

# Інструкція по навчанню їзді на велосипеді

Перегляньте наступне відео організації Fietsersbond:

[www.youtube.com/watch?v=sclznc0KzqM](https://www.youtube.com/watch?v=sclznc0KzqM)

## Підготовка

- Використовуйте, за можливості, складаний велосипед (який легко регулюється) з ручними гальмами, без перемикача швидкості і з колісами діаметром не менше 50 сантиметрів.
- Підшукайте безпечне і спокійне місце для тренувань (наприклад, на порожній автостоянці).
- Взьйте зручне взуття та подбайте про відсутність вільно висячого одягу (як-от: сукні, широкі штани, шарфи).

## Гальмування

- Як правило, заднє гальмо знаходиться з правого боку керма, а переднє - з лівого: перевірте, з якого боку вони знаходяться на Вашому велосипеді.
- Використовуйте заднє гальмо для гальмування.
- Якщо Вам потрібно різко загальмувати, використовуйте обидва гальма.
- Ніколи не використовуйте для гальмування лише переднє гальмо: таким чином Ви блокуєте переднє колесо, через що задня частина велосипеда піднімається, і Ви можете впасти.
- При посадці і сходженні з велосипеда утримуйте обидва гальма, таким чином велосипед буде під контролем.
- Не гальмуйте ногами, особливо під час руху на великій швидкості.

## Тренування з ходьбою

- Встановіть велосипедне сидіння на потрібну висоту: сядьте на велосипед, поставте стопи на землю по обидва боки велосипеда і злегка зігніть ноги.
- Розслабте тіло і руки, обхопіть кермо, великий палець - під кермом.
- Сядьте на сидіння і рушайте, як при звичайній ходьбі: ліва нога-права нога-ліва нога-права нога.
- Дивіться на якусь точку у відстані, а не на велосипед.
- Під час ходьби поверніть ліворуч і праворуч, спробуйте описати вісімку або слалом. Таким чином Ви звикнете до рухів на велосипеді.
- Наступний крок: «ходити» на велосипеді, використовуючи обидві ноги водночас. Рухайтесь обома ногами вперед, відштовхніться і дайте велосипеду відкотитися назад, не піднімаючи стопи.

## Їзда на велосипеді

- Сядьте на сидіння, встановіть праву педаль на рівні висоти 3/4, поставте праву ногу на педаль, натисніть на неї та відштовхніться іншою ногою. Гальмуйте за допомогою заднього гальма до повної зупинки велосипеда. Потренуйтеся кілька разів.
- Сядьте на сидіння, встановіть праву педаль на рівні висоти 3/4, поставте праву ногу на педаль, натисніть на неї і відштовхніться іншою ногою. Після прискорення поставте ліву ногу на педаль. Ви їдете! негайно гальмуйте за допомогою заднього гальма, зупиніться і поставте ноги на землю. Виконайте вправи з їзди, гальмування і зупинки кілька разів. Не кваптеся. Важливо, щоб велосипед був під контролем. Якщо Ви прискорите рух відразу, Вам буде важко загальмувати і зупинитися.
- Потренуйте такі дії: повороти, вказування рукою напрямку повороту і озирання назад під час їзди.
- Поступово піднімайте сидіння.

## На дорозі

- Будьте обережні під час руху!
- Переконайтеся, що Вас добре видно. В сутінках вмикніть передню і задню фари.
- Завжди їздіть по правому боці дороги.
- Їздіть велодоріжкою, якщо вона є в наявності.
- Заборонено їздити тротуаром.
- Заборонено їздити дорогами з інтенсивним рухом.
- Заборонено їздити автомагістралями.
- При повороті праворуч або ліворуч: озирніться навколо себе і вкажіть напрямку повороту. В разі повороту праворуч - правою рукою, в разі повороту ліворуч - лівою. Таким чином це буде зрозуміло іншим учасникам дорожнього руху.