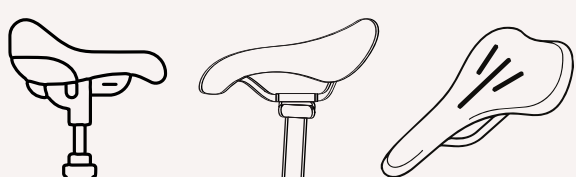


УДОБНОСТ, ВИДЛИВОСТ И БЕЗБЕДНОСТ НА ВЕЛОСИПЕДОТ

Возете и уживајте



1 УДОБНОСТ

За да се обезбеди удобност додека возите велосипед, важно е да имате добро опремен велосипед со соодветно седло, положба на волан и педали. Удобното седло може да помогне да се спречи триење и болка, а ако воланот е премногу низок може да предизвика напрегање на вратот и грбот. Осигурајте се дека вашиот велосипед е прилагоден за да одговара правилно на вашето тело и размислете за носење велосипедски шорцеви за да ја подобрите удобноста.



ВИДЛИВОСТ

Видливоста е клучна за да останете безбедни додека возите велосипед, особено кога возите во услови на слаба осветленост. Носењето светла или рефлектирачка облека може да помогне да се зголеми вашата видливост за возачите, а додавањето рефлектирачка лента или светла на вашиот велосипед исто така може да ја подобри видливоста. Размислете да носите кацига со светло на задната страна, бидејќи тоа ќе им помогне на возачите да ве видат одзади.

2



БЕЗБЕДНОСТ 3

За да ја осигурате вашата безбедност додека возите велосипед, има неколку работи што треба да ги имате на ум.

Прво, секогаш носете кацига.

Второ, почитувајте ги сообраќајните закони и користете рачни сигнали за да комуницирате со возачите.

Трето, проверете дали вашиот велосипед е опремен со светла и рефлектори, особено ако планирате да возите ноќе.

Четврто, избегнувајте возење по тротоари или во спротивна насока од сообраќај, бидејќи тоа може да биде опасно. Конечно, размислете да земете курс за безбедност при возење велосипед за да ги подобрите вашите вештини и самодоверба на патот.



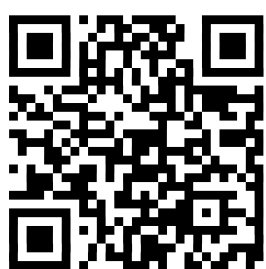
Повеќе информации



Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува само гледиштата на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

ВРЕМЕНСКИ УСЛОВИ 4

Времето може да има влијание и на вашата удобност и безбедност додека возите велосипед. Во топло време, носете светла облека и размислете да носите вода со вас за да останете хидрирани. Во ладно или влажно време, носете облека во повеќе слоеви и размислете да додадете браници на вашиот велосипед за да останете суви.



Повеќе
информации



Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува само гледиштата на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.