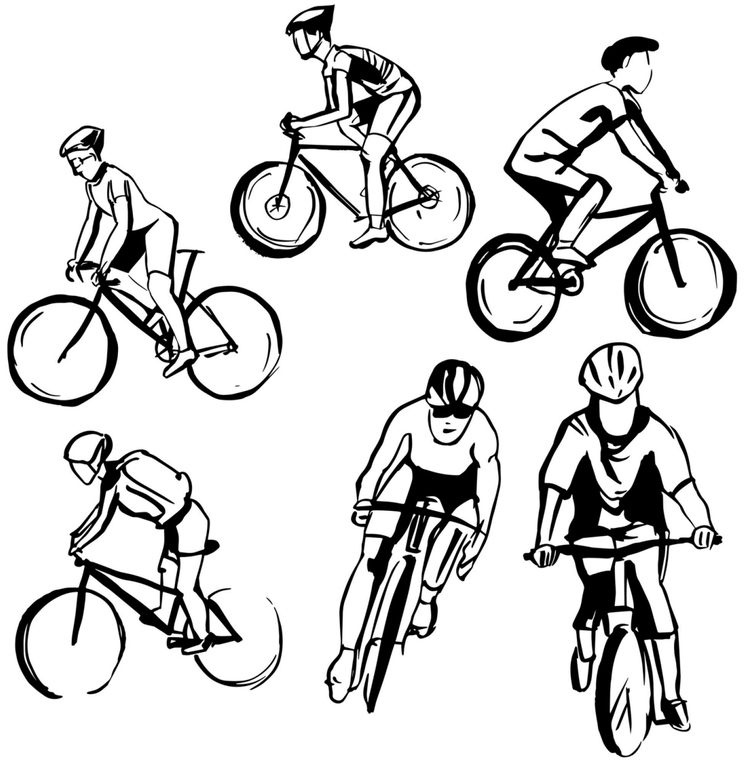
Iarna

Risc de hipotermie

Pentru cicliștii blocați în frig în urma unui accident sau a unei defecțiuni, o pătură de urgență din folie de aur ar trebui să se afle întotdeauna în trusa de urgență.

Consecvență & Conviețuire în trafic

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

3.1 Gestionarea stresului: tehnici de detensionare

Agresivitatea șoferilor este una dintre cele mai frecvente situații din mediul urban. Dacă reacționezi greșit, situația se agravează.

1

Puterea de a nu reacționa

Reacția față de un șofer agresiv agravează ÎNTOTDEAUNA situația. Tăcerea este arma ta.

2

Respiră și întrerupe contactul vizual

Respiră adânc. Nu mai menține contactul vizual cu agresorul. Continuă-ți drumul cu calm.

3

Urcați pe trotuar

Dacă există vreo amenințare reală, treceți imediat pe trotuar și așteptați în siguranță până când șoferul trece.

4

Exprimă-te clar pentru a explica

Un semn cu mâna transformă furia șoferului în înțelegere: „Ah, fac la stânga, nu încetinesc fără motiv”.

Eco-inteligență: trasee verzi

Cel mai scurt traseu de pe hartă nu este întotdeauna cel mai bun pentru bicicliști.

✓ TRASEU VERDE (Recomandat)

- Parcuri, piste pentru biciclete, străzi rezidențiale liniștite
- Reducere semnificativă a interacțiunilor rutiere
- Aer mai curat — sănătate pulmonară mai bună
- Reducerea stresului și o stare mentală mai calmă
- Mai sigur pentru începători și grupurile vulnerabile
- Beneficii pentru sănătatea mintală aprobate de OMS

✗ TRASEU CEL MAI SCURT (Riscuri)

- Drumuri principale cu trafic intens de vehicule grele
- Stres cognitiv ridicat — stare de alertă constantă
- Poluarea aerului — un mediu plin de carbon
- Este mai probabil ca șoferul să aibă un comportament agresiv
- Risc mai mare de accidente la intersecțiile aglomerate
- Obositor din punct de vedere psihologic pentru începători

QUIZ · Întrebarea 1 din 2

Mergi cu bicicleta pe o stradă îngustă și nu există spațiu suficient pentru ca o mașină să te depășească în siguranță. Care este cea mai sigură poziție?

A Mergând cu bicicleta spre colțul / marginea drumului

B Mersul cu bicicleta pe trotuar

C Menținerea poziției în mijlocul benzii de circulație

D Oprirea și coborârea imediată de pe bicicletă

QUIZ · Întrebarea 1 din 2

Mergi cu bicicleta pe o stradă îngustă și nu există spațiu suficient pentru ca o mașină să te depășească în siguranță. Care este cea mai sigură poziție?

A Mergând cu bicicleta spre colțul / marginea drumului

B Mersul cu bicicleta pe trotuar

C **Menținerea poziției în mijlocul benzii de circulație** ✓ CORECT

D Oprirea și coborârea imediată de pe bicicletă

QUIZ · Întrebarea 2 din 2

Care este distanța minimă de siguranță față de mașinile parcate pentru a evita o coliziune cu ușa?

A 0.5 metri

B 1.0 metru

C **1.5 metri**

D Distanța nu contează dacă mergi încet

QUIZ · Întrebarea 2 din 2

Care este distanța minimă de siguranță față de mașinile parcate pentru a evita o coliziune cu ușa?

A 0.5 metri

B 1.0 metru

C **1.5 metri (Recomandarea ECF)**

D Distanța nu contează dacă mergi încet

Exercițiu: Completați spațiile libere

Dacă nu poți vedea ochii șoferului în oglindă, probabil te afli în _____

?

Cea mai eficientă modalitate de a reduce conflictele în trafic este să ai un stil de deplasare_____

?

Ar trebui să stabilești _____ înainte de a intra în orice intersecție.

?

Semnalele făcute cu mâna sunt o modalitate de a transmite _____ celorlalți participanți la trafic.

?

A respira adânc și a ignora comportamentul nepoliticos este o formă de _____ a conflictului.

?

Exercițiu: Soluții

Dacă nu poți vedea ochii șoferului în oglindă, probabil te afli în _____

Unghiul mort

Cea mai eficientă modalitate de a reduce conflictele în trafic este să ai un stil de deplasare_____

Previzibil

Ar trebui să stabilești _____ înainte de a intra în orice intersecție.

Contact vizual

Semnalele făcute cu mâna sunt o modalitate de a transmite _____ celorlalți participanți la trafic.

Intențiile

A respira adânc și a ignora comportamentul nepoliticos este o formă de _____ a conflictului.

Detensionare

Vă mulțumim!

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union