



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

„Менување на гума“

Вовед:

- Да разбереме зошто е важно да се знае како се менува гума и која опрема ни е потребна за тоа.
- Препорачливо е да викнете велосипедски механичар од локалната вело-продавница, да биде гостин говорник, доколку вие не сте искусни во тоа.

Цели:

- Учењето и знаењето како правилно да менувате гума е од круцијално значење за секој велосипедист.

Методи и стратегии:

- визуелен метод на учење
- практично учење

Форми на работа:

- индивидуален
- групна/тимска работа

Вид на активноста:

- Во оваа лекција, учениците ќе видат демонстрација за тоа како да се смени издишана гума, и да разберат со каква опрема се прави тоа. Можеби ќе нема време за секој ученик да вежба на менување гума. Исто така, време од 50 до 80 минути за час е соодветно за учениците да имаат директно искуство во менување на гума.

Како се спроведува вежбата:

- 1) **Започнете разговор со вашите ученици и прашајте ги:**
 - Дали некој досега возел велосипед и имал издишана гума?
 - Што направивте?
- 2) **Дискутирајте за важноста на подготвеност да се поправи гума:**

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

- Секогаш носете алати со велосипедот за да смените издишана гума
 - Секогаш носете резервна цефка со велосипедот.
- 3) Гледајте го видеото “Како да се Поправи Гума”:**
www.youtube.com/watch?v=i5K-DXt9dJA.
- 4) По гледање на видеото, демонстрирајте како да се извади и замени на задното тркало:**
- a.** Отворете го делот за брзо опуштање и разлабавете го барем на три полни вртења. Земете го полусвитканиот клуч или кутијата со клучеви за тркала без брзо опуштање. Разлабавете го штрафот доволно за да може да се одстрани тркалото. Добро е и да се смени брзината на најниска, ова ќе ја ослободи тензијата на синџирот и ќе даде можност за менување на тркалото.
 - b.** Внимателно повлечете го менувачот нананазад, ослободете го тркалото, и водете го синџирот вон брзините и далеку од оската.
 - c.** Заменете го тркалото со враќање на процедурата. Задните тркала се променувани само во еден правец. Кога се менува предно тркало, осигурајте се дека брзото опуштање е на **лева** страна од велосипедот. (Споредете со задното тркало)
 - d.** Нагодете го брзото опуштање и притисокот со стегаче на копчето на другата страна од стегача. Соодветен притисок е достигнат кога стегача остава отисок на дланката кога е затворена.
 - e.** Визуелно проверете дека тркалото е центрирано во рамката и калипер мерачот кај кочниците. Ако не е, отворете го делот за брзото опуштање и нежно турнете го тркалото до центарот додека ја затворите стегача.
- 5) Демонстрирајте како да се поправи издишана гума со следниве чекори:**
- a.** Одстранете го задното тркало како што е опишано.
 - b.** Одстранете преостанат воздух во гумата.
 - c.** Почнете од коренот на вентилот, излизгајте го лостот од крајот на гумата преку работ, и под работ од гумата. Крајот на лостот треба да е меѓу внатрешноста на гумата и цефката. Пресечете го лостот на еден од краците. Наместете друг лост за гума на неколку инчи (во насока на часовникот) на истиот начин.
 - d.** Излизгајте го лостот од центарот на вентилот и внимателно околу рабовите (во насока на часовникот), водејќи го работ нагоре и преку работ на тркалото. После неколку инчи, работ треба лесно да се мести нагоре и попреку.
 - e.** Продолжете додека работ е на една страна од гумата и сосема надвор од металниот раб. Ова е доволно за пристап до цефката и гумата.

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

- f. Повлечете ја гумата настрана, турнете го вентилот кон тркалото и одстранете ја цефката, без да се разлабави точката каде гумата беше поставена на тркалото.
 - g. Визуелно проверете ја гумата. Барајте дупки, пукнатини, пресечени делови, или ѓубре во гумата. Ако има нешто, превртете ја гумата наопаку и прочепкајте внатре. Ако страното тело е сеуште таму, отстранете го. Избегнувајте бришење на внатрешноста на гумата со прстите, во случај нешто да има внатре, може да се повредите. Ако нема видлива штета на гумата, на ред е цефката.
 - h. Најдете ја дупката одкако ќе ја наполните цефката со воздух. Локацијата ќе ви појасни зошто гумата се издишала. (Искористете ја точката на менување спомната под f.)
- б) Поставување на нова цефка:**
- a. Одвиткајте ја новата цефка и додајте и само малку воздух, доволно за да стане “кружна”, такашто ќе има доволно воздух во неа за да ја задржи формата, но да не е цврста за да е тешка за ракување. Не и додавајте премногу воздух!
 - b. Ставете само малку бебешка пудра одстрана и внатре на гумата.
 - c. Вентилот треба да е обложен заедно со дупката кај металниот раб. Повлечете ја гумата настрана и ставете го вентилот надолу кон работ. Ставете го капачето на вентилот (Schrader) или заштрафете го **мијачот** washer (Presta)
 - d. Покажете слика од Водичот за Ресурси страница 141 кој покажува разлика помеѓу двата вентили.
 - e. Внимателно, во насока на часовникот, нагодете ја цефката над металниот раб и во гумата. **Делот на вентилот треба да е исправен** (90 степени агол, до работ). Ако треба да ослободите малку воздух, слободно направете го тоа. И полека!
 - f. Кога сме готови, треба да се осигураме дека нема преклопи, искривувања во цефкара, и дека вентилот е под прав агол на работ.
 - g. Почнувајќи од вентилот, подтурнете ја гумата преку работ со тоа што ќе го стиснете врвот со палецот и прстите. Држете цврсто со една рака. Продолжете околу тркалото во насока на часовникот, стискајќи го работ горе и попреку, но само со прстите. **Вентилите мора да се исправени.** Како што работите околу вентилот, ќе стане само потешко и потешко. Лстови за гума или штрафцигери само може да ја уништата цефката! Одмарајте ги рацете ако треба и бидете трпеливи!
 - h. Откако е работ на гумата наместен, осигурајте се дека цефката е сосема во гумата. Повлечете го работ од металот, и погледнете ја цефката која можеби се излизгува. Повеќе внимание имајте на вентилот.

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

- i. Држете го вентилот со една рака, прикачете ја пумпата, и пумпајте ја гумата со 15-20 PSI. проверете дали гумата легнува добро на работ. Отпуштете воздух ако е потребно за да ја наместите цефката.
 - j. Гумата треба да е напумпана до препорачаниот притисок. Тркалото може да е инсталирано на велосипедот.
- Доколку времето ви дозволува направете ги и следниве чекори:
 - По демонстрацијата, поделете го класот на групи од два или три ученици. Секоја група ќе има една гума и еден сет од лостови за гуми, и рачна пумпа (со нагодувачки лостови – Schrader и Presta).
 - Имајте членови од секоја група кои ќе ја отстранат едната страна од гумата и цефката, од самиот раб.
 - Вежбајте замена на цефка и успешно мesteње на гума кон работ. Тие треба да ја напумпаат гумата и да го вратат тркалото назад на велосипедот за да ја комплетираат активността.
 - Потенцирајте дека велосипедистите секогаш мора да носат два до три лостови, нови цефки, и рачна пумпа во случај на издишана гума.

Потребни материјали:

- Преносен компјутер
- Проектор
- Еден велосипед со тркала со брзо ослободување
- Еден велосипед без тркала со брзо ослободување
- Полусвиткан клуч или сет на клучеви (14 мм и 15 мм)
- Пет до шест тркала со цефка и поставена гума
- Пет до шест цефки
- Десет до дванаесет лостови за гуми
- Бебешка пудра
- Примери на Presta и Schrader вентили
- Рачна пумпа или подна пумпа со мерач (и нагодувачки вентили – Schrader и Presta)

Очекувани резултати:

- После спроведување на оваа активност учениците ќе можат да препознаат вообичаени причини за издишана/дупната гума
- Објаснат како да се смени гумата со менување на цефката

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

Времетраење на вежбата: 50-80 минути

*Дополнителни информации за наставничката/кот:

Иницирајте разговор и дискусија со вашите ученици преку поставување на кратки прашања како:

- Дали мислите дека можете да смените гума еден ден?
- Што е прво нешто што треба да направите ако имате издишана гума?
- Како да избегнете да немате издишана гума?
- Кои алати се потребни за промена на оштетена цефка или поправка на издишана гума?

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