

3 czerwca Światowy Dzień Roweru



Rower towarzyszy człowiekowi od ponad 200 lat. To prosty, niedrogi, niezawodny, czysty i przyjazny dla środowiska środek transportu. Może służyć jako narzędzie rozwoju, a także dostępu do edukacji, opieki zdrowotnej czy sportu.

Rower powinien być wyposażony w:

- co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej umieszczone z przodu,
- co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej umieszczone z tyłu,
- co najmniej jeden sprawny hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwałym dźwięku.

Światła pozycyjne są to takie światła, które włącza się po zapadnięciu zmroku, aby zasygnalizować innym użytkownikom drogi swoje aktualne położenie. Poza oświetleniem, hamulcami i dzwonkiem rower posiada wiele innych, ważnych części, które warto znać.

W karcie następnego znajdziesz obrazki tych elementów oraz ich nazwy. Spróbuj odnaleźć części z obrazków na rysunku przedstawiającym rower, a następnie podpisz je w odpowiednich miejscach oznaczonych strzałką.



Kierownica



Dzwonek



Dźwignia hamulca



Manetka



Widelec



Lampka przednia



Przedni hamulec



Piasta



Szprycha



Opona



Obręcz



Wentyl



Błotnik



Przednia przerzutka



Pedał



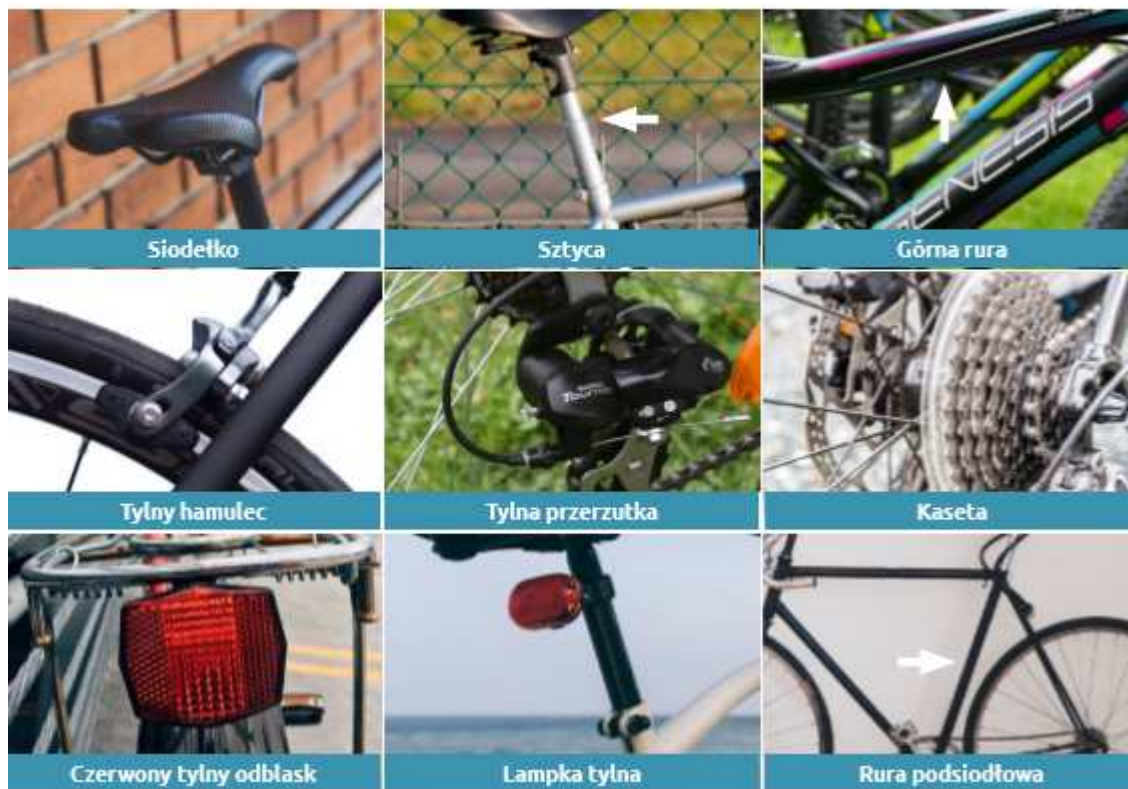
Korba



Zębatka

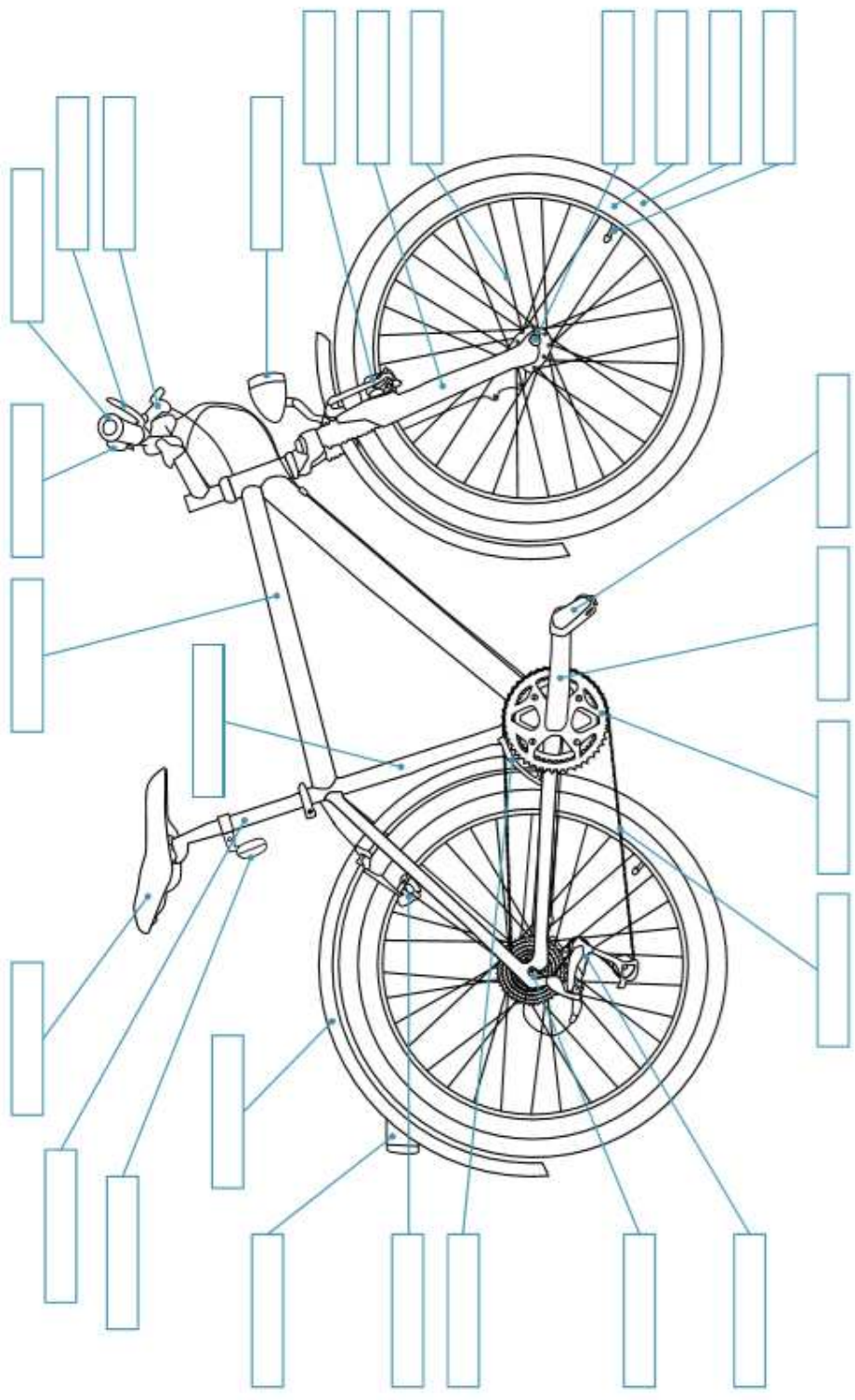



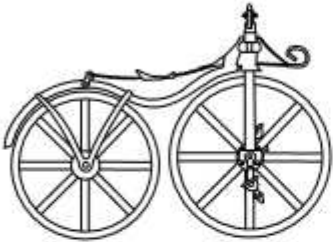



Łańcuch

**Wskazówka:**

Możesz wyciąć nazwy i wkleić je w odpowiednie miejsca na ilustracji poniżej. Jeśli chcesz możesz zapisać nazwy.

Kierownica	Dzwonek	Dźwignia hamulca	Manetka	Tylna przerzutka
Widelec	Szprycha	Lampka przednia	Piasta	Czerwony tylny odblask
Opona	Obręcz	Przedni hamulec	Wentyl	Lampka tylna
Błotnik	Korba	Przednia przerzutka	Pedał	Rura podsiodłowa
Zębatka	Łańcuch	Górna rura	Kaseta	
Siodelko	Sztyca	Tylny hamulec		



	<p>Maszyna do biegania</p> <p>W 1817 r. Karl Freiherr Drais von Sauerbronn z Niemiec zbudował pierwowzór roweru. Aby wprowadzić go w ruch, należało odpychać się od ziemi nogami, dlatego wynalazek został nazwany „maszyną do biegania” (Laufmaschine). Był również nazywany „dreżyną” od nazwiska jego twórcy. Rower miał dwa koła umieszczone jedno za drugim, ale jedynie pierwsze miało możliwość skręcania. Rama była wykonana z drewna, a koła miały żelazne opony.</p>
	<p>Wielocyped</p> <p>W 1861 r. Francuz Pierre Michaux zbudował pojazd zwany wielocypedem, napędzany pedałami umieszczonymi na przednim kole. Pojazd posiadał stalową ramę i drewniane koła z żelaznymi oponami. Nie miał ani łańcucha, ani hamulców.</p>
	<p>Bicykl</p> <p>W 1869 r. dwaj Anglicy – James Starley i William Hunter opatentowali koło z drutowymi szprychami. Umożliwiło to powiększenie średnicy koła, co z kolei przyczyniło się do osiągnięcia większych prędkości. Producenci sukcesywnie powiększali przednie koło aż osiągnęło ono gigantyczne rozmiary. Takie pojazdy zwane były bicyklami. Posiadały ramę z kutego żelaza, hamulec blokujący tylne koło oraz pełne opony z gumy.</p>
	<p>Bezpieczny rower</p> <p>W 1885 r. John Kemp Starley zaprezentował pierwowzór współczesnego roweru, który posiadał koła równej wielkości. Jego kierownica została połączona widelcem, a tylne koło było napędzane przekładnią łańcuchową. Pojazd produkowano w firmie Rover (czyli wędrowiec), stąd wzięto się pochodzenie polskiej nazwy określającej jednośląd.</p>
	<p>Damka</p> <p>W 1888 r. John Boyd Dunlop opatentował oponę pneumatyczną, czyli wypełnianą powietrzem. Dzięki temu jazda na rowerze stała się o wiele wygodniejsza i szybsza. Rozpoczęła się wielka moda na rowery.</p> <p>W latach 90. XIX wieku powstała również „damka”, charakteryzująca się obniżoną górną rurą, co ułatwiło wsiadanie na rower kobietom.</p>

Dobre rady



Dobre rady dla: ROWERZYSTÓW

- Pamiętaj, że po chodniku można jechać tylko w trzech przypadkach:
 1. kiedy nie masz jeszcze 10 lat, albo jesteś dorosłym i opiekujesz się dzieckiem w wieku do lat 10, kierującym samodzielnie rowerem,
 2. kiedy brakuje wydzielonej drogi oraz pasa ruchu dla rowerów, a na jezdni dopuszczona jest prędkość większa niż 50 km/h i jednocześnie chodnik ma co najmniej 2 m szerokości,
 3. kiedy złe warunki pogodowe takie jak śnieg, silny wiatr, ulewa, goleleź czy gęsta mgła, zagrażają twojemu bezpieczeństwu na drodze.
- Jeżeli musisz jechać po chodniku, pamiętaj, że to pieszy ma na nim pierwszeństwo. Kiedy usunie się na bok, żeby cię przepuścić, podziękuj mu.
- Jeżeli korzystasz z chodnika, jedź po nim powoli i zachowaj szczególną ostrożność.
- Kiedy jadąc chodnikiem chcesz wyminąć pieszego, nie dzwoń na niego dzwonkiem. Może pomyśleć, że chcesz wymusić na nim pierwszeństwo. Powiedz po prostu „przepraszam”.
- Pamiętaj, że nigdy nie wolno przejeżdżać rowerem po przejściu dla pieszych. Zsiądź z roweru i przeprowadź go przez pasy.
- Pamiętaj, że jezdnia czy droga rowerowa nie należą tylko do ciebie. Jedź prawą stroną, nie środkiem.
- Kiedy chcesz skręcić, wyciągnij odpowiednią rękę w bok. Dzięki temu inny rowerzysta czy kierowca będą wiedzieli, jaki manewr chcesz wykonać. Dodatkowo, kiedy zamierzasz skręcić w lewo, spójrz do tyłu, upewniając się, że ktoś innym w tym samym czasie cię nie wyprzedza.
- Przystosuj prędkość z jaką jedziesz na rowerze do okoliczności (pogody, stanu nawierzchni, terenu, natężenia ruchu). Uważaj też na innych rowerzystów na drodze, mogą wyjechać zza rogu tak samo rozpędzeni jak ty.
- Przed każdym przejazdem przez jezdnię zwolnij. Wyjeżdżający zza rogu lub chcący się włączyć do ruchu kierowca może cię nie zauważyć i nie zdążyć wyhamować.
- Po zapadnięciu zmroku włącz oświetlenie oraz załóż odblaski. To, że ty widzisz nadjeżdżający samochód lub innego rowerzystę, nie oznacza, że oni widzą ciebie.
- Słuchawki w uszach podczas jazdy rowerem nie są zabronione, ale słuchanie muzyki może cię rozproszyć i spowolnić twoją reakcję. Masz wtedy również ograniczony odbiór dźwięków z otoczenia, w tym nadjeżdżających pojazdów.



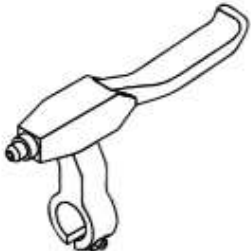
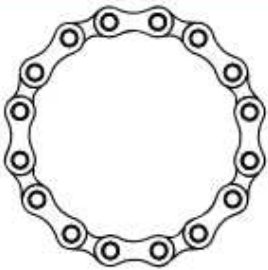







Bądź bezpiecznym rowerzystą – memory

W tę grę można bawić się indywidualnie bądź w grupie do 4 osób. Bardzo dobrze ćwiczy spostrzegawczość, dzięki niej gracze zapamiętują kilka istotnych wskazówek, które trzeba wykonać przed czy podczas jazdy na rowerze.

Celem gry jest zebranie jak największej liczby par kart. Wycięte i wymieszane karty rozłóż na stole ilustracjami i napisami do dołu. Grę rozpoczyna jeden z uczestników, odwracając dwie wybrane karty. Jeżeli karty te stanowią parę, uczestnik zabiera je i w tej samej rundzie odkrywa kolejne dwie karty. Jeżeli odkryje dwie różne, pozostawia je na swoim miejscu obrazkami i napisami do dołu, a do gry przystępuje następna osoba.

Wydrukuj dwa razy

 <p>Dopasuj wysokość i pochylenie siodełka. Kiedy korby są ułożone poziomo, twoje kolano powinno być w jednej linii z czubkiem stopy.</p>	 <p>Sprawdź stan powietrza w oponach. Naciśnij je palcami, powinny być twarde.</p>	 <p>Upewnij się, że hamulce w twoim rowerze są sprawne.</p>
 <p>Sprawdź czy łańcuch nie jest za luźny i przerzutki dobrze działają.</p>	 <p>Założ ubrania, które nie będą krępowały twoich ruchów, ale też nie będą zbyt luźne.</p>	 <p>Założ kask. Musi on być dopasowany i dobrze zapięty.</p>
 <p>Przed skrętem w lewo wystaw swoją lewą rękę prostopadle do tułowia.</p>	 <p>Przed skrętem w prawo wystaw swoją prawą rękę prostopadle do tułowia.</p>	 <p>Przed zamiarem hamowania opuść rękę z rozczepionymi palcami w dół i lekko nią machaj.</p>

Twój wymarzony kask

Wybierając się na wycieczki rowerowe zawsze zakładaj kask. Bardzo ważne jest, aby był solidny, dobrze dobrany i prawidłowo założony. Po pierwsze – włóż swój kask tak, żeby równo i dobrze przylegał do głowy. Powinieneś/powinnaś zobaczyć jego krawędź, kiedy spojrzysz ponad brwiami. Zapięty pasek musi być na tyle luźny, abyś mógł/mogła swobodnie oddychać i włożyć palec pomiędzy sprzączkę a brodę. Powinien być też na tyle ciasny, żebyś opuszczając szczękę, poczuł/poczuła jak kask przyciska czubek głowy.

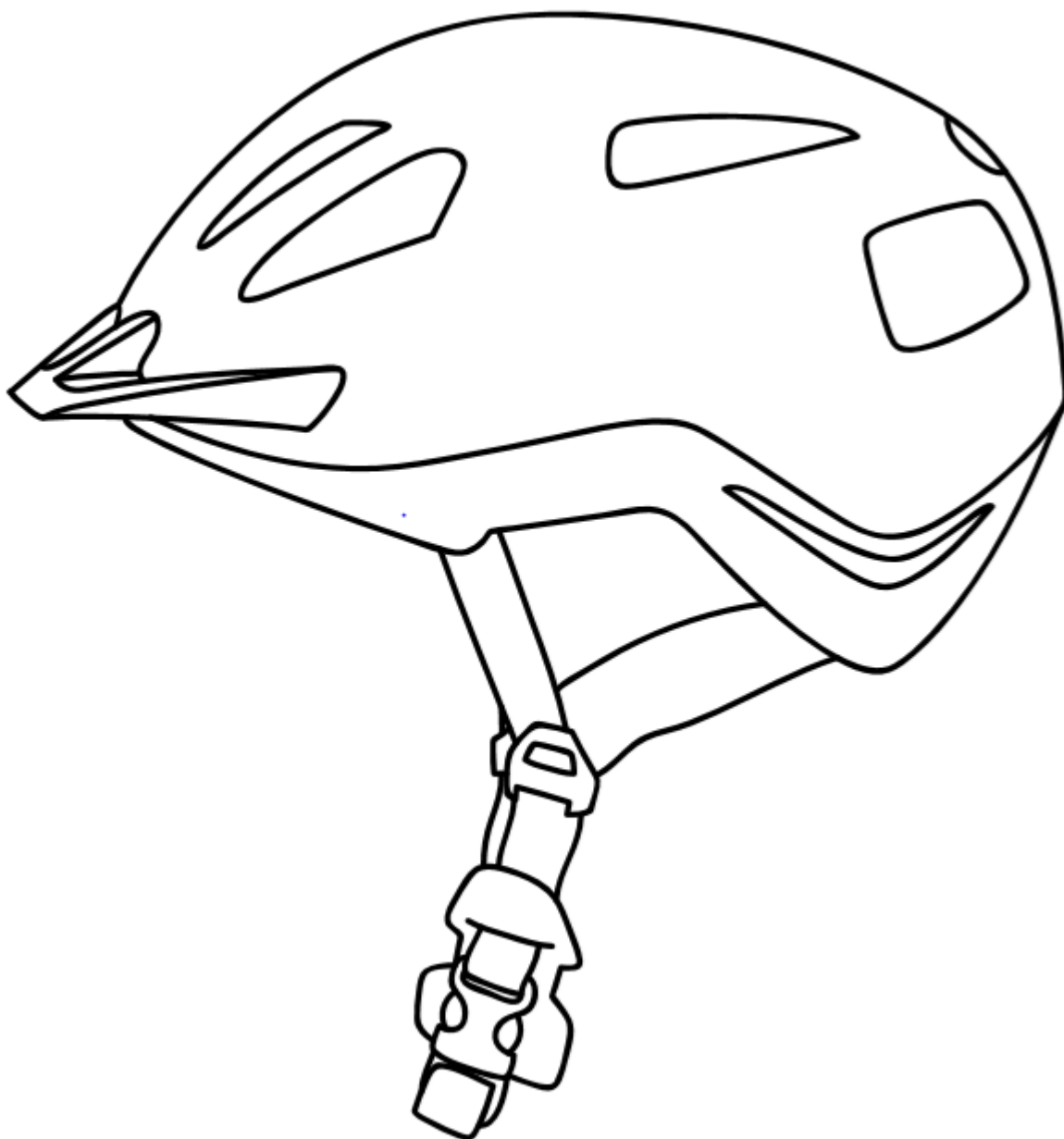
Pamiętaj, żeby nigdy nie rzucać kaskiem i nie zostawiać go w gorącym miejscu, ponieważ ulegnie uszkodzeniu. Kiedy zauważysz, że twój kask nie pasuje, bądź jest popsuty, wymień go na nowy. Obecnie w sprzedaży jest bardzo duży wybór modeli i kolorów. Możesz też zaprojektować swój wymarzony. Pokoloruj obrazek zamieszczony na kolejnej stronie.



Fot. Sylwia Aptacy, CC0

Praca plastyczna: „Twój wymarzony kask”

Wybierz dowolną technikę: wyklejanie plasteliną, wyklejanie kolorowym papierem, malowanie farbą, kolorowanie kredkami.



Recyklingowe frędzle do roweru

Potrzebne materiały:

Dwie różnokolorowe foliowe torebki, tzw. reklamówki „jednorazówki”, dwie gumki do włosów/recepturki, butelka, nożyczki, linijka, pisak.

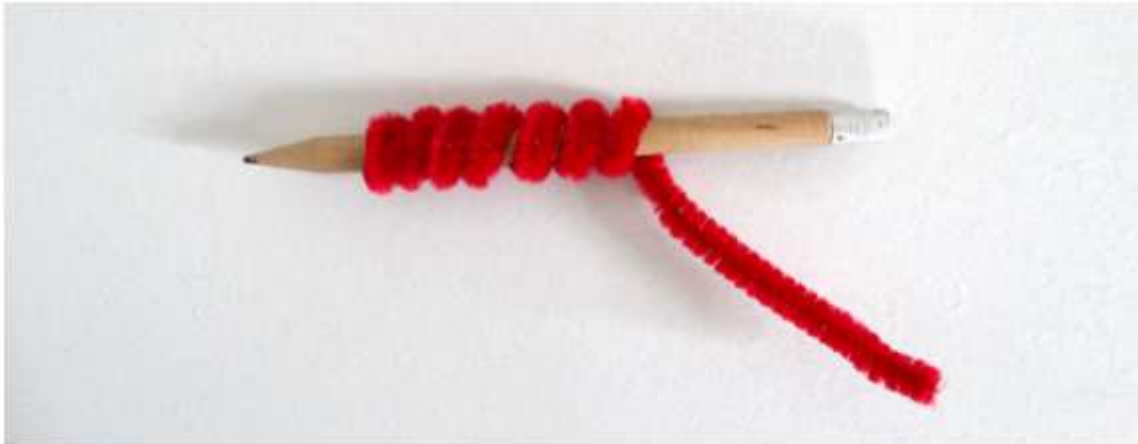
Jazda na rowerze jest świetną zabawą, a będzie jeszcze przyjemniejsza, jeżeli do kierownicy przymocujesz powiewające i szeleszczące, kolorowe wstążki. W prosty sposób możesz je wykonać, wykorzystując niepotrzebne, foliowe torebki.

„Jednorazówki” w dwóch różnych kolorach ułóż płasko i odetnij ich uchwyty. Za pomocą linijki i pisaka odmierz dwucentymetrowe odstępy, taka będzie szerokość frędzli. Następnie potnij torebki wzdłuż. Optymalną liczbą, jaką można uzyskać z jednej „foliówki” jest 12 wstążek. Pocięte frędzle podziel na dwie równe części, tak aby jedna i druga część składała się z takiej samej liczby kolorów. Na butelkę (lub inny przedmiot) nałóż gumkę. Bardziej wytrzymała, a przez to trwalsza, będzie cienka gumka do włosów. Gumka recepturka pod wpływem wysokiej temperatury może zlasować się i pęknąć. Teraz przełóż foliową wstążkę przez gumkę, tak aby wstążka miała dwie równe części. Łatwo poznasz, gdzie jest środek frędzla, ponieważ wyznacza go miejsce zgrzewu torebki. Zawiąż frędzel na pęk. Następnie zrób to samo ze wstążką w innym kolorze. Frędzle zawiązuj kolorami naprzemiennie i staraj się, aby były one obok siebie jak najciaśniej. W momencie, kiedy połączysz pierwszą połowę wstążek z gumką, zdejmij ją z butelki i wykonaj to samo, wykorzystując drugą gumkę i drugą połowę frędzli. Ozdoby gotowe. Teraz możesz przymocować je do uchwytów kierownicy. Jeżeli gumka będzie za luźna, owiń nią uchwyt dwa razy.



Kolorowe szprychy

Bardzo łatwo możesz ozdobić również szprychy w swoim rowerze. Potrzebne będą do tego różnokolorowe druciki kreatywne oraz ołówek lub długopis. Nawiń drucik na ołówek bądź długopis, nadając drucikowi kształt sprężynki. Następnie sprężynkę z drucika owiń dookoła szprychy – jak na zdjęciu. Możesz przyozdobić tak wszystkie szprychy, albo tylko ich część.



Zrób zdjęcie wybranej pracy i wyślij ją na adres: tejs.bozena@gmail.com