

КАКО ДА ЗАПОЧНЕТЕ ДА ВОЗИТЕ ВЕЛОСИПЕД ВО 5 ЧЕКОРИ

1- НОСЕТЕ КАЦИГА И ВЕЛОСИПЕДСКА ОБЛЕКА



Кацигите, влошките за колената и за лактите ги изолираат зглобовите и заштитува од гребнатини. Затоа, нивното носење се препорачува за сите возачи.

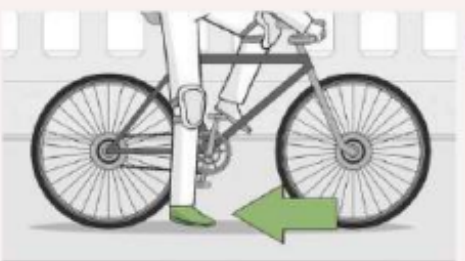
2-ПРИЛАГОДЕТЕ ГО СЕДИШТЕТО НА ВЕЛОСИПЕДОТ

Спуштете го седиштето на велосипедот така што возачот може да ги стави двете стапала на подот додека седи на велосипедот. Ниското седиште ви овозможува да запрете со нозете пред да паднете.



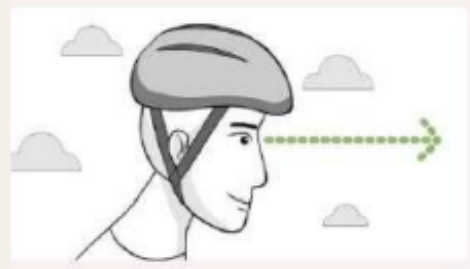
3 - СТАВЕТЕ ЕДНА НОГА НА ЗЕМЈАТА

Не е важно која страна ќе биде, но вашата доминантна страна ќе се чувствува поприродно. На пример, деснак може да стои на левата страна на велосипедот.



4-ГЛЕДАЈТЕ ПРАВО НАПРЕД

Кога ги гледате пречките, вашиот велосипед се движи кон нив. Фокусирајте се на тоа каде сакате да оди велосипедот. Избегнувањето на опасности или било што што го одвлекува вниманието на патот бара одредена пракса.



5-ПОЧНЕТЕ СО ПЕДАЛЕЊЕ

Започнете со едната нога на земја. Треба да биде рамно на педалата со другата нога насочена нагоре. Турнете го со ногата на земја, ставете ја ногата на другата педала и тргнете! Продолжете се додека можете да балансирате.



Повеќе
информации



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