Film rozpoczyna ujęcie, na którym widoczny jest rowerzysta zakładający kask, wsiadający na rower i ruszający w drogę. Następnie zaczyna się wypowiedź młodszego aspiranta Tomasza Zielińskiego, który mówi: Sezon rowerowy w pełni, a w związku z tym mamy dla Was trzy dobre rady. Zacznijmy od pierwszej. Mnóstwo rowerzystów decyduje się przejeżdżać przez przejścia dla pieszych. Jest to oczywiście wykroczenie. Jeżeli zbliżamy się do przejścia dla pieszych, warto zejść z roweru i skorzystać z uprawnień, który ma pieszy, a więc pierwszeństwo przed nadjeżdżającymi pojazdami, wchodząc na przejście dla pieszych, nie tylko znajdując się dla przejściu dla pieszych. To gwarantuje nam, że mamy bardzo małą szansę na uczestniczenie w zdarzeniu drogowym oraz mamy pierwszeństwo.

W trakcie gdy policjant mówi, pojawiają się ujęcia na których widoczny jest rowerzysta jadący ścieżką rowerową, dojeżdżający do przejścia i przechodzący przez nie.

Ponownie na nagraniu widoczny jest policjant, który mówi: druga dobra rada. Mobilność niesie za sobą ryzyko uczestniczenia w zdarzeniu drogowym, a zdarzenia drogowego niestety to są koszty. Nie tylko zdrowie i życie, ale także aspekt materialny jest istotny. Warto o tym pomyśleć zawczasu i ubezpieczyć się.

W czas gdy mówi pokazane są ujęcia, na których widoczna jest jazda rowerem z perspektywy rowerzysty, który jadąc ścieżką mija dwie dziewczynki na rolkach. A następnie widoczny jest rowerzysta jadący ścieżką. To Jakub Hejduk, który w kolejnym ujęciu, stojąc obok roweru mówi: Trzecia dobra rada składa się z trzech elementów. Po pierwsze bądźmy widoczni na drodze, po drugie jeździjmy w kaskach, a po trzecie pamiętajmy, że nie jesteśmy sami na drodze.

Film kończy ujęcie, na którym widać rowerzystę z lotu ptaka a następnie z tej samej perspektywy widoczny jest brzeg jeziora i przycumowane do pomostów łodzie.