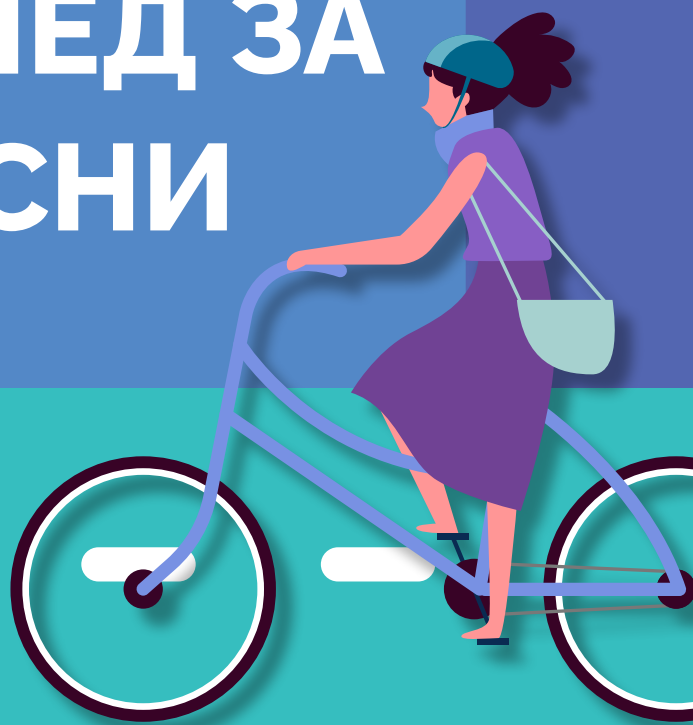


Уметноста на велосипедизмот



ДЕЛ А:

ОСНОВИ ЗА ВЕЛОСИПЕД ЗА ВОЗРАСНИ



Импресум:

Издавач:

Еко Логик

Козле 26а, 1000 Скопје

Телефон: 389 02 615 4637

www.ecologic.mk

Е-пошта: ecologic.mk@gmail.com

За издавачот:

Никола Нешкоски (Еко Логик)

Автор(и) на концептот и собирање истражувања:

Тамаш Абеловски (БрингаАкадемиа)

Никола Нешкоски (Еко Логик)

Автор(и) на текстот:

Главен автор:

Тамаш Абеловски (БрингаАкадемиа)

Помошен автор 1: Никола Нешкоски (Еко Логик)

Помошен автор 2: Марио Петровски (Еко Логик)

Помошен автор 3: Бала Рам Гер (ЦСЦ Данило Долци)

Дизајн и техничко уредување:

Меги Велкова (Еко Логик)

Соработници:

Дарко Милошевски (Еко Логик)

Вељан Паризов (Еко Логик)

Лектор:

Дејан Василевски

Одрекнување од одговорност: Поддршката на Европската комисија за производство на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува ставовите само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.



» СОДРЖИНА «

ДЕЛ А: ОСНОВИ ЗА ВЕЛОСИПЕД ЗА ВОЗРАСНИ

1. Подготовка за возење на велосипед

- Зошто да се вози велосипед? – Поголемата слика: мотивација и доверба во возењето велосипед6
 - Здравје & Благосостојба: Ментални и физички бенефити од возењето велосипед и учење6
 - Урбана мобилност8
 - Животна средина/Одржливост/Ниско ниво на јаглерод9
- Облека10
- Видливост12
- Кацига13

- **Активности:**16
 1. Јаглероден отпечаток17
 2. Местење на кацигата18
 3. Подгответе се за возење велосипед19

2. Делови на велосипедот22

- Различни типови на велосипеди22
- Како да го приспособите велосипедот на возачот?26
- Делови на велосипед31
- Техничка проверка на велосипедот – „М“ проверката32

- **Активности:**35
 1. Приспособете го велосипедот за да ви одговара!36
 2. Проверете го вашиот велосипед37
 3. Проверете го вашиот е-велосипед пред да возите!39

3. Совети и основи за одржување	40
• Комплет алатки за одржување – што ми треба?	40
• Како да се поправи пункција?	41
• Одржување на синџирот	44
• Сопирачки и брзини – совети за безбедност	45
• Брзо резиме за менувањето брзини	46
• Комплет за итни случаи за возење велосипед – што да понесете со себе?	47
• Активности:	48
1. Како правилно да се чисти и да се одржува велосипедот	50
2. Вратете го синџирот на своето место	51
3. Направете сопствен пакет со алатки за итни случаи	52
4. Правила на патот за велосипедисти	53
• Задолжителна опрема + видливост	53
• Велосипедска инфраструктура	54
• Велосипедисти и пешаци (бонтон и правила)	55
• Патни знаци и прописи	56
• Рачно сигнализирање	61
• Активности:	62
1. Проверете ја задолжителната опрема на вашиот велосипед!	62
2. Рачно сигнализирање во пракса	63
3. Квиз за правила за велосипедисти	64
5. Практични совети за возење велосипед	65
• Возење по пат	65
• Поминување паркинг автомобили	66
• Контакт со очи	67
• Како да ги избегнете слепите точки?	68
• Багаж за возење велосипед: како да ги носите вашите работи?	69

• Телефонски повици и возење велосипед	70
• Планери за велосипедски рути	71
• Активности:	72
1. Како да го испланирате вашето возење?	74
2. Што да се прави во случај на несреќа?	76
3. Како ги избирате вашите работи за возење велосипед?	78

» Поглавје #1

Подготовка за возење на велосипед

Зошто да се вози велосипед? – Поголемата слика: мотивација и доверба во возењето велосипед



Урбан велосипедист патува до работа - [Извор](#): Unsplash

Здравје и благосостојба: ментални и физички придобивки од возењето велосипед

- Луѓето избираат да возат велосипед бидејќи имаат многу придобивки од тоа. Возењето велосипед е фантастично за нашето здравје. Тоа е начин со мал импакт за градење мускули и зајакнување на кондицијата. Покрај многуте здравствени придобивки, возењето велосипед е одлично и за менталната благосостојба на една личност и навистина може да го подигне расположението и да го намали нивото на стрес. Потребни се само два до четири часа неделно за да се постигне општо подобрување на вашето здравје. Возењето велосипед е1: низок импакт – предизвикува помал напор и помалку повреди од повеќето други форми на вежбање.
- Добро вежбање на мускулите – при возењето велосипед ги користите сите главни мускулни групи.
- Лесно – за разлика од некои други спортови, возењето велосипед не бара високи нивоа на физичка вештина. Повеќето луѓе знаат да возат велосипед и, откако ќе научите, не забораваат.

¹ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyiving/cycling-health-benefits#cycling-for-health-and-fitness>

- Добро за сила и издржливост – возењето велосипед ги зголемува издржливоста, силата и аеробната кондиција.
- Интензивно колку што сакате – возењето велосипед може да се направи со многу низок интензитет за почеток, ако закрепнувате од повреда или болест, но може да се изгради до напорен физички тренинг.
- Забавен начин да бидете фит – авантурата што ја добивате од спуштање на ридовите и одењето на отворено значи дека е поголема веројатноста да продолжите да возите редовно велосипед, во споредба со другите физички активности кои ве држат во затворени простории или за кои се потребни посебни времиња или места.
- Временски ефикасен – како начин на транспорт, возењето велосипед го заменува седечкото време поминато при возење моторни возила или користење трамваи, возови или автобуси со здрава вежба.

Возењето велосипед е главно аеробна активност, што значи дека вашето срце, крвните садови и белите дробови се вежбаат. Ќе дишете подлабоко, ќе се потите и ќе почувствувате зголемена телесна температура, што ќе го подобри вашето целокупно ниво на кондиција. Здравствените придобивки од редовното возење велосипед се:

- зголемена кардиоваскуларна кондиција
- зголемена мускулна сила и флексибилност
- подобрена подвижност на зглобовите
- намалени нивоа на стрес
- подобро држење и координација
- зајакнати коски
- намалено ниво на маснотии во телото
- превенција или управување со болеста
- намалена анксиозност и депресија

Урбана мобилност

- сообраќајни метежи
- одржливост
- вратете им го просторот на луѓето (велосипедисти и пешаци)
- активни трендови и трендови на микромобилност
- загадување на воздухот итн.



[Урбани велосипедисти кои патуваат на работа](#)

Животна средина/одржливост/ниско ниво на јаглерод

Возењето велосипед практично не чини ништо откако ќе се купи велосипедот. Велосипедот е значително поевтин од одржувањето на автомобилот и ќе продолжи да биде сигурен придружник за многу километри сè додека редовно се проверува.

Понатаму, изборот на возење велосипед наместо возење автомобил е значително подобар за животната средина бидејќи ја спречува емисијата на јаглерод диоксид и други загадувачи. Се проценува дека има околу една милијарда велосипеди во светот и тие заштедуваат над 238 милиони галони гориво секоја година. Патувањето со велосипед наместо со автомобил – дури и само еднаш или двапати неделно – е едноставен начин да го намалите вашиот јаглероден отпечаток. Загадувањето со бучава, исто така, се намалува додека возите велосипед и ги добивате сите физички и ментални здравствени придобивки како при вежбањето.



Пример за ефектот на велосипед и автомобил врз животната средина

[Извор:](#) Pexels

Облека

Во студени или влажни денови велосипедистите треба да имаат палто и ракавици, како и дополнителни слој-два облека. Во топлите сончеви денови велосипедистите треба да стават добро количество крем за сончање и да пијат вода во текот на денот. Некои други аспекти се дадени подолу.

Прво, треба да ја споменеме облеката за секојдневна употреба на велосипедот – турнеите или спортот се друга категорија. Секојдневната облека е идеална за кратки патувања (до работа, училиште, продавница итн.), но со некои ограничувања:

- Облеката за возење велосипед треба да биде лесна и лабава.
- Панталоните со отворени долни делови, долгите здолништа и долгите врвки на чевлите може да се заглават во синџирот, а тоа е опасно.
- Треба да се избегнуваат сандали или чевли со длабоки шари (кои тешко се вадат од педалите), чевли со мазен ѓон (кои може да се лизнат од педалот или кога велосипедистот ќе ја спушти ногата надолу). Исто така, треба да се избегнуваат чевли со високи потпетици и влечки.
- Треба да се избегнува облека со темна боја.
- Долгите јакни може да се закачат на седлото.
- Облеката мора да биде соодветна на временските услови.

За да се компензира ограничувањето, постојат неколку добри совети за облека:

- Ако носите панталони, можете да користите рефлектирачки ленти. Рефлектирачките ленти помагаат панталоните да не бидат фатени во синџирот и ќе ве направат повидливи.
- Во лето шорцовите се најудобна облека.
- Во зима секогаш носете облека што е од суштинско значење за контролирањето на сопирачките (и брзините).
- Во зима внимавајте на зглобовите: одржувајте ги топли колку што е можно повеќе.
- За кратки патувања при влажно време, носете лесна јакна за дожд што дише.

Ако возењето велосипед е поврзано со турнеи или спорт, најдобриот избор е велосипедската облека бидејќи таа овозможува поудобно возење. Велосипедските дресови се дизајнирани да ги подобрат перформансите со исфрлање на потта за велосипедистот да биде сув. Карактеристики специфични за велосипедизмот:

- Исправена јака за да ви прави сенка на вратот во лето.

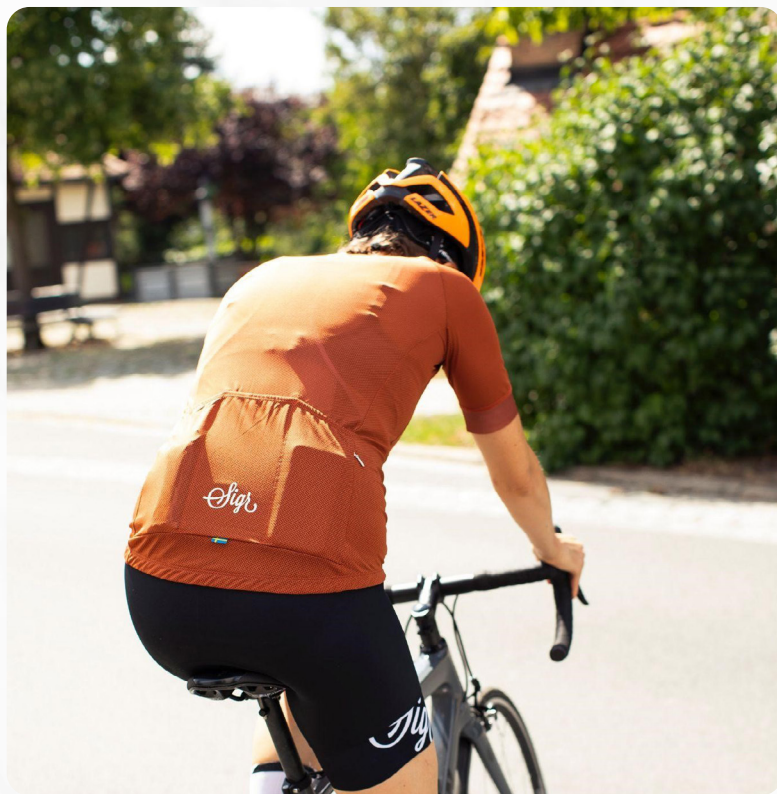
- Преден патент за вентилација кога ви се зголемува температурата.
- Делот околу рамената да биде поширок за удобност на рацете.
- Ракави специјално обликувани за наведнување напред.
 - Задни џебови за лесен пристап во движење.
 - Подолги засеци за покривање при возење.
 - Рефлектирачки украси или светли ленти за ноќно возење.

Велосипедските шорцови се разликуваат од обичните шорцови по тоа што дополнително се растегнуваат за да има целосна слобода при движењето, а поставата на меѓуножјето ги намалува триењето и влагата. Ако е можно, пробајте неколку за да одредите кој вид полнење најдобро одговара на вашата анатомија.

Ако времето е влажно, а не е студено (најчесто во лето), се советува лесна водоотпорна јакна да се чува во ранецот или во џебот. Во есен или во пролет треба да се носи потопла облека, која може да се менува според временски услови: утрата и ноќите може да бидат навистина студени, а во текот на денот може да биде сончево и топло со 20 степени. Во зима можете да користите велосипедска облека отпорна на вода и ветер. Не заборавајте да ги заштитите зглобовите (особено колената) и да носите ракавици и капа.



[Летен комплет дрес](#)



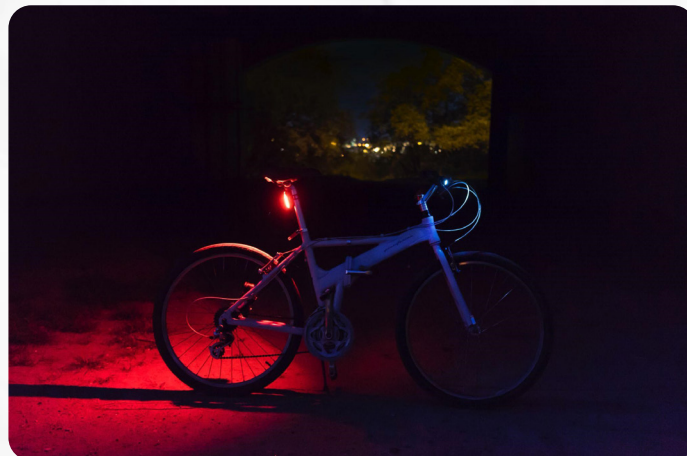
[Урбан велосипедист кој користи само кацига и обична облека](#)

Видливост

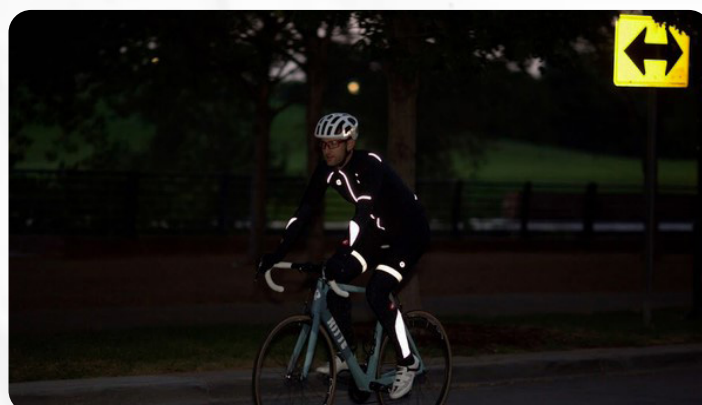
Дури и ако правилата за возење на автопат ги регулираат типот, бојата, бројот на светлата и некои прописи за облеката, вреди да се напомене дека велосипедистите можат да направат уште повеќе за подобра видливост – и ноќе и дење.

- Најпрвин, секогаш носете облека во светла боја – најдобри се обоените или флуоресцентните облеку. Обезбедуваат подобра видливост и на дневна и на ноќна светлина.
- Рефлектирачките риги или други елементи на вашата облека или чанти, чевли и слично ве прават повидливи.
- Рефлектирачките ленти на глуждот ве прават повидливи (бидејќи движењето нагоре-надолу од педалот може да му го привлече вниманието на возачот повеќе отколку голема рефлектирачка лента преку грбот, која може да изгледа дека е неподвижна) и ќе ви помогне да избегнете вашите панталони да се фатат во синџирот. Рефлектирачките ленти на вашиот зглоб можат да им помогнат на другите учесници во сообраќајот да видат дали сакате да свртите лево или десно во темнината.

Вреди да се залепат и рефлектирачки налепници на вашиот велосипед, особено на краците..



[Задни и предни светла](#)



[Рефлектирачка облека за возење велосипед](#)

Кацига

Кацигата е пасивна безбедносна опрема, исто како сигурносниот појас во автомобилите: нема да спречи несреќа, но ако се случи, кацигата може да ја намали можноста за сериозна повреда на главата на велосипедистот. За учесниците на програмата Safe4Cycle, задолжително е носење кацига за време на циклусите.

Како да ја изберете вистинската кацига? На пазарот можеме да најдеме различни кациги, а се чини дека е тешко да се избере соодветната. Но, принципот е многу едноставен, тоа е слично на купување чевли: треба да ја пронајдете вистинската големина, а потоа и најудобната кацига. Се разбира, има уште некои дополнителни аспекти. Добра кацига:

- Одговара на големината и обликот на главата на сопственикот.
- Ги заштитува и задниот дел на вратот, слепоочниците и челото.
- Дозволува велосипедистот да ја врти главата во секоја насока, дополнително му дозволува да јаде или да пие.
- Изработена е од експандирана полистирен (EPS) пена покриена со цврста, но тенка пластична обвивка.
- Има неколку отвори за ладење на главата на велосипедистот. Колку повеќе отвори има на кацигата, толку поладна ќе биде главата на велосипедистот.
- Има мрежа против инсекти.
- Мора да биде сертифицирана и означена со европска налепница за CE EN1078 стандард.

Како да ја приспособите кацигата? Важно е правилно да ја поставите кацигата, инаку нема да ви ја спаси главата од какви било повреди. Ниска, рамна и цврста: таква треба да ви биде кацигата на главата. Прво, да ги видиме деловите на кацигата.

1. Школка
2. Систем за приспособување на лулка за задржување (прстен за глава)
3. Заден ремен
4. Преден ремен
5. Лизгач
6. Ремен за брадата
7. Тока



Чекори за приспособување на кацигата

- **Големината на кацигата** | За да бидете сигурни дека кацигата е со вистинската големина за вас, закачете ги кацигата и лакот, затегнете го прстенот на главата и отворете го ременот за брадата. Ако кацигата остане цврсто на главата, таа е вистинската. (Држете ги рацете за да бидете подготвени да не падне кацигата на земја.) Има неколку големини на кациги и обично големината е означена на кутијата на новата кацига и внатре во кацигата. Можете да најдете големини како во облеката (XS-XL) и/или во сантиметри (на пример, 50-57 см).

- **Монтирање на кацигата** | Кацигата треба да ги покрива и да ги штити задниот дел од вратот, слепоочниците и челото. Ако кацигата се навалува наназад и ви го открива челото, нема да ве заштити. Кацигата треба да стои рамно на вашата глава, а работ на кацигата треба да биде со ширина од околу два прста над очите.

- **Прстен за глава** | Системот за приспособување на држачот може да се постави многу прецизно за да се даде стабилно вклопување. Прстенот на главата треба да биде колку што е можно позатегнат и поудобен.



Прстен за глава

- **Поставување на ремените** | Токата и областа на брадата на ременот треба да се вклопат блиску до долната страна на брадата откако ќе се прицврстат. Сепак, тие треба да ви дозволат да ја отворите устата за да јадете или да пиете вода од вашето шише. Помеѓу лентата за брадата и вашата брада треба да има простор широк колку еден прст. Горниот дел од ремените на кацигата треба да создаде V-форма веднаш под ушниот лобус. Предниот и задниот ремен треба да формираат триаголник околу увото од двете страни.



Правилно позиционирање на кацигата - Извор: Vuelta SE

Уште неколку практични совети за велосипедските кациги:

- Ако носите очила за гледање или очила за сонце, слепоочниците треба да бидат надвор од ремените – за очилата да паднат и да се избегнат можни повреди на очите во случај на пад.
- Постава во кацигата го прави носењето удобно, а исто така помага да се апсорбира потта. Многу кациги имаат подлога што се отстранува и тоа е одлично бидејќи може да се перат.
- Достапни се женски кациги со помало внатрешно мерење.
- Често проверувајте ја кацигата. Ремените на кацигата имаат тенденција да се олабавуваат, затоа проверувајте ја вашата кацига пред секое излегување. Затегнете ги ремените ако можете да ја поместите кацигата повеќе од 2-3 сантиметри во која било насока.
- Кацигата ве заштитува само еднаш – по лош удар купете нова кацига, дури и ако не е забележано оштетување.
- Поради амортизација, кацигите треба да се менуваат на секои 5-6 години.

! Не чувајте ја кацигата на директна сончева светлина или на високи температури.

- Чиста (или сапуница) вода обично е доволна за чистење на кацигата. За сите други детергенти, секогаш погледнете го упатството за употреба.

Запомнете дека велосипедската кацига не може да спречи какви било несреќи! Велосипедската кацига е опрема за пасивна безбедност која може да ја намали можноста за сериозна повреда на главата на велосипедистот.

АКТИВНОСТИ

1. Приспособување на кацигата

- Изберете кацига со вистинска големина
- Правилно монтирајте ја кацигата
- Користете го прстенот на главата за да имате стабилно вклопување.
- Поставете ги лентите на следниов начин
 - o Лентите треба да ви овозможат да ја отворите устата за да јаде-те или да пиете вода од вашето шише
 - o Помеѓу лентата за брадата и вашата брада треба да има простор широк колку еден прст
 - o Горниот дел од ремените на кацигата најдобро ќе ви прилега кога ќе создаде V-форма формирана веднаш под ушниот лобус.
 - o Предниот и задниот ремен треба да формираат триаголник око-лу увото од двете страни.

2. Пресметајте го вашиот јаглороден отпечаток на мобилност + Квиз за одржлива мобилност (пријавување факти и бројки со цел да се сензибилизира испитаникот)

3. Подготвителни физички вежби за возење велосипед

Наслов на активноста 1.1: Јаглероден отпечаток

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, учесниците ќе можат:

- Да го пресметаат неговиот/нејзиниот јаглероден отпечаток и да го споредат јаглеродниот отпечаток на различни начини на транспорт

Времетраење: 5 минути

Целна група: нема податоци (N/A)

Тип на активност: Во затворен простор.

Подготовка на активноста (пред активноста):

Изберете калкулатор за јаглероден отпечаток, на пример:

- Pawprint јаглероден отпечаток на велосипед наспроти автомобилски калкулатор: https://www.pawprint.eco/eco_blog/carbon-footprint-bicycle-vs-car
- Калкулатор OMNI: <https://www.omnicalculator.com/ecology/car-vs-bike>

Испорака на активноста:

- Размислете за вашата просечна недела (или ден) и пресметајте го вашиот јаглероден отпечаток.

Заклучок:

- Размислете за одржливоста на вашите секојдневни активности за мобилност и изберете го велосипедот ако е соодветно за вашите патувања.

Совети и трикови

Возете и запишете ги вашите маршрути (растојание, локација, цел) – и користете ги овие податоци во вашата пресметка на јаглеродниот отпечаток.

Наслов на активноста 1.2: Местење на кацигата

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, учесниците ќе можат:

- Да изберат кацига со вистинска големина
- Да ја монтираат кацигата правилно
- Да ја наместат кацигата правилно

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: Нема податоци (N/A)

Тип на активност: Во затворен простор.

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Изберете и купете ја вистинската кацига во продавница за велосипеди (ако сè уште ја немате).

Испорака на активноста:

- Монтирајте ја кацигата: кацига треба да ги покрива и да ги штити задниот дел на вратот, како и слепоочниците и челото.
- Приспособете го прстенот за глава: користете го системот за приспособување на држачот за да го приспособите прецизно за да се вклопи како што треба. Прстенот на главата треба да биде затегнат и удобен.
- Поставете ги ремените: брадата и областа на брадата на ременот треба да се доближат до долната страна на брадата откако ќе се прицврстат. Сепак, тие треба да ви дозволат да ја отворите устата да јадете или да пиете вода од вашето шише. Помеѓу лентата за брадата и вашата брада треба да биде околу прст поширок простор. Горниот дел од ремените на кацигата најдобро ќе ви одговара кога создава V-форма формирана веднаш под ушниот лобус. Преден и заден ремен треба да формира триаголник околу увото од двете страни.

Заклучок:

- Само правилно наместената кацига ќе ја заштити вашата глава во случај на паѓање од велосипедот.

Совети и трикови

Прво што треба да направите: ако немате кацига, купете ја во продавница за велосипеди. Потоа, вежбајте! Треба да бидете во можност правилно да ја поставите кацигата за неколку секунди. Следете ги чекорите објаснети во текстот погоре.

Корисни линкови: Уметноста на велосипедизмот Видео број 1 –
Што ви е потребно за да почнете со возење велосипед

<https://www.youtube.com/watch?v=l36a09QPQak>

Наслов на активноста 1.3: Подгответе се за возење велосипед

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, учесниците ќе можат:

- Да се подготват физички за возење велосипед

Времетраење: 10 минути

Целна група: Нема податоци (N/A)

Тип на активност: На отворено/на затворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Изберете една од вежбите за загревање или истегнување пред возењето велосипед (или најдете други вежби).

Испорака на активноста:

- Топ-5 вежби за загревање што треба да ги направите пред да користите велосипед за вежбање (<https://www.diamondbackfitness.com/blogs/news/exercise-bike-top-5-warm-ups>).

о **Замавнувања со нозете:** по одреден период на возење вашите колкови можат да бидат навистина затегнати. За да го спречите ова, вклучете замавнувања со нозете како дел од вашата рутина за загревање. Не само што ќе помогне да се спречи затегнатоста туку и генерално помага да се зголеми подвижноста на флексорот на колкот. За да правите замавнувања со нозете, застанете со велосипедот на едната страна додека го држите седиштето за стабилност. Следно, замавнете со надворешноста од ногата напред-назад, внимавајќи да ја држите исправена и продолжувајте ја должината на замавнувањето со секое повторување. Повторете го овој процес 10 пати пред да се свртите кон вашиот велосипед и да замавнете со ногата од едната страна на другата. Погрижете се да ги истегнете надворешните колкови, мускулите на бутот и мускулите на препоните. Повторете го ова десет пати пред да ја смените страната и да ја обработите другата нога.

о **Одење на петици:** возењето велосипед може да биде тешко за листовите на нозете, но одењето на петици може да помогне да ги загреете листовите, а истовремено да ја зголемите флексибилноста на глуждот. Најпрвин, направете чекор и застанете на петицата на десната нога. Останете така и накратко спуштете го торзото, така што ќе биде над десната нога. Следно, подигнете го торзото и префрлете ја тежината на десната нога пред да се тркалате од петицата до предниот дел на стапалото. Потоа, подигнете се на предниот дел од стапалото колку што можете повисоко пред да се спуштите и да направите чекор напред со левата нога и да застанете на петицата. Продолжете со ова движење 30 до 60 секунди.

о **Досег до рамената:** многу луѓе не сфаќаат дека рамената се погодени кога возат велосипед. За да ги олабавите, вклучете го и дофатот на рамената пред да возите велосипед. За да го завршите дофатот на рамената, допрете ги рацете над главата и кренете ги нагоре и надолу додека стоите високо. Вашиот бицепс треба да биде до вашите уши додека врвовите на прстите се насочени кон небото.

о **Истегнување како мачка и крава:** бидејќи глутеусите се моќта при возењето, тие треба да останат флексибилни. Слично на тоа, грбот може да стане особено вкочанет од подгрбавување додека возите, што значи дека мускулите околу 'рбетот треба да се истегнат и да се загреат. Направете истегнување како мачка и крава од 30 до 60 секунди со тоа што прво ќе застанете на сите четири, со рамената над зглобовите и колената под колковите. Полека наведнувајте го грбот додека вдишувате, дозволувајќи му на вашиот стомак да се спушти кон подот, а колковите и рамената да се кренат нагоре. Свртете ја оваа позиција додека издишувате, вовлечете ја карлицата и заокружете го 'рбетот.

о **Истегнување на градниот кош:** мускулите на градниот кош можат да бидат затегнати од држењето на рачките додека возите велосипед за вежбање. Динамичното истегнување на градите може да помогне да се подготви овој дел од телото, притоа таргетирајќи ги и нозете и грбот. За да го завршите ова истегнување, застанете свртени кон страната на велосипедот со стапалата на растојание од колковите. Фатете ја горната цевка, седиштето или рачката пред да се наведнете напред на половината на таков начин што грбот ќе ви биде паралелен со земјата. Притиснете ги градите надолу кон земја, држете три секунди и потоа застанете високо пред да ја заземете положбата повторно, пет до 10 повторувања. · 3 истегнувања пред возење велосипед (<https://www.bicycling.com/training/a30504446/preride-warmup-exercises/>).

• **Ниско залетување со извртување:** почнете во положба на висока штица, со рацете директно под рамената и вклучено јадро. Ставете ја левата нога на левата рака. Држете така секунда или две, за да го истегнете предниот дел на десниот колк и внатрешниот дел на бутот. Потоа свртете го горниот дел од телото и испружете ја левата рака нагоре кон таванот, фокусирајќи ја ротацијата во горниот дел од грбот додека колковите ги одржувате во квадрат. Држете тука три секунди, а потоа повторете на другата страна. Продолжете наизменично една минута.

• **Вежби за врвот на петицата во лежечка положба:** легнете со лицето нагоре, потоа свиткајте ги двете колена и поставете ги директно над колковите, така што потколениците се паралелни со подот. Полека спуштете ја едната потпетица за да го допрете подот, потоа подигнете ја на почетната позиција и повторете ја на другата страна. Држете го долниот дел од грбот притиснат на подот; не дозволувајте да се свитка. Користете бавно и контролирано темпо со броење до три кога ја кревате и ја спуштате секоја нога. Направете 10 повторувања, а потоа повторете со другата нога.

• **Глутеален мост со лента за отпор:** почнете со поставување нагоре. Поставете мала јамка со отпорна лента веднаш над колената, а потоа свиткајте ги колената така што стапалата да ви бидат рамни на подот. Осигурете се дека вашите стапала се на растојание од колковите, а вашите потпетици се околу 15 сантиметри пред вашиот глутеус. Стиснете ги глутусите и турнете ги колковите право нагоре. Држете така три секунди додека активно ги стискате глутелите, пред полека да се спуштите назад на почетната позиција. Продолжете да повторувате една минута.

Заклучок:

Загревањето пред возење велосипед може да спречи повреди во текот на возењето.

Совети и трикови

Секогаш слушајте го вашето тело, но и вашиот велосипед. Понекогаш не добро подготвен велосипед може да предизвика проблеми и да го уништи возењето.

Корисни линкови: Уметноста на велосипедизмот Видео број 1 – Што ви е потребно за да почнете да возите велосипед

<https://www.youtube.com/watch?v=l36a09QPQak>

» Поглавје #2

Делови на велосипедот

2.1 Различни типови велосипеди

Како да изберете соодветен велосипед?

Првото правило е дека велосипедот треба да му одговара на велосипедистот. Тоа значи дека велосипедистот треба да одлучи каде и за што ќе го користи велосипедот: на пат или надвор од патот, во град за патување или само за време на викендите за кратки тури, спортски или само за забава. За секоја намена, велосипедистите можат да најдат велосипед кој најдобро одговара на нивните потреби.

2.1.2 Најчести типови

Градски велосипед | Градскиот велосипед е најдобриот избор ако некој сака да го користи велосипедот за патување секој ден. Постојат неколку вида градски велосипеди, но сите имаат сличности и заеднички атрибути. Овие велосипеди се дизајнирани за кратки патувања и имаат исправена положба на возење, па се релативно удобни. Гумите се тенки или и (речиси) мазни или полумазни, а градските велосипеди обично имаат заден менувач (многу имаат и запченици) со 3 до 7 брзини. Често може да најдете носач или кошница на велосипедот за да можете да одите на работа, на училиште, на шопинг или на кое било друго место во градот со велосипед.



[Градски велосипед](#)

Туристички велосипед | Туристичкиот велосипед е дизајниран за тури, како што кажува неговото име. Туристичките велосипеди имаат преден и заден менувач, гумите се полумазни или со лоши карактеристики, што ви овозможува да ги користите не само на асфалтни патишта, туку и на земјени патишта. Овие велосипеди обично имаат заден, а понекогаш и преден носач. Многупати велосипедите за патување имаат виљушки за суспензија. Слично како и градските велосипеди, тие имаат релативно удобна исправена положба за возење, па затоа се најдобриот избор за турнеи на подолги патеки и за пократки тури.



Туристички велосипед - Извор: Eco Logic

Планински велосипед | МТВ е дизајниран за употреба надвор од патот; има широки гуми со добри карактеристики, многу брзини, виљушка за суспензија и често систем за задна суспензија. Геометријата на планинските велосипеди овозможува спортска, но не секогаш удобна положба за возење, па затоа не е најдобриот избор за патување на пократки или подолги растојанија, но обезбедува одлично маневрирање што е потребно за крос-кантри. МТВ секогаш имаат барем заден менувач; бројот на брзини зависи од поставеноста на погонскиот систем на велосипедот. Со потесни мазни или полумазни гуми, планинските велосипеди може да се користат во град или село (но ова не е најдобрата опција ако го сакате урбаното патување како лош компромис).



Планински велосипед - Извор: Eco Logic

Друмски велосипед | Традиционалните друмски велосипеди се дизајнирани за возење со брзина по асфалтирани патишта. Спуштени рачки, малата тежина и многуте брзини се вообичаени кај друмските велосипеди. Одлично маневрирање и ефикасност, многу тенки гуми со висок притисок се типични квалитети за друмски велосипед. Друмските велосипеди им се познати на сите што некогаш гледале пренос на „Тур де Франс“. Некои луѓе користат друмски велосипеди за урбано патување, што може да биде предизвикувачки процес поради нивната геометрија и специфичните делови (повеќето од нив не се погодни за урбана велосипедска инфраструктура).



Друмски велосипед - Извор: Eco Logic

2.1.2 Други типови велосипеди

Женски велосипеди | Традиционално, производителите на велосипеди дизајнираат женски велосипеди со спуштена горна цевка за да има простор за долгите фустани и да се овозможи да се помине низ рамката наместо да се замавнува со ногата преку задното тркало при качување. Женските велосипеди, исто така, обично доаѓаат во малку помал избор на големини и имаат некои мали промени, како седла со шуплив центар. Сепак, за сите намери и цели, на жените не им е потребен велосипед со некои посебни разлики отколку за мажите, сè додека тоа е соодветно.



Женски велосипед - Извор: Eco Logic

Хибридни велосипеди | Хибридните велосипеди се од сè по малку, но со чувство на друмски велосипед. Постојат неколку нивни варијации: патнички хибриди, вкрстени велосипеди, градски велосипеди, велосипеди за удобност. Иако сите се слични во дизајнот на рамката, тркалата и рачките, секоја варијација е малку приспособена кон одредена употреба. Лесни рамки, крути виљушки или кратка патна суспензија, директни рачки, предни и задни менувачи се вообичаени кај хибридните велосипеди.



[Хибриден велосипед](#)

И не заборавајте на е-велосипедот и педелот!

Е-велосипед | Е-велосипедот е велосипед со интегриран електричен мотор кој може да се користи за погон. Педалирањето не е потребно, педалите и моторот се независни, така што можете да патувате без педали (возете само со моќност на моторот) или да педалите со помош на гас (хибриден педал и мотор). Постојат различни прописи за е-велосипеди во националните кодови за автопати (обично се однесуваат на максималната брзина и максималната моќност на моторот).



Е-велосипед - Извор: Eco Logic

Педел | Педелот е сличен на е-велосипедот; најголемата разлика е што педелите се електрични велосипеди што мораат да се педалат, моторната помош работи само кога велосипедистот педали. Многу олеснува електричниот мотор кој ја зголемува моќта на велосипедистот.

Електронскиот велосипед и педелот стануваат сè попопуларни. Тие можат да се користат за патување до работа, за одмор и за спорт. Тие се инклузивни – на пример, постарите луѓе исто така можат да возат е-велосипед, дури и ако не се во добра физичка кондиција. Тие го подобруваат опсегот на велосипедистот – луѓето можат да возат понатаму. Тие се предизвикувачки – возењето е-МТВ го олеснува возењето за секого во шумата, по угорнини, лесно совладувајќи повеќе карпи, корења или дупки.



[Педел](#)

2.2. Како да го приспособите велосипедот на возачот?

Приспособувањето почнува кога некој има нов велосипед и/или е подготвен да го приспособи постојниот за да ја подобри ефикасноста на возењето и да ја зголеми удобноста. Препорачуваме сите да позајмат различни типови велосипеди со различна големини од роднини, пријатели итн. за да добијат вистинска слика за разликата помеѓу два или повеќе велосипеди. Исто така, тоа може да помогне да го изберат најсоодветниот и најудобен вид велосипед за нив.

Ако некој одлучи кој тип велосипед му одговара, треба да ја најде вистинската големина. Двата главни индикатори за големината на велосипедот се големината на рамката и/или на тркалата.

Да почнеме со големината на рамката! Мерката на големината обично се дава во инчи (1"=2,54 cm) или во сантиметри. Големината на друмските велосипеди често се дава во сантиметри, а неколку производители користат големини како во облеката: XS, S, M, L, XL. Големината на рамката за велосипед значи должина на цевката за седиштето. Постојат неколку табели, графикони итн. кои му помагаат на купувачот да ја избере вистинската големина. Еве неколку примери².

Табела со големини на градски велосипед (исто така и патнички/хибридни велосипеди).

Висина на велосипедистот		Преклопување на ногата		Предложена големина на рамката	
Стапала/Инчи	Сантиметри	Инчи	Сантиметри	Инчи	Големина
4`10"-5`1"	147-155 cm	24-29"	61-73 cm	14"	XS
5`1`-5`5`	155-165 cm	25-30"	63-76 cm	15"	S
5`5`-5`9`	165-175 cm	26-31"	66-78 cm	16"	M
5`9`-6`0`	175-183 cm	27`-32`	68-81 cm	17"	L
6`0`-6`3`	183-191 cm	28`-33`	71-83 cm	18"	XL
6`1`-6`6`	191-198 cm	29`-34`	73-86 cm	19"	X

Табела со големина на планински велосипед

Висина на велосипедистот		Преклопување на ногата		Предложена големина на рамката	
Стапала/Инчи	Сантиметри	Инчи	Сантиметри	Инчи	Големина
4`10"-5`1"	148-158 cm	24-29"	61-73 cm	< 14"	XS
5`1"-5`5"	158-168 cm	25-30"	63-76 cm	15" / 16"	S
5`5"-5`9"	168-178 cm	26-31"	66-78 cm	16" / 17"	M
5`9"-6`0"	178-185 cm	27`-32`	68-81 cm	17" / 18"	L
6`0"-6`3"	185-193 cm	28`-33`	71-83 cm	18" / 19"	XL
6`1"-6`6"	193-198 cm	29`-34`	73-86 cm	19" +	XXL

Табела со големина на патен велосипед

Висина на велосипедистот		Предложена големина на рамката	
Стапала/Инчи	Сантиметри	Сантиметри	Големина
4`10"-5`0"	148-152 cm	47-48 cm	XXS
5`0"-5`3"	152-160 cm	49-50 cm	XS
5`3"-5`6"	160-168 cm	51-52-53 cm	S
5`6"-5`9"	168-175 cm	54-55 cm	M
5`9"-6`0"	175-183 cm	56-57-58 cm	L
6`0"-6`3"	183-191 cm	58-59-60 cm	XL
6`3"-6`6"	191-198 cm	61-62-63 cm	XXL

Можете да најдете некои други графикони или табели на интернет, но најдобрата одлука е да одите во продавница за велосипеди каде што професионалците ќе можат да помогнат да се одбере вистинската големина за вас. Во некои продавници е дозволено да ги пробате велосипедите, а тоа може да помогне да се донесе добра одлука.

Што се однесува до големината на тркалата, најважно е да се знае дека големините на велосипедите за деца се означени со дијаметарот на тркалата.

Што се однесува до детските велосипеди, родителите треба да внимаваат на правилната големина на велосипедот. Децата брзо растат, па може да се случи да треба да се менува велосипедот секоја година. Родителите не треба да купуваат велосипед што е преголем за детето очекувајќи дека тоа ќе „израсне во него“. Не е безбедно да се вози велосипед кој е преголем бидејќи возачот нема да може правилно да го контролира. Велосипедот што е премал за детето, исто така, може да биде небезбеден: стапалото може да удри во предното тркало или коленото да удри во рачката; Дополнително, премал велосипед е непријатен за возачот, не е ефикасен и ги оптоварува колената.

Детски велосипед



Возраст	Стапки и инчи	Дијаметар на тркалото	
		Сантиметри	
2-4 години	210"-34"	85-100	12"
3-5 години	31-37"	95-110	14"
5-7 години	37"-40"	110-120	16"
6-8 години	38"-43"	115-130	18"
7-9 години	40"-45"	120-135	20"
9-11 години	43"-49"	135-145	24"
11+ години	49"+	145+	26"

Табела со големини

Ако велосипедистот има соодветен велосипед, тој треба правилно да го приспособи на себе. Наједноставниот начин да го направите тоа е да ја приспособите висината на седлото. Велосипедистот треба да седне на седиштето, а петата да ја стави на педалот што е во ниска положба. Висината на седлото е правилна ако ногата на велосипедистот е речиси целосно испружена.

Ова е најважното нешто за да се приспособи велосипедот на неговиот сопственик.

Поставувањето на хоризонталната положба на седлото е неопходно за да се даде најудобна положба за педалите. Навалувањето на седлото, висината на рачката или рачката на сопирачката исто така може да се приспособат, но при водењето на велосипедскиот курс, менторот може само да привлече внимание на тоа, а ученикот мора да оди во продавница за велосипеди за правилно да го приспособи велосипедот.



Правилна позиција



Погрешна позиција

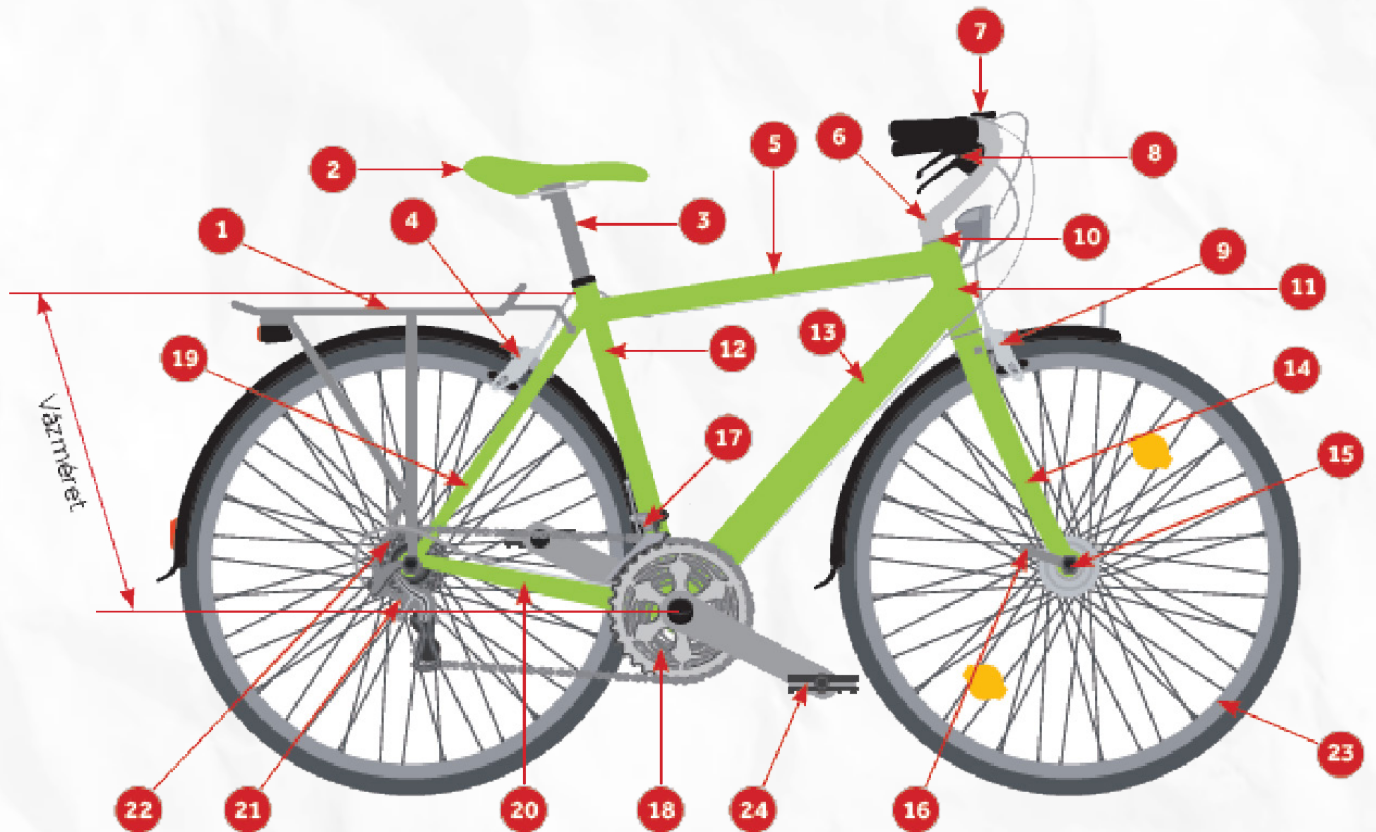
Извор: Vuelta SE

Заклучок за важноста на правилното приспособување на велосипедот: небезбедно и непријатно е да се вози преголем или премал велосипед. Тоа може да предизвика повреди или несреќи, или едноставно ако некој се чувствува непријатно поради погрешното приспособување, ќе си помисли дека возењето велосипед не е забавно и никогаш повеќе нема да се обиде.

Калкулатори за големина на велосипед:

- <https://www.bikeexchange.com/promo/bike-size-calculator>
- <https://www.omnicalculator.com/sports/bike-size>
- <https://www.ebicycles.com/bicycle-tools/frame-sizer/>

2.3. Делови на велосипед



Делови на велосипед - Извор: Vuelta SE

- | | |
|------------------------|---|
| 1 Носач | 13 Долна цевка |
| 2 Седло | 14 Виљушка |
| 3 Носач на седло | 15 Преден центар |
| 4 Задна сопирачка | 16 Ражен за брзо ослободување |
| 5 Горна цевка | 17 Преден менувач |
| 6 Стебло | 18 Прстен на синџирот и рачка на синџирот |
| 7 Кормило | 19 Место за седишта |
| 8 Рачка на сопирачката | 20 Место за синџир |
| 9 Предна сопирачка | 21 Заден менувач |
| 10 Држач на кормилото | 22 Заден центар |
| 11 Главна цевка | 23 Рамка |
| 12 Цевка за седишта | 24 Педал |

2.4. Техничка проверка на велосипедот – „М“ проверката



M-проверка - Извор: Vuelta SE

Ова вклучува спроведување безбедносна проверка на сите главни работни делови на велосипедот, следејќи ја формата „М“ и, со вежбање, не треба да трае повеќе од една до две минути.

Чекор 1: Предното тркало

- **Тркала.** Проверете дали раженот за брзо ослободување е цврсто затворен или дали навртките на оската се целосно затегнати.
- **Абење на гумите.** Визуелно проверете дали гумите се расцепени, дали се тријат или се испукани. Ако гумата е напукната, лесно може да се скине.
- **Притисок во гумите.** Надувајте ги гумите до препорачаниот притисок на сидот на гумите (обично изразен како интервал во BAR или PSI). Но, што значи правилен притисок? Тоа зависи од неколку околности, како што се температурата, времето, површината на патот итн. Генерално, на тесните гуми им треба поголем воздушен притисок отколку на широките. Како друго општо правило, додека правилно напумпани гуми одговараат на нерамините и ги апсорбираат ударите, пренадуваните гуми, спротивно, ги пренесуваат сите удари на возачот. Недоволно напумпани гуми се еднакви на поголема отпорност на тркалање и маневрирање, особено во случај на вртење.
- **Бандажи и краци.** Дали површината на работ е рамна и не е конкавна, без визуелни пукнатини? Поминете со прстите преку краците за да бидете сигурни дека тие се затегнати и завртете го тркалото за да проверите дали точно работи (да не се ниша).

Чекор 2: Предна сопирачка

- **Сопирачки.** Проверете го аголот на вашите рачки на сопирачките и уверете се дека тие можат удобно да се дофатат.
- **Блокови на сопирачките.** Погледнете дали сопирачките се правилно поставени на раб и не се истрошени повеќе од индикаторите за абење.
- **Кабли за сопирачките.** Каблите не се истрошени или силно кородирани и работат непречено.
- Стиснете ги рачките на сопирачките и турнете го велосипедот напред, се надеваме дека нема да се тркала.

Чекор 3: Проверете ги стеблото и држачот на рачките

- **Порамнување на стеблото на рачката.** Држете ја предната гума меѓу колелата и нежно свртете за да се осигурите дека стеблото на рачката е правилно порамнето со предното тркало и затегнато. Ако шипките се движат без да се движи тркалото, тогаш стеблото треба да се затегне.
- **Порамнување на рачката.** Рачките треба да бидат центрирани, правилно порамнети и прицврстени за стеблото.
- **Дали имате приклучоци за крајот на шипката на крајот од рачките?** Ако не, заменете ги.

Чекор 4: Испитајте ја вашата рамка

- Внимавајте на пукнатините во рамката на спојките (особено релевантни за јаглородните велосипеди). Ако имате половен велосипед, почувствувајте ја долната страна на долната цевка – ако бојата е испупчена, тогаш веројатно дошло до несреќа. Никогаш не возете велосипед со испукана рамка, без разлика колку е мала – однесете го во продавницата за велосипеди за совет и второ мислење.

Чекор 5: Следете го „М“ кон долниот држач (погонски систем)

- Цврсто фатете ги рачките (рацете на кои се прикачуваат педалите) и движете се од страна на страна: ако има некое движење, лежиштата може да се олабават или да биде потребно затегнување на рачките.
- Вртете ги педалите и проверете дали се во добра состојба.
- Дали синџирот е чист и подмачкан, не е многу 'рѓосан или особено долг?
- Проверете дали запчениците каде што лежи синџирот не се премногу истрошени.

Чекор 6: Седлото

- Проследете го обликот „М“ на столбот на седиштето кон седлото. Држете го седлото цврсто и обидете се да го занишате во различни правци за да проверите дали е добро поставено; визуелно осигурете се дека седлото е исправено и рамно. Безбедносната ознака на столбот на седиштето не треба да биде видлива.

Чекор 7: Задна сопирачка

- **Сопирачки.** Проверете го аголот на вашите лостови и уверете се дека тие можат удобно да се дофатат.
- **Блокови на сопирачките.** Погледнете дали сопирачките се правилно поставени на работ и не се истрошени надвор од индикаторите за абење.
- **Кабли за сопирачките.** Каблите не се истрошени или силно кородирани и работат непречено.
- **Стиснете ги рачките на сопирачките** и турнете го велосипедот напред, се надеваме дека нема да се тркала напред.

Чекор 8: Задно тркало

- **Тркала.** Проверете дали раженот за брзо ослободување е цврсто затворен или дали навртките на оската се целосно затегнати.
- **Абење на гумите.** Визуелно проверете дали гумите не се расцепени, дали се тријат или се испукани. Ако гумата е напукната, таа лесно може да се скине.
- **Притисок во гумите.** Надувајте ги гумите до препорачаниот притисок на сидот на гумите (обично изразен интервал во BAR или PSI).
- **Бандажи и краци.** Дали површината на работ е рамна и не е конкавна, без визуелни пукнатини. Поминете со прстите преку краците за да бидете сигурни дека тие се затегнати и завртете го тркалото за да проверите дали точно работи (да не се ниша).

Чекор 9: Заден менувач

- Движете се кон задниот дел на велосипедот и надолу кон задниот менувач, осигурувајќи се дека задниот менувач е исправен и не ги валка краците.

Чекор 10: Дополнителни ставки

- Последно, но не и најмалку важно, погледнете ги добро сите дополнителни предмети, како што се светла, штитници за кал, носачи и компјутери за велосипеди кои се цврсто прицврстени и не ги валкаат подвижните делови.

Проверката „М“ е брза, интуитивна и лесна за паметење рутина за да се осигурите дека вашиот велосипед е во добра работна состојба и е безбеден пред секое возење, но исто така ви помага да се запознаете повеќе со деловите и работата на вашиот велосипед.

Активности

1. Проверете го вашиот велосипед! Користете го методот „М-проверка“!

Ако го проверувате велосипедот од напред кон назад, следејќи го обликот М, ќе ги проверите сите компоненти на следниов начин:

- Предно тркало: абење на гумите, притисок на гумите, бандажи и краци, брзо ослободување
- Предна сопирачка: дали го блокира предното тркало?
- Рачка и стебло
- Рамка
- Долна заграда (систем на погонска спрега): педали, синџир, запченици
- Седло: дали е безбедно поставено?
- Задна сопирачка: дали го блокира предното тркало?
- Задно тркало: абење на гумите, притисок во гумите, бандажи и краци, брзо ослободување
- Заден менувач

2. Приспособете го вашиот велосипед за да ви одговара! Проверете ја висината на вашето седло на следниов начин:

- седнете на седлото
- ставете ја петата на педалот што е во ниска положба

Висината на седлото е правилна ако ногата е речиси целосно испружена. Проверете го вашиот е-велосипед пред да возите!

Наслов на активноста 2.1: Приспособете го велосипедот за да ви одговара!**Резултати од учењето**

До крајот на оваа активност, учесниците ќе можат:

- Да ја проверат висината на седлото
- Да ја приспособат висината на седлото
- Да го приспособат растојанието на седлото и рачката

Времетраење: 5 минути

Целни возрасти: Нема податоци (N/A)

Тип на активност: На затворено/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот за темата

Испорака на активноста:

- Прво проверете ја големината на велосипедот, дали ви одговара или не.
- Ако големината на велосипедот е соодветна, проверете ја висината на седлото на следниов начин.
о седнете на седлото,
о ставете ја петата на педалот што е во ниска положба.
- Висината на седлото е правилна ако вашата нога на педалот во ниска положба е речиси целосно испружена.
- Поставете ја хоризонталната положба на седлото за да ја добиете најудобната положба за педалите.

Заклучок:

- Небезбедно и непријатно е да се вози преголем или премал велосипед.
- Може да предизвика повреди или несреќи.
- Ако се чувствувате удобно благодарение на правилното приспособување, возењето велосипед ќе биде забавно.

Совети и трикови

Секогаш слушајте го вашето тело, но и вашиот велосипед. Некогаш недоволно подготвен велосипед може да предизвика проблеми и да го уништи возењето велосипед.

Корисни линкови:

- Уметноста на велосипедизмот Видео број 2 – Местење на висината на седлото

<https://www.youtube.com/watch?v=jHXPYVbTdvw>

Наслов на активноста 2.2: Проверете го вашиот велосипед

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, учесниците ќе можат:

- Индивидуално да го проверат велосипедот пред да возат

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: нема податоци (N/A)

Тип на активност: На отворено/на затворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот за М-проверката

Испорака на активноста:

- Проверете ги различните делови на велосипедот на следниов начин.

Чекор 1: Предното тркало

- Тркала
- Абење на гумите
- Притисок во гумите
- Бандажи и краци

Чекор 2: Предна сопирачка

- Сопирачки
- Блокови на сопирачките
- Кабли за сопирачките
- Стиснете ги рачките на сопирачките и турнете го велосипедот напред

Чекор 3: Проверете ги стеблото и држачот на кормилото

- Порамнување на стеблото на рачката
- Порамнување на кормилото
- Приклучоци за крајот на шипката

Чекор 4: Прегледајте ја рамката

- Внимавајте на пукнатините во рамката на спојките (особено релевантни за јаглородните велосипеди).

Чекор 5: Следете го „М“ кон долниот држач (погонски систем)

- Цврсто фатете ги рачките (рацете на кои се прикачуваат педалите) и мрдајте од страна на страна.
- Вртете ги педалите и проверете дали се во добра состојба.
- Дали синџирот е чист и подмачкан?
- Проверете ги запчениците.

Чекор 6: Седлото

- Држете го цврсто седлото и обидете се да го занишате во различни насоки за да проверите дали е добро поставено; визуелно осигурете се дека седлото е исправено и рамно.

Чекор 7: Задна сопирачка

- Сопирачки.
- Блокови на сопирачките.
- Кабли за сопирачките.
- Стиснете ги рачките на сопирачките и турнете го велосипедот наназад.

Чекор 8: Задното тркало

- Тркала.
- Абење на гумите.
- Притисок во гумите.
- Бандажи и краци.

Чекор 9: Заден менувач

- Движете се кон задниот дел на велосипедот и надолу кон задниот менувач, осигурувајќи се дека задниот менувач е исправен и не ги валка краците.

Чекор 10: Дополнителни елементи

- Последно, но не и најмалку важно, добро погледнете ги сите дополнителни предмети, како што се светлата, штитниците за кал, лавиците и компјутерите за велосипеди дали се цврсто обезбедени и не ги валкаат подвижните делови.

Заклучок:

- Редовната проверка на велосипедот гарантира правилна механичка состојба на вашиот велосипед.
- Ако препознаете какви било проблеми, одете до најблиската продавница за велосипеди за да го поправите.

Совети и трикови

Ако сакате да направите уште побрза проверка на велосипедот, обидете се со проверката ABC, на следниов начин:

- Воздух: дали притисокот во вашата гума е соодветен за возење?
- Сопирачки: дали сопирачките на вашиот велосипед правилно работат?
- Синџир: дали вашиот синџир е подмачкан?

Не заборавајте редовно да го проверувате вашиот велосипед!

Корисни линкови:

- Видео Уметноста на велосипедизмот Парт Број 2 – М проверка

<https://www.youtube.com/watch?v=Ev435HR0w0k>

Наслов на активноста 2.3: Проверете го вашиот е-велосипед пред да возите!

Резултати од учењето:

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Индивидуално да го провери е-велосипедот пред да вози

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: Нема податоци (N/A)

Тип на активност: На затворено/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот за М-проверка

Испорака на активноста:

- Прво направете М-проверка, но обрнете повеќе внимание на следново:
 - о Почесто проверувајте го притисокот во гумите, бидејќи недоволно напумпаните гуми може да ја трошат енергијата и да ја ограничат ефикасноста, што значи дека помалку ќе го искористите полнењето на батеријата.
 - о Синџирите за е-велосипеди бараат почесто подмачкување од синџирите за велосипеди без помош.
 - о Проверете дали вашата батерија е безбедно заклучена.

· Дополнителни совети:

- о Проверете дали батеријата е наполнета или не пред да возите.
- о Никогаш не оставајте ја батеријата без полнење долго време.
- о Чувајте го вашиот е-велосипед во сува и чиста просторија.

Заклучок:

- Редовната проверка на велосипедот гарантира правилна механичка состојба на вашиот велосипед.
- Ако препознаете какви било проблеми, одете до најблиската продавница за велосипеди за да го поправите.

Совети и трикови

» Поглавје #3

Совети и основи за одржување

Комплет алатки за одржување – што ми треба?

Основниот комплет алатки за одржување на велосипедот зависи од велосипедот. Прво треба да се провери велосипедот, но за основно одржување, на просечниот велосипедист ќе му требаат следниве алатки:

- Комплет аленови клучеви (доколку е потребно)
- Комплет клучеви со отворен крај
- Торкс клучеви (доколку е потребно)
- Шрафцигери
- Четка за синџир
- Подмачкувач за синџирот и средство за чистење
- Хебли
- Гуми
- Комплет лепенки за гуми
- Пумпа



[Комплет алатки за одржување](#)

Како да се поправи пункција?

Пункцијата не треба да значи крај на патувањето со велосипед. Велосипедистот секогаш треба да ги носи следниве алатки за да ја поправи пункцијата во секое време и каде било:

- Рачки за гуми
- Комплет лепенки за гуми
- Пумпа



[Комплет алатки за поправање пункција](#)

Чекорите за поправка на пункција се следните.³

• Отстранете ја гумата

o Ако вашиот велосипед користи ражени за брзо ослободување, повлечете ја рачката за да ја отворите. Ќе треба да ги испуштите сопирачките: на сопирачките со дебел мер само отворете го брзото ослободување или исклучете ја жицата на сопирачката ако имате конзолни или V-сопирачки. Ако имате диск-сопирачки, не треба да правите ништо повеќе од отворање на раженот за брзо ослободување или преку оската за да го извадите тркалото од рамката.

o Некои патнички велосипеди користат навртки на тркалата – ако е така, ќе ви треба клуч – често 15 mm – за да ги олабавите пред да можете да го извадите тркалото.

o Ако се работи за дупка на задното тркало, приспособете ги брзините така што синџирот да биде на најмалиот прстен на колекторот и најмалиот запченик на задната касета. Ова го олеснува отстранувањето на задните тркала.

³ <https://www.cyclingweekly.com/news/product-news/fix-a-puncture-142674>

- **Отстранете ги капачето на вентилот и навртката за прицврстување**

о Тргнете го капачето на вентилот (малото парче црна пластика над вентилот) и одвртете ја навртката за прицврстување на вентилот (кружниот прстен што се наоѓа на работ) доколку постои. Турнете го крајот на вентилот за целосно да ја издувате цевката ако веќе не е празна.

- **Користете хебли за олабавување на гумата**

о Нежно вметнете две хебли помеѓу гумата и бандажот на тркалото – директно спроти вентилот (можете да почнете од каде било, но колку сте подалеку од вентилот, толку полесно ќе биде).

о Повлечете ја гумата подалеку од бандажот користејќи ги хеблите, една по една. Ако имате три хебли, закачете ги првите две под краците и извадете уште малку од гумата со третата хебла.

о Досега гумата треба да биде доволно разлабавена за едноставно да ја поставите хеблата околу работ на тркалото за да го отстраните остатокот од гумата. Со искуство, можеби ќе ви треба само една хебла.

- **Извадете ја гумата**

о Не треба целосно да ја извадите гумата, доволно е да ја извадите само од едната страна на бандажот.

о Извлечете ја внатрешната гума

- **Лоцирајте ја пункцијата⁴**

о Потоа можете да ја лоцирате пункцијата. Ако не е лесно да се види, потопете ја гумата во вода и гледајте дали ќе се појават меурчиња – веројатно ќе имате само мала пробивачка дупка.

о Откако ќе ја пронајдете дупката, означете ја со хемиско пенкало.

о Проверете ја гумата за остатоци: внимателно поминете со прстите околу внатрешната страна на гумата за да проверите дека ништо друго не продира во гумата – ако најдете нешто (мали парчиња стакло, трње, чакал), извадете го. Ако не го направите тоа, може да дојде до страшна двојна пункција. Вообичаено е да се направи визуелна проверка на шарата додека го правите тоа.

- **Огрубете ја внатрешната цевка околу дупката**

о Користете ја шмирглата од комплетот за пробивање за да го направите ова. Областа што ја огрубувате треба да биде поголема од фластерот кој го нанесувате. Иако ова ќе ја избрише ознаката која штотуку сте ја нацртале, сепак ќе можете да ги видите надворешните рабови.

⁴ <https://www.cyclescheme.co.uk/community/how-to/how-to-fix-a-puncture-2>

- **Нанесете една тенка фолија со раствор за вулканизација**

о Намачкајте го лепилото на површина поголема од фластерот, а потоа оставете го да се исуши најмалку пет минути. Не правете ништо друго додека не се исуши целосно – во спротивно нема да ја поправите пункцијата.

- **Излупете ја подлогата од фолија**

о Откако ќе ја излупите подлогата од фолија, нанесете го фластерот, проверувајќи дали е центриран над дупката. Цврсто притискајте надолу една минута, а потоа отстранете ја подлогата, внимавајќи да не ги подигнете рабовите на фластерот.

- **Напумпајте ја гумата**

о Со пумпање на гумата (малку за да добие тркалезна форма), можете да проверите дали лепенката се растегнува со неа. Ако има дупка под едниот раб на лепенката, отстранете ја и почнете повторно. Ќе треба потемелно да ја огрубите гумата и да оставите растворот за вулканизација да се суши подолго.

о За да спречите внатрешната гума да се залепи на внатрешната страна на гумата, исчистете го лепилото околу работ на фластерот (или прашина од креда или талк).

- Вметнете ја внатрешната гума и повторно наместете ја гумата

о Кога внатрешната гума е целосно внатре, завртете ја гумата назад на своето место, почнувајќи од вентилот. Обидете се да завршите директно наспроти вентилот бидејќи гумата ќе биде полабава таму. Ако станува тешко, пуштете малку воздух од внатрешната гума. Проверете дали нема испупчености и дали гумата не се стега под зрната на гумата.

о Можете да ги користите хеблите за да помогнете со последниот дел, каде што гумата е најзатегната – но ако е можно, избегнувајте го ова бидејќи тие може да ја дупнат гумата и да мора да почнете одново.

о Целосно повторно надувајте ја гумата.

Овој метод е во ред ако велосипедистот сака да ја поправи дупнатата гума, но на пат е подобро да се смени гумата. Во овој случај, чекорите се многу слични на чекорите напишани погоре.

- Отстранете го тркалото
- Отстранете ги капачето на вентилот и навртката за прицврстување
- Користете хебли за олабавување на гумата
- Извадете ја гумата
- Отстранете ја внатрешната гума
- Вметнете нова внатрешна гума
- Повторно наместете ја гумата и целосно надувајте ја

Одржување на синџирот

Зошто треба редовно да ја вршите оваа валкана работа? Синџирот и погонот се обично највалканите делови на велосипедот, но чистењето на синџирот е клучен дел за намалување на абењето и за подобрување на перформансите. Одржувањето на синџирот чист ќе му помогне на велосипедот да работи подобра, да работи тивко и ќе му го продолжи животот.

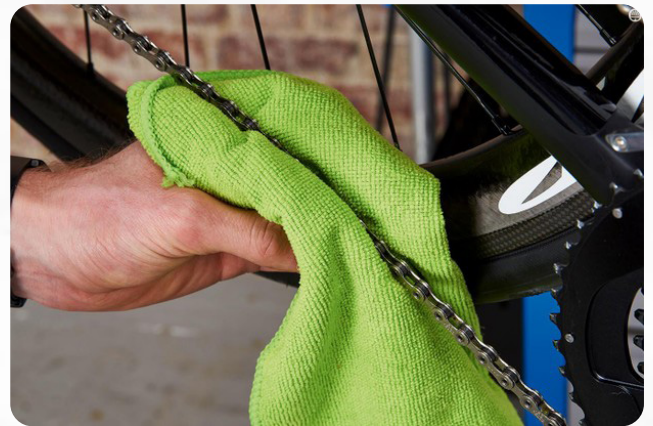
Постојат неколку методи за чистење на синџирот, ајде да го направиме наједноставниот.⁵

- Завиткајте го синџирот со чиста крпа без влакненца, а потоа свртете го погонот наназад низ него за да ја избришете надворешната маснотија. Повторете ја постапката додека крпата не остане главно чиста. Можете да ја користите крпата за гребење на наслагите од тркалата на макарата на менувачот и прстените за синџири.
- Откако синџирот е доволно чист, можете повторно да нанесете подмачкување по потреба. Лубрикантите на база на масло помагаат да испливаат загадувачите на површината на синџирот, така што можете да го повторите процесот на бришење уште неколкупати додека надворешната страна на синџирот не изгледа чиста.

Колку често се препорачува чистење на синџирот? Тоа зависи од тоа каде, како и колку често се користи велосипедот, а исто така варира во зависност од изборот на подмачкување, условите за возење и километражата.



[Подмачкување на синџирот](#)



[Чистење на синџирот со крпа](#)

⁵ <https://cyclingtips.com/2018/05/chain-cleaning-and-maintenance-how-to/>

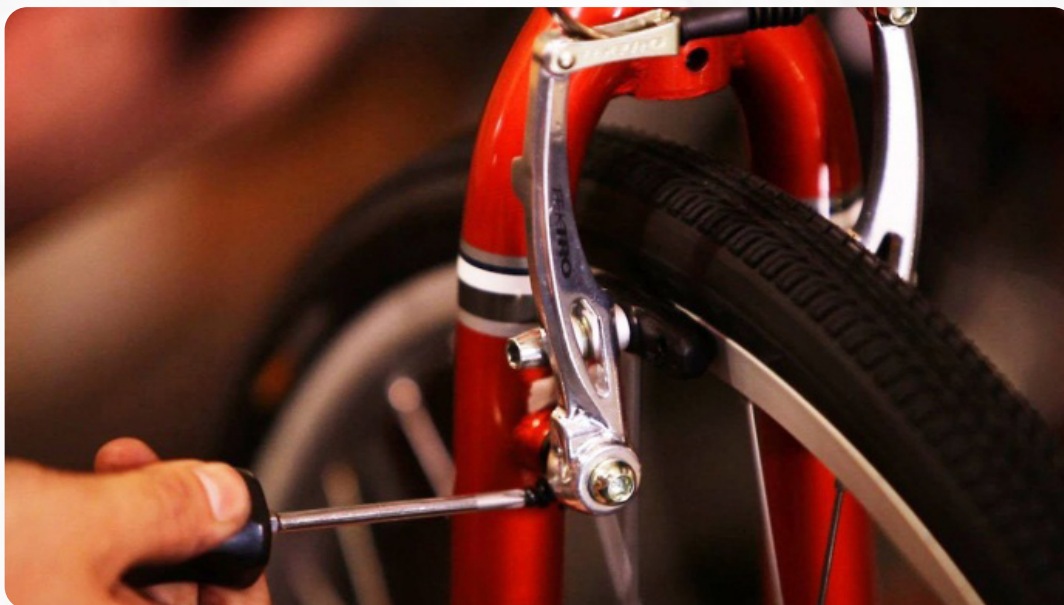
Сопирачки и брзини – совети за безбедност (како да препознаете проблеми со сопирачките и брзините?)

Најпрво, запомнете ја М-проверката (Поглавје бр. 2) и проверете ги сопирачките на следниов начин:

- **Сопирачки.** Проверете го аголот на вашите лостови и уверете се дека тие можат удобно да се дофатат.
- **Блокови на сопирачките.** Погледнете дали сопирачките се правилно поставени на раб и не се истрошени надвор од индикаторите за абење.
- **Кабли за сопирачките.** Каблите не се истрошени или силно кородирани и работат непречено.
- **Стиснете ги рачките на сопирачките** и турнете го велосипедот напред, се надеваме дека нема да се тркала напред.

Ако сопирачките не работат правилно, однесете го вашиот велосипед во продавница за поправка на велосипеди.

Вашите сопирачки може да работат повеќе или помалку правилно ако чкрипат. Тоа може да се појави поради повеќе причини. Честопати контаминацијата може да предизвика непријатен шум кога ќе ги удирате котвите – масло или маснотии на бандажот на тркалото, подлогата на сопирачките или роторот или неусогласеност помеѓу површините за сопирање може да предизвика квичење, или можеби имате нови влошки на сопирачките што ќе треба да почнат да работат.⁶



Приспособување на сопирачките

6 <https://www.cycleguard.co.uk/fixing-squeaky-bike-brakes>

Брзо резиме за менувањето брзини⁷

1. За да се префрлите на друг прстен за синџир/брзина напред, користете го левиот менувач.
2. За да префрлите една од задните брзини (и како најчесто менувате), користете го десниот менувач.
3. За полесно менување, лесно педалирајте додека го користите менувачот. Не педалирајте назад.
4. Ако педалирате пребрзо, а нема доволно отпор, префрлете се во поцврста брзина. Ќе одите побрзо.
5. Ако педалирате премногу бавно и тешко е да ги превртите педалите, не плашете се да префрлите во полесна брзина. Во секој случај, подобро е да се вози со поефикасна каденца.
6. Друг начин да размислите за тоа: и напред и назад: „Преместувањето на синџирот поблиску до велосипедот го олеснува, а оддалечувањето на синџирот од велосипедот ве прави побрзи“, како што е испратено од еден од нашите читатели.
7. И на крај, практиката го олеснува процесот. Играјте со менувањето и видете какво е чувството да се вози во различни брзини.

Со какви проблеми може да се соочите во врска со брзините?

- Проблем: Брзините нема совршено да се префрлаат нагоре или надолу со еден клик
 - Решение: Ова најчесто е предизвикано од истегнати кабли за менувачот и ќе треба повторно да ги индексирате запчениците.
- Проблем: Брзините се добро индексирани, но синџирот постојано паѓа од двата краја на касетата или од прстените на синџирот
 - Решение: Ова најчесто е предизвикано од лошо поставени завртки за ограничување на менувачот и ќе биде потребно приспособување. Може да биде предизвикано и од свиткана закачалка на менувачот.
- Проблем: Моите задни брзини се правилно индексирани, но синџирот се префрла премногу во една насока
 - Решение: Ако синџирот не оди до дното на касетата и не се префрли преку големиот запченик во краците (или обратно), звучи како свиткана задна закачалка да треба да се исправи или замени. Ако сте доживеале несреќа или некако сте го оштетиле велосипедот, ова е веројатната причина. Исто така, можно е, но помалку веројатно, граничните завртки да го предизвикуваат ова.
- Проблем: Префрлувањето надолу е добро, но поместувањето е лепливо или бавно

⁷ <https://www.bicycling.com/training/a20004265/how-to-shift/>

- Решение: Кога последен пат беа заменети вашите кабли? Нечистите кабли и куќиште може да предизвикаат бавно или неточно менување.
- Проблем: Лизгање на синџир, скокање и генерално лошо однесување
- Решение: Проверете дали се изабени касетата, синџирот и прстените за синџири. Можете ли да видите шилест профил на перка од ајкула на забите или прстените за синџири? Можеби ќе треба да се заменат синџирот, касетата и прстените за синџири.

Погонски склоп на велосипед (заден менувач, преден менувач, колектор, синџир, касета)

Комплет за итни случаи за возење велосипед – што да понесете со себе?

Па, одговорот зависи од целта, должината и местото на возење велосипед.

- **Градски велосипедизам** | За возење велосипед во град, доволно е да понесете основен прибор со алатки кој вклучува пумпа, хебли и комплет лепенки за гуми.
- **Возење велосипед за одмор, кратки велосипедски тури** | Покрај основниот прибор со алатки, се препорачува да понесете и комплет со повеќе алатки и внатрешна гума.
- **Велосипедизам за спорт** | Покрај основниот прибор со алатки, се препорачува да понесете и комплет со повеќе алатки и внатрешна гума.
- **Подолги велосипедски тури** | Покрај основниот прибор со алатки, комплет со повеќе алатки и внатрешна гума/и, понатамошниот список со алатки зависи од околностите; должината на турата, самата маршрута (густината на патеката – колку често велосипедистот може да најде продавница за велосипеди) итн.



[Комплет за поправка на гуми](#)

АКТИВНОСТИ

1. Направете сопствен пакет со алатки за итни случаи! Поправете пункција (со еден вид лепило)

- Ајде да одиме во продавница за велосипеди, да ги купиме сите алатки потребни за поправка на дупната гума (хебли, комплет за лепенка за гуми, пумпа) и комплет со повеќе алатки. Дома обидете се да ја поправите пункцијата на следниов начин:
- Отстранете го тркалото
- Отстранете ги капачето на вентилот и навртката за прицврстување
- Користете хебли за олабавување на гумата
- Извадете ја гумата
- Лоцирајте ја пункцијата
- Огрубете ја внатрешната гума околу дупката
- Нанесете една тенка фолија со раствор за вулканизација
- Излупете ја подлогата од фолија
- Напумпајте ја гумата
- Вметнете ја гумата и повторно наместете ја
 - Целосно повторно напумпајте ја гумата.

2. Вратете го синџирот на своето место ⁸

- Прво обидете се да ја користите рачката на менувачот за да го поместите предниот менувач во положбата на големиот прстен (додека сè уште се движите). Ако имате среќа, можеби ќе можете да го вратите синџирот со педалите.
- Ако тоа не функционира, спуштете се од велосипедот и употребете ги рачките на менувачот за да ги преместите менувачите на позициите на најмалиот запченик назад и најмалиот синџир напред.
- Турнете го задниот менувач напред со левата рака за малку да се олабави синџирот. Сакаме што е можно повеќе лабав синџир за да не ни се повредат прстите.
- Користејќи ја десната рака, подигнете го горниот дел од синџирот за да биде на малиот прстен за синџир.
- Пуштете го задниот менувач и синџирот треба повторно да се постави.

8 <https://www.cyclingweekly.com/cycling-weekly/toolbox-tips-getting-chain-back-132820>

3. Како правилно да го чистите и одржувате велосипедот

- Што ви е потребно за чистење на велосипедот дома?
- Четки
- Крпи или стари маици
- Сунѓери
- Вода
- Сапун/општо средство за чистење
- Одмастувач
- Како треба да го чистите вашиот велосипед?

• **Рамка** | Користете кофа со топла вода со сапуница и четка за нежно да ја исчистите нечистотијата. Работете одгоре-надолу, исчистете ги рачките, слушалките, горната цевка, столбот на седиштето, потпирачите за седиштата, предната виљушка и сопирачките. Насапунете ја рамката, работејќи од напред кон назад, а потоа исплакнете. Ако имате диск-сопирачки, обидете се да не ги насапуните роторите и влошките на сопирачките.

• **Синџир и погон** | Ако имате уред за чистење синџир, користете го. Ако не, едноставно ќе мора да го нанесете одмастувачот и да користите четка (препорачуваме да користите средство за одмастување специфично за велосипедот и четка за шишиња или четка за заби за да навлезете во пукнатините околу забите, макарите и прстените.). Во секој случај, ќе ви треба четка за касетата и менувачот(ите). Откако средството за одмастување ќе се исуши, полека нанесете капки од подмачкувачот на синџирот, малку на секоја алка. Често чистете го и подмачкувајте го синџирот за да ја забавите стапката на абење.

• **Тркала** | Препорачуваме да користите помеки, поголеми четки за гуми и бандажи за да можете да навлезете во секој агол и пукнатина со минимален напор. Почнувајќи од вентилот, исчистете ги докрај тркалото, краците и главината, а потоа превртете го тркалото за да стигнете до спротивната страна. Повторете го истото на другото тркало, а потоа исплакнете.

Наслов на активноста 3.1: Како правилно да се чисти и да се одржува велосипедот

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Самиот правилно да го исчисти велосипедот

Времетраење: 20 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Подгответе ги потребните алатки на следниов начин:

- о Вода
- о Работен штанд (опционално, но несомнено корисен)
- о Четки
- о Уред за чистење синџир или специфична четка за заби со цврсти влакна
- о Одмастувач
- о Течност за миене велосипеди (по можност еколошки)
- о Средство за подмачкување синџир
- о Крпа
- о Еленска крпа

Испорака на активноста:

- Исчистете го погонот: ако имате уред за чистење на синџирот, користете го. Ако не, едноставно ќе треба да нанесете одмастувач и да користите четка. Во секој случај, ќе ви треба четка за касетата и менувачот(ите).
- Избришете ги дисковите или површината за сопирање надолу.
- Исплакнете и нанесете детергент: користете црево или кофа и сунѓер за да го намокрите велосипедот и да го отстраните поголемиот дел од калта и нечистотијата што се насобрала.
- Чистење со четка: обрнете внимание на подвижните делови и користете помала четка за да навлезете во потесни простори. Четките во комбинација со детергентот ќе го олабаат најголемиот дел од преостанатата нечистотија од велосипедот. Запомнете да ги исчистите долните и незгодните делови.
- Исплакнете: користете чиста вода за да го исплакнете велосипедот.
- Сушење: користете стара крпа за садови или еленска крпа за да го исушите велосипедот.
- Подмачкување: нанесете средство за подмачкување на синџирот додека ги вртите педалите.

Заклучок:

- По неколку чистења, ќе развиете своја рутина – однапред наназад или одгоре надолу. 😊

Совети и трикови

Редовно чистете го велосипедот за да биде во исправна состојба!

Корисни линкови: <https://www.youtube.com/watch?v=jl1TEU5yxV0>

Наслов на активноста 3.2: Вратете го синџирот на своето место

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Самостојно да го врати синџирот на своето место

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот за темата.

Испорака на активноста:

- Ако имате преден менувач (најчестото место за лизгање на синџирот на велосипед е од најмалите прстени за синџири), додека полека педалите, префрлете го предниот менувач во положбата на најголемиот обрач за синџир (најтврдата брзина).
- Ако не работи: турнете го задниот менувач напред: о сменете ги брзините за да ги префрлите вашите менувачи во положба над најмалиот синџир и најмалиот запченик на касетата, о со помош на левата рака, турнете го задниот менувач напред за малку да се олабави синџирот. Ова ќе го олесни олабавувањето на синџирот назад на своето место, отколку кревањето на олабавениот синџир на најмалиот синџир.
- Што ако синџирот е заглавен? Понекогаш синџирот се заглавува помеѓу задниот запченик и рамката. Во овој случај, олабавете го брзото ослободување на задното тркало и откачете ја навртката на тркалото за да го олабавите задното тркало од синџирот. Кога доволно ќе го олабавите задното тркало, едноставно извлечете го синџирот.
- Ако немате менувачи, најлесниот начин да го поправите лабавиот синџир е да го закачите на задниот запченик, да закачите колку што можете повеќе од синџирот на дното на предниот запченик и внимателно да го завртите педалот наназад.

Заклучок:

- Обидете се да стекнете искуство дома за да го олесните враќањето на синџирот на патот.

Совети и трикови

Ако ви треба помош, побарајте искусен велосипедист да ви покаже како да го вратите синџирот на своето место – вториот пат ќе биде многу полесно да го направите тоа сами.

Корисни линкови:

Видео за Уметноста на велосипедизмот Дел А #3 Одржување на велосипедот <https://www.youtube.com/watch?v=M-viV5DZ2mo>

- Видео #3

Наслов на активноста 3.3: Направете сопствен пакет со алатки за итни случаи

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Самостојно да поправи пункција

Времетраење: 30 минути

Целни возрасти: Нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот за поправка на пункција.
- Купете ги сите алатки потребни за поправка на пункција (хебли, комплет лепенки за гуми, пумпа) и комплет со повеќе алатки.

Испорака на активноста:

- Обидете се да поправите пункција на следниов начин:
 - о Отстранете го тркалото.
 - о Отстранете ги капачето на вентилот и навртката за прицврстување.
 - о Користете хебли за олабавување на гумата.
 - о Извадете ја гумата.
 - о Лоцирајте ја пункцијата.
 - о Огрубете ја внатрешната гума околу дупката.
 - о Нанесете тенка фолија со раствор за вулканизација.
 - о Излупете ја подлогата од фолија.
 - о Напумпајте ја гумата.
 - о Вметнете ја внатрешната гума и повторно наместете ја гумата.
 - о Целосно повторно напумпајте ја гумата.

Заклучок:

- За првиот пат потребни се најмалку 30 минути за да се поправи пункција, но со некоја рутина ќе го направите тоа за 10 минути каде било покрај патот.

Совети и трикови

Подгответе ги сите алатки пред да почнете со активноста. Првиот пат обидете се да ја поправите пункцијата дома, а не на пат!

Корисни линкови:

- Видео Уметноста на велосипедизмот број 5 – Поправете пункција

<https://studio.youtube.com/video/gW3mRqPgSCQ/edit>

» Поглавје бр. 4

Правила на патот за велосипедистите

4.1. Задолжителна опрема

Велосипедот **мора да** биде опремен според законот, како што следува:

- **Предно светло** | Бело или жолто светло што е видливо во темница од најмалку 150 метри
- **Задно светло** | Светло што е видливо во темница од најмалку 150 метри.
- Дозволено е да се инсталираат светла и на велосипедистите и дозволено е да трепкаат.
- **Бел катадиоптер напред**
- **Црвен катадиоптер назад**
- **Рефлектирачки светла** | Барем на предното тркало, најмалку две портокалови рефлексии е дозволено да се заменат со бела рефлектирачка кружна лента на гумите
- **Сопирачки** | Две сопирачки за двете тркала кои работат независно една од друга
- **Кормило** | Кормило што правилно работи



Велосипед и сите делови што треба да се на него - Извор: Vuelta SE

4.2. Велосипедска инфраструктура

Велосипедистот мора да ја користи велосипедската инфраструктура (велосипедска патека, велосипедска и пешачка патека или зона, велосипедска лента) доколку е достапна. Доколку велосипедската инфраструктура не е достапна, на велосипедистите им е дозволено да возат на десната страна од патот, еден зад друг во низа.

Велосипедската инфраструктура секогаш е сигнализирани со сообраќајни знаци и патни знаци како што следува.

<p>Велосипедска патека</p> <ul style="list-style-type: none"> • секогаш одвоена од патот • максимална брзина 30 км/ч (Унгарија и Италија), 25 км/ч (Северна Македонија) • велосипедистите мора да ја користат (освен ако има велосипедски полубезбедни улици) • на пешаците им е дозволено да ја користат надвор од градовите, а во случај да нема тротоар до патот) 	
<p>Пешачка и велосипедска патека</p> <ul style="list-style-type: none"> • секогаш одвоена од патот • максимална брзина 20 км/ч • велосипедистите мора да ја користат (освен ако има велосипедски полубезбедни улици) 	
<p>Велосипедската лента</p> <ul style="list-style-type: none"> • дел од патот • велосипедистите мора да ја користат • не смее да ја користат други возила 	

4.3. Велосипедисти и пешаци

Во Унгарија возењето велосипед по тротоари е генерално забрането, но има два исклучоци:

- Децата под 12 години не смеат да возат по главните патишта – во овој случај им е дозволено да возат по тротоар.
- Доколку патот не може да се вози со велосипед, дозволено е возење по тротоар.

Ограничувањето на брзината е 10 км/ч во двата случаи, но велосипедистите треба да имаат предвид дека пешаците пешачат 4-5 км/ч – разликата во брзината на двата типа учесници во сообраќајот е навистина огромна.

Во Италија нема ограничувања за возење велосипед според возраста, ниту ограничување на брзината за деца.

Во Македонија на децата им е дозволено да возат сами од 10-годишна возраст. Во многу делови од земјата и пешаците и велосипедистите го делат патот.

Возењето велосипед по тротоари – дури и ако е дозволено – може да предизвика одредени конфликти меѓу велосипедистите и пешаците. При возење по тротоари никогаш не заборавајте дека велосипедистите се гости на тротоарите – тротоарите се изградени за пешаци, па велосипедистите мора да се грижат за нив.

4.4. Патни знаци и прописи

4.4.1. Знаци што даваат наредби

Знаците со сини кругови најчесто даваат позитивна инструкција.

Име на патниот знак	Слика на патниот знак	Опис на патниот знак
Само напред		На раскрсницата мора да возите право напред/свртете лево/свртете десно.
Свртете лево		
Свртете десно		
Продолжете лево		Треба да поминете покрај знакот (или пречката) во насоката што е сигнализирана со стрелката.
Продолжете десно		


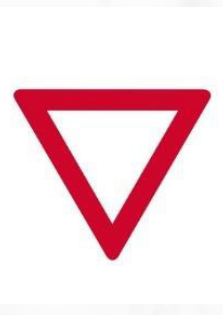
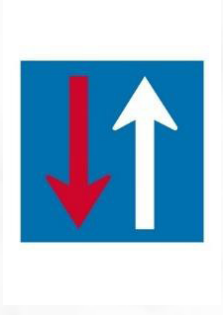

4.4.2. Знаци за забрана

Знаците со црвени кругови се претежно знаци за ограничување.

Име на патниот знак	Слика на патниот знак	Опис на патниот знак
Максимална брзина		Дозволено е да возите максимум 40 km/h.
Забрана за велосипеди		Воопшто не е дозволено возење велосипед; освен ако велосипедистите се симнуваат и го туркаат велосипедот (треба да се применуваат правила за пешаци)
Забрането влегување во сообраќајот		Забранет е влез за секаков вид сообраќај; освен ако велосипедистите се симнуваат и го туркаат велосипедот (треба да се применуваат правилата за пешаци)
Забрането свртување десно, забрането свртување лево		Нема вртење десно/лево за секаков вид сообраќај; освен ако велосипедистите се симнуваат и го туркаат велосипедот (треба да се применуваат правилата за пешаци)

4.4.3. Приоритетни знаци

Сите приоритетни знаци имаат посебна форма за да се препознаваат и одзади.

Име на патниот знак	Слика на патниот знак	Опис на патниот знак
Застанете и дозволете предност		Стоп знак за секаков вид сообраќај.
Дајте му предност на сообраќајот на главниот пат		Тоа значи дека се раскрстувате со главниот пат напред и треба да застанете и да отстапите.
Сообраќајот има приоритет пред возилата од спротивна насока		Тоа значи дека патеката пред вас нема простор за двете ленти и во овој случај вие имате приоритет.
Приоритет за возила од спротивен правец		Тоа значи дека патеката пред вас нема простор за двете ленти и во овој случај треба да попуштите.

4.4.4. Предупредувачки знаци

Предупредувачките знаци се претежно триаголни.

Име на патниот знак	Слика на патниот знак	Опис на патниот знак
Крстосница		<p>Тоа значи дека главниот пат се вкрстува од двете страни.</p>
Двојна кривина лево/десно		<p>Тоа значи дека пред нас на патот има кривина лево/десно и треба дополнително да внимаваме</p>
Кривина налево/надесно		<p>Тоа значи да се биде дополнително внимателен бидејќи пред нас има кривина лево/десно и треба да ја приспособиме брзината.</p>
Кружен тек		<p>Тоа значи дека пред нас е кружен тек и треба да ги почитуваме правилата на кружниот тек.</p> <p>Прво треба да ги оставиме возилата внатре во кружниот тек да поминат и потоа да влеземе.</p>

4.4.5. Информативни знаци

Информативните знаци се правоаголни, но постојат различни групи информативни знаци: знаци кои даваат информации за објекти во близина на патот, знаци кои даваат информации за туристички атракции, знаци за насока итн.

Име на патниот знак	Слика на патниот знак	Опис на патниот знак
Еднонасочна улица		За секаков вид сообраќај – велосипедистите смеат да возат само од спротивната насока доколку има дополнителен знак подолу.
Болница		Овој знак значи дека пред нас е болница.
Не поминува пат за возила		Оваа ознака означува дека оваа улица е ќорсокак.
Ресторан		Овој знак ни покажува дека пред нас има место каде што можеме да јадеме.
Знаци за насока		Знаци за насока, кои покажуваат по кој пат треба да се оди за да се стигне до обележаните градови. На некои табли има и дополнителен додаток за тоа колку сме оддалечени од градот.

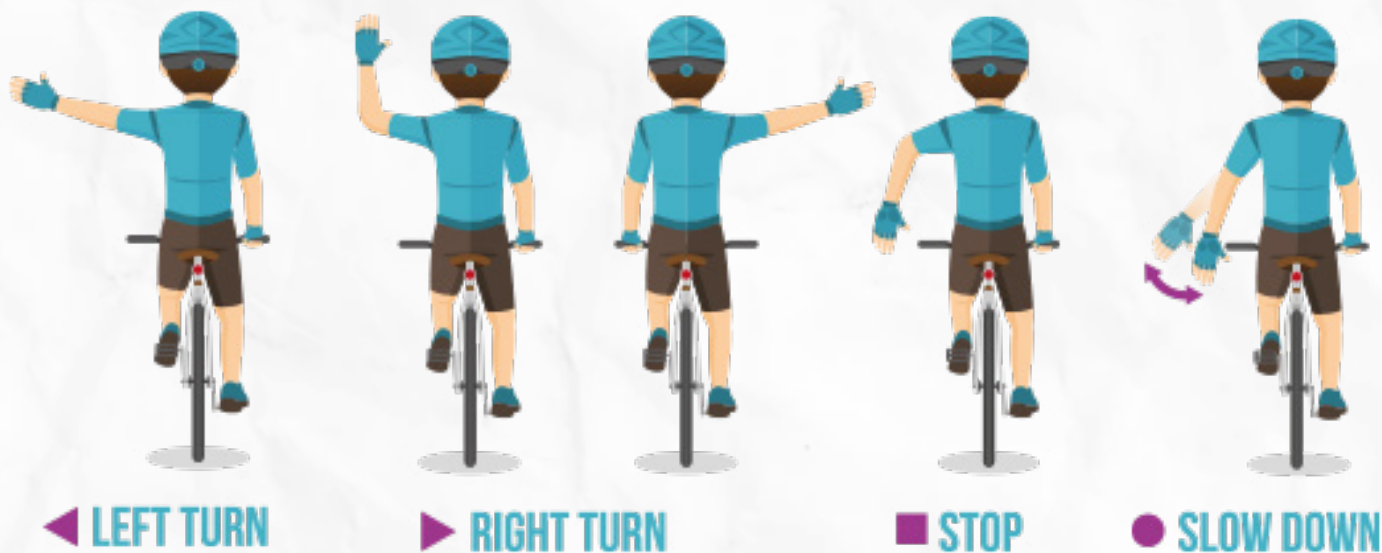
Извор: Eco Logic

Рачно сигнализирање

Комуникацијата со другите учесници во сообраќајот е клучот за безбедно возење: велосипедистот секогаш треба јасно да им ги кажува своите намери на другите – рачното сигнализирање е најдобриот (и задолжителен) начин за тоа. Во Унгарија сите маневри треба да бидат рачно сигнализирани цело време.

- Пред да сигнализираат, велосипедистите секогаш треба да гледаат зад левото рамо (набљудувајќи го сообраќајот и проценуваат можни ризици).
- Рачните сигнали треба да бидат многу јасни: целосно испружена рака кон страната на велосипедистот – десната во случај на вртење десно, левата во случај на вртење лево.
- Во Унгарија, според законот, велосипедистите треба да сигнализираат и пред да тргнат и застанат или да поминат покрај паркиран автомобил.

Пред да почнете со маневар (на пример, да почнете да вртите лево или десно) секогаш треба да го фатите кормилото со двете раце – тоа е многу побезбедно отколку да сигнализирате со една рака за време на маневарот (поради намалената стабилност).



Рачно сигнализирање

Извор: Eco Logic

АКТИВНОСТИ:

1. Квиз за правила/патни знаци и прописи за различни земји
2. Проверете ја задолжителната опрема на вашиот велосипед!
3. Рачно сигнализирање во практика

Наслов на активност 4.1: Проверете ја задолжителната опрема на вашиот велосипед!**Резултати на учењето**

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Да ја провери задолжителната опрема на неговиот велосипед

Времетраење: 5 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Подгответе го вашиот велосипед.
- Проучете ги правилата за задолжителна опрема на велосипед во вашата земја.

Испорака на активноста:

- Проверете ја задолжителната опрема на следниов начин:
 - o Предно светло | Бела или жолта светлина што е видлива во темнина од најмалку 150 метри.
 - o Задно светло | Црвено светло што е видливо во темница од најмалку 150 метри.
 - o Дозволено е да се инсталираат светла и на велосипедистите и да трепкаат.
 - o Преден рефлексивен (бело).
 - o Заден рефлексивен (црвено).
 - o Рефлексии на краците | Барем на предното тркало, најмалку две портокалови рефлексии што се дозволени да се заменат со бела рефлектирачка тркалезна лента на гумите.
 - o Сопирачки | Две независни сопирачки за двете тркала.
 - o Рачка | Рачка што работи правилно.

Заклучок:

- За да возите на безбеден начин, од клучно значење е да ја имате целата задолжителна опрема на вашиот велосипед.

Совети и трикови

Доколку недостига нешто од задолжителната опрема, посетете ја најблиската продавница за велосипеди и купете го.

Наслов на активноста 4.2: Рачно сигнализирање во пракса

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Да комуницира со другите учесници во сообраќајот со рачни сигнали

Времетраење: 5 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Подгответе се за возење велосипед.
- Погледнете го видеото Уметноста на велосипедизмот.

Испорака на активноста:

Во Унгарија, сите маневри треба да бидат сигнализирани целото време, за велосипедистите со рачно сигнализирање.

- Пред да сигнализирате, секогаш гледајте зад вашето лево рамо (набљудувајќи го сообраќајот и проценувајќи ги можните ризици).
- Рачните сигнали треба да бидат многу јасни: целосно испружете ја раката – десната во случај да вртите десно, левата во случај да вртите лево.
- Во Унгарија, според законот, треба да сигнализирате и пред да тргнете и да застанете или да поминете покрај паркиран автомобил.

Пред да почнете со маневар (на пример, почнете да вртите лево или десно) секогаш фатете ја рачката со двете раце – тоа е многу побезбедно од сигнализирањето со една рака за време на маневрирањето (поради намалената стабилност).

Заклучок:

- За да се возите на безбеден начин, клучно е постојано да ги комуницирате вашите намери.

Совети и трикови

Ако се чувствувате несигурни кога не го контролирате велосипедот со двете раце, прво вежбајте го во средина без сообраќај.

Корисни линкови: <https://www.youtube.com/watch?v=KSEN978ITK0>

Наслов на активноста 4.3: Квиз за правила за велосипедисти

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да:

- Ги знае најважните правила за велосипедистите

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Гледајте го видеото Уметноста на велосипедизмот на темата.

Испорака на активноста:

- Одговорете на прашањата од квизот – обидете се да дадете сè од себе!

Заклучок:

- Запознавањето со основните правила за велосипедистите е од клучно значење за секој велосипедист за да се вози на безбеден начин.

Совети и трикови

Ако се чувствувате несигурни кога не го контролирате велосипедот со двете раце, прво вежбајте го во средина без сообраќај.

» Поглавје бр. 5

Практични совети за возење велосипед

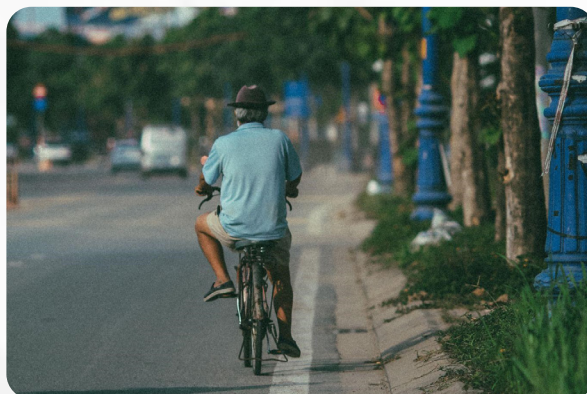
Правилното возење велосипед не се однесува само на правилата. Безбедното возење велосипед е повеќе од почитување на сите правила: безбедно возење велосипед е, исто така, дневна рутина, набљудување на околината, процена на ризици, донесување одлуки итн. Ова поглавје веројатно ќе ви помогне да погледнете зад правилата и да добиете неколку совети за „добро“ возење велосипед.

Возење по пат

Веројатно правилата за велосипедистите во секоја земја малку се разликуваат, но сите шифри на автопатот ќе ја дефинираат положбата на велосипедистите на патот – од десната страна на патот (освен земјите со сообраќај во спротивна насока, се разбира). Што се однесува до практичните прашања, додека ги почитува правилата, велосипедистот треба да земе предвид некои (или сите) од следните аспекти доколку сака безбедно да вози велосипед.

- **Видливост** | Ако некој не вози велосипед блиску до тротоарот (или покрај патот), ќе биде повидлив за другите учесници во сообраќајот (корисниците на патот зад велосипедистот и возачите на возила кои доаѓаат од споредните патишта исто така).
- **Избегнување пречки** | Ако велосипедистот не се држи блиску до патот, ќе има повеќе простор за да избегне какви било препреки, на пример, дупки, парчиња стакло, губре итн.
- **Квалитет на површината на патот** | Ако површината на патот е во лоша состојба, генерално десната страна на патот е во полоша состојба. Пукнатини, дупки, кал – се препорачува да се избегнува возење велосипед.
- **Одржување на положбата на возење** | Велосипедистите треба да одржуваат позиција на возење што е предвидлива за сите учесници во сообраќајот.

Општо земено, велосипедистот треба да ја избере својата позиција на патот за да има доволно простор за какви било маневри во секое време.



[Возење покрај пат](#)

Поминување покрај паркиран автомобил

Поминувањето покрај паркиран автомобил не е предизвикувачки маневар, но има некои работи што велосипедистите треба да ги имаат предвид пред и за време на минување на возилото што е во мирување. Велосипедистите треба да:

- одржуваат постојана позиција на возење додека се приближуваат до паркираниот автомобил со предвидливост за другите учесници во сообраќајот,
- проверуваат дали патот напред и назад е чист во насока на планираното движење, пред да стигнат до паркираниот автомобил,
- знак за намера да поминат покрај паркираниот автомобил (рочно сигнализирање),
- движете се непречено по последната проверка зад вашето лево рамо, многу пред да стигнете до паркираниот автомобил и поминете со оддалеченост повеќе од една отворена врата од автомобилот.
- ако поминувате повеќе од едно неподвижно возило, одржувајте постојана положба на возење додека ги поминувате сите возила и празнините помеѓу
- откако ќе го поминете паркираниот автомобил, извршете ја последната проверка пред да се префрлите лево на најсоодветната позиција за возење за да го продолжите патувањето.

Можеби изгледа многу комплицирано на прв поглед, но не е. Ако некој сам размислува за чекорите да помине покрај паркиран автомобил, дефинитивно ќе ги направи истите чекори како што е напишано погоре. Овие чекори треба да бидат дел од секојдневната рутина на велосипедистот: гледање назад, сигнализирање, непречено движење, поминување на растојание од повеќе од отворена врата од автомобилот и враќање назад на десната страна на патот.



[Отворена врата додека возите](#)

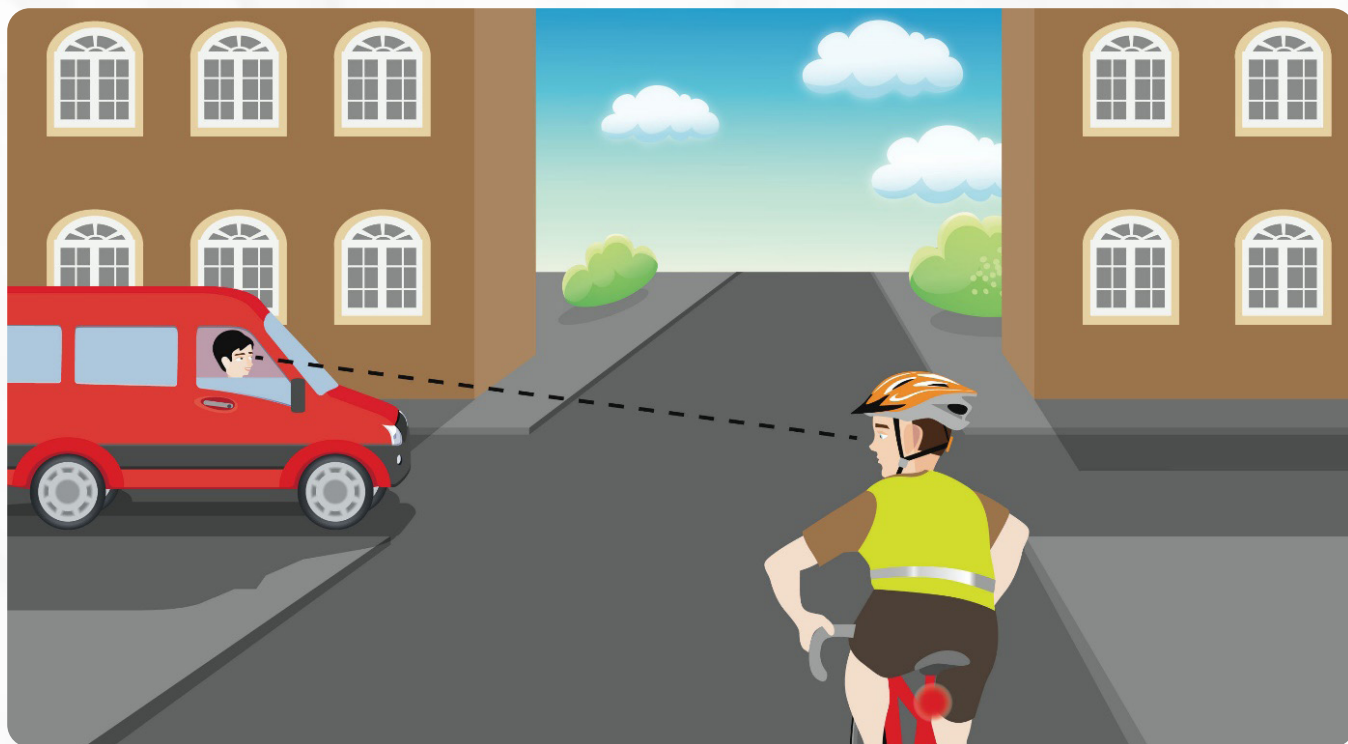


[Отворена врата додека возите](#)

Контакт со очи

Комуникацијата е клучна за сите учесници во сообраќајот, дури и за велосипедистите. Постојат неколку сообраќајни ситуации кога контактот со очи може да им помогне на учесниците во сообраќајот да ги соопштат своите намери – или барем да го признаат присуството на други учесници во сообраќајот. Возачите на автомобили, велосипедистите, пешаците може да се најдат во неколку ситуации кога се обидуваат да погледнат во очите на другите за да добијат доказ дека се препознаени. За велосипедистите, контактот со очи може да помогне, на пример, кога велосипедската патека поминува низ пат или на раскрсници (премини) каде што приоритетот е очигледен, но добро е да се знае дека го препознава секој учесник на патот.

Но, бидете внимателни! Само затоа што некој гледа во вашата страна, или дури изгледа дека гледа право во вас, не значи дека ве видел, а камоли дека го признал вашето присуство или право на поминување. Сепак, добро е да знаете дека ако некој не ве погледнал, со право може да претпоставите дека не ве видел и би било добро да постапите соодветно.



Воспоставување контакт со очи

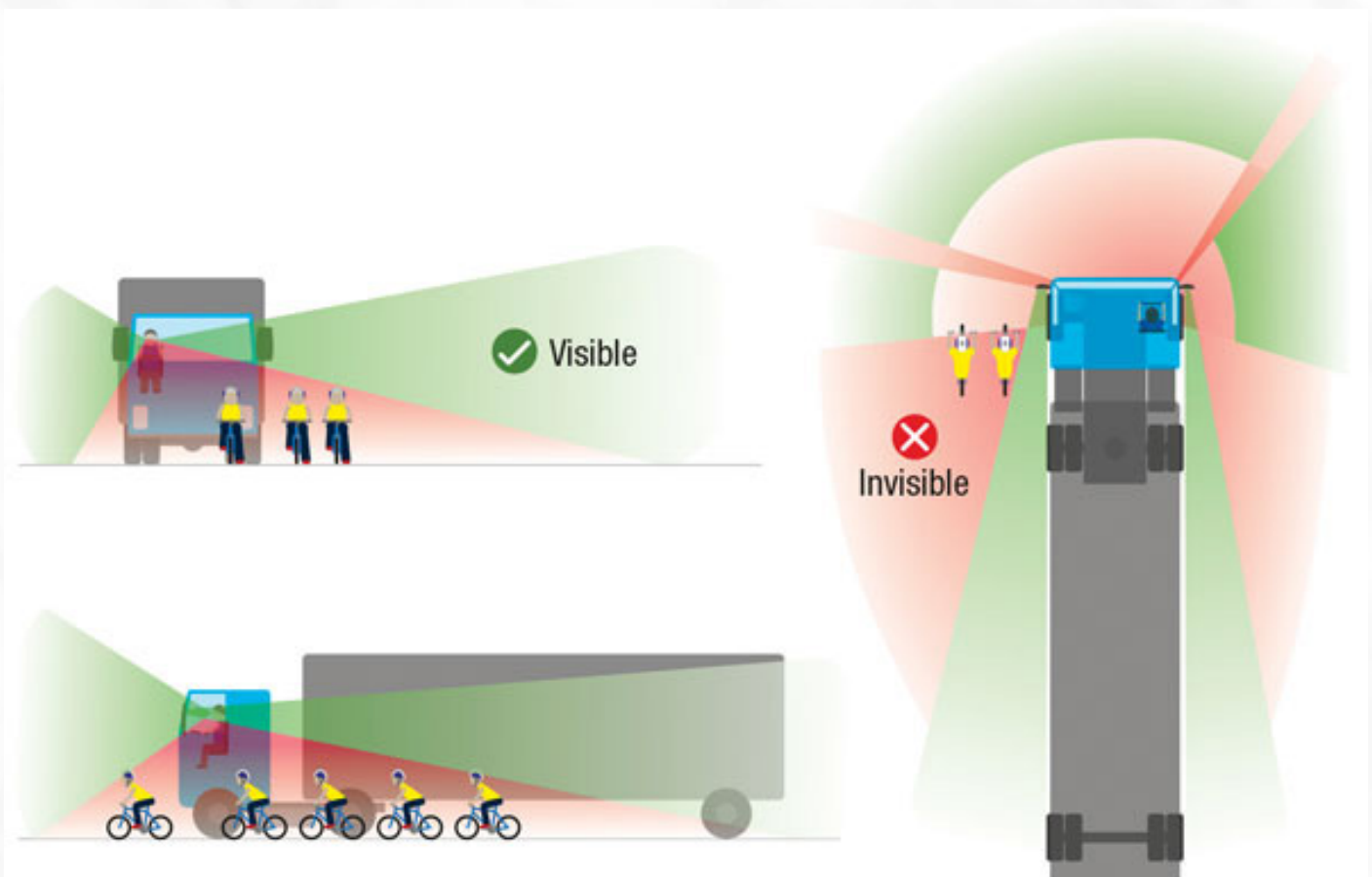
Извор: Vuelta SE

Како да ги избегнете слепите точки?

Прво: што се слепи точки? Тоа се области кои возачот на возилото не може да ги види со помош на ретровизорот, а во некои случаи ни со директно гледање. Помалите возила обично имаат помали слепи точки од поголемите (комбиња, камиони, автобуси итн.), но тие може да се најдат во речиси сите видови возила. За велосипедистите, може да биде многу опасно да се биде во пределот на мртвата точка, особено кога големо возило врти десно или лево, бидејќи тие се невидливи за возачите на возилата, дури и ако имаат големи ретровизори.

Како може велосипедистот да ги избегне слепите точки?

- Велосипедистите никогаш не треба да возат или да застануваат пред/зад/до поголеми возила (товарни возила, камиони, автобуси итн.)
- Потрудете се да воспоставите контакт со очи со возачот.
- Држете се на растојание и внимавајте на слепите точки додека возите велосипед.



[Слепа точка на камион](#)

Багаж за возење велосипед: како да ги носите вашите работи?

Првото прашање секогаш е за целта на возењето. Одговорите се различни: шопинг, патување, поминување на слободното време со велосипед, велосипедски турнеи (од кратки патувања до тури на долги релации) – сите цели ќе определат различни решенија за носење на багажот на велосипед.

- **Кратки патувања** | За кратки патувања во градот, на велосипедистот не му е потребен посебен багаж. Удобен ранец или правилно поставена кошница на носачот или на предната страна на велосипедот ќе биде повеќе од доволно. Сепак, најудобно и најбезбедно решение е да имате носач на задниот дел од велосипедот и на него да биде фиксиран велосипедски багаж.
- **Возење велосипед за одмор** | За подолги патувања, добро е да имате барем ранец дизајниран за возење велосипед, но најудобното решение е велосипедскиот багаж фиксиран на носачот – повторно.
- **Велосипедски тури** | Носењето багаж на велосипед е удобно, а исто така е добро за пократки и подолги патувања; опциите се движат од мали пакувања за седишта до големи гајби со доволно простор за комплет за кампување за една недела.
- **Планински велосипедизам** | Специјалниот МТВ ранец е најдобриот избор за планински велосипедизам, со многу џебови за носење алати, храна, комплет за поправка на пункции и со пакет за хидратација.

Постојат многу други решенија за носење багаж: џебови за велосипедска маичка, торби за седло, торби за кормило, други видови торби за пакување велосипеди. Најважно е да размислите за целта на возењето пред да купите каков било вид велосипедски багаж. Без оглед на типот на багажот, од клучно значење е правилно да се постави бидејќи нефиксиран багаж може да биде навистина опасен.



[Кошница за велосипед](#)



[Багаж за велосипед](#)

Телефонски повици и возење велосипед

Возењето додека користите мобилен е навистина опасно (дури во некои земји не е дозволено) бидејќи на велосипедистот обично му се потребни двете раце за ракување со велосипедот. Користењето на сопирачките, менувањето на брзината и управувањето се многу потешки и поопасни со една рака; за просечен велосипедист тоа може да биде навистина предизвикувачка ситуација.

Решението е многу едноставно; користењето слушалки му овозможува на велосипедистот да ја држи рачката со двете раце. Па, проблемот со ракувањето со велосипедот е решен, но сите овие уреди ќе го ограничат слухот на велосипедистот. Со оглед на фактот дека покрај видот, слухот е најважното сетило на велосипедистот, ограничувањето на слухот не е добра идеја. Велосипедистот секогаш треба да слуша што се случува во неговата околина, како што е близината на возилата или некој друг велосипедист кој извикува инструкции.

Понатаму, возачите што зборуваат на телефон имаат поголема веројатност да бидат вклучени во сообраќајна несреќа отколку возачите на кои не им е одвлечено вниманието, без разлика дали користат рачен систем или систем без раце. На расеаните возачи им треба подолго време да реагираат на опасности, може целосно да ги пропуштат опасностите и да донесат лоши одлуки за нивната брзина и растојание од другите учесници во сообраќајот. Истражувањето, исто така, покажа дека типот на разговор што го има возачот, заедно со тешкотијата на ситуацијата при возењето, може дополнително да влијае врз перформансите.



[Слушалки добри за употреба при возење велосипед](#)

Планери за велосипедски рути

Има многу различни планери на маршрути, но велосипедистот треба да биде внимателен при изборот на правилниот бидејќи не сите се дизајнирани за планирање на велосипедски патувања. Најдобар избор е вистински планер на велосипедски маршрути што ја зема предвид велосипедската инфраструктура (велосипедски патеки, велосипедски патишта, пешачки и велосипедски зони итн.), зони за смирување на сообраќајот, патишта каде што не е дозволено возење велосипед итн.

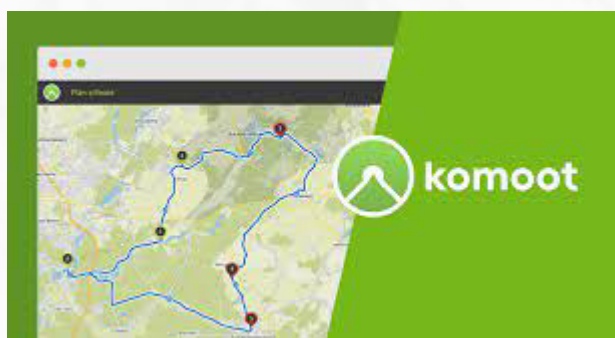
- **Google Maps** | Google Map е еден од најпознатите онлајн планери на мапи и маршрути, но велосипедистите мора да бидат навистина внимателни со него. Стандардната поставка ќе биде погодна за автомобили и ќе дизајнира маршрути, на пример, на автопати кои не се соодветни за возење велосипед. Во некои земји може да се избере и планер за велосипедска маршрута, но во повеќето земји оваа опција е недостапна. Во овој случај, планерот за пешачки маршрути може да биде алтернативна опција и за планирање велосипедски патувања. (<https://maps.google.com/>)

- **Bike Maps** | Bike Maps е мапа дизајнирана за планирање велосипедска маршрута, но има некои ограничувања, па затоа секогаш е добро да се провери дизајнираната маршрута. Корисниците можат да постават неколку слоја (OpenStreetMap, Google Maps итн.) и можат да најдат и песни снимени од регистрирани корисници во многу региони кои можат да бидат многу корисни ако некој навистина не е запознаен со дадениот регион. (www.bikemap.net)

- **mapy.cz**

Постојат неколку апликации што можат да му помогнат на велосипедистот во планирањето и ориентацијата на патеката. Најважното нешто што велосипедистот треба да го земе предвид во врска со апликацијата за планер на маршрута е достапноста офлајн.

- Локус карта
- Комут
- Страва
- Мapy.cz
- Természetjáró (Унгарија)



[Komoot апликација](#)



[Strava апликација](#)

АКТИВНОСТИ:

1. Што да направите во случај на несреќа?

- Проверете дали има повреди
- Проверете ја состојбата на другите луѓе што се вклучени во несреќата
- Одете на безбедно место (ако сте во можност)
- Повикајте брза помош и кажете ги
- вашето име
- вашиот телефонски број
- местото на несреќата
- бројот на лица вклучени во несреќата
- колку се сериозни повредите
- Почекајте помош
- Направете сопствен комплет за прва помош!
- Антисептички марамчиња
- Разновидни завои
- Влошки за газа во различни големини
- Медицинска лента
- Претпочитан лек за ублажување на болката
- Третман за убод од инсекти
- Нелепливи влошки
- Пинцети

2. Како ги избирате вашите работи за возење велосипед?

- Размислете за возење
- во градот, од дома до вашето работно место
- од дома до местото за пазарење
- во викенд за одмор
- Што би понеле со себе? Каков багаж би користеле?

3. Како да го испланирате вашето возење?

- Постојат неколку апликации и веб-локации за планирање маршрути. Изберете барем една и запознајте се со неа!
- Обидете се да ги најдете најдобрите маршрути за возење велосипед, на пример, од дома до вашето работно место, од вашето работно место до пријател, од дома до место за пазарење во соседството.
- Ако сте заинтересирани, обидете се да најдете маршрути за возење велосипед за одмор, на пример, почнувајќи од вашиот дом или некаде околу популарна дестинација за велосипедски туризам блиску до вашиот дом.

Наслов на активноста 5.1: Како да го испланирате вашето возење?

Резултати од учењето

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Да избере соодветна апликација или веб-локација за планирање на маршрутата
- Да планира возење со помош на апликацијата или веб-локацијата

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: Нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор/на отворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Изберете го планерот на маршрутата што е соодветен за вашите цели, на пример:
 - o www.bikemap.net
 - o www.mapy.cz
 - o www.maps.google.com
 - o апликација Локус
 - o Апликација Komoot
 - o итн.

Испорака на активноста:

- Размислете за вашето следно возење и испланирајте ја маршрутата. Прво, можете да изберете добро позната маршрута за да го тестирате планерот што сте го избрале.
- Најдобар избор е вистински планер на велосипедски маршрути што ја зема предвид велосипедската инфраструктура (велосипедски патеки, велосипедски патишта, пешачки и велосипедски зони итн.), зони за смирување на сообраќајот, патишта каде што не е дозволено возење велосипед итн.
- Google Maps | Google Map е еден од најпознатите онлајн-планери на мапи и маршрути, но велосипедистите мораат да бидат навистина внимателни со него. Стандардната поставка ќе биде соодветна за автомобили и ќе дизајнира маршрути, на пример, на автопати што не се соодветни за возење велосипед. Во некои земји може да се избере и планер за велосипедска маршрута, но во повеќето земји оваа опција е недостапна. Во овој случај, планерот за пешачки маршрути може да биде алтернативна опција и за планирање на велосипедски патувања. (<https://maps.google.com/>)

· Bike Map | Bike map велосипедската карта е мапа дизајнирана за планирање на велосипедска маршрута, но има некои ограничувања, па затоа секогаш е добро да се провери дизајнираната маршрута. Корисниците можат да постават неколку слоја (OpenStreetMap, Google Maps итн.) и можат да најдат и песни снимени од регистрирани корисници во многу региони што можат да бидат многу корисни, ако некој навистина не е запознаен со дадениот регион. (www.bikemap.net)

Мару.cz | Мару.cz е мапа дизајнирана за планирање маршрута за пешаци, велосипедисти итн. Ако ја изберете картата на отворено, ќе можете да ги проучувате и обележаните пешачки или велосипедски патеки, како и велосипедската инфраструктура и потпишаните маршрути за велосипедски тури – но со одредени ограничувања.

Заклучок:

· Секогаш планирајте ја вашата маршрута со најсоодветниот планер на маршрутата.

Совети и трикови

· Ако ја изберете опцијата за пешаци на Google Maps, ќе најдете многу повеќе правци што се исто така добри опции за возење велосипед – но бидете внимателни, обидете се да ја проверите маршрутата и на други карти.

Корисни линкови:

<https://www.youtube.com/watch?v=GCE-RiehX8k>

Наслов на активноста 5.2: Што да се прави во случај на несреќа?

Резултати од учењето:

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Да повика брза помош и да креира сопствен комплет за прва помош

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Активност во затворено

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Направете сопствен комплет за прва помош – размислете за потребните предмети.

Испорака на активноста:

Направете сопствен комплет за прва помош, купете ги потребните предмети, како што следува:

- Антисептички марамчиња
- Избрани завои
- Газа и влошки во различни големини
- Медицинска лента
- Претпочитан лек за ублажување на болката
- Третман за увод од инсекти
- Нелепливи влошки
- Пинцети

Помислете на несреќа (се надеваме дека оваа тема никогаш нема да ви треба во вашиот „велосипедски живот“) – Што да направите во случај на несреќа?

- Проверете дали има повреди.
- Проверете ја состојбата на другите луѓе кои се вклучени во несреќата.
- Одејте на безбедно место (ако сте во можност).
- Јавете се на 112 и кажете ги:
 - о вашето име
 - о вашиот телефонски број
 - о местото на несреќата
 - о бројот на луѓето вклучени во несреќата
 - о колку се сериозни повредите
- Почекајте помош.

Заклучок:

- Секогаш подготвувајте се и за најлошиот случај и имајте на ум што да правите во случај на несреќа.

Совети и трикови

Ако ја изберете опцијата за пешаци на Google Maps, ќе најдете многу повеќе правци што се исто така добри опции за возење велосипед – но бидете внимателни, обидете се да ја проверите маршрутата и на други карти.

Корисни линкови:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmwso1sK-Ww>

Наслов на активноста 5.3: Како ги избирате вашите работи за возење велосипед?**Резултати од учењето**

До крајот на оваа активност, велосипедистот треба да биде способен:

- Да размисли и да ја собере целата опрема што е потребна за возење велосипед, земајќи ја предвид активноста на велосипедот.

Времетраење: 10 минути

Целни возрасти: нема податоци

Тип на активност: Во затворен простор

Подготовка на активноста (пред активноста):

- Размислете за работите што би сакале да ги понесете и најдете соодветна торба за носење.

Испорака на активноста:

Размислете за вашето следно возење. Дали ќе се вози:

- во град од дома до вашето работно место?
- од дома до местото за пазарување?
- во викенд за одмор?

Што би понеле со себе:

- во град од дома до вашето работно место?

o Нема да ви требаат дополнителни работи во споредба со пешачењето. Само земете соодветна торба и ставете мала пумпа и комплет за поправка за пункции.

- од дома до местото за пазарување?

o Прво размислете за вашата шопинг-листа, па одлучете која торба ќе ја земете. Ранец, торба за велосипед или правилно поставена кошница се добри избори, во зависност од должината на вашата шопинг-листа.

- во викенд за одмор?

o Прво размислете за вашето патување – колку далеку ќе патувате? Колку е долга маршрутата што ја планиравте? Колку денови ќе поминете со велосипед? За подолги патувања секогаш носете:

- доволно вода
- храна
- пумпа
- комплет за поправка за пункции
- комплет со повеќе алатки
- комплет за прва помош
- наполнет мобилен телефон

Каков багаж би користеле?

· Кратки патувања | За кратки патувања во градот на велосипедистот не му е потребен посебен багаж. Удобен ранец или правилно поставена кошница на носачот или на предната страна на велосипедот ќе биде доволно. Сепак, најудобно и најбезбедно решение е да имате носач на задниот дел од велосипедот и на него фиксиран велосипедски багаж.

· Возење велосипед за одмор | За подолги патувања, добро е да имате барем ранец дизајниран за возење велосипед, но најудобното решение е велосипедскиот багаж фиксиран на носачот – повторно.

· Велосипедски тури | Носењето багаж на велосипед е удобно, а исто така е добро за пократки и подолги патувања; опциите се движат од мали пакувања за седишта до големи гајби со доволно простор за комплет за кампување за една недела.

Заклучок:

Секогаш подготвувајте се правилно за патувањето што сакате да го поминете со велосипед.

Совети и трикови

Прво, секогаш размислувајте за вашата дестинација, вашата цел со возењето велосипед и временските услови, а потоа изберете соодветна облека за вашето возење.

Корисни линкови:

<https://www.youtube.com/watch?v=LP2Dz0jAOek>



