

Rower

1. Budowa

Rower składa się z: ramy, widelca w postaci amortyzatora, kół-opon, obręczy, szprych, kierownicy manetki obrotowej lub dźwigni klamko-manetki do zmiany przerzutek, siodełka, mechanizm korbowy, pedały i suport, zębatek przednich i tylnych zwanych (kasetą), łańcucha, przerzutek, linek, szczęk, klocków hamulcowych, klamki hamulca, sygnału dźwiękowego czyli dzwonka, trąbki. Oświetlenia dodatkowo elementów odblaskowych zamocowanych na szprychach, błotników, osłon łańcucha, bagażnika.

2. Bezpieczeństwo-stan techniczny/dopasowanie roweru do wzrostu

W rowerze sprawdzamy następujące podzespoły: mocowanie kół, stan bieżnika, poziom ciśnienia w oponach, mocowanie śrub kierownicy, zacisków na sztycy siodełka, mocowanie błotników, osłon, mocowanie i stan klocków hamulcowych szczęk. Najważniejszą rzeczą jest dopasowanie ramy roweru, siodełka i kierownicy do wzrostu kierującego. **Należy pamiętać o zachowaniu minimalnego 10-centymetrowego odstępu między krocem a górną rurą ramy.**

3. Zasada działania

Rower napędzany jest siłą nóg. Stopa nogi naciska na pedał korby która przenosi obciążenie na zębatkę przednią, a ta za pomocą łańcucha napędza zębatkę tylną -piastę która napędza tylne koło.

4. Bezpieczeństwo własne

Dbając o swoje bezpieczeństwo należy stosować: kask, elementy odblaskowe, przy ubiorze buty pełne bez sznurówek, spodnie wąskie w nogawkach, oraz nie zakładać nakryć wierzchnich ze sznurkami powodujących możliwość wkręcenia w koła łańcuch lub zębatki

Wyposażenie podstawowe, dodatkowe roweru, stan techniczny, bezpieczeństwo własne

1. Wyposażenie podstawowe:

1. z przodu jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej,
2. z tyłu jedno światło pozycyjne barwy czerwonej, które może być migające oraz jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkątne,
3. co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
4. dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku
5. kierunkowskazy, jeżeli konstrukcja roweru lub wózka rowerowego uniemożliwia kierującemu sygnalizowanie przez wyciągnięcie ręki zamiaru zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu

2. Wyposażenia dodatkowego:

1. z przodu białe światło odblaskowe
2. dynamo lub bateria
3. lusterko po lewej stronie
4. żółte światła odblaskowe dwa na przednim i dwa na tylnym kole
5. podnóżka bagażnik
6. żółte światła odblaskowe na lewym i prawym pedale

3. Obsługa techniczna Roweru , Przygotowanie roweru do jazdy,

Sprawdzenie i dopasowanie :

1. dopasowanie roweru do wzrostu wysokość kierownicy, siodełka
2. mocowania i stanu hamulcy/klocków, zacisków, linek
3. mocowania kół, mocowania kierownicy, mocowania siedziska
5. mocowania błotników, bagażnika, szprych
6. stanu bieżnika na oponie

4. Bezpieczeństwo własne

1. Ubiór: wąskie spodnie w nogawkach, buty pełne bez sznurówek lub z krótkimi sznurówkami
2. Pozycja na rowerze: kierownica i siodełko na jednej wysokości
3. Kask 4.Ochroniacze 5.Odblaski

5. Warunki techniczne Roweru (pytania do testów)

1. Liczba rowerów w kolumnie **15**
2. Długość roweru - **4 m**
3. Na jakiej wysokości powinno być zamontowane oświetlenie **150 cm, od 90 do 150 cm,**
5. Wysokość oświetlenia przedniego i tylnego musi być nie niższa niż **20 cm**
6. Rowerzysta prowadzący rower to **pieszy**
7. Rowerzysta może **wyprzedzać** pojazdy stojące w korku z prawej strony
8. Odległość pomiędzy kolumnami – **200 m**
9. Na drodze jednokierunkowej skręcając w lewo ustawiamy się przy lewej krawędzi jezdni