



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК
Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17
Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902
veloschools.ecologic@gmail.com
ecologic.mk@gmail.com
www.ecologic.mk

„Кочење“

Вовед:

- Со оваа активност учениците ќе научат подетални информации околу кочењето со велосипед. Ќе го унапредат своето знаење за инстинктивно кочење.

Цели:

- Унапредување на вештините за правилно и безбедно возење на велосипед. Учење и вежбање на инстинктивно кочење.

Методи и стратегии:

- Учење преку пракса/практикување на самата активност

Форми на работа:

- Индивидуален

Како се спроведува вежбата:

- За да ја спроведете соодветно оваа активност потребно е да ги следите следниве неколку чекори. Во зависност од самата тежина на вежбата, можете сами да одлучите дали некои од чекорите кои се посериозни или потешки за практикување да ги прескокнете и да ги направите само оние чекори во зависност од можностите и вештините на учениците за возење на велосипед.
- Пред самото започнување на оваа активност следете ги следниве мерки на претпазливост:
- Кога се користи просторот за запирање, да се осигураме дека сите парови на велосипедисти го напуштиле теренот пред да започнат следните двајца велосипедисти
- Јасно да се дефинира безбедна патека за велосипедистите што се враќаат
- Кога се работи на просторите за запирање, да се осигураме дека велосипедистите одржуваат простор колку за 1-2 велосипеди (во должина) еден со друг меѓусебно

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

ecologic.mk@gmail.com

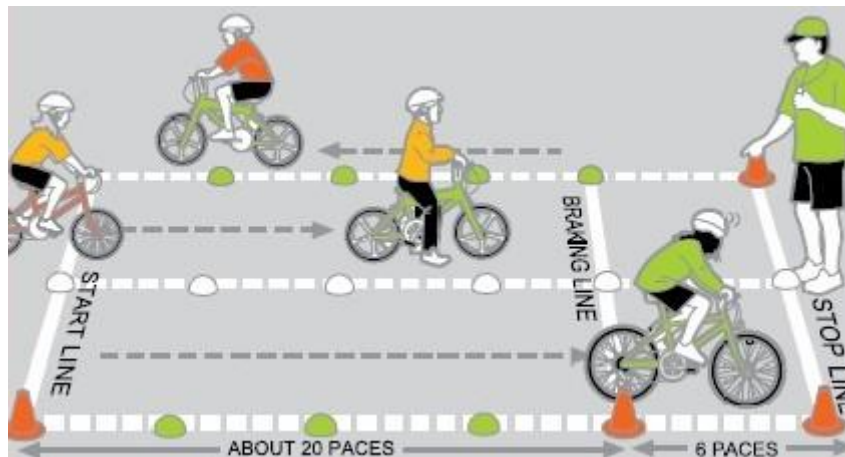
www.ecologic.mk

1. Основно кочење:

- Проверете дека сите велосипедисти знаат која рака управува со секоја кочница
- Велосипедистите нека одат со велосипедите понапред
- Искористете ја задната кочница цврсто и сигурно. Покажете како задното тркало лизга и како велосипедот не запира
- Искористете ја предната кочница цврсто. Покажете како велосипедот запира одеднаш, и како предниот дел запира.
- Прашајте која кочница запира најефикасно
- Разговарајте за заклучоците од ненадејно запирање со предна кочница
- Охрабрете ги децата да ги користат двете кочници умерено и постепено

2. Простор за запирање:

- Поставете го просторот за запирање како на цртежот
- Оваа вежба е одлична подготовка за безбедно запирање во итни случаи
- Охрабрете ги велосипедистите да се седнати што е можно поназад на седиштето кога кочат



3. Совети за вежбање:

- Користете ги двете кочници подеднакво
- Ако почнете да се лизгате, ослободете ги кочниците и повторно користете ги еднакво

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

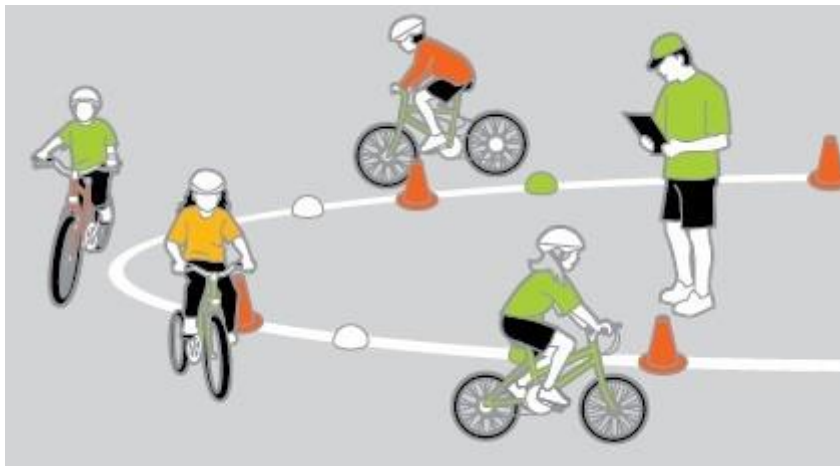
veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

4. Кружни запирања:

- Поставете го кругот со обележувачи како на цртежот
- Охрабрете ги децата да зборуваат за негативните ефекти од лизгање (губење контрола, трошење на гумите, ефекти од вакви лизгања врз патеките во нашата животна средина, итн).
- Користете поени за повеќе внимание на брзо запирање без лизгање
- Фокусирајте се пред се на безбедно запирање додека сте седнати
- За време на оваа вежба, велосипедистите треба да возат бавно околу кругот, една минута, без да запираат



5. Активности за подобрување:

- **За да се олесни активността:**
 - Почнете полека да вежбате
 - Зоната за забрзување нека биде скратена
 - Зоната за запирање нека биде подолга
 - Користете креда за да нацртате линија за секоја фаза, т.е., фаза на забрзување, фаза на припрема за запирање, фаза на запирање.

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





Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

- **За да се отежне активноста:**

- Скратете ја зоната за кочење
- Продолжете ја зоната за забрзување
- Додајте повеќе СТОП линии (на пример 5) во склоп на зоната за запирање. Дајте 5 поени за запирање на најблиската линија, а 1 за најдалечната.
- Поставете обележувач на точката за запирање за секој велосипедист. Секој од нив треба да проба да запре порано колку што може без да лизга со велосипедот.

- **Други идеи:**

- Поставете неколку стоп простори со различни нивоа по сложеност. Велосипедистите може да напредуваат со потешките нивоа.
- Следно, велосипедистите нека кочат додека стојат и ја префрлаат својата тежина наназад. Педалите треба да се израмнети за ова. Нека ја користат задната кочница пред да прејдат на користење предна, па две кочници одеднаш.

6. ВАЖНО -Белешки за вежбање:

- Почнете со секоја активност бавно
- Осигурајте се дека велосипедистите гледаат напред
- Охрабрете ги велосипедистите да возат со покриени кочници кога се близу еден до друг, или близу до опасни места и пречки
- Охрабрете ги велосипедистите да ги користат кочниците подеднакво и плански
- Фокусирајте се пред се на запирање додека седите. Ако велосипедистите се самоуверени, тие може да прејдат на кочење додека стојат. Ова ќе им ја подобри контролата врз велосипедот, и исто така ова се користи за off-road возење. За возење во урбана средина, препорачливо е да се седи кога се кочи.
- Насочете ги децата кон делот “Користење на кочниците” од Водичот за Велосипедисти.
- Охрабрете ги децата да ги вежбаат овие вештини

Потребни материјали:

- Обележувачи / конуси, пожелно во повеќе бои
- Креда за на игралиштето

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
ecologic.mk@gmail.com
www.ecologic.mk

Очекувани резултати:

На крајот на оваа активност, децата треба да можат да:

- Запрат со велосипедите безбедно и без лизгање
- Изведат итно запирање
- Кажат која кочница има најдобар ефект на кочење

Времетраење на вежбата: 45-60 минути

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

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