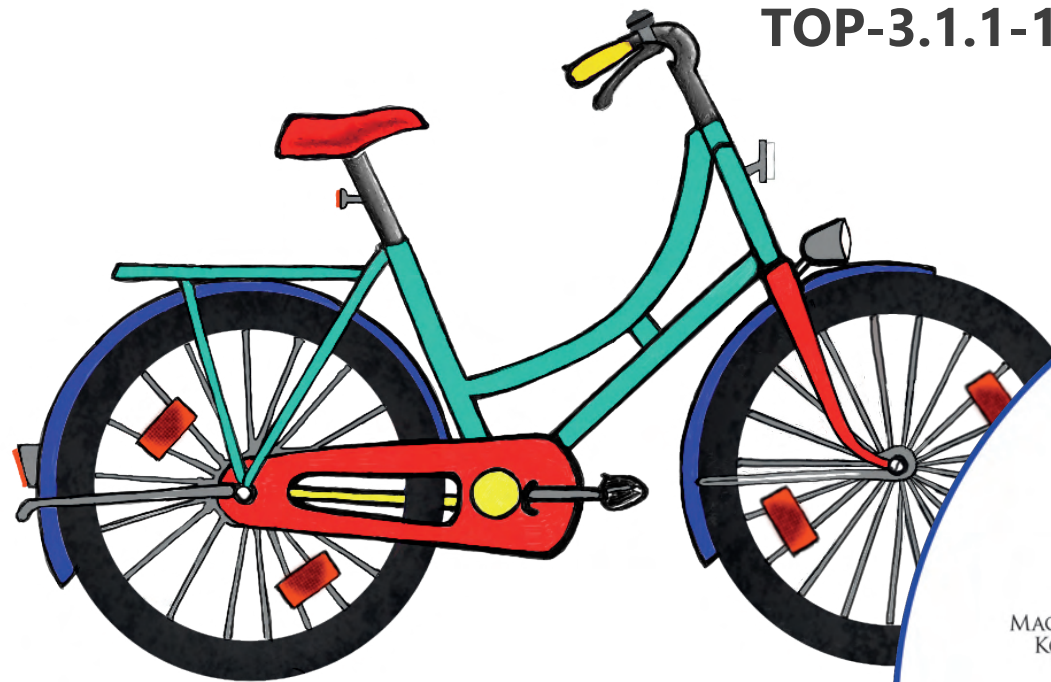


ÁCS KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉSE

TOP-3.1.1-15-KO1-2016-00002



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TARTALOMJEGYZÉK

Ajánlás	2	Gyerekek és a	
<i>Kinek és miért érdemes kerékpá-</i>		kerékpározás	16
<i>rozni?</i>	2	<i>A kerékpározás jótékony hatásai a</i>	
		<i>gyerekekre</i>	16
Kerékpáros kisokos	4	<i>Alapvető kerékpáros készségek</i>	17
<i>Tévhitek és a valóság</i>	4	<i>Tipikus balesetek</i>	19
<i>A kerékpár kötelező felszerelése</i>	6		
<i>A kerékpár kötelező felszerelésén</i>		Néhány tanács	20
<i>túl</i>	7		
KRESZ kerékpáros		Kerékpárút fejlesztés	
szemmel	9	Ácson	22
<i>A legfontosabb közúti jelzések</i>	9	<i>A projekt bemutatása</i>	22
<i>Fontos fogalmak</i>	10		
<i>Hol szabad és hol tilos kerékpároz-</i>		Legfontosabb gondolatok ..	25
<i>ni?</i>	11		
<i>A legfontosabb szabályok</i>	12	Forrásjegyzék	26
<i>Tévhitek</i>	13		
<i>Mindig látszódj!</i>	15		

AJÁNLÁS

KIKNEK ÉS MIÉRT ÉRDEMES KERÉKPÁROZNI? I.

Mindenkinek érdemes kerékpározni!

MERT KÖLTSÉGGKÍMÉLŐ

A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. A fenntartása és a kiegészítők költsége nagyon alacsony. És bár a kerékpárok ára széles skálán mozog, egy városi közlekedésre alkalmas bicikli már 2-3 tank benzin árából is megvásárolható (Magyar Kerékpárosklub, 2021).

MERT EGÉSZSÉGES

A kerékpározás edzi a szív- és vérkeringési rendszert. A rendszeres kerékpározás következtében javul a fizikai teljesítőképesség, hisz a test összes izmát megmozgatja. Emellett, a fogyókúrában is hatékonyan segíthet, hisz intenzívebb mozgást tesz lehetővé (Kónya J., 2015). Tehát, a kerékpározás az egyik legolcsóbb sporteszköz és egyben hatékony egészségmegőrző is!



AJÁNLÁS

KIKNEK ÉS MIÉRT ÉRDEMES KERÉKPÁROZNI? II.

MERT KÖRNYEZETTUDATOS

A kerékpár egyik legfőbb előnye, hogy nem szennyezi a környezetet. Nem bocsát ki káros anyagokat, kis helyen is elfér, ráadásul zajt sem kelt². A kerékpározásnak, ezen kívül, nagy szerepe van a tömegközlekedés vonzóbbá tételében is. Használatával a zajártalom és a kevesebb gépkocsi-használat miatt közvetve is csökken a káros anyag kibocsátás.

MERT GYORS

Városon belüli távolságban kerékpárral lehet a leggyorsabban és legegyszerűbben közlekedni. Kikerülhetjük a dugókat, nem kell parkolót keresni, nagy kerülőket tenni, vagy tömegközlekedési eszközök menetrendjéhez igazodni. Az utazás pontosan tervezhető, kiszámítható (Magyar Kerékpárosklub, 2021).



KERÉKPÁROS KISOKOS

TÉVHITEK ÉS A VALÓSÁG I.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2021

„Nincs elég kerékpárút, és az autók között pedig nem lehet tekerni.”

A kerékpár jármű, így a forgalom teljes jogú résztvevője. Az útesten haladáskor ugyanakkor tisztában kell lennünk az összes KRESZ szabállyal a biztonságos közlekedés érdekében! Ugyanakkor, országszerte egyre több kerékpárút áll rendelkezésünkre!

„Rossz időben nem lehet kerékpározni”

A szakboltok kínálatában minden időjárás esetére találhatunk öltözetet. Gondoljunk bele, hogy például Skandináv országokban télen is a kerékpár az egyik legnépszerűbb közlekedési eszköz.

Canadian Cycling Magazine



KERÉKPÁROS KISOKOS

TÉVHITEK ÉS A VALÓSÁG II.



„A biciklin megizzadok és koszos leszek”

A megfelelő kerékpár típus, útvonal, időpont, sebesség és ruházat megválasztásával az izzadás és koszolódás jelentősen csökkenthető vagy elkerülhető. 15 km/h-s sebességgel a kerékpározás kisebb erőfeszítéssel jár, mint a gyors gyaloglás (Magyar Kerékpárosklub, 2021)!

I am Expat Germany

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSE

1. FEHÉR ELSŐ LÁMPA
2. VÖRÖS HÁTSÓ LÁMPA
3. VÖRÖS HÁTSÓ PRIZMA
4. KÉT, EGYMÁSTÓL FÜGGETLEN FÉK
5. CSENGŐ
6. BOROSTYÁNSÁRGA KÜLLŐPRIZMA LEGALÁBB AZ ELSŐ KERÉKEN
7. FEHÉR ELSŐ PRIZMA
8. BIZTONSÁGOSAN MŰKÖDTETHETŐ KORMÁNYBERENDEZÉS
9. LÁTMATÓSÁGI MELLÉNY



Pest Megyei Balesetmegelőzési Bizottság

FORRÁS: PEST MEGYEI BALESETMEGELŐZÉSI BIZOTTSÁG, 2016

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSÉN TÚL ... I.

A kötelező felszerelésen túl vannak olyan további kiegészítők, amelyek **biztonságosabbá és kényelmesebbé** teszik a kerékpározást: (FISZ Egyesület, 2021)



Bukósisak

Életmentő is lehet. Védi a fejet a sérülésektől.

Fényvisszaverő ruházat

Segít, hogy a kerékpáros könnyen észrevehető legyen sötétedés után, lakott területen kívül, vagy rossz időjárási körülmények között.

Biciklis kesztyű

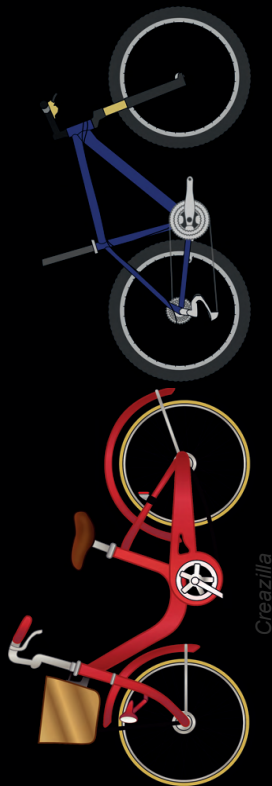
Megakadályozza, hogy izzadás esetén csúszson a kezünk a kormányon, és eleséskor véd a sérüléstől.

Széldzseki

A megfelelő öltözködés nagyon fontos. A széldzseki véd izzadás esetén, ha lehül a levegő.

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSÉN TÚL ... II.



Borostyánsárga színű prizmák a pedálon

A jobb láthatóságért.

Szélességjelző

Hogy mindenki lássa, milyen széles a kerékpár.

Visszapillantó tükör

Sokkal biztonságosabb, ha látjuk, mi történik mögöttünk.

Sárvédők

A ruházat megóvása érdekében.

Pumpa és pumpatartó

Hogy ne legyen probléma, ha esetleg leeresztene a kerék.

Lakat

Hogy bárhol biztonságosan tudjuk rögzíteni a kerékpárt.

Gumijavító készlet, szerszámkészlet

Ha út közben defektet kapnánk, vagy valamelyik alkatrész meglazulna, meg tudjuk javítani.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

A LEGFONTOSABB KÖZÚTI JELZÉSEK

Kedves gyerekek, és akiknek nincs jogosítványuk!

A legfontosabb közúti jelzéseket a kerékpárosoknak is ismerniük kell önmaguk és mások biztonsága érdekében!

FORRÁS: FISZ EGYESÜLET, 2021



MINDKÉT IRÁNYBÓL BEHAJTANI TILOS

Erre az útra tilos behajtani!



KERÉKPÁRRAL BE- HAJTANI TILOS

Erre az útra csak biciklit tolva szabad behajtani!



KERÉKPÁRÚT

Ha az úton vagy az út mellett van kerékpársáv, csak ezeken szabad közlekedni!



GYALOG- ÉS KERÉKPÁRSÁV

Nem az úttesten, hanem a kijelölt sávban kell haladni. Figyeljünk a gyalogosokra!



GYALOGÚT

Itt nem szabad kerékpározni!



GYALOGÁTKELŐ

A kerékpárt tolva kelhetsz át a túloldalra.



STOPTÁBLA

Kötelező megállni és elsőbbséget adni!



ELSŐBBSÉGA- DÁS KÖTELEZŐ

Lassítani vagy megállni szükséges ahhoz, hogy az elsőbbséget megadjuk.



FŐÚTVONAL

Ahol épp haladunk, főút, így nekünk adnak elsőbbséget.



BEHAJTANI TILOS

Arról az oldalról, ahol épp vagyunk, nem szabad behajtani.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

FONTOS FOGALMAK

Kerékpársáv: az úttesten útburkolati jellel kijelölt - kerékpárosok egyirányú közlekedésére szolgáló - különleges forgalmi sáv.



Kerékpár: olyan két- vagy háromkerekű jármű, amelyet egy vagy két személy emberi ereje, illetőleg legfeljebb 300 W teljesítményű motor hajt. A kerékpáron egy 10 éven aluli gyermek szállítására alkalmas pótülés, illetve kerékpár utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el.

Vezető: az a személy, aki az úton járművet vezet, vagy állatot hajt (vezet). A segédmotoros kerékpárt és a kerékpárt toló személy nem minősül vezetőnek. A gépkocsivezetés oktatása és az azt követő gyakorlati vizsga során vezetőnek az oktató minősül.

Kerékpárút: jelzőtáblával kerékpárútként megjelölt út.

Pngtree

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

HOL SZABAD ÉS HOL TILOS KERÉKPÁROZNI?

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Ahol SZABAD kerékpározni

Úttesten

Kerékpárúton

Kerékpársávban

Nyitott kerékpársávban

Kerékpárosok által is
használható autóbusz
forgalmi sávban

Gyalog- és kerékpár-
úton

Gyalog- és kerékpárúton

Gyalogos-kerékpáros
zónában

Kerékpáros nyomon

Leállósávon vagy kerékpár-
rozásra alkalmas útpadkán

Kétirányú kerékpáros
közlekedés számára meg-
nyitott egyirányú utcában



Ahol TILOS kerékpározni

Járdán

Gyalogúton

Gyalogos zónában

Autópályán és autóúton

Ahová kerékpárral behajtai tilos

Ahová behajtani tilos, vagy
mindkét irányból behajtani tilos

Buszsávban



KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

A LEGFONTOSABB SZABÁLYOK I.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit, illetve egyéb vontatmányt kapcsolni a kerékpár-utánfutó kivételével.

Tilos kerékpáron ülve állatot vezetni.

Tilos a kerékpárt más járművel vontatni.

Tilos elengedett kormányval kerékpározni.

Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, amely a kormányzást nem akadályozza.

12 év alatti gyerek főútvonalon nem kerékpározhat!

A kerékpárosnak is, mint minden járművezetőnek, jeleznie kell minden irányváltoztatói szándékát, mégpedig balra kanyarodva bal, jobbra kanyarodva jobb kézzel. Az irányjelzést az irányváltoztatás előtt megfelelő távolságban és időben kell megkezdeni!

Kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén. Kettőnél több kerekű kerékpáron 17. életévét betöltött személy szállíthat a kerékpárt nem hajtó utast. Utast tehát csak az erre a célra kialakított pótülésen szabad szállítani kétkerekű kerékpáron - ha több ilyen ülés van, akkor akár több gyereket is magunkkal vihetünk.

Kerékpárral lakott területen belül legfeljebb 40 km/h sebességgel szabad közlekedni. Lakott területen kívül sisakban 50 km/h a megengedett legnagyobb sebesség, de csak ha utast nem szállítunk, sisak nélkül pedig 40 km/h.

Kerékpárúton 30 km/h, gyalog- és kerékpárúton 20km/h a megengedett maximális sebesség.



KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

TÉVHITEK I.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

„A lámpa nem kötelező”

A világítás kerékpáron is kötelező, hisz világítás nélkül láthatatlanok lennénk a többi közlekedő számára. Nem csak sötétben, hanem már szürkülettől, valamint rossz látási viszonyok mellett.

„Szabad biciklizni a járdán is”

Járdán a legtöbb esetben tilos kerékpározni. Lakott területen csak ott szabad, ahol az úttest alkalmatlan kerékpáros közlekedésre, és akkor is csak a gyalogosok zavarása nélkül legfeljebb 10 km/h sebességgel.

„Sisak nélkül megbüntet a rendőr”

Lakott területen kívül, 40 km/óra feletti sebességnél kötelező bukósisak viselése.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

TÉVHITEK II.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

„Szabad egymás mellett is biciklizni”

A KRESZ erre csak önálló kerékpárúton ad lehetőséget. Közúton általában nem szabad egymás mellett tekerni.

„Egyirányú utcában lehet kétirányban is bringázni”

KRESZ ezt csak kiegészítő tábla meglétekor engedélyezi. Legyünk azonban óvatosak, hisz ez viszonylag új szabály!

„Bringázva kutyát sétáltatni nem tilos”

Ezt a KRESZ tiltja. Nem szabad kerékpáron ülve állatot vezetni, mert balesetveszélyes!

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

MINDIG LÁTSZÓDJ!

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Legyél látható! Legyen a kerékpáron: macskaszem, a kerekeken küllőprizma, abroncson reflexcsík. Használjunk lámpát elöl és hátul is!

A láthatósághoz a fényvisszaverő mellény vagy ruházat használata is hozzátartozik. Lakott területen kívül sötétedés után vagy rossz látási viszonyok mellett kötelező viselni. Ez lehet a jól ismert mellény, vagy egyéb megfelelő nagyságú fényvisszaverő felülettel ellátott ruházat.



GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

A KERÉKPÁROZÁS JÓTÉKONY HATÁSAI A GYEREKEKRE

Az idegrendszer legaktívabb érési időszakában, ami a 0-5 éves kor, a legintenzívebb inger a mozgás. A kerékpározás nem csak karbantartja az erőnlétet, de a **mentális képességekre** is jó hatással van.

A biciklizéssel javul a **koordináció** és kedvező hatással lehet a **beszédfejlődésre** is.

A kerékpározással csökken a reakcióidő, javul a **memória** és a **koncentráció**. Az **egyensúlyozásért felelős agyi területek** is fejlődnek.

Az idegsejtek közötti összeköttetések kialakulásában nagyon fontos szerepe van a tekerő mozdulatnak. Ez kiválóan hat a **jobb és bal agyféltekék közötti összehangolásra**. Ezen túl, a kortizol, a stressz hormon, 15 perc pedálozás után jelentősen csökken, így a **szorongás és levertség kezelésére** is alkalmas.

FORRÁS: BERÉNYI ZS., 2019



Time Out

GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

ALAPVETŐ KERÉKPÁROS KÉSZSÉGEK

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018

A biztonságos kerékpározás érdekében meggyőződhetünk arról, hogy a gyermek képes-e magabiztosan biciklizni



1.

Hátra tud-e fordulni úgy, hogy nem tér el az útiránytól?

Hátrafordulni veszélyes, mert eközben sokan kitérnek az eredeti irányból, ugyanakkor elkerülhetetlen a biztonságos közlekedéshez, ezért sok gyakorlást igényel.

2.

Tud-e egyenes vonalon magabiztosan tekerni?

Sokszor szükséges az egyenes vonalat tartani, ami a biztonságos közlekedéshez elengedhetetlen. Ezt célszerű például az útburkolatra festett egyenes vonalakon gyakorolni.

FirstCry Parenting

GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

ALAPVETŐ KERÉKPÁROS KÉSZSÉGEK

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018



Sycle sprog

3. Meg tud-e állni magabiztosan?

Érdemes apránként, egyre gyorsabb sebességről gyakorolni a fékezést, így a gyerek megtanulhatja, hogy mekkora fékútra van szüksége bizonyos sebességeknél.

4. Fel van-e készülve a sötétben biciklizésre?

Fontos gyakorolni azt is, hogy mennyivel másabb kivilágított vagy csekély fényű útszakaszokon kerékpározni. Fontos, hogy a gyerek meg tudja tapasztalni, miben más sötétben tekerni, mint nappali fényben.

GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

TIPIKUS BALESETEK

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018



1.

Utcából kihajtani lassítás nélkül

A körbenézés nem elég, mindenképp lassítani kell a látszólag biztonságos kihajtás ellenére. Az is megtörténhet, hogy valami kitakarja az érkező járművet.

2.

Figyelman kívül hagyni a STOP táblát

Ha együtt bringázunk a gyermekünkkel, vagy akár autóban ülünk, példát állítva tegyünk a szabályok szerint; akkor is álljunk meg, ha esetleg átjutnánk lassítás nélkül.

3.

Körültekintés nélkül kanyarodni

A legjobb módja a kanyarodási szándék jelzésének a kézjelzés, jóval a kanyarodás előtt. Ha a gyereket túlságosan összezavarja a kanyarodás, akkor inkább a biciklit tolvá keljen át a legközelebbi gyalogátkkelőn.

Yellow Jersey Cycle Insurance

NÉHÁNY TANÁCS I.



Már szürkülettől használjunk lámpát, kerüljük a gépjárművek holttereit, és mindig legyünk láthatók!

Kereszteződésekben lassítsunk, ha kell! Mindig győződjünk meg róla, hogy tényleg észrevettek, és megadják az elsőbbséget, ha jár!

Ne használjuk a járdát, az a gyalogoské, az autóvezetők nem számítanak a járdáról nagy sebességgel érkező biciklisekre.

Ne döntsünk hirtelen! Olyan gyorsan tekerjünk, hogy az akadályok előtt biztonságosan meg tudjunk állni!

NÉHÁNY TANÁCS II.

Ne használjunk fülhallgatót vagy fejhallgatót, hisz így nem halljuk, mi zajlik körülöttünk!

Ne telefonáljunk biciklizés közben! Ekkor csaknem teljes figyelmünk a telefonra összpontosul, amely balesetveszélyes helyzeteket teremthet.

Ha irányváltoztatásra készülünk, mindig időben jelezzük e szándékunkat! Kanyarodás, sávváltás, előzés és kikerülés előtt mindig nézzünk hátra!

Mindig tartsuk be a KRESZ-t hisz az minket véd, így sokkal kisebb az esélye, hogy bajunk esik, vagy másnak bajt okozunk.

FORRÁS: FISZ EGYESÜLET, 2021



Salt Lake Magazine

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS ÁCSON

A PROJEKT BEMUTATÁSA I.

Ács Önkormányzata
megvalósítja a település további
kerékpárút
fejlesztését!

A PROJEKT TARTALMA

A projekt önállóan támogatható tevékenységei közül kiemelt jelentőségű az Ács várost átszelő 8151. sz. összekötő út (Fő utca) városközponti szakaszán található **kerékpársáv folytatólagos tovább építése**.

A településen az országos közút ezen szakasza rendelkezik a **legnagyobb gépjármű forgalmi terheléssel**. A városban a kisalföldi elhelyezkedésből következő kis szintkülönbségek miatt is jelentős a kerékpáros forgalom részaránya.

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS ÁCSON

A PROJEKT BEMUTATÁSA II.

A PROJEKT MŰSZAKI TARTALMA

A projekt részeként a Fő utcában az Igmándi út – Perger köz közötti mintegy 460 m hosszú szakaszon meglévő kerékpársáv **további mintegy 300 méterrel** kerül meghosszabbításra a Zúgó utca és a Perger köz között. A kerékpársáv helyigényének biztosítása céljából a 8151. sz. összekötő út burkolata az érintett szakaszon szélesítést igényel.

A szélesítés a csapadékvíz-elvezetési igényekkel összhangban, kiemelt szegélyes lehatárolás figyelembe vételével került megvalósításra. Mindezek alapján a jelenleg kb. 6.0 m szélességű burkolat – a tervezési osztálynak megfelelő 2x3.0 m forgalmi sáv szélesség, 2x1.50 m kerékpársáv és a szegély melletti 2x0.25m oldalakadály távolság biztosításával **9.0 m alapszélességű lesz.** A szélesítéssel együtt az országos közút burkolata új kopóréteget kap a szakaszon.

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS ÁCSON

A PROJEKT BEMUTATÁSA III.

Új kerékpártámaszok, parkolók és buszöblök

További kerékpárbarát fejlesztési elem, hogy a beavatkozási szakaszon valamennyi meglévő, nem megfelelően használható **kerékpártámasz lecserélésre** kerül a megfelelő férőhelyet biztosító új „U” alakú támaszokkal. A fejlesztés valamennyi közlekedésben résztvevő fél igényeinek figyelembe vételével kerül megvalósításra.

A projekt részeként az útszakaszra eső autóbusz megállóhely pár esetében **új burkolatú buszöblök** létesülnek, **új utcabútorok, váróépületek** kerülnek elhelyezésre. Megoldásra kerül továbbá az útszakaszra jellemző parkolási probléma is, egyrészt a közút két oldalán elhelyezésre kerülő **párhuzamos vagy 45°-os elrendezésű parkolókkal**. A közvetlenül a kerékpársáv mellé kerülő párhuzamos parkolók mentén az ajtónyitás miatt szükséges **biztonsági sáv** kiépítésre kerül.

LEGFONTOSABB GONDOLATOK

Mindenkinek érdemes kerékpározni, mert költségkímélő, egészséges, környezettudatos és gyors!

Mindig tartsuk be a KRESZ szabályait, és figyeljünk a megfelelő felszerelésre saját magunk és mások védelme érdekében!

A **gyermekek számos készségét fejleszt**i a kerékpározás és rendkívül egészséges. Mielőtt azonban közúton közlekednénk gyermekünkkel, sajátítsák el az alapvető kerékpáros készségeket!

Higgadtan, **megfontoltan közlekedjünk**, a féktáv szerint válasszuk meg a sebességünket! Ne közlekedjünk járdán és ne használjunk fülhallgatót, illetve ne telefonozunk kerékpározás közben! Irányváltoztatás előtt időben jelezzünk!



Get a Wheel

FORRÁSJEGYZÉK

- Kónya J., 2015: Dr. Kónya Judit: Miért is jó a kerékpározás?, *WEBBeteg Sport és egészség*, 2015.05.24.
- Magyar Kerékpáros- Magyar Kerékpárosklub: KERÉKPÁROSKLUB KISOKOS: KRESZ, klub, 2021: *Magyar Kerékpárosklub honlapja*, letöltve: 2021.01.02.
- Pest Megyei Baleset- Pest Megyei Balesetmegelőzési Bizottság: A KRESZ által előírt kerékpár- megelőzési Bizottság, tartozékok, *Police Hungary Youtube csatorna*, 2016.03.26. 2016:
- FISZ Egyesület, 2021: FISZ Egyesület: Közlekedésbiztonsági tájékoztató füzet, *DOCPLAYER*, letöltve: 2021.01.03.
- Magyar Kerékpáros- Magyar Kerékpárosklub: Kerékpárosklub kisokos Amit a kerékpáros klub, 2019: közlekedésről tudni kell, *kerekparosklub.hu*, 2019. december
- Berényi Zs., 2018: Berényi Zsuzsanna: 10 ok, amiért biciklizetek mindennap a gyerekekkel! Így fejleszti a kisgyerekeket a biciklizés!, *Papás Mamás Magazin*, 2018.04.23.
- We Love Cycling, We Love Cycling: Kerékpáros biztonság, avagy dolgok, amiket minden szülőnek tudnia kell, *WeLoveCycling.com*, 2018.11.27.

SZÉCHENYI  2020