

Klasa 4

Lekcja– 30 03 2020r.

Przygotowanie roweru do jazdy – sprawdzenie poszczególnych elementów. Bezpieczeństwo jazdy.

1. Przed sezonem należy dokładnie sprawdzić stan techniczny roweru. Uszkodzony lub niesprawny rower zagraża nie tylko kierującemu, lecz również innym użytkownikom drogi.

2. Do podstawowych elementów sprawdzanych przed sezonem jazdy na rowerze zaliczamy:

- a) kontrolę hamulców – stan techniczny linek hamulcowych, tarcz hamulcowych, lub klocków hamulcowych
- b) działanie dzwonka, lub klaksonu rowerowego
- c) stan techniczny opon – zużycie bieżnika, odpowiednia ilość powietrza w oponach
- d) sprawdzenie oświetlenia – przód (prawidłowe oświetlenie drogi przed rowerem), tył – dobrze widoczne światło koloru czerwonego, sprawdzenie zamocowania świateł odblaskowych
- e) sprawdzenie stanu technicznego napędu (łańcuch, zębatki), stanu przerzutek – wyregulowanie włączania poszczególnych zębatek przekładni, łańcuch powinien być nasmarowany i prawidłowo naciągnięty.
- f) właściwego ustawienia kierownicy i siodełka – dostosowanie wysokości do wzrostu użytkownika - prawidłowa postawa rowerzysty podczas jazdy to lekko pochylony tułów do przodu, a nogami obu stóp może dotknąć podłoża po zatrzymaniu.

3. Wszystkie te czynności wykonujemy przed sezonem jazdy i podczas intensywnej eksploatacji – raz na miesiąc. Najlepiej taki przegląd rób w obecności osoby dorosłej, która ewentualnie pomoże rozwiązać zaistniały problem. W przypadku awarii hamulców, elementów napędu (łańcuch, przerzutki, zębatki) użytkownik roweru powinien skorzystać z pomocy serwisu specjalistycznego.

4. Przed każdą jazdą użytkownik powinien sprawdzić następujące elementy wyposażenia roweru:

- a) hamulce
- b) dzwonek
- c) ilość powietrza w oponach
- d) oświetlenie

5. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek usterek należy je natychmiast usunąć. W trosce o bezpieczeństwo wszystkich, każdy rower musi być sprawny w 100%.

6. Konserwowanie w stopniu podstawowym możemy wykonać sami, lub z pomocą osoby dorosłej i polega ono na następujących czynnościach:

- a) myciu roweru – zwrócenie szczególnej uwagi na hamulce, błoto może spowodować ich zawodność

- b) zwracać uwagę na ruchome elementy roweru – czyścić i smarować po każdej jeździe jeżeli odbywała się podczas deszczu, w innych przypadkach raz na miesiąc – rdzewiejące elementy roweru mogą zagrażać bezpieczeństwu jazdy
- c) na zakończenie sezonu rower należy dokładnie oczyścić i nasmarować wszystkie elementy ruchome specjalnym smarem który chroni przed rdzą

Zadanie

1. Obejrzyj filmy

– przygotowanie roweru do sezonu - <https://youtu.be/pEkWrHcn8Jk>

- mycie i konserwacja roweru - <https://youtu.be/xyS8VV8s0Fs> , <https://youtu.be/NTMZi8V1Of8>

Zadanie dodatkowe dla chętnych

1. Jeżeli będziesz przygotowywał rower do jazdy na sezon przygotuj krótką informację jak to będziesz robił. Prześlij informację na e-maila zdzirek@interia.pl