



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

„Подготовка за возење велосипед“

Вовед:

- Оваа активност ја споделуваме во вид на кратки текстови кои се важни за секојдневното користење на велосипед. Покрај вело комуникацијата, соодветната подготовка и каква дополнителна опрема ни е потребна додека визме велосипед е круцијална.

Цели:

- Учење на соодветна подготовка и што се ни е потребно како дополнителна опрема за секојдневно користење на велосипедот (без разлика дали станува збор за кратка релација или подолго патување)

Методи и стратегии:

- Метод на учење и разговор

Форми на работа:

- Групна форма на работа

Како се спроведува вежбата:

- Прочитајте ги кратките текстови, кои се наоѓаат во крајниот дел од оваа подготовка пред целото одделение. Важно е да сите ученици внимателно слушнат основни информации, важни за соодветна подготовка при секојдневното користење на велосипедот.
- Дополнително можете да развиете заедничка дискусија околу тоа, каков вид на облека користат додека возат велосипед, дали со себе носат шише со вода и сл.

Потребни материјали:

- Испечатен дел од вежбата за секој ученик

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:

- Учење на соодветна подготовка при секојдневно користење на велосипед

Времетраење на вежбата: 30-40 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



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

ШЛЕМОВИ

Овие се вашето #1 парче од везбедносна опрема. „Вело Училишта“ препорачуваат на нивно постојано користење додека возите велосипед.

"МАЧКИНИ ОЧИ"

Светилки и мачкини очи ве прават повеќе видлив. Тие можат да направат критична разлика во времето во кое возач треба да ве види и да ве одбегне. Вам ви требаат бели мачкини очи напред и црвени мачкини очи назад. Ова е добра комуникација со возачи. Таа може да му каже на возачот ако вие се движите во истата или спротивна насока во која тие се движат. Колите се колоритно кодирани на ист начин, со бели долги светла напред и црвени задни светла одзади. Ако вие возите ноќе, вам исто ви треба долго светло, исто како и за колите. Тоа не само што им олеснува на возачите да ве видат, туку исто така е полесно за вас да гледате. Долгото светло може да се намонтира на вашиот веловолан или да се прицврсти на вашиот шлем. Тоа е работа на лична удобност и избор. Да се има прописна рефлективна опрема (облека/прибор) е исто така законско барање. Исто така можете да додадете рефлективна лента на вашиот велосипед, шлем или жакет/елече за да имате уште поголема видливост.

СВОНЧИЊА

Свончињата се уште една корисна форма за комуникација. Меѓутоа, овие се користат главно за комуницирање со други велосипедисти или пешаци. Возачите на коли не можат добро да го слушнат вашето свонче. Ако сте на велопатека и сакате да претекнете некого, свончето е сигнал. Истата работа можете да ја направите со извикување "поминувам / прстигнувам" или "одлево!" кога има некој пред вас. Исто како со кола вие сакате да се обидете да прстигнете луѓе одлево. Десната (коло)возна лента е споровозна лента. Ако некој сака да ве помине на патека или во велолента, одете повеќе надесно колку што тоа е безбедно и пропуштете ги да поминат.

ОБЛЕКА ЗА УСПЕХ

Досега највеќето ученици слушнале дека е најдобро да се носат лесни и светли бои. Дури и преку ден, бела боја е полесна да се види отколку црна. Жолтите, портокалови и други светли и лесни бои исто така ви овозможуваат полесно да гледате. Меѓутоа, има други работи што вие

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

треба да ги правите за да бидете безбедни кога возите. Ногавици можат да се вплеткаат со вашиот синџир или во вашите педали и да предизвика вие да паднете. Има неколку работи што вие можете да ги направите за да си ги обезбедите вашите ногавици. Можете да си обезбедите ленти за ногавици коишто ги обезбедуваат ногавиците околу вашите глуждови. Вие исто така можете да ги потпикнете вашите панталони во вашите чорапи кога возите. Вие исто така можете да ги подвиткате вашите ногавици нагоре. Било кое од овие решенија ќе биде успешно со цел да ги задржи вашите ногавици настрана од синџирот. Уште една опасност во врска со синџирот се врвките за чевли/патики. Потпикнете ги навнатре вашите врвки за чевли такашто тие нема да можат да ви прават проблеми. На крајот, накусо за слушалките за уши. Нема безбедносен начин за да се носат слушалки за уши кога вие возите. Дури и ако имате слушалка само во едното уво, тоа сепак го отежнува слушањето и може да го наруши вашето време на реакција. Луѓето коишто се приближуваат зад вас не знаат дека вие не можете да слушате. Да се може да се слуша е критично кога вие сте на вашиот велосипед. Би можело да има сирена или судар зад вас. Некому може да му треба вие да му се тргнете од патот. При некој итен случај, секунди можат да прават разлика и кога вие сте на вашиот велосипед разликата би можела да биде вашата безбедност.

РАНЦИ, БАГАЖНИЦИ, ДИСАЃИ

Сиве овие работи можат да ви помогнат да транспортирате предмети на вашиот велосипед. Да носите нешто во вашите раце е опасно. Тоа може да ве исфрли од рамнотежа или да го задоцни времето на вашата реакција. Најдете начин за транспорт на ваши книги, папки или опрема и прибор којшто е успешен за вас.

СПЕЦИЈАЛНА ОБЛЕКА

Има многу специјални облеку за велосипедисти. Највеќето од нив не се потребни за редовен велопатник кој патува до или од училиште или работа. Можете да набавите лесни ватирани шорцеви коишто се поудобни ако одите на подолги возења. Слично, можете да набавите лесна горна облека, добра за дишење која има задни џебови за клучови, телефони или дополнително шише за вода. Ватирани ракавици можат да бидат корисни ако правите повеќе вонпатни/теренски возења, оти тие помагаат да се апсорбираат удари од тумби. Тие исто така ги заштитуваат вашите дланки ако се случи да паднете.

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

КАТАНЧИЊА

Обезбедете дека имате добар квалитетен катанец со вас кога возите. Добрите катанци можат да бидат доста тешки, па така имајте начин да ги носите и настрана од вашиот грб. Држете го на багажник или прицврстете го безбедно на воланот.

ШИШЕ ЗА ВОДА И КОРПА

Важно е да се остане хидриран кога возите. Ова ги одржува вашите мускули да работат глатко; дехидрирање може да предизвика главоболки. Највеќето велосипеди имаат корпа врз рамката за да држи шише за вода. Ова овозможува лесен пристап додека возите. На празен паркинг вежбајте како вашето шише да го ставате и вадите во/од корпта, а без ненадејно скршнување на велосипедот.

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