

# Wycieczka rowerowa

## A. CHARAKTERYSTYKA I FORMY ORGANIZACYJNE WYCIECZKI ROWEROWEJ

Jazda na rowerze jest najbardziej ulubionym zajęciem rekreacyjnym dzieci i młodzieży. Dlatego też należy te zainteresowania rozwijać, organizując wycieczki rowerowe. Wycieczki można organizować wiosną, latem i jesienią. Najbardziej rozpowszechnione są krótkie wycieczki po najbliższej okolicy lub wycieczki niedzielne, których zasięg ulega zwiększeniu.

Istnieje kilka form wycieczek kolarskich:

- początek i zakończenie wycieczki w miejscu zamieszkania,
- dojazd z miejsca zamieszkania innymi środkami lokomocji wraz z rowerem (np. po ciąg), a następnie powrót rowerem do miejsca zamieszkania,
- przejazd do miejsca rozpoczęcia wycieczki innymi środkami lokomocji (np. pociąg), wycieczka rowerami po okolicy i powrót do miejsca zamieszkania także środkami lokomocji.

Są to najbardziej popularne i dostępne dla młodzieży szkolnej formy organizowania wycieczek rowerowych.

i

## B. ZASADY ORGANIZACJI GRUPY I POKONYWANIA TRASY NA WYCIECZCE ROWEROWEJ

W wycieczkach kolarskich może brać udział młodzież po ukończeniu 12 lat i zdobyciu karty rowerowej, pod opieką doświadczonego kierownika. Jeden opiekun nadzoruje grupę nie większą niż 12 osób. Szybkość poruszania winna być dostosowana do warunków terenowych, posiadanego sprzętu kolarskiego oraz wieku, płci i umiejętności kolarskich, i na terenie płaskim nie powinna przekraczać 15-18 km/godz. Kierownik wycieczki przed wyroszeniem na trasę powinien ustalić:

- miejsca uczestników w kolumnie,
- sposób porozumiewania się podczas jazdy, uwzględniający sygnały: zatrzymania kolumny, przyspieszenie lub zwolnienia tempa, zbliżenia się do miejsc niebezpiecznych, zmiany kierunku jazdy,
- miejsca odpoczynku,
- ostatni uczestnik wycieczki rowerowej powinien mieć przymocowane „ramię

bezpieczeństwa”.

### C. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Jazda rowerem po szosach w warunkach dużego natężenia ruchu drogowego stwarza duże zagrożenia. Analizując przyczyny wypadków w trakcie trwania wycieczek stwierdzono, że spowodowane one są najczęściej przez:

- niedostateczną umiejętność jazdy rowerem,
- nieprzestrzeganie zasad poruszania się po drogach publicznych,
- zły stan techniczny rowerów.

Dlatego też, chcąc ustrzec się przed wypadkami, należy przestrzegać następujących zasad:

- Każdy uczestnik wycieczki rowerowej musi mieć kartę rowerową, która jest gwarancją posiadania niezbędnej wiedzy i umiejętności poruszania się po drogach.
- Uczestnicy wycieczki powinni posiadać rowery o podobnej sprawności technicznej.
- Z lewej strony bagażnika powinno być przymocowane „ramię bezpieczeństwa”. Jest to pręt o długości 38 cm z zamocowanym na końcu światłem odblaskowym o średnicy 5 cm.
- Rower używany na wycieczce musi być sprawny technicznie (hamulce, dzwonek, komplet narzędzi, dętka, biała lampa z przodu i czerwone szkiełka odblaskowe z tyłu).
- Uczestnik powinien poruszać się po prawej stronie jezdni, w odległości 30-50 cm od krawędzi drogi.
- Jadąc rzędem, należy zachować odległość między rowerami od 3 m do 5 m, a przy zjazdach od 15 do 30 m.
- Przy zjazdach nie należy rozpędzać roweru, nie wolno wyprzedzać. Należy kontrolować szybkość przez hamowanie.
- W sytuacji, gdy w wycieczce uczestniczy większa liczba osób, kolumnę należy po dzielić na zastępy o maksymalnej liczbie 10 osób w zastępie. Odległość pomiędzy zastępami powinna wynosić od 50 do 100 m.
- Każdą zmianę kierunku jazdy należy sygnalizować ruchem ręki, szczególnie podczas przejazdu przez skrzyżowanie.
- Należy unikać jazdy podczas deszczu i burzy oraz w nocy.
- Podczas jazdy nie należy wypuszczać kierownicy z ręki i zdejmować stóp z pedałów ani nie jechać w bliskiej odległości za innymi uczestnikami wycieczki.
- Podczas postoju nie wolno tarasować drogi.
- W sytuacji holowania zepsutego roweru należy urywać sznura holowniczego o

długości od 3-5 m. Hol powinien być przymocowany na stałe do roweru holującego.

- Kolumnę powinien prowadzić kierownik grupy. Na końcu kolumny jedzie mechanik, sanitariusz i najbardziej doświadczony uczestnik wycieczki.
- Każdy uczestnik wycieczki powinien posiadać okulary przeciwsłoneczne, chroniące oczy przed słońcem, wiatrem i kurzem.

#### D. PODSTAWOWY SPRZĘT I WYPOSAŻENIE

Obecnie na rynku znajduje się duży wybór sprzętu rowerowego. Zaleca się używanie rowerów posiadających przerzutki, gdyż umożliwia to poruszanie się w różnych warunkach terenowych. Przygotowując rower do jazdy, należy pamiętać o następujących sprawach:

- Rower powinien być dostosowany do wzrostu uczestnika. Wysokość roweru jest wówczas właściwa, gdy długość rury mieszczącej wspornik siodła równa jest długości nogi osoby, mierzonej od stopy do pachwiny i pomniejszonej o 25 cm.
- Kierownicę należy ustawić tak, aby pochylenie tułowia podczas jazdy wynosiło od 10° do 15° względem pionu.
- Siodełko należy ustawić tak, aby noga podczas pedałowania nie osiągała pełnego wyprostu.
- Koła podczas jazdy nie powinny odchyłać się od płaszczyzny symetrii ramy.
- Opony powinny być dobrze napompowane.
- Łańcuch powinien być właściwie napięty. Dobrze napięty łańcuch powinien odchyłać się od 3 do 5 cm przy naprężeniu jego dolnej części.

Na wyposażeniu roweru powinien być sprzęt niezbędny do jego naprawy (klucze, dętka, wentyle, nakrętki, ogniwa do łańcucha, towot i oliwa).

W czasie wycieczki rowerowej należy być ubranym w strój sportowy. W dni chłody należy *jeździć* w dresie. W sakwach należy posiadać ubiór, aby być przygotowanym na ewentualne zmiany pogody.

Kolumnę powinien prowadzić kierownik grupy. Na końcu kolumny jedzie mechanik, sanitariusz i najbardziej doświadczony uczestnik wycieczki.

- Każdy uczestnik wycieczki powinien posiadać okulary przeciwsłoneczne, chroniące oczy przed słońcem, wiatrem i kurzem.

## D. PODSTAWOWY SPRZĘT I WYPOSAŻENIE

Obecnie na rynku znajduje się duży wybór sprzętu rowerowego. Zaleca się używanie rowerów posiadających przerzutki, gdyż umożliwia to poruszanie się w różnych warunkach terenowych. Przygotowując rower do jazdy, należy pamiętać o następujących sprawach:

- Rower powinien być dostosowany do wzrostu uczestnika. Wysokość roweru jest wówczas właściwa, gdy długość rury mieszczącej wspornik siodła równa jest długości nogi osoby, mierzonej od stopy do pachwiny i pomniejszonej o 25 cm.
- Kierownicę należy ustawić tak, aby pochylenie tułowia podczas jazdy wynosiło od 10° do 15° względem pionu.
- Siodełko należy ustawić tak, aby noga podczas pedałowania nie osiągała pełnego wyprostu.
- Koła podczas jazdy nie powinny odchyłać się od płaszczyzny symetrii ramy.
- Opony powinny być dobrze napompowane.
- Łańcuch powinien być właściwie napięty. Dobrze napięty łańcuch powinien odchylić się od 3 do 5 cm przy naprężeniu jego dolnej części.

Na wyposażeniu roweru powinien być sprzęt niezbędny do jego naprawy (klucze, dętka, wentyle, nakrętki, ogniwa do łańcucha, towot i oliwa).

W czasie wycieczki rowerowej należy być ubranym w strój sportowy. W dni chłody należy *jeździć* w dresie. W sakwach należy posiadać ubiór, aby być przygotowanym na ewentualne zmiany pogody.

## REGULAMIN WYCIECZKI ROWEROWEJ

Termin

Trasa wycieczki:

1. Zbiórka: czas ..... miejsce.....
2. Każdy uczestnik posiada sprawny rower.
3. Ubieramy się odpowiednio do pogody; zabieramy okrycie przeciwdeszczowe.
4. Podczas wycieczki podporządkowujemy się poleceniom opiekunów.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania przepisów ruchu drogowego.
6. Podczas jazdy po utwardzonej nawierzchni poruszamy się jeden za drugim, zachowując bezpieczny odstęp.
7. Każdy uczestnik powinien posiadać kartę rowerową
8. Wyżywienie podczas wycieczki jest we własnym zakresie.
9. Powrót: czas ..... miejsce.....

podpis uczestnika wycieczki

### ZEZWOLENIE

Wyrażam zgodę na udział córki/syna w wycieczce rowerowej i oświadczam, że sprawdziłem stan techniczny roweru.

podpis rodzica