



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

## „АБВГ Велосипедска проверка“

### Основни велосипедски делови и системи

#### Вовед:

- Скоро секое дете е запознаено со концептот и формата на велосипедите, но како тие функционираат е мистерија, дури и за возрасните. Со основни информации за велосипедските делови и системи, учениците ќе се вклучат и велосипедите ќе станат поинтересни и подостапни. Запознаеноста со велосипедските делови дозволува основна проверка, со цел да биде велосипедот безбеден и да работи добро, и помага да се идентификува одреден проблем, наместо да се каже дека велосипедот е расипан.

#### Цели:

- Брзо, лесно и едноставно учење за велосипедските делови и системите од кои се состои еден велосипед како и негова брза АБВГ проверка.

#### Методи и стратегии:

- Визуелен метод на учење
- Практично учење

#### Форми на работа:

- Индивидуален
- Групна форма на работа

#### Вид на активност:

- Учење за деловите, системите, и функциите претставува нов начин за учениците да го гледаат велосипедот поинаку. Погодете го начинот за истражување на велосипедот за да се осигурате дека е интересно, точно, и соодветно за возраста.

#### Како се спроведува вежбата:

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

- Учење за функцијата на велосипедот, механиката и одржувањето е одличен начин да се заинтересираат учениците за велосипедизам во текот на зимата, кога возењето е не толку примамливо или невозможно. Ова е исто така најдобриот период од годината за помош на персоналот од велосипедските продавници и интеракција со истиот.
- Следењето на долунаведените чекори ќе овозможи секој ученик соодветно да ги рабере сите функции на велосипедот, но и како да на прави брза проверка:

Главните компоненти за лесно, безбедно и пријатно возење се:

- Рачки за управување
- Задржувачки гуми
- Кочници за запирање
- Тркала, педали, синџир за тркалање
- Брзини за променување

Велосипедите се едноставни машини, но потребно е време и труд за да се разберат. Велосипедски механичар или ентузијаст е најсовершената особа за да ги прегледа деловите и системите со улениците, но исто така постојат и многу курсеви, книги, и вебсајтови кои помагаат да се разберат основните работи

- АБВГ Велосипедска Проверка: Научете ја содржината од АБВГ во делот Велосипедско Одржување, за да го зачувате велосипедот на безбеден начин и за да вози одлично.

**А е за Воздух:** Проверете ги гумите од долу и од страна, и видете дали има низок воздушен притисок. Гуми со мал притисок се лесни да се дупнат, се тркалаат побавно, и бараат повеќе труд за да се завртат. Препорачаниот притисок е најчесто на страна на гумата, запишан во ФКИ (тежински фунти на квадратен инч/0,454 кг на 6,45 цм<sup>2</sup>). Ротирајте го тркалото за да видете дали се врти правилно и дали се тријат кочниците. Одржувајте ги рабовите на тркалата чисти, тие се важни за кочниците.

**Б е за Кочници:** Лостовите за кочници се лесно достапни од кај воланот, и треба да се лесни за притискање и опуштање. Прегледувајте ги кочниците редовно – тие може да ослабуваат со тек на време од самото кочење и кал на патот, и треба да се заменат доколку е потребно. Исто така, како што се истрошуваат кочниците, лостовите мора да се стиснати за да може кочниците да се допрат до работ. Ова може да ја намали функцијата на кочниците. Направете нагодување на цилиндерот за успешна поправка.

*Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.*



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

**В е за Синџири:** Синџирот треба да биде чист и подмачкан за да има успешно вртење на педалите и промена на брзините. Избришете ја прашината однапред, и тргнете го вишокот на масло одкога ќе го подмачкате синџирот. Малку рѓа на синџирот значи дека е потребно подмачкување и таа ќе се отстрани со користење. Многу рѓосан синџир треба да се замени од велосипедски механичар.

**Г е за Седиште и Управување:** Седиштето може да е подкренато, снижено, поместено напред и назад, или под агол. Со седиште на соодветна висина и агол, возењето е многу пријатно. Рачките мора да се удобни и лесно достапни за рацете, не смеат да се опуштени или да се мрдаат независно од предното тркало. Ако се случи ова, користете соодветни алатки за да ги прицврстите назад или тоа може да го направи велосипедски механичар.

**Д е за возење велосипед:** На почетокот на секоја планирана велосипедска промоција или едукативна програма, учениците треба да нацртаат велосипед, и да означат што е можно повеќе делови од него, и да се потпишат. Откако ова ќе започне, повторете го процесот и поделете ги оригиналните цртежи. Учениците и инструкторите ќе бидат воодушевени од големото познавање.

#### Потребни материјали:

- Минимум еден велосипед на лице место за да може неколку ученици заедно да ја праткикуваат целосно оваа активност
- Следете ги информациите што се наоѓаат во делот АБВГ проверка, за да имате во предвид што конкретно ви е потребно за да ја извршите оваа проверка на својот велосипед

#### Очекувани резултати:

- Учење и запознавање со основните велосипедски делови и системи како и учење на брза и кратка проверка на велосипедот

**Времетраење на вежбата:** 60-90 минути

*Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.*



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

Ве молиме пополнете ја следната табела со цел подобрување на активностите во иднина и споделете ги со нас вашите одговори на: [veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

Што ми се допадна од оваа активност?	Што не ми се допадна од оваа активност?	Што би промениле?

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA