

# Spis treści

## I. PIESZY UCZESTNIKIEM RUCHU DROGOWEGO

1. Podstawowe pojęcia o ruchu drogowym
2. Znaki drogowe ważne dla pieszych
3. Hierarchia ważności norm, znaków, sygnałów oraz poleceń w ruchu drogowym
4. Korzystanie z drogi przez pieszych
5. Przechodzenie przez jezdnię
6. Czego zabrania się pieszym?
7. Zasada szczególnej ostrożności
8. Kolumna pieszych

## II. UŻYTKOWNICY TRANSPORTU ZBIOROWEGO I INDYWIDUALNEGO

1. Poznajemy środki transportu
2. Pasażer na przystanku
3. Zachowanie się w środkach komunikacji publicznej
4. Bezpieczna podróż samochodem osobowym

## III. ROWERZYŚCI W RUCHU DROGOWYM

1. Warunki uzyskania karty rowerowej
2. Budowa, obowiązkowe wyposażenie i konserwacja roweru
3. Prawa i obowiązki rowerzystów
4. Czego nie wolno rowerzyście?
5. Znaki, sygnały i polecenia drogowe obowiązujące rowerzystów
6. Od czego zależy bezpieczne hamowanie
7. Manewry w ruchu drogowym: włączanie się do ruchu, zmiana pasa i kierunku jazdy, zawracanie
8. Manewry w ruchu drogowym: omijanie, wymijanie, wyprzedzanie
9. Zasady ruchu na skrzyżowaniach

## IV. WYPADKI DROGOWE. PIERWSZA POMOC

1. Przyczyny wypadków
2. Jak wezwać pomoc
3. Pierwsza pomoc przedlekarska

## V. BEZPIECZEŃSTWO W TERENIE

1. Planujemy wycieczkę. Orientacja w terenie, warunki przyrodnicze
2. Bezpieczna wycieczka
3. Zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku w górach i nad wodą