ВЕЛОСИПЕД ТЕУІП ҮЙРЕНУДІҢ 10 ҚАРАПАЙЫМ ЖОЛЫ

Әдістемелік ұсыныстар Алматы қаласы «Тұрақты көліктері» БҰҰДБ/ҒЭҚ жобасының қолдауы бойынша әзірленген

Қоғамдық қоры «Сақтау»
МКҚК «№5 Оқушылар үйі"
2016 ж.

Алғашқы велосипедтің шығу тарихы

Алғашқы велосипедтің шығу тарихы туралы пікірлер әртүрлі болғанымен, оның негізін қалаушы ретінде неміс бароны - Карл фон Дрезді айта аламыз. 1814 жылы ол екі дөңгелекті ағаштан жасалған құрылғы ойлап табады да, оған "жүруге арналған машина" деп ат қояды. Бұл құрылғының заманауи велосипедтен басты айырмашылығы - оның педальдары болмады, оны тебу үшін аяғыңмен жерді итеру арқылы алға жылжу керек болды. 1817 жылы Карл фон Дрез өзінің өнертуындысына патент жасатып алады. Ең алғашқы велосипедтің шығу тарихы осылай болды.

Велосипедтің ары қарай даму тарихында, ол өзінің жасаушысының құрметіне "дрезина" деген атау алады. Бұл сөздер біздің қазіргі лексикамызда да бар, бірақ оның мағынасы мүлдем бөлек. Велосипедтің шығу тарихы туралы әртүрлі нұсқаларда - оның шыққан уақыты мүлдем әртүрлі көрсетілген. Бұл тіпті, неміс өнертапқышын 14 жыл артта қалдырған орыс ойлап тапқышы-Артамонов болуы да мүмкін. Тарихи деректерге сүйенсек, Артамонов өзінің велосипедімен 5000 шақырым жерді жүріп өткен, бірақ, өкінішке орай, оған өнертуындысы үшін патент берілмеген. 1839-40-шы жылдары шотландық ұста Киркпатрик Макмаллан велосипедті жетілдіруді қолға алады. Бұл өзгерістің ең бастысы - онда педальдардың болуы еді. Макмиллан өз заманынан озып кетіп, оның жұмысы қалың көпшіліктен қолдау таппады. Бұдан әрі велосипедтің даму тарихы Европадан АҚШ-қа қарай ауысады. Әр түрлі кәсіпорындар алдыңғы дөңгелек түрлеріне және шатун жүйелеріне өзгерістер енгізді.

Велосипедшілерге тыйым салынады:

- *Көруді нашарлататын дәрілік препараттар қолдануға, ауру және әлсіздік кезінде, жол қауіпсіздігін бұзатын жағдайларда;*
- *Қоқыс тастауға;*
- *Жаяу жүргіншілер жолымен жүруге;*
- *Қозғалыс кезінде ұялы телефон қолдануға;*
- *Рольді ұстамай жүруге;*
- *Магистральмен жүруге;*
- *Адам және затты тасымалдауға;*
- *Солға бұрылуға немесе трамвай жолында айналуға және бір жолақты жолмен жүруге.*

1 қадам

Велосипедті өзіңізге қарай ыңғайлап алыңыз. Сіз орындыққа отырған кезде аяғыңыз толықтай бүгіліп тепкіште ыңғайлы тұруы керек. Бұл алғашқы кезде бір аяғыңызбен жерде тұрып орындықта отыруға мүмкіндік береді. Кейінірек, үйреніп алғаннан кейін, орындықтың биіктігін бойыңызға қарай ыңғайлап, бір аяғыңыздың ұшын жерге тиетіндей етіп дұрыстап алыңыз. Қандай тежегіштің қайда екенін, қалай жұмыс істейтінін анықтап біліп алыңыз. Бұл жаттығуларды орындау барысында тек қана артқы тежегішті пайдаланыңыз, себебі, алдыңғы тежегіш өте қауіпті және онымен басқару қиын. Тоқтаған кезде велосипед жүріп кетпес үшін, орындығында отырып, артқы тежегіштің иінін тартып тұрып, аяғыңызбен жерді тіреңіз. Және бұны бірнеше рет қайталаңыз.

2 қадам

Енді орындықта отырған күйде, тежегіштің иінін жіберместен аяғыңызды жерден бірнеше секундқа көтеріп, тепе-теңдік сақтауға тырысыңыз. Бұл жаттығу сізге байланысты, тепе-теңдікті, орындық пен рөлдің ыңғайлылығын сезінуге мүмкіндік береді. Қажет болған жағдайда түзетулер енгізіңіз.

3 қадам

Ыңғайлы орналастым және үйренісіп қалдым деген кезіңізде, қозғалысты бастауыңызға болады. Аяғыңызбен жерді итеріп, велосипедте педаль жоқтай есептеп, жеңіл қозғалыңыз. Бұл қозғалысты кішігірім еңістен жасағаныңыз дұрыс. Қарапайым нәрсені есіңізде сақтаңыз: велосипед жүріп келе жатқанда - құламайды. Ол қаншалықты тез жүрсе - соншалықты тұрақтырақ. Тежегіш туралы ұмытпаңыз, жылдамдықты реттеп отырыңыз. Қобалжымаңыз, бәрін байсалды істеңіз. Велосипедтің рөлін қалаған жағыңызға бұрыңыз, оны еркін басқарыңыз. Ең алдымен, педаль мен аяғыңызға емес, алдыңыздағы жолға қараңыз. Әйтпесе, көкжиелті жоғалтып, тепе-теңдікті және жолды сезінуден айырылып қаласыз. Екі аяғыңызбен екіжақты тепе-теңдікті сақтаңыз, егер керек болса тоқтап, дұрысталып отырып алыңыз. Егер сіз өзіңіздің құлап бара жатқаныңызды сезінсеңіз немесе велосипедтен түсу керек болса, мына ережені сақтаңыз- алдымен велосипедтің қадағалаусыз қозғалысынан сақтану үшін тежегішті басыңыз, содан кейін ғана өзіңіз жерге түсіңіз. Керісінше жағдайда, егер сіз велосипедіңіз тоқтамас бұрын түсетін болсаңыз- ол сізге артыңыздан келіп соқтығуы мүмкін немесе педальмен аяғыңыздан ұрады. "Отырыс- қозғалыс-тежеліс- түсу" жаттығулар қатарын қайталаңыз.

4 қадам

Педальға көшетін кез келді! Оның қалай жұмыс жасайтынын мұқият қадағалаңыз: алға қарай тепкенде педаль дөңгелекті айналдырады, ал артқа қарай еркін қозғалады. Егер велосипедтің жылдамдығы жоғары болса, алдыңғы жұлдызға 2-ші берілісті, ал артқысына 3 немесе 4-ші берілісті қойыңыз. Цепь өзіне сәйкес жұлдызға келу үшін, артқы дөңгелекті көтеріп тұрып, педальды алдыға айналдырыңыз. Велосипедке отырыңыз. Қозғалысқа түскен кезде қай аяғыңызбен педальды басқан ыңғайлы екенін анықтап алыңыз. Оны «белсенді аяқ» деп атайық. Төменгі орын мен педаль орналасқан жердің арасындағы бұрыш 135 градус болатындай етіп педальды басыңыз(төменгі трубаның жақтауына қатарлас). Енді тежегішті жіберместен, бос аяғыңызды жерге қойыңыз, ал «белсенді аяғыңызды» педальға қойыңыз. Педаль төмен түспей тұрған кезде, тежегішті жіберіп, өз салмағыңызды басқара отырып тепе-теңдік сақтап қолыңыздан келгенше сырғанап жүріңіз. Мұны бірнеше рет қайталай отырып, автоматты түрге келтіріңіз де, келесі жаттығуға көшіңіз. Педальға әр түрлі салмақ түсіріп, жылдамдыққа тәжірибе жасаңыз.

5 қадам

Ендігі негізгі мақсат - екі аяқты да педальға қойып үйрену. Тепе-теңдік сақтауға үйренісіп қалған соң, келесі жаттығу былай болады: 4-ші жаттығуды орындап болғаннан кейін бірден екінші аяқты келесі педальға қойып, айналым жасап көреміз. Аяғыңызды жерден қаншалықты жылдам алсаңыз, оны педальға қою үшін соншалықты аз көтерсеңіз болады. «Белсенді аяқ» босаған кезде келесі аяқ көтеріледі. Тоқтау ережелерін сақтай отырып, осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

6 қадам

Енді педальды айналдыра отырып, кішкене жылдамдық қосуға тырысыңыз. Әр жолы 3-4 метрден ғана жүріп тұрсаңыз да дегенмен, сіз педальді басқару техникасын жылдам меңгересіз.

7 қадам

Түзу жүріп үйреніңіз. Велосипед қозғалысының ерекшелігі: егер ол оңға қарай иілсе, онда ол оңға қарай бұрылады. Бұрылысты денені қарама-қарсы бағытта жылжыту арқылы түзеуге болады. Велосипедті өз жаныңыздың бір бөлшегіндей көріңіз.

8 қадам

Тепе-теңдікті сақтай отырып бұрылуға үйреніңіз. Екі негізгі тәсілі бар: рольмен бұрылу және иіліп бұрылу. Рольмен бұрылу- аз жылдамдық кезінде, иіліп бұрылу - жоғары жылдамдық кезінде қолданылады. Алдымен тар және қысқа бұрылыстарды, кейін кең және ұзын бұрылыстарды аз жылдамдықпен қайталаңыз.

9 қадам

Онғы және солға қарай бұрылыс жасап көріңіз. Екі жаққа да айналыс жасауды пысықтаңыз.

10 қадам

Енді незізгі ережелерді меңгерген соң 80-100 метрдей жүріп көріңіз, тоқтап, бұрылыс жасап артқа қарай қайтып үйреніңіз. Бұны жасаған кезде ешқандай қиындықсыз, тоқтамай істесеңіз, демек-сіз велосипед теуіп үйрендіңіз деген сөз, тек шеберлігіңізді шыңдау ғана қалды!

Қымбатты достар!

Велосипед тепкенде жаныңызға жайлы болу үшін, орындықты өзіңізге ыңғайлы қылып қойып беру үшін үлкен кісілерді көмекке шақыру қажет.

Қауіпсіздік шараларын қатаң түрде сақтау керектігін тағы да естеріңізге саламыз.

Алғашқы және міндетті түрде сақталу керек қауіпсіздік шарасы - шлем!

Шлем - велосипедтің құрал-саймандарының ең маңызды бөлігі! Ол сіздің басыңызды ауыр жарақаттардан қорғайды, тіпті сіздің өміріңізді де сақтап қалуы мүмкін! Егер сіздер велосипедтен құлап қалсаңыздар, шлем күшті өзіне қабылдап алады да, басыңыз зардап шекпейді. Шлем велосипедшінің басына нықтап орналасуы керек.

Колғапты, шынтақ және тізе қорғағыштарды міндетті түрде киіңіз-олар сізді құлаған жағдайда қорғайды.

Өзіңіздің «Көрнекті» болу керектігіңізді де ұмытпаңыз. Ол үшін ашық түсті, көзге тез түсетін киімдер кию керек. Велодорба да ашық түсті болуы керек. Велодорбаның арт жағында қызыл фонарик болуы мүмкін. (Ол қосымша үшін, негізгінің орнына емес!!

Сонымен қатар, киімде шығып тұрған, көліктерге немесе басқа да заттарға ілініп қалуы мүмкін жерлер болмауы керек.

В елосипедтің алдыңғы жағында ақ түсті фонар, артқы жағында қызыл түсті фонар, ал екі жанында қызғылт сары немесе қызыл түсті фонар болуы шарт.

Ескерту

- Балаларға журу аймағына шығуға тыйым салынады;
- Жаяу жүргіншілер жолында ешкімді қағып кетпес үшін мұқият болу;
- Жолды «алажолақ» арқылы қиып өткенде міндетті түрде шапшаңдату керек.

Өте маңызды!

Әр бір жүріс алдында велосипедтің техникалық жағдайын тексеріп алу қажет! Кез-келген құрылғы сіздер үшін ең қолайсыз сәтте бұзылуы мүмкін! Жүріс барысында мұқият болыңыздар. Асықпаңыздар.

Қауіпсіз жолды таңдаңыздар. Велосипедті түймелемей немесе қараусыз қалдырмаңыздар! Велосипед автокөлікке қарағанда жиі жоғалады!

Белгі үшін

Әдістемелік нұсқаулықта пайдаланылды:
Қазақстан Республикасының Жол жүру ережесі
Дмитрий Черказьяновтың мақаласы
«Балаға велосипед теуіп үйрету»
(Сүйікті ата-аналарға арналған портал)