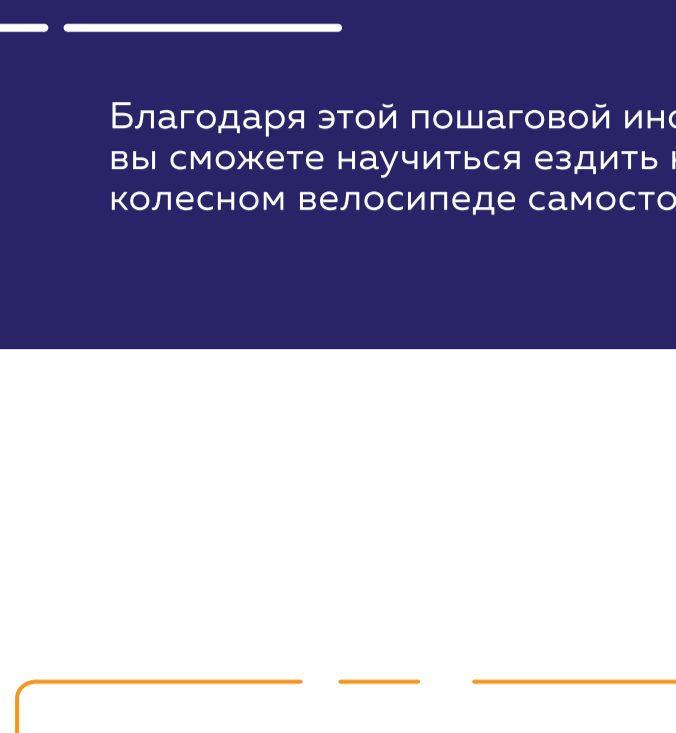
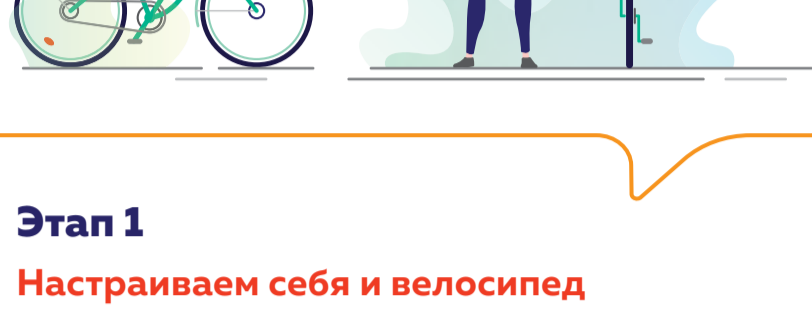


Как научиться ездить на велосипеде?



Благодаря этой пошаговой инструкции вы сможете научиться ездить на двухколесном велосипеде самостоятельно.



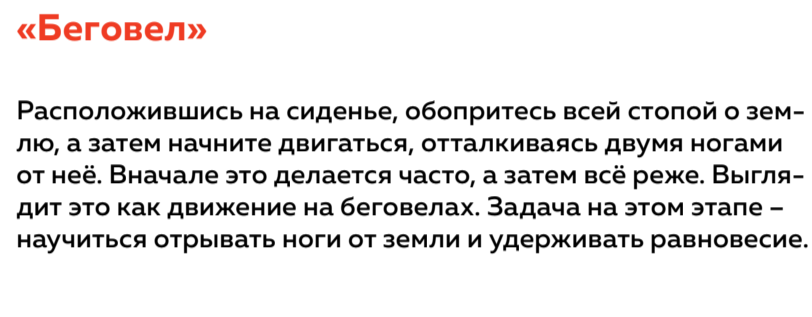
Этап 1

Настраиваем себя и велосипед

Познакомьтесь с велосипедом. Рассмотрите, где расположены педали, тормоза, как они работают. Сиденье и руль опустите до такой степени, чтобы вы смогли, сидя на велосипеде, уверенно, одновременно двумя ногами доставать до асфальта / земли.

Затем сядьте на велосипед и поставьте две ноги на асфальт / землю.

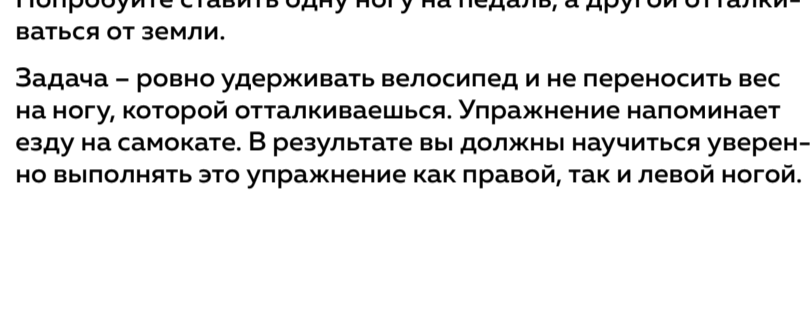
Во время обучения важно всегда смотреть вперед – туда, куда вы хотите ехать. Не нужно смотреть на педали, раму, руль и даже клуббу, если, конечно, не хотите въехать именно в неё.



Этап 2

«Беговел»

Расположившись на сиденье, обопритесь всей стопой о землю, а затем начните двигаться, отталкиваясь двумя ногами от неё. Вначале это делается часто, а затем всё реже. Выглядит это как движение на беговелах. Задача на этом этапе – научиться отрывать ноги от земли и удерживать равновесие.



Этап 3

«Самокат»

Попробуйте ставить одну ногу на педаль, а другой отталкиваться от земли.

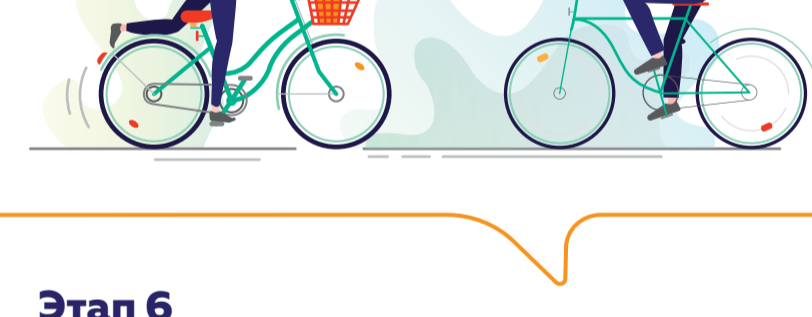
Задача – ровно удерживать велосипед и не переносить вес на ногу, которой отталкиваетесь. Упражнение напоминает езду на самокате. В результате вы должны научиться уверенно выполнять это упражнение как правой, так и левой ногой.



Этап 4

«Велосипед»

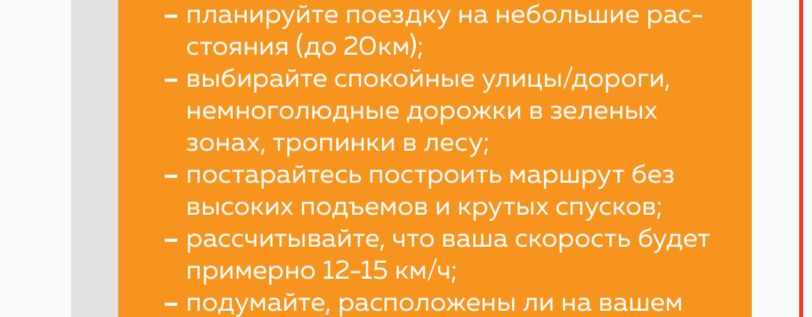
Попробуйте поставить обе ноги на педали велосипеда. Для этого вначале поставьте одну ногу на педаль, затем оттолкнитесь второй ногой и закиньте её на педаль уже на скорости. Вторую ногу на педаль лучше забросить на большей скорости, так не получается, то стоит его повторить несколько раз. Если упражнение получилось, вы уже близки к успеху.



Этап 5

Маневрирование

Более-менее уверенно едем прямо? Теперь учимся поворачивать, разворачиваться, объезжать людей, тормозить и останавливаться. При этом обращайте внимание на то, что тормозить нужно плавно и нажимать одновременно обеими руками на тормоза (в случае, если оба тормоза расположены на руле).



Этап 6

Настраиваемся на реальные условия

Умеете ездить на велосипеде по спокойной улице? Теперь старайтесь обращать внимание на обстановку. Руки и спина при езде на велосипеде должны быть расслаблены. Перед первой самостоятельной велопрогулкой познакомьтесь с правилами вежливой езды и правилами дорожного движения для велосипедистов.

Первая самостоятельная велопрогулка:

- планируя (до 20км);
- выбирайте спокойные улицы/дороги, немногочисленные дорожки в зеленых зонах, тропинки в лесу;
- постарайтесь построить маршрут без высоких подъемов и крутых спусков;
- рассчитывайте, что ваша скорость будет примерно 12-15 км/ч;
- подумайте, расположены ли на вашем маршруте магазины, туалеты;

Что взять с собой:

- заряженный телефон;
- воду и еду для перекуса;
- велосипедные фонари;
- аптечку для себя (перекись водорода, бинт, необходимые медикаменты);
- велосипедную аптечку (заплатки, бортировочные лопатки, клей, насос, мультитул, запасную камеру);
- средство от комаров и клещей (в случае, если вы планируете поездку через лес или парк);
- защитный крем от солнца (если поездка в жаркое время года).

Сигналы велосипедистов:

- Остановка – поднятая вверх рука (любая).
- Поворот или перестроение направо – вытянутая правая рука.
- Поворот или перестроение налево – вытянутая левая рука.
- Яма справа – опущенная вниз правая рука.
- Яма слева – опущенная вниз левая рука.

Минское велосипедное общество:

bike.org.by

[/bikeorgby](https://www.facebook.com/bikeorgby)
[/minskbike](https://www.instagram.com/minskbike)

rovar.info – все о создании велоинфраструктуры в Беларуси

Велешкола:

[/bicycle.school.minsk](https://www.facebook.com/bicycle.school.minsk)
[/bicycle_school.minsk](https://www.instagram.com/bicycle_school.minsk)

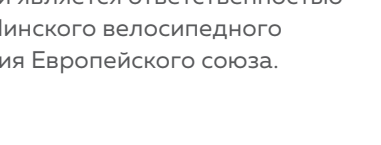
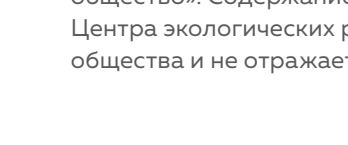
Центр экологических решений:

ecoidea.by/ru/storonniki – стать сторонником

[/cesgroup](https://www.facebook.com/cesgroup)
[/ecoidea](https://www.instagram.com/ecoidea)



В рамках проекта «Городское велодвижение в Беларуси», финансируемого Европейским союзом, реализуемого учреждением «Центр экологических решений» и общественным объединением «Минское велосипедное общество».



Материал создан в рамках проекта международной технической помощи «Городское велодвижение в Беларуси» (NEAR-TS/2015/369-483), финансируемого Европейским союзом. Проект реализуется учреждением «Центр экологических решений» и общественным объединением «Минское велосипедное общество». Содержание публикации является ответственностью Центра экологических решений и Минского велосипедного общества и не отражает точку зрения Европейского союза.