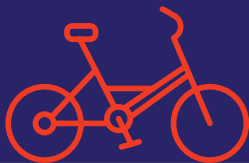


Как научить ездить на велосипеде?



ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВЕЛОШКОЛ

Минское велосипедное общество и Центр экологических решений

Как научить ездить на велосипеде?

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВЕЛОШКОЛ



Минск,
2019 г.



Содержание

Введение.	6
Польза велосипеда	7
Что такое велошкола?	
Почему стоит ребёнка научить ездить на велосипеде?	
Чем полезен велосипед для взрослых?	
Открываем велошколу	9
На каком велосипеде проще всего учиться?	
Где должно проходить обучение?	
Какой должна быть экипировка у учеников?	
Нужна ли специальная экипировка для инструкторов?	
Как найти инструкторов и учеников для велошколы?	
Команда инструкторов – распределение ролей	
Приступаем к обучению.	20
Подготовительный этап	
Этап 1. Настраиваем учеников и велосипед	
Этап 2. «Беговел»	

Этап 3. «Самокат»

Этап 4. Велосипед!

Этап 5. Маневрирование

Этап 6. Настраиваем на реальные условия

Окончание обучения

Форс-мажоры на занятиях. 25

Падения с велосипеда

«Нелётная» погода

Приехали журналисты

Где найти средства на велошколу? 30

Подготовка к большой жизни 32

Велопоездки с новичками

Правила вежливой езды

Правила дорожного движения для велосипедистов

Полезная информация. 36

Как выбрать велосипед? Типы велосипедов

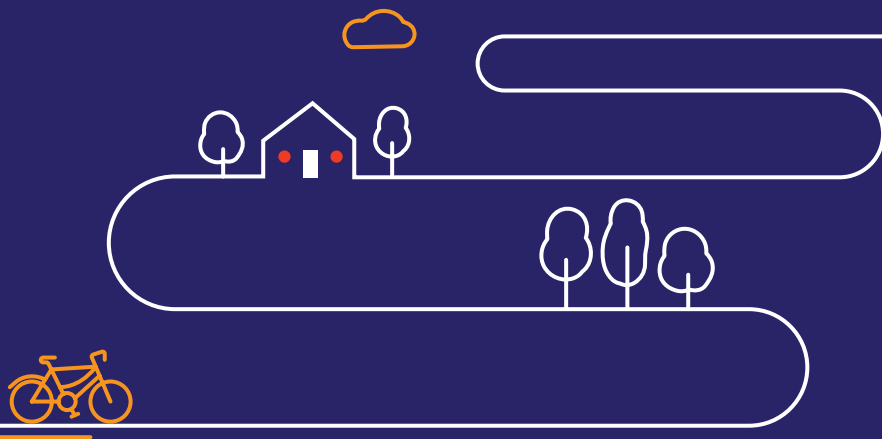
Подбор велосипеда для ребёнка

Уход за велосипедом

Защита велосипеда от кражи

Научить езде на велосипеде можно всех, вне зависимости от пола и возраста.

Методичка будет полезна родителям, общественным инициативам, учителям школ.



Введение



– Не бойся, я тебя держу, – сказал мне дед. А затем подтолкнул, отпустил и крикнул: «Крути-крути-крути...» Я проехала ещё 20 метров и упала. Синяки проходили долго. После этого к велосипеду я не подходила 30 лет...

У большинства взрослых, которые не умеют ездить на двухколёсном велосипеде, за спиной примерно такие воспоминания своей первой «велошколы». Возможно, по такой же «методике» учили и даже научили вас ездить на велосипеде. Но не кажется ли вам, что это примерно то же самое, что бросать человека сразу в воду со словами «плыви-плыви-плыви»?

Команда Минского велосипедного общества обучает взрослых

и детей езде на велосипеде с 2014 года. Из маленькой волонёрской инициативы велошкола переросла в большой проект, благодаря которому волонтеры организации каждый год обучают 150 взрослых и детей езде на двухколёсном велосипеде. Инструкторы используют безопасную методику обучения, которую может освоить любой человек.

Есть ли люди, которых невозможно научить ездить на велосипеде? Не можем говорить за всю планету, но за шесть лет работы мы таких не встречали. Всем, кто учился в нашей велошколе, а это люди возрастом от 6 до 83 лет, удалось научиться. Кому-то для этого понадобилось одно занятие, кому-то девять.

Эта брошюра подробно описывает методику обучения езде на велосипеде, а также рассказывает, что нужно сделать для того, чтобы открыть свою велошколу.

Это пособие будет полезно взрослым, которые хотят обучить своих детей или младших братьев и сестёр новому навыку, а также представителям общественных инициатив и организаций, которые хотят создать свои велошколы для взрослых и детей.

Вы также можете использовать эту брошюру как самоучитель по езде на велосипеде, если найдёте велосипед, на котором можно тренироваться. А вы ведь найдёте.

Итак, поехали.

Польза велосипеда

Что такое велошкола?

Велошкола – занятия по обучению езде на двухколёсном велосипеде с нуля.

Почему стоит ребёнка научить ездить на велосипеде?

Если бы это пособие писалось ещё лет 10 назад, то, возможно, мы бы говорили, что прежде всего использование велосипеда как транспорта полезно взрослым, у которых сидячая работа. Сегодня же, когда многих детей уже в детсадовском возрасте сложно оторвать от телефонов и планшетов, смело можно утверждать, что учить ребёнка этому активному увлечению нужно, как только он или она начинает более-менее уверенно ходить.

Для детей велосипед – это что-то большее, чем просто развлечение. Для них это первый личный транспорт, а значит, возможность ускорить свои возможности передвигаться, познавать мир и, конечно же, стать более независимыми от родителей.

В Финском городе Оулу было проведено исследование, в рамках которого детей детсадовского возраста попросили нарисовать свою дорогу в садик. В результате те девочки и мальчики, которые добирались в детсад на автомобиле с родителями, рисовали в основном серые полосы асфальтовой дороги. Те же дети, которые ездили в садик на велосипедах, описывали в своих рисунках витрины улиц, горожан, годовные явления. Стоит ли объяснять,

какой вид поездок полезнее для развития ребёнка?

Многие родители сетуют на нехватку времени общения с детьми. Подумайте, может быть вот он, лайфхак для современных активных взрослых. Попробуйте поехать в детский сад или школу на велосипедах и это время посвятить одновременно физической нагрузке и сближению с родными. А если кто-то из вас не умеет ездить на велосипеде, то вы уже поняли, куда можно обратиться.

Чем полезен велосипед для взрослых?

Знаете ли вы, какое время займёт ваша дорога на работу, если вы поедете туда на велосипеде? Один километр при спокойной велоезде, то есть со скоростью

15 км/ч, человек проезжает за четыре минуты. Если расстояние до вашей работы восемь километров, то на велосипеде вы доберётесь туда примерно за 30 минут. Не верите? Попробуйте провести

эксперимент и в какой-то из дней приехать на работу на велосипеде. Вы удивитесь, насколько проще начинать рабочий день, когда у вас за спиной уже с утра будет тонизирующая прогулка.

А если ездить на работу на велосипеде ежедневно, то вы заметите, насколько реже вы стали болеть. Регулярные велопогулки укрепляет сердце, дыхательную систему, мышцы тела, улучшают координацию, внимательность и скорость реакции.

Выбирая в городе велосипед как транспорт, вы экономите на топливе, талонах на проезд и, конечно же, лекарствах. А ещё становитесь незаменимым сотрудником на работе, так как редко болеете и с самого утра находитесь в отличном рабочем состоянии, а не выпиваете восемь кружек кофе, чтобы прийти в себя.

Ещё не умеете ездить на велосипеде? Вы знаете, куда можно обратиться за помощью.



Польза велосипеда:

- вклад в здоровье;
- больше времени на общение с близкими;
- экономия денег;
- удобное и быстрое перемещение по городу;
- чистый воздух в городах;
- репутация незаменимого сотрудника на работе.



Открываем велошколу

На каком велосипеде проще всего учиться?

Для обучения наиболее удобны велосипеды-«раскладушки» с небольшими колёсами или «городские» велосипеды с прямой посадкой. Желательно, чтобы у учебного велосипеда была большая амплитуда изменения высоты седла. При этом оно должно низко опускаться. Удобнее всего, чтобы высота седла и руля велосипеда фиксировались эксцентриками (зажимами, которые легко и быстро раскручиваются вручную, без применения специальных инструментов). Оптимальный вариант – нахождение в учебном велосипеде тормозов на руле.

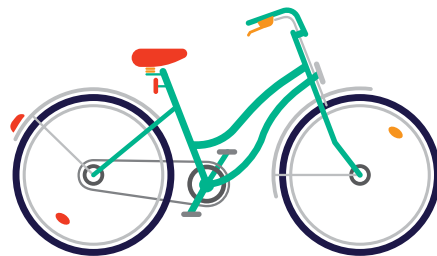
Отметим, что здесь мы описали наиболее удобные велосипеды для

обучения. Если приобрести такие нет возможности, то вы можете использовать любой другой. За шесть лет велошколы команда Минского велосипедного общества обучала езде

на велосипеде детей и взрослых на самых разных байках. Единственное, что мы рекомендовали бы, – не использовать для обучения велосипеды с высокими («мужскими») рамами.



«раскладушка»



городской



Чек-лист по открытию велошколы:

- правильный велосипед: низкая рама и седло, которое низко опускается;
- 100 метров асфальта в стороне от машин и людей;
- удобная одежда и обувь на плоской подошве;
- инструктор и куратор велошколы;
- волонтеры, готовые учить желающих;
- светоотражающие жилеты или яркие майки;
- пресс-релиз;
- анкета для учеников;
- анкета для инструкторов;
- аптечка.



Где должно проходить обучение?

Никаких залов!

Начинайте учиться прямо на улице. Для этого подойдёт любое безлюдное место с относительно ровным покрытием длиной от 100 метров. Это может быть городской парк, стадион или широкий тротуар с малым количеством пешеходов.

Какой должна быть экипировка у учеников?

Никаких шлемов и наколенников.

В этом пособии мы описываем безопасную методику, которая не требует специальной защитной экипировки. Ваша задача – научить людей просто ездить по городу, а не заниматься экстремальным спортом.

Возможно, некоторые ваши ученики и ученицы будут приходить на занятия со своими велошлемами. Если человеку так спокойнее, то не запрещайте защитную экипи-



ровку, однако объясняйте, что обучение будет проходить на низких скоростях, поэтому падение практически невозможно. Для убедительности можете напомнить, что даже в автошколе курсанты не ездят в шлемах.

В целом же ученики и ученицы должны быть одеты в удобную одежду и тренироваться в обуви с плоской подошвой, желательно, с закрытыми пальцами. Сандалии и шлёпки не очень удобны для новичков, так как начинающие велосипедисты и велосипедистки ещё не так уверенно «попадают» на педаль. Важно, чтобы во время езды штаны / юбки учеников и учениц не попадали в колёса или звёздочки велосипеда.

Нужна ли специальная экипировка для инструкторов?

Если вы просто обучаете вашего ребёнка ездить на велосипеде, то вам нужна одежда, в которой вы сможете быстро ходить или бегать

за вашим юным велосипедистом или велосипедисткой.

В случае же, если вы организуете велошколу, то желательно чтобы у ваших инструкторов была «униформа». Самый простой вариант – световозвращающий жилет. Если у велошколы есть финансовые средства, то не поспешите на яркие майки с символикой велошколы или просто надписью «велошкола». Такие не только помогут новым ученикам сразу же узнать, к кому обращаться, но и будут рекламировать ваш проект.

Кстати, надпись «Велошкола» или «Инструктор велошколы» лучше делать сзади, так как случайным прохожим более комфортно обернуться и прочесть надпись на спине человека, а не на груди.

Как найти инструкторов и учеников для велошколы?

Через объявления в СМИ, на вашем сайте и в социальных сетях. Если у вас есть собственный сайт и вы ведёте социальные сети, то вряд ли вы нуждаетесь в разъяснениях, как туда ставить новости. На своих ресурсах вы можете сами решать, какое ко-

личество текстов разместить, какие расставлять акценты, в каких жанрах и каким стилем писать.

Остановимся подробнее на сотрудничестве со средствами массовой информации. Если вы создаёте некоммерческую велошколу, то практически любое СМИ опубликует ваш анонс об открытии

Организация процесса:

- найти куратора (главного волонтёра);
- составить график дежурства волонтёров;
- вести учёт посещения учеников;
- составить соглашение о собственной ответственности за здоровье.

и наборе учеников и инструкторов. Для этого не обязательно иметь знакомых в редакциях и писать под каждую уникальный текст. Достаточно универсального пресс-релиза – формы, созданной специально для журналистов.

В интернете вы найдёте множество уроков, как написать пресс-релиз. Самое главное, что в нём должно содержаться, – где, когда, в какое время пройдёт мероприятие и как к нему можно присоединиться. Не забудьте указать контакты че-

ловека, который сможет уточнить информацию, если ему позвонят журналисты.

Для примера разместим здесь пресс-релиз, который рассылала команда Минского велосипедного общества, а также образцы заявок для инструкторов и учеников.

Анкеты для инструкторов и учеников проще всего создавать в гугл-формах. Если вы ещё не умеете использовать этот инструмент, то рекомендуем его освоить. Чтобы научиться создавать и заполнять гу-

гл-формы, вам потребуется не более часа, но вы поймёте, насколько удобнее в обработке данные, которые вы получаете через такую электронную таблицу, а не через бумажную анкету или анкету, заполненную в ворде. Работа с гугл-документами также удобна тем, что вся информация сохраняется в интернете, поэтому доступ к файлам могут получить одновременно все члены вашей команды, а просматривать и редактировать информацию можно не только с компьютера, но и с телефона.

Образец:

Пресс-релиз

07.05.2019 г.

В Минске можно бесплатно научиться езде на велосипеде!

Команда Минского велосипедного общества возобновила регулярные занятия в велошколе для взрослых. Обучение проходит по средам, четвергам и пятницам в парке им. Янки Купалы с 18.00 до 20.00 часов.





Уроки бесплатные, но необходимо [зарегистрироваться](#).

Велошкола работает уже 5-й сезон. Занятия ведут специально обученные инструкторы-волонтеры. Приезжать на занятия можно без собственного велосипеда.

Обучение проходит в парке им. Янки Купалы рядом с фонтаном. Инструкторы учат езду на велосипеде, а также правилам дорожного движения. Как правило, для того, чтобы научиться уверенно передвигаться на двухколесном транспорте, необходимо 3–5 занятий.

В 2018 году в велошколе прошли обучение и научились ездить на двухколесном велосипеде более 100 учеников и учениц возрастом от 9 до 83 лет.

Если у вас есть время и желание стать волонтером велошколы и научиться обучать других езде на велосипеде, то вы можете [присоединиться к команде инструкторов](#).

Велошкола – это общественный некоммерческий проект Минского велосипедного общества, цель которого – дать людям возможность научиться кататься на велосипеде с нуля. Проект работает в Минске с 2014 года. С 2017 года велошкола финансово поддерживается Европейским союзом в рамках проекта «Городское велодвижение в Беларуси».

Официальные группы Велошколы в социальных сетях:

facebook.com/bicycle.school.minsk

https://vk.com/bicycle_school.minsk

За дополнительной информацией можно обращаться к куратору проекта – Максиму (+37525-33-33-333, ВК: <https://vk.com/maks22222>).

Контакты для прессы: pr@bike.org.by, 8-029-333-33-33 Татьяна Жарносек.



Заявка для инструкторов

Некоммерческий социальный проект «Велошкола. Минск» проводит набор волонтеров-инструкторов на шестой учебный сезон.

Уже пять лет мы учили взрослых ездить на двухколёсном велосипеде по своей специальной методике, которой сможем обучить и вас.

Если вам кажется, что научить людей кататься на велосипеде тяжело, то вы ошибаетесь. Наш маленький рекорд – три занятия, то есть за три занятия человек обучился и смог полноценно проехать по парку на велосипеде.

Чтобы стать нашим волонтером, нужно заполнить [регистрационную форму](#).

Занятия в велошколе проходят по средам и четвергам с 18.00 до 20.00 часов в парке им. Янки Купалы (рядом с фонтаном). До занятия в 17.30 инструкторы встречаются в офисе Минского велосипедного общества (ул. Первомайская, 18а), чтобы обучить новых волонтеров и забрать велосипеды для велошколы.

Первое занятие Велошколы – 2019 пройдет 15 мая.

Если у вас возникнут вопросы, то вы всегда можете обратиться к куратору проекта Максиму:

- номер телефона: +375 25 33 333 33
- электронная почта: bike1school.minsk@gmail.com
- профиль в ВК: vk.com/maks22222

Велошкола – это общественный некоммерческий проект Минского велосипедного общества, цель которого – дать людям возможность научиться кататься на велосипеде с нуля. Проект работает в Минске с 2014 года. С 2017 года «Велошкола. Минск» поддерживается Европейским союзом в рамках проекта «Городское велодвижение в Беларуси».



Анкета волонтера

Укажите ваше имя.

Ваш возраст.

Есть ли у вас велосипед, и согласны ли вы использовать его при обучении езде?

- Есть велосипед, и я готов (а) тренировать с его помощью.
- Есть велосипед, но тренировать с помощью его не согласен (не согласна).
- Нет велосипеда.

Опишите, пожалуйста, ваш опыт участия в волонтерских проектах (коротко).

Номер мобильного телефона.

Ссылки на социальные сети.

Ваш e-mail.

Как вы о нас узнали? Этот вопрос важен для статистики и улучшения проекта.

- Из социальных сетей.
- От знакомых.
- Другое.

Здесь вы можете оставить любые вопросы и комментарии организаторам велошколы.

Заявка для учеников

Велошкола – это волонтерская инициатива Минского велосипедного общества.

Цель – дать людям возможность научиться кататься на велосипеде с нуля.

Проект работает в Минске с 2014 года. Только за прошлый год более 100 минчан освоили велосипед. Прежде всего мы учим взрослых, но с радостью помогаем и детям от 10 лет. Самой взрослой ученице было 83 года!

С 2017 года Велошкола осуществляет свою деятельность в рамках проекта «Городское велодвижение в Беларуси», финансируемого Европейским союзом и реализуемого учреждением «Центр экологических решений» совместно с общественным объединением «Минское велосипедное общество».

Занятия проходят по средам и четвергам с 18:00 до 20:00 часов в парке им. Янки Купалы (возле фонтана). Учеников постоянно сопровождают инструкторы-волонтеры. Обучение проходит на велосипедах школы по специальной методике. Мы научим вас чувствовать равновесие, крутить педали, тормозить и поворачивать, расскажем базовые правила поведения на велосипеде.

Адрес электронной почты. Номер телефона. Ссылка на соцсети.

Фамилия, имя.

Возраст.

Укажите день недели, когда вы можете прийти на первое занятие.

– Среда.

– Четверг.

Укажите время, когда вы можете прийти на первое занятие.

– 18:00 часов.

– 19:00 часов.

Откуда вы узнали о Велошколе?

Команда инструкторов – распределение ролей

Перед официальным открытием велошколы необходимо провести встречу с инструкторами для того, чтобы распределить между ними обязанности и обучить методике, которую они будут использовать на занятиях.

Для того, чтобы наладить работу велошколы, нужно организовать календарь дежурств инструкторов, а также создать таблицу со списком учеников на каждое занятие.

Независимо от того, какого возраста ваша команда, её работу необходимо курировать – следить за тем, чтобы на каждом занятии были ученики и волонтеры, контролировать состояние велосипедов, вести список пришедших учеников и выпускников велошколы, решать, отменять ли занятие из-за дождя или по каким-то другим причинам.



Обязанности куратора накануне занятия:

- проверить наличие инструкторов;
- проверить наличие учеников;
- решить, кто доставляет велосипеды на занятие;
- предусмотреть, чтобы на занятии была аптечка и жилетки для инструкторов;
- определиться, кто будет вести список пришедших учеников и запишет их на следующее занятие;
- определиться, кто возьмёт подписи с новых учеников и учениц для соглашения о личной ответственности за собственное здоровье;
- поручить кому-то взять с собой промподукцию и материалы для раздачи (дипломы, значки).

Образец

Таблица посещений учеников

ФИО	Возраст	Телефон	СР.	ЧТ.	ПТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	ЧТ.	ПТ.
			14.07	15.07	16.07	21.07	22.07	23.07	30.07	31.07
Иванова Анна	35	+375(29)299-29-29	19:00		19:00	19:00		19:00		
Петров Иван	28	+375(33)333-33-33		18:00	18:00		18:00		18:00	

Образец

График дежурств инструкторов

Контакты куратора:

VK:

FB:

Телефон:

График проведения занятий:

18:00 – 20:00

Среда и четверг

Парк Я.Купалы (рядом с фонтаном)

На каждое занятие нужно

минимум два человека.

Под датой вписывайте

имя и фамилию.

Время	Среда	Примечания	Четверг	Примечания
18:00-20:00	29.05		30.05	
	Иван		Настя	
	Мария		Саша	
	Настя		Иван	

Приступаем к обучению

Подготовительный этап

Задача в этот момент – помочь ученикам расслабиться и дать ответы на самые популярные вопросы. Обычно интересуются, сколько времени нужно на обучение, всех ли можно научить, почему тренировки проходят именно на таких велосипедах.

Расскажите ученикам и ученицам, что в среднем на обучение нужно 3–5 занятий, однако в вашей практике были случаи, когда люди осваивали навык вождения велосипеда и за одно занятие, и за 10 занятий. Подбодрите ваших учеников информацией, что ещё ни разу за всю вашу практику не было человека, который посещал бы веложколу и не научился ездить на велосипеде.

Во время вводного слова попросите учеников самостоятельно размять суставы и разогреть ноги и руки.



Этап 1. Настраиваем учеников и велосипед

Инструктор знакомит ученика или ученицу с велосипедом: где педали, где тормоза, как они работают. Сиденье и руль велосипеда опускаются до такой степени, что-

бы ученик / ученица смогли, сидя на велосипеде, уверенно, одновременно двумя ногами доставать до асфальта / земли.

Затем инструктор просит ученика / ученицу сесть на велосипед и поставить две ноги на асфальт / землю. В этот момент задача инструктора – вселить уверенность в обучающегося: «Я тебя не держу, но сейчас велосипед настроен под тебя так, что с него невозможно упасть. Даже, если ты начнёшь терять равновесие, ты можешь уверенно облокотиться на ногу в любую сторону и остановиться».

Далее ученику / ученице объясняют, что важно всегда смотреть вперёд – туда, куда он / она хочет ехать. Во время обучения не нуж-

но смотреть на педали, раму, руль и даже клумбу, если, конечно, обучаемый не хочет въехать именно в неё.



Этап 2. «Беговел»

Итак, упражнение первое. Ученик / ученица, расположившись на сиденье, опираются всей стопой о землю, а затем начинают двигаться, отталкиваясь двумя ногами от земли. 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.

Важно: во время движения инструктор не придерживает ученика ни при каких условиях. Это важно для безопасности как учеников, так и инструкторов.



Этап 3. «Самокат»

Ученик / ученица пробуют поставить одну ногу на педаль, а другой отталкиваться от земли.

Задача – ровно удерживать велосипед и не переносить вес на ногу, которой отталкиваешься. Упражнение напоминает езду на самокате. В результате ученик / ученица должны научиться уверен-

но выполнять это упражнение как правой, так и левой ногой.



Этап 4. Велосипед!

Ученик / ученица пробует поставить обе ноги на педали велосипеда. Для этого вначале нужно поставить одну ногу на педаль, затем оттолкнуться второй ногой и закинуть её на педаль уже на скорости. Инструктор объясняет, что вторую ногу на педаль лучше забросить на большей скорости, так как в движении велосипед устойчивее. В спокойном положении велосипед

падает, а на скорости легко удерживает равновесие.

Если это упражнение не получается, то стоит его повторить несколько раз. Упражнение получилось – поздравляем ученика / ученицу и практикуемся дальше.



Этап 5. Маневрирование

Более-менее уверенно едем прямо? Теперь учим ученика / ученицу поворачивать, разворачиваться, объезжать людей, тормозить и резко останавливаться. При этом инструктор обращает внимание на то, что тормозить нужно плавно и нажи-

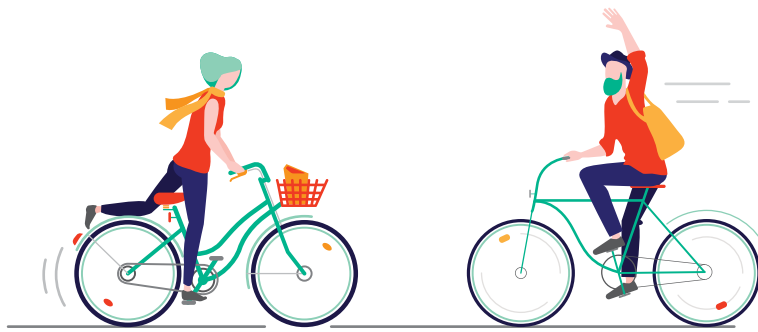
мать одновременно обеими руками на тормоза (в случае, если оба тормоза расположены на руле).

Этап 6. Настраиваем на реальные условия

Когда ученик / ученица уже умеет ездить на велосипеде по спокойной улице, важно обратить его / её внимание на собственное тело и езду в реальных условиях. Инструктор

рассказывает, что руки и спина при езде на велосипеде должны быть расслаблены, а также знакомит велосипедистов-новичков с правилами вежливой езды и правилами дорожного движения.

Когда ученик / ученица уже более-менее уверенно едет на велосипеде, инструктор во время занятий может также использовать велосипед – ехать рядом и рассказывать.



Окончание обучения

Окончанием занятий можно считать тот момент, когда ученик / ученица уверенно держится на велосипеде, умеет поворачивать и тормозить. Скорее всего новоиспечённые велосипедисты и велосипедистки будут уверять вас, что им нужны ещё занятия, поэтому важно объяснить им, что они получили азы, а мастерство придёт с практикой. Если затягивать обучение на длительный срок, то есть риск превратиться не в велошколу, а в бесплатное катание на велосипеде.

Лучше всего момент окончания школы сделать торжественным. Например, проведите несложный «экзамен»: попросите новичка проехать круг, развернуться, спросите правила езды по городу. После сдачи «экзамена» вручите вашим выпускникам символические сертификаты о том, что они умеют ездить на велосипеде, сделайте совместные

фотографии, напомните, что теперь они могут присоединяться к другим велосипедным мероприятиям.

Такое торжественное окончание школы даёт чувство завершенности, оставляет приятное впечат-

ление о всём процессе обучения и вдохновляет на дальнейшую самостоятельную практику.

Обучение езде:

- расслабить ученика/ученицу;
- настроить велосипед;
- беговел;
- самокат;
- велосипед;
- маневрирование;
- правила вежливой езды;
- правила дорожного движения.



Форс-мажоры на занятиях

Падения с велосипеда

Сразу подчеркнём, что такая ситуация происходит очень редко. Методика, описанная в данном пособии, безопасна, а люди, которые обучаются ездить на велосипеде, едут очень осторожно и внимательно, поэтому вероятность, что кто-то из них упадёт, очень небольшая. Даже если человек теряет равновесие и падает, то это совершенно небольшая скорость, и уж точно не те травмы, когда нужно вызывать скорую помощь. Более серьёзные падения свойственны людям, которые уже умеют ездить на велосипеде. Многие, находясь под эйфорией получения нового навыка,

начинают ехать быстро и из-за отсутствия опыта могут растеряться и упасть в новой «дорожной ситуации», например, когда наезжают на яму, замечают кого-то знакомого или же пытаются ответить на телефонный звонок.

В нашей практике были случаи падения с велосипеда. Такое происходит 2–3 раза за сезон.

Не помешает для таких случаев иметь с собой минимальную аптечку: перекись водорода, пластырь, бинт, вату, воду.

Если человек на занятии царапает руку или ногу, то нужно промыть повреждённый участок кожи

водой, обработать перекисью водорода и при необходимости забинтовать или заклеить пластырем. Если у ученика / ученицы есть желание, то он / она может даже продолжить занятие. Постарайтесь вдохновить этого человека, объяснить, что ничего страшного, что это обучение. Можно попробовать с шутовой интонацией «поздравить» с первым велопадением.

Если у человека более серьёзный ушиб, то нужно приложить к месту ушиба холодный предмет. Скорее всего придётся отправить кого-то из волонтеров за пачкой замороженных овощей в магазин

или холодным компрессом в аптеку, потому что вряд ли у вас с собой постоянно есть лёд. Если человек жалуется на боль, то занятие продолжать не стоит. Посоветуйте ему / ей на всякий случай обратиться к врачу и обязательно свяжитесь с ним / ей через несколько часов по-

сле занятия, чтобы поинтересоваться, как у человека дела, пожелать скорейшего выздоровления и напомнить, что вы ждёте его / её на занятия, как только травма вылечится.

За шесть лет работы велошколы в практике Минского велосипедного общества был один случай

вызова скорой помощи, когда человек неудачно упал с велосипеда и подвернул ногу. Такое произошло уже с опытной ученицей, которая должна была в этот день завершать обучение. Ситуация, конечно, неприятная, но нужно реагировать на неё с «холодной головой». Важно, чтобы кто-то из инструкторов знал номер скорой и смог объяснить, в каком именно месте парка находится человек, которому необходима помощь. Пусть даже это будет перестраховка, но в данном случае лучше, как говорится, перестараться.

После этого форс-мажорного случая, а это спустя пять лет после открытия велошколы, мы решили, что наши ученики и ученицы будут подписывать соглашение о том, что они сами в ответе за своё здоровье. Прежде всего такая расписка необходима для того, чтобы заострить внимание учеников на собственном поведении и внимательности.

Форс-мажоры на занятиях

- Аптечка:
перекись водорода,
пластырь,
бинт,
вата,
вода.
- Номер скорой – 113.

Правила обучения в Велошколе:

1. Быть одетым в удобную, комфортную не мешающую движению одежду. Обувь с закрытым носом, плотно сидящая на ноге без каблука.
2. На занятие быть трезвым и здоровым.
3. Выполнять указания инструкторов.
4. объезжать рядом находящегося пешехода. В противном случае останавливаться, и медленно обходить пешехода.
5. Передвигаться на велосипеде школы, согласно маршруту велошколы. (Только по кругу, в зоне видимости)
6. Подъезжая к велодорожке притормозить, или полностью остановиться. Внимательно посмотреть по сторонам, и убедиться в отсутствии приближающихся велосипедистов. Только после этого, продолжить движение и пересечь велодорожку.

Ученик подтверждает, что ознакомился с правилами обучения в Велошколе. Ученик понимает, что занятия – это физические упражнения, основанные на ловкости и выработке навыков которыми он не обладает и несёт полную ответственность за полученные в ходе занятия травмы.

Так же Ученик несёт ответственность за порчу чужого имущества осуществленную в результате его действий.

*****Подпись подтверждает согласие Ученика со всем выше перечисленным и распространяется на все занятия

******Под Учеником понимается занимающийся на занятие взрослый, либо несовершеннолетний в сопровождение взрослого.

«Нелётная» погода

В Беларуси непредсказуема не только погода, но и прогнозы синоптиков, поэтому решение о проведении занятия обычно лежит на плечах куратора велошколы.

По опыту Минского велосипедного общества занятия нужно отменять только в случае сильных дождей. Обычно ученики и ученицы настолько мотивированы, что готовы заниматься даже в сырую погоду. Каким образом извещать людей об отмене занятия, вы выбираете в зависимости от договорённостей. Это может быть смс, сообщение в группе в мессенджере или телефонный звонок. Важно заранее обговорить с инструкторами и учениками, каким образом будет распространяться информация об отмене занятия.



Пресс-релиз:

- где, когда, во сколько?
- платно/бесплатно;
- как присоединиться;
- у кого уточнять информацию.

Приехали журналисты

Новая велошкола в городе скорее всего заинтересует представителей СМИ, так как это уникальная услуга, которая нужна и интересна людям. Что делать, если к вам на занятие приехали журналисты? Во-первых, радуемся. Про велошколу узнает ещё больше людей, а значит, вы автоматически бесплатно рекламируете свою организацию и свои услуги.

Паниковать по поводу приезда журналистов не стоит, но подготовиться к встрече нужно. Прежде всего научитесь коротко, в нескольких предложениях формулировать суть вашего проекта. Всегда имейте под рукой статистику – сколько человек у вас занимаются, сколько вы уже обучили, возраст ваших учеников и учениц, как долго существует проект.

Не забудьте предупредить инструкторов о том, что на занятие велошколы приедут журналисты и попросите их объяснить ученикам, что переживать по этому поводу не стоит. Важно донести до людей, что публикации в СМИ помогут другим узнать

о проекте и тоже прийти в велошколу.

Если кто-то из учеников по каким-то причинам не хочет «светиться» на телевидении или в газете, то не нужно заставлять их давать комментарии журналистам.

Не забудьте в ваших интервью

упоминать спонсоров вашего проекта и похвалить волонтеров.

После окончания интервью обязательно узнайте, когда выйдет статья / телесюжет, возьмите контакты журналиста / журналистки, поблагодарите за сотрудничество.



Работа с журналистами:

- всегда соглашаться на интервью/репортаж;
- предупредить учеников и инструкторов заранее;
- говорить коротко в несколько предложений;
- озвучивайте статистику ваших занятий;
- узнайте, когда и где будет показываться материал;
- поблагодарите журналистов за работу.



Где найти средства на велошколу?

Может ли проект существовать полностью без денег? Велошкола Минского велосипедного общества началась как волонтерская инициатива. Инструкторы-волонтеры бесплатно обучали людей в парке на собственных велосипедах. Информация о школе распространялась через социальные сети и при помощи сарафанного радио. В это время занятия проходили один раз в неделю, и велошкола обучала за тёплый сезон около десяти человек. Велошкола может работать как полностью волонтерская инициатива, но скорее всего это будет неустойчивый проект.

С 2017 года велосипедная школа Минского велосипедного

общества была финансово поддержана Европейским союзом, и благодаря этому волонтерская инициатива за один год переросла в один из самых популярных велосипедных проектов. Так произошло, потому что стало больше возможностей распространять информацию о велошколе, найти средства на ремонт велосипедов. Проект зазвучал в СМИ, и поэтому к нему подтянулось больше учеников и больше волонтеров.

Где ещё можно найти финансирование на такой проект? По опыту можем сказать, что в Беларуси реально собрать средства на велосипеды через краудфандинг.



Но для этого опять же нужно найти людей, которые грамотно напишут тексты и распространят информацию о проекте.

К проекту можно привлекать спонсоров, так как люди, которые хотят научиться ездить на велосипеде, – это потенциальные покупатели велосипедов и соответственно запчастей к ним в будущем.

Велошкола может быть открыта и на коммерческой основе. Мы не напишем бизнес-план, но по нашему опыту можем сказать, что люди готовы платить за услугу обучения езде на велосипеде.



Средства на велошколу:

- краудфандинг;
- зарубежное донорство;
- спонсорство.



Подготовка к большой жизни

Велопоездки с новичками

Пожалуй, лучший способ закрепить навыки вождения велосипеда и оставить хорошее впечатление о своей организации – устроить велопрогулку с учениками.

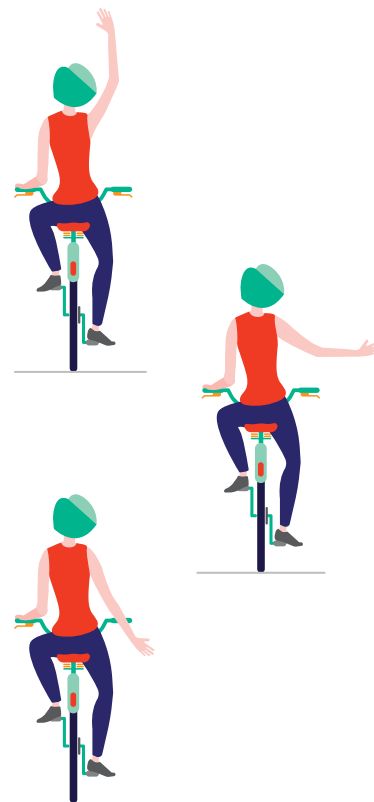
Что для этого нужно? Во-первых, нужны опытные велосипедисты и велосипедистки, которые помогут вести группу. Таких волонтеров сопровождения должно быть из расчёта не менее двух человек на 10–15 участников велопрогулки. Волонтеры нужны для того, чтобы вести людей по указанному маршруту, подстраховывать колонну на переездах и переходах

Велопоездки с новичками:

- соберите группу желающих новичков;
- пригласите опытных велосипедистов сопроводить новичков;
- составьте безопасный, интересный и небольшой маршрут;
- проведите инструктаж;
- проверьте вместе исправность велосипедов;
- поблагодарите опытных велосипедистов за поддержку;
- напишите пост в социальных сетях о вашей прогулке.

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.



через светофоры, следить, чтобы никто не отстал, помочь, если у кого-то поломка велосипеда.

Новичков нужно обязательно предупредить о том, что нужно иметь с собой в велопоездке.

Не забудьте предупредить всех участников велопоездки, что нуж-

но одеваться по погоде. В холодное время года напоминайте про перчатки, в дождливое – про ветровки и дождевики, в жаркое – про головные уборы.

Перед велопрогулкой с новичками уделите пять минут на организационные моменты.

Объясните, что колонну будут сопровождать волонтеры, расскажите, в каких случаях к ним можно обращаться, напомните о правилах переезда через пешеходные переходы и о правилах движения по проезжей части, продиктуйте на всякий случай свой номер телефона. Отдельно стоит рассказать о сигналах велосипедистов.

Подчеркните, что при движении в колонне первым подаёт сигналы ведущий колонны, а остальные участники и участницы незамедлительно её повторяют.

Правила вежливой езды

- В тёмное время суток используйте фонари. Спереди – белый, сзади – красный.
- Не включайте режим стробоскопа. Он неприятен встречным велосипедистам и пешеходам. Используйте режим постоянного света.
- Передний фонарь направляйте

слегка вниз, чтобы не ослеплять людей, которые движутся навстречу.

- Не совершайте слалом между пешеходами.
- Если всё же приходится маневрировать между пешеходами, то делайте это на низкой скорости.
- Если вы едете группой, обгоняйте пешеходов с одной стороны.
- Будьте максимально осторожными, если едете рядом с детьми.
- Благодарите пешеходов, которые уступают вам дорогу на тротуаре.
- При подъезде к велопереезду или пешеходному переходу снижайте скорость постепенно. Не стоит резко тормозить в последний момент, так как это вводит в замешательство других участников и участниц дорожного движения.
- При переезде через дорогу старайтесь установить зрительный контакт с водителями автомобилей.

- Благодарите пропускающих вас водителей жестом руки или кивком головы.

- Придерживайтесь правой стороны, если нужно разъехаться со встречными велосипедистами.

- Если вы едете группой, не занимайте всю ширину тротуара или велополосы. Оставляйте место для других велосипедистов и пешеходов.

Правила дорожного движения для велосипедистов

1. Велосипедисты должны двигаться по велодорожке, а при её отсутствии – по тротуару, пешеходной дорожке или обочине, не создавая препятствия для пешеходов.

2. Если велодорожка / тротуар отсутствуют или по ним невозможно двигаться, то велосипедист может ехать по дороге, не далее одного метра от правого края.

3. При пересечении перекрёстков с велопереездами велосипедисты продолжают движение не спешиваясь, предварительно установив зрительный контакт с водителем и убедившись, что ему / ей уступают дорогу.

Если на перекрёстке нет велопереезда, то велосипедисты обязаны спешиться и перейти дорогу, ведя велосипед в руках.

4. На велосипеде нельзя ездить, не держась за руль; с грузом, который мешает управлять велосипедом; в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; разговаривая по телефону; не держа ноги на педалях.

5. При езде велосипедистов группой по проезжей части необходимо делиться на подгруппы не более чем по 10 человек и двигаться в один ряд не далее метра от края дороги. Расстояние между подгруппами должно составлять не менее 80 метров.

6. О своих манёврах велосипедисты предупреждают жестами



В велопоездке необходимо иметь:

- заряженный телефон;
- воду и еду для перекуса;
- велосипедные фонари;
- аптечку для себя (перекись водорода, бинт, необходимые медикаменты);
- велосипедную аптечку или 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).

рук. Вытянутая в сторону правая рука – поворот направо. Вытянутая в сторону левая рука – поворот налево. Рука, поднятая вверх, – торможение и остановка.

7. В тёмное время суток велосипед должен быть оборудован фонарями. Спереди – белым, сзади – красным.

Полезная информация

Как выбрать велосипед? Типы велосипедов

Перед выбором велосипеда необходимо понять, как часто и где вы будете на нём кататься. Возможно, вы захотите ездить в велопоходы, участвовать в гонках, делать трюки или же ездить по городу. Для каждой из поставленных целей необходимо выбрать соответствующий тип велосипеда. Чаще всего велосипеды делят на горные, городские, шоссейные и туристические. Выделяют также женские, детские и подростковые байки.

Горные велосипеды являются самыми популярными и распространёнными из внедорожных. Они имеют прочные рамы и колёса, широкие шины с высоким протектором, усиленный руль и амортизаторы. Диапазон скоростей на горном велосипеде очень широк: от 16 до 30 передач. По назначению этот тип можно разделить на велосипеды для даунхилла, фрирайда, дёрта, стрита, кросс-кантри, но на универсальных моделях горного велосипеда можно ездить и в городе.

Городские велосипеды (прогулочные, дорожные) удобны для

поездок на работу и велопрогулок по парку. У таких велосипедов обычно большой вес, небольшое количество передач, мягкие сиденья и прямая посадка. Чтобы сохранить водителя в чистоте, на городском велосипеде устанавливают щитки и защиту цепи. Эти велосипеды часто снабжаются багажником или корзиной.

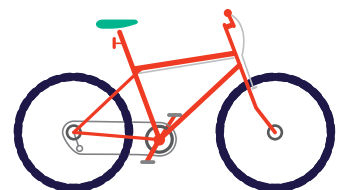
Шоссейные велосипеды предназначены для соревнований по шоссейному велоспорту и удобны при езде по ровным дорогам с асфальтовым или бетонным покрытием. Для «шоссера» характер-

***При написании раздела использована информация из пособия «Рабочие материалы для подготовки и проведения в учреждениях образования информационных часов по теме «Велодвижение». Авторы: Н. Коваленко и Ю. Коледа.**

ны лёгкая рама, низкий руль-баран, узкие покрышки (слики). Всё это обеспечивает аэродинамическую посадку, поэтому долгая езда с высокой средней скоростью не проблема.

Велосипеды для экстремальных видов велоспорта bmx, триал и моноцикл легко узнать по длинным низким рамам и широкому рулю. Некоторые из велосипедов (для триал) часто не имеют седла. Задняя покрышка зачастую толще передней. Они прочные благодаря жёсткой конструкции и крепкой стальной раме. Всё это позволяет отлично держать баланс на заднем колесе и выполнять сложные спортивные трюки.

Туристические велосипеды (туринги) предназначены для велотуризма и длительных поездок по асфальтовым дорогам. Они прочны и удобны, способны перевозить багаж, а также имеют широкий диа-



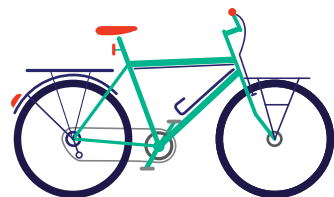
горный



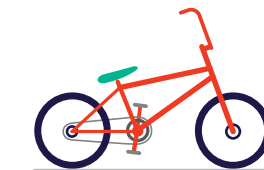
городской



шоссер



туринг



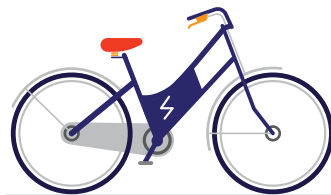
bmx

пазон передач. Этот тип велосипеда является компромиссом между дорожным и шоссейным велосипедами.

Электровелосипед предполагает наличие электродвигателя. Основная задача электромотора – помощь при кручении педалей, что позволяет без больших физических усилий преодолевать большие расстояния.

Каргобайки (грузовые велосипеды или велосипеды с прицепами) предназначены для транспортировки грузов. Каргобайки могут иметь багажную платформу сзади водителя или перед ним, в некоторых случаях сбоку. Их использование многообразно: транспортировка детей, домашних животных, различных грузов, оказание услуг по продаже продуктов и предметов.

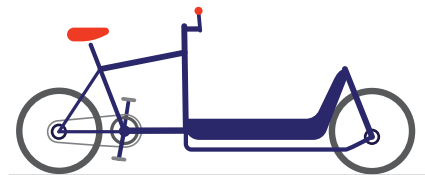
Существуют горные, шоссейные, городские и многие другие типы велосипедов, созданные специально для девушек. Они отличаются геометрией рамы («низ-



электровелосипед



беговел



каргобайк



детский



«раскладушка»

кая рама»), сокращённым расстоянием между седлом и рулём и более широким седлом.

Детские велосипеды для разных возрастов отличаются друг от друга. Для самых маленьких подойдут трехколёсные велосипеды или беговелы. Детям от 3-х лет выбирают модели велосипедов, на которые можно ставить дополнительные колёсики для устойчивости транспортного средства, пока у ездока есть сложности с сохранением равновесия.

Подбор велосипеда для ребёнка

При покупке велосипеда для ребёнка следует ориентироваться прежде всего на рост ребёнка.

Чтобы определиться с размером колёс, нужно разделить рост девочки или мальчика на 2,5 и ещё на 2,54 (длина 1 дюйма в см). Например, рост 110 см: $110 / 2,5 /$

Необходимые комплектующие для велосипеда:

- комплект фонарей (задний – красный и передний – белый;)
- звонок;
- велонасос;
- набор шестигранников;
- набор для ремонта шин или запасная шина;
- подставка под флягу для воды;
- подножка для велосипеда;
- велозамок (U-замок или цепь).



2,54 = 17,3 дюйма. Следовательно, следует выбирать из велосипедов с колёсами 16 или 18 дюймов. Диаметр колёс у детских и подростковых велосипедов бывает 10, 12, 14, 16, 18, 20 или 24 дюйма.

Кроме размера колёс, важно правильно подобрать длину рамы. Оптимальное расстояние от руля до переднего края сиденья – длина от локтя до кончиков пальцев ребенка. При покупке нужно «примерить» велосипед. Расстояние между рамой и пахом должно быть

не менее 10 см, чтобы при необходимости можно было легко спрыгнуть во время движения.

Сиденье и руль следует отрегулировать так, чтобы ноги свободно доставали до педалей и не приходилось сутулиться, наклоняясь к рулю.

При вращении педалей ноги не должны сильно сгибаться, иначе вам будет некомфортно ехать и ставить вторую ногу на педаль. Не пытайтесь взять велосипед «на вырост». Неподходящий раз-

мер чреват проблемами с управлением и, как следствие, падениями и травмами.

Дополнительно, кроме самого транспортного средства, рекомендуется приобрести следующие приспособления: комплект фонарей (задний – красный и передний – белый), звонок, велонасос, набор шестигранников, набор для ремонта шин или запасную шину, подставку под флягу для воды, подножку для велосипеда, велозамок (U-замок или цепь).



Уход за велосипедом

Каждый раз перед поездкой проверяйте давление в колёсах. Езда на спущенных колёсах может привести к проколу и повредить колесо. Накачивание камеры намного проще, чем исправление изогнутого колеса. Как проверить давление? Надёжнее всего определять давление в шинах с помощью манометра или насоса со встроенным манометром. На какое давление накачивать шину, вы можете узнать по обозначению на покрышке.

Если у вас нет манометра, то проверьте накаченность шин вручную. Шина должна тяжело нажиматься большим пальцем руки. Если шина накачана слабо, то нажатие производится легко.

Руль должен быть ровно расположен и крепко закреплён. Пружины ручных тормозов должны возвращать колодки и рукоятки в исходное положение.

Седло не должно смещаться под весом велосипедиста, подседельный штырь должен быть прочно закреплён.

Очищать велосипед необходимо по мере его загрязнения:

как минимум раз в месяц в сухую погоду и намного чаще в сырую. По сухому велосипеду достаточно протереть мягкой тряпкой или щёткой, чтобы стереть с него всю пыль и грязь. Мокрую грязь нуж-

Уход за велосипедом:

- накачать колёса;
- ровно расположить и закрепить руль;
- проверить работу тормозов;
- закрепить подседельный штырь.

но смывать большим количеством воды. Систему звёзд и цепь следует очистить щёткой от пыли и масляных загрязнений. Велосипеду нужно обязательно дать просохнуть. Когда он высохнет, смажьте цепь и все компоненты, которые в этом нуждаются.

Защита велосипеда от кражи

- Приобретайте надёжный замок – цепь или U-замок.
- Правильно фиксируйте велосипед. Желательно, замком фиксировать не только раму, но и «захватить» одно из колёс.
- Сделайте две фотографии. Первую – с вашим велосипедом, вторую – с серийным номером рамы.
- Не выбрасывайте техпаспорт велосипеда.
- Паркуйте велосипед в наиболее людном месте.
- Не храните велосипед в подъезде

или на общем балконе.

- Сделайте свой велосипед уникальным (например, наклейте стикер).
- Застрахуйте велосипед.



Защита велосипеда от кражи:

- надёжный замок;
- фото велосипеда;
- техпаспорт;
- хранение в велогараже/квартире;
- парковка в людном месте;
- страховка.



В разработке пособия принимали участие:

Татьяна Жарносек
Анна Волынец
Анастасия Янчевская

Дизайн и верстка:

Ольга Доженок

Минское велосипедное общество

Bike.org.by

 /bikeorgby

 /bikeorgby

 /minskbike

Официальные группы Велошколы в социальных сетях:

 /bicycle.school.minsk

 /bicycle_school.minsk

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.

Научить езде на велосипеде можно всех, вне зависимости от пола и возраста.

Эта брошюра подробно описывает методику обучения езде на велосипеде, а также рассказывает, что нужно сделать для того, чтобы открыть свою велошколу. Пособие будет полезно взрослым, которые хотят обучить своих детей или младших братьев и сестёр новому навыку, а также представителям общественных инициатив и организаций, которые хотят создать свои велошколы для взрослых и детей.

Вы также можете использовать эту брошюру как самоучитель по езде на велосипеде, если найдёте велосипед, на котором можно тренироваться. А вы ведь найдёте.

Итак, поехали!



ЦЕНТР
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ
РЕШЕНИЙ
www.ecoidea.by

Минское
Велосипедное
Общество



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