



Bejárható  
Magyarország  
Program



# Bejárható Magyarország Program

## Kerékpáros természetjárás

Mészáros Judit



# Rövid bemutatkozás



*Végzettségek:* ELTE Bölcsészettudományi Kar – tanár  
Corvinus Egyetem – esélyegyenlőségi szakértő

*Munkahelyek:* Bolyai János Katonai Műszaki Főiskola (1993-2001.)  
Honvédelmi Minisztérium (2001-2010.)  
Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem (2010-2011.)  
Nemzeti Közszolgálati Egyetem (2012- )

*Tudományos  
tevékenység  
területe:*

esélyegyenlőség, Gender, katona-szociológia

*Érdeklődés:*

természetjárás, kerékpározás, lovaglás, lovak  
rehabilitációs mozgásterápiája





# Mi szól a kerékpáros turizmus mellett?



- Egészségmegőrzés
- Környezetvédelem
- Aktív kikapcsolódás
- Költségtakarékosság
- Hatékony közlekedés
- Közösségépítés
- Kortól független





# Magyarország, mint a kerékpáros turizmus helyszíne



- Jó földrajzi adottságok
- Jó éghajlati adottságok
- Gyógyturizmus, termálfürdők
- Kulturális értékek
- Gasztronómia és borkultúra
- Védett természeti értékek
- Hungarikumok





# A magyarországi kerékpáros turizmus előnyei



- Kezdőknek és haladóknak is jó túraútvonalak
- Családoknak, baráti társaságoknak is jó program
- Túracélpontok széles választéka
- Természetközelség
- Környezettudatosságra nevelés
- Épülő, javuló infrastruktúra
- Falusi turizmussal kombinálható





# A magyarországi kerékpáros turizmus hátrányai



- Még nem kellően fejlett infrastruktúra (utak rossz minősége, táblarendszer egységességének hiánya, tájékoztatás elégtelensége stb.)
- Emberi attitűdök (türelmetlenség, rossz kommunikáció, autós – kerékpáros – gyalogos konfliktusok, figyelmen kívül hagyott szabályok és etikett, balesetveszély)
- Szolgáltatások elégtelensége (kerékpárosbarát szállások, szervizek, biztonságos tárolók, kulturált pihenőhelyek)





# A kerékpárral történő közlekedés fő céljai



- Városi biciklizés/munkába járás
- Rekreáció/hobbi
- Sport (gyorsasági/extrém)
- Aktív kikapcsolódás/túra





# A szervezővel szembeni elvárások (1)



- rendelkezzen a kerékpáros jármóddal kapcsolatos elméleti és gyakorlati ismeretekkel (szabályok ismerete, megfelelő kerékpár kiválasztásának képessége, ha pl. kölcsönzést is biztosít, alapvető felszereltség ismerete);
- képes legyen a komplex szolgáltatás nyújtásához szükséges átfogó, stratégiai látásmóddal és tervező készséggel (milyen látnivalókat, rendezvényeket, kulturális kincseket tud egy-egy túrába beépíteni);
- ismerje hazánk védett természeti kincseit, tájegységeit, világörökségeinket, egyes hungarikumokat, nemzeti parkjainkat);
- legyen jó szervező és kommunikációs képessége (sokféle és különböző célokkal érkező résztvevő irányítása, összekovácsolása);
- rendelkezzen jó motivációs képességekkel (élmények nyújtása, illetve a résztvevők későbbi visszatérésének buzdítása);







## A szervezővel szembeni elvárások (2)



- döntési képesség és problémamegoldó képesség (a túra tervezése és lebonyolítása folyamán felmerülő váratlan helyzetek kezelése);
- előnyös a jó kapcsolati tőke, az önkormányzatokkal és kerékpáros szervezetekkel történő kapcsolattartás (információk az időszaknak megfelelő helyi programokról, kedvezményes belépőjegyekről, utakról);
- jó marketing képességek (a túrák népszerűsítése, résztvevők toborzása és megtartása);
- egyes esetekben vezető képességek (a túravezető tevékenységének ismerete, figyelemmel kísérése, segítése, vagy éppen helyesbítése, ha szükséges);
- kreativitás (logó szerkesztés, honlap vagy prospektus szerkesztés stb.);
- előnyös továbbá a különböző elektronikai és informatikai eszközök és letölthető programok ismerete (a fiatalok esetében ez már már egy-egy túra alatt is nélkülözhetetlen: pl. okostelefonok és GPS használata)





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek szabályzói



- 1/1975. (II. 5.) KPM-BM együttes rendelet a közúti közlekedés szabályairól (KRESZ)
- 6/1990. (IV. 12.) KöHÉM rendelet a közúti járművek forgalomba helyezésének és forgalomban tartásának műszaki feltételeiről
- 2009. évi XXXVII. törvény az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról
- + „íratlan szabályok”, azaz kerékpáros etikett





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



A kerékpáros közlekedésre kijelölt utak típusai:

- Önálló kerékpárút
- Kerékpársáv
- Kerékpárnyom
- Nyitott kerékpársáv
- Osztott gyalog és kerékpárút
- Osztatlan gyalog és kerékpárút





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



## Az előírt kötelező kerékpár tartozékok:

- Borostyánsárga színű küllőprizma, legalább az első keréken (legalább két darab), melyet kiegészíthet vagy helyettesíthet az abroncson lévő reflexcsík.
- Fehér vagy kadmiumsárga fényt adó első lámpa, ami villogó is lehet. Fehér színű első fényvisszaverő (nem háromszög alakú).
- Csengő, vagy csengő hangot adó hangjelző.
- Fényvisszaverő ruházat lakott területen kívül az útesten éjszaka vagy rossz látási viszonyok között.
- Két, egymástól független fék, amely száraz és nedves időben egyaránt hatásos.
- Piros fényt adó hátsó lámpa, ami villogó is lehet.
- Piros színű hátsó fényvisszaverő (nem háromszög alakú).
- Az első és hátsó lámpa elhelyezhető a kerékpáros testén is.





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



## Opcionális kerékpár tartozékok:

- pedálon és másik keréken küllők között borostyánsárga színű prizmák
- visszapillantó tükör
- sárvédő
- karos szélességjelző prizma





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



## Hol tilos kerékpározni?

- járdán, 12 éves kor felett, illetve lakott területen belül akkor, ha az úttest alkalmas a kerékpáros közlekedésre;
- kijelölt gyalogos átkelőhelyen (zebrán);
- ahol tábla tiltja a kerékpárosok behajtását;
- ahol tábla tiltja mindkét irányból a járművek behajtását;
- ahol tábla tiltja egyik irányból a járművek behajtását;
- buszsávban;
- autópályán;
- autóúton;
- gyalogúton;
- gyalogos zónában.





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



Bejárható  
Magyarország  
Program

## Az erdő látogatásának főbb szabályai:

- Az erdőben abban az esetben lehet a megjelölt turistaúton kerékpározni és lovagolni, a megjelölt kerékpáros úton lovagolni, ha az együttes használat lehetősége jelzéssel az adott turistaúton vagy kerékpáros úton megjelölésre került.
- Az erdőgazdálkodó és az erdő tulajdonosa az erdő látogatójától a látogatásért díjat nem kérhet, azonban jogosult a ténylegesen felmerült kárának és költségének megtérítésére.
- Az erdő látogatója
  - a) az erdei életközösségben, az erdő talajában és az erdészeti létesítményekben kárt nem okozhat,
  - b) az ott tartózkodók pihenését, valamint a rendeltetésszerű erdőgazdálkodási tevékenységet indokolatlanul nem zavarhatja.
- Az erdőben látogatás céljából járművel [...] közlekedni csak az arra kijelölt úton szabad.
- Az erdőgazdálkodó hozzájárulásával szabad az erdőben:  
*huszonnégy órát meghaladóan* üdülési, illetőleg sportolási célból tartózkodni, táborozni, továbbá sátrat felverni.



Bejárható  
Magyarország  
Program





# A kerékpározással kapcsolatos elméleti ismeretek



Bejárható  
Magyarország  
Program

## A kerékpáros etikett egyes elvárásai:

- Elindulás: aki elindul, elsőbbséget kell, adjon annak, aki már a forgalomban halad.
- Követési távolság betartása: nem illik másik kerékpáros szélárnyékában haladni, mert irányváltoztatásnál, fékezésnél veszélyes lehet. Ugyanígy veszélyes a buszok szélárnyékában kerékpározni.
- Az előzés alapjai: (biciklisek között) fontos, hogy jobbról (bizonyos kivételekkel) nem előzünk. Ne előzzünk, ha szembejönnek, ha már minket előznek, ha nincs elég helyünk befejezni az előzést, stb. Az előzés megkezdése előtt mindenképpen hátra kell nézni.
- Fontos mindig jól láthatónak lenni, elkerülni az autók holtterét.
- Kerékpározás közben nem biztonságos a fej- vagy fülhallgató viselete.
- Segítségnyújtás: bajba jutott kerékpáros társunkat nem illik szó nélkül otthagyni.
- Köszönés.







# A kerékpár biztonsága

## Lakatozás

(A [bringalakat.hu](http://bringalakat.hu) ajánlása szerint)



		<b>Spirálzár:</b> nevét az alakjáról kapta, spirálisan fel van tekerve. Általában drótsodronyból készül, és műanyaggal vagy gumival van bevonva. Ez a fajta zár ér a legkevesebbet, gyakorlatilag <u>alkalmatlan</u> biciklilakatozásra.
		<b>Kábelzár:</b> a spirálnál egy fokkal erősebb, vastagabb, de mivel a többsége ennek is drótsodronyból készül <u>szintén nem alkalmas</u> lakatozásra.
		<b>U-lakat:</b> a lakatozás legbiztosabb módja. Fűrészelni gyakorlatilag lehetetlen, és a zár részhez is elég körülményes hozzáférni, mivel bele van építve az "átfogó" részbe.
		<b>Abus Bordo:</b> egy újfajta lakatozási módszer. A zár kicsi, könnyen szállítható és merev. Számozás kivitelben is elérhető.





# A kerékpár biztonsága



Bejárható  
Magyarország  
Program

## A biztonságos rögzítés szabályai

(A Kerékpárosklub által kiadott Kisokos alapján)

- Egy pillanatra sem szabad lezáratlanul magára hagyni a bringát!
- Jól látható, forgalmas helyen kell lakatolni!
- Meg kell győződni arról, hogy amihez lakatolunk, az biztosan le van rögzítve!
- A bringán mozdítható értéket hagyni nem szabad.
- Ne tároljuk a kerékpárt hosszútávon lépcsőházak folyosóján, kapualjakban, még jobb zárral sem!
- Ne lakatoljunk mindig ugyanazon a helyen, mert kifigyelhetik a mozgást.
- A lakattal a kerékpár vázát is rögzíteni kell, nem csak a kereket.
- A zárat vigyük mindig magunkkal.





# A kerékpár kiválasztása



## Típus kiválasztása

1. **Az MTB (Mountain Bike)** elsősorban terephasználatra való, általános jellemzői a 26" kerékátmérő, széles külső gumik, míg a vázgeometria sportos tartást igényel.
2. **A trekking kerékpár** 28" kerékátmérővel, némileg vékonyabb külső gumikkal, kényelmesebb tartást biztosító vázgeometriával, városi használatra való, illetve a túrázni vágyók igényeit szolgálja.

## Méret kiválasztása

Minden kerékpár több vázméretben készül. A megfelelő méret kiválasztásához álljunk a nyereg elé, s emeljük meg lábaink között a vázat. Terephasználatához kb. 10 cm-nyit kell tudni megemelnünk, városi használatú kerékpárnál kb 4-5 cm-re emelkedjen el az első kerék a földtől.





# Az „ideális” túrakerékpár

(A [holkerekeparozzak.hu](http://holkerekeparozzak.hu) ajánlása)



**Váz:** A túrázásra szánt kerékpárok lánc villája hosszabb mint a versenyzésre használt kerékpároké. A gép ezáltal veszít a fordulékonyaságából, viszont lehetővé teszi csomagtartó kényelmes felszerelését, ha van a papucsokon és a támvilla felső részénél erre kialakított szem. Ez nagyon fontos ha nincs ne is vegyünk ilyen vázat/kerékpárt.

**Kerék:** Aszfaltos, haladós menetekhez sokkal jobban illenek a nagykerékű gépek, kalandos utakra, a kisebbek felelnek meg jobban (26”).

**Teleszkóp:** jó ha van a kerékpáron, bár ez az első csomagtartó felszerelését megnehezíti, esetleg lehetetlenné teszi. Aki nem csak csomagos túrában gondolkodik, hanem egy napos csatangolásokban annak viszont szükséges.

**Kormány és környéke:** A kormányszárat úgy válasszuk ki, hogy kényelmes, emelt testtartást tegyen lehetővé. Fékek terén aki biztosra akar menni tárcsa féket választ. Nagy csomagnál esős időben lejtőn lefelé sem érheti az embert kínos meglepetés. Két típusa létezik hidraulikus vagy bowdenes.

**Nyereg:** a nyereg kiválasztásának két legfontosabb szempontja, hogy megfelelően párnázott és puha, se túl keskeny, se túl széles ne legyen. Érdeemes ebből is többet kipróbálni, hogy az ülőcsont azon támaszkodhasson.





# A kerékpártúrák előkészítése, szervezése



Bejárható  
Magyarország  
Program

## A túra előkészítésénél felmerülő kérdések:

- Milyen a túrára jelentkezők összetétele, kora, edzettségi állapota?
- Mi a túrán résztvevők célja? (csapatépítés/egyszerűbb kirándulás/családi vakáció/ökoturizmus stb.)
- Milyenek lesznek az időjárási viszonyok, a hőmérséklet?
- Milyen a túrán résztvevők biciklijének minősége, műszaki állapota?
- Saját kerékpárral jönnek a résztvevők, vagy kölcsönözni szeretnének?
- Az indulás helyszínére hogyan érkeznek? (autóval/vonattal/kerékpárral stb.)
- Mekkora csomagot akarnak magukkal vinni?
- A tervezett túra útvonalán milyen az út minősége, illetve lesz-e benne hegymenet?
- A tervezett túraútvonalon milyen a műholdas lefedettség?





# A kerékpártúrák előkészítése, szervezése



## Kerékpáros túrák típusai:

- Városnézéssel egybekötött biciklizés
- Egynapos túra (kulturális vagy egyéb programmal)
- Többnapos túra
  - csillagtúra
  - vándortúra(ezen belül: sátras vagy épített szállásos)





# A kerékpártúrák előkészítése, szervezése



Bejárható  
Magyarország  
Program

## A kerékpárosbarát szálláshelyek szolgáltatásai:

- Zárható tároló helyiség a vendégek kerékpárok részére éjszakára.
- Alapvető térségi úthálózati és közösségi közlekedési információk. (Helyi kerékpáros térképek, kerékpáros útleírások, vonat- és buszmenetrendek valamint hajójáratok és kompjáratok menetrendjének megtekintési lehetősége, kölcsönzése vagy árusítása, információ vonatokról kerékpárszállító kocsival, illetve kerékpárjegyekről).
- Tájékoztatás az 50 km-en belüli további kerékpárosbarát szolgáltatási lehetőségekről, a legközelebbi nyitva tartó orvosi rendelőről, elsősegélyhelyről.
- Kerékpáros szerszámkészlet rendelkezésre bocsátása minden kerékpárosnak a legfontosabb szerszámokkal egyszerű szerelési és karbantartási munkálatokhoz.
- A helyi kerékpár kölcsönzési lehetőség és legközelebbi kerékpárüzlet közzététele.



Bejárható  
Magyarország  
Program





# A kerékpártúrák előkészítése, szervezése

## A túra meghirdetése



Bejárható  
Magyarország  
Program

A meghirdetésnek tartalmaznia kell az alábbi adatokat:

- a túra címe,
- a túra napja,
- az útvonal leírása, külön megjegyezve, ha földúton is menni kell,
- a túratáv (km) és a leküzdendő szintemelkedés (m),
- cél, látnivalók, „élményelemek”
- a túra költsége, részvételi díja,
- találkozási hely és időpont,
- az utazás módja (ha nem csak kerékpár),
- a hazaérkezés várható időpontja (gyerekek túráján különösen fontos),
- az étkezés módja (egyéni, vagy közösen, hozott csomagból, vagy más módon),
- különleges felszerelés, pl.: sátor, hálózsák, útlevíl stb. (ha szükséges),
- előzetes jelentkezés határideje (ha szükséges),
- a túravezető neve, elérhetősége.



Bejárható  
Magyarország  
Program







# A kerékpártúrák lebonyolítása



## A túra vezetése

- A találkozóhelyre a túravezető érkezzék elsőnek
- Fogadja a résztvevőket
- Ismertesse röviden a túra menetét
- Hívja fel a figyelmet a szükséges szabályokra
- Írja fel a résztvevők nevét, elérhetőségét
- A túra folyamán tartsa egyben a csapatot
- Tartson kellő időben pihenőket
- Legyen tisztában azzal, mit kell tenni baleset esetén
- Motiválja megfelelően a csapatot





# A kerékpártúrák lebonyolítása



## Sátras túra esetén

### a jó táborhely kiválasztásának szempontjai:

- legyen az úttól távolabb, nem túl szembetűnő helyen,
- ne okozzon kárt sem a környezetben, sem a terület gazdájának,
- a talaj legyen sima és száraz,
- ne legyen mély területen, ahol esetleg egy éjszakai eső elönti a sátrakat,
- legyen a közelben víz (patak, folyó) a tisztálkodáshoz,
- ha a reggeli nap a sátrakra süt, könnyebb a felkelés, hamarabb szárad a sátor.
- *Tűzmegeelőzési és tűzvédelmi szabályok betartása!*





# A kerékpártúrák lebonyolítása



## A túra utáni feladatok:

- Túranapló elkészítése
- Költségelszámolás készítése
- Esetleges baleseti vagy kárjelentés
- Jó tapasztalatok megosztása
- Résztvevők visszatérésének buzdítása (pl. hírlevél vagy egyéb kapcsolattartás, szóró ajándékok, nyereményjátékok stb.)





# Jó gyakorlatok a kerékpáros élet fejlesztésében



Bejárható  
Magyarország  
Program

## Sikeres kezdeményezések:

- *Bringa Suli* program – ennek keretében közlekedésbiztonsági oktatás, és különféle biciklis gyakorlatok kerültek a tanmenetbe
- *Bringázz a munkába* – nyereményjáték, melynek célja, hogy a dolgozók minél többször kerékpárral menjenek munkában, és ezt több fős csapatokban igazolják is
- *Élet Úton* program - célja a közlekedésre nevelés és a járművezető-képzés egységes rendszerének kialakítása, valamint a közlekedők élethosszig tartó tanulással való felkészítése.
- *Bringa Akadémia* kerettanterv - egy rendszerbe foglalt, komplex ismeretanyag, mely az alapvető KRESZ-ismeretektől kezdve a kerékpár gyakorlati kezelésén túl túrázással kapcsolatos tudást is ad mind a lelkes pedagógusoknak, mind a tantárgyat teljesítő diákoknak.
- *Bebiciklizés projekt* – a Magyar Kerékpárosklub kezdőknek szóló kezdeményezése a forgalmas városi helyszíneken történő közlekedés elsajátítására.





# Jó gyakorlatok a kerékpáros élet fejlesztésében



Bejárható  
Magyarország  
Program

## A jó gyakorlathoz hozzájáruló kormányzati célkitűzések és nagyobb projektek:

- A természetjáró és kerékpáros turizmus, úthálózat és közlekedés-fejlesztési koncepcióról szóló 1364/2011 (XI.8) Korm. határozat
- Az Új Széchenyi Terv „Gyógyító Magyarország” programja
- Az Új Széchenyi Terv keretében megalkotott Nemzeti Közlekedési Stratégia Országos Kerékpáros Koncepció és Hálózati Terv anyaga
- Kerékpáros Magyarország Program 2007-2013.
- A kerékpáros turizmus fejlesztési stratégiája (2009.)
- A különböző Regionális Operatív Programok keretében véghezvitt, illetve tervbe vett kerékpárút fejlesztések





# A jelentősebb magyarországi kerékpáros szervezetek, vállalkozások



- Magyar Kerékpárosklub (MK)
- Magyar Kerékpáros Túrázók Szövetsége (MKTSZ)
- Magyar Kerékpársportok Szövetsége (MKSZ)
- Happy Bike Kerékpáros és Természetvédő Érdekvédelmi Sportegyesület
- Teambike.hu
- Egyéb helyi jellegű bringaklubok





# Jövőbeni célok, várható eredmények a kerékpáros turizmus fejlesztésben



- Környezettudatosság növelése
- Egészségtudatosság növelése
- Hazánk kulturális és természeti kincseinek megismerése
- Kerékpáros infrastruktúra javítása
- Szemléletformálás megvalósítása
- Szolgáltatások bővülése
- Munkahelyek létrehozása
- Gazdasági növekedés
- Hazánk tájegységeinek bekapcsolódása a „vérkeringésbe”





**Köszönöm a figyelmet!**



(Forrás: [gyoparosfurdo-oroshaza.hu](http://gyoparosfurdo-oroshaza.hu))

