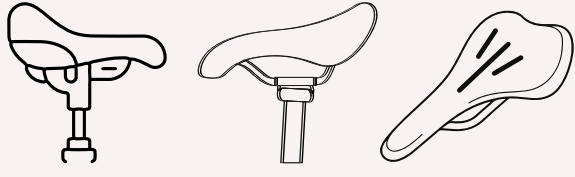


الراحة والرؤية والأمان على الدراجة

القيادة والاستمتاع



1

راحة

من أجل الشعور بالراحة أثناء ركوب الدراجات ، من المهم أن يكون لديك دراجة مجهزة تجهيزًا جيدًا مع سرج ومقود ودواسات مناسبة. السرج المريح يمنع الاحتكاك والألم ، بينما المقامود المنخفضة جدًا يمكن أن تسبب مشاكل في الرقبة والظهر. من المهم أن يتم ضبط الدراجة بشكل صحيح على الجسم. يمكن للمرء أيضًا التفكير في شورت ركوب الدراجات المبطن لراحة أفضل.



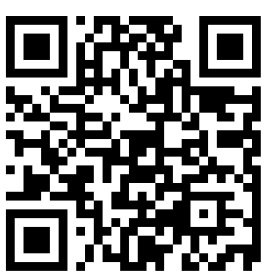
2 الرؤية

الرؤية ضرورية لسلامة ركوب الدراجات ، خاصة في ظروف الإضاءة المنخفضة. يمكن أن يساعد ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة أو العاكسة سائقي السيارات على رؤيتك بشكل أفضل ، كما يمكن أن يؤدي وضع شريط عاكس أو أضواء على دراجتك إلى تحسين الرؤية. يمكن أن تساعد الخوذة ذات الضوء الموجود في الخلف على رؤيتك من الخلف بشكل أفضل.



3 حماية

لضمان السلامة عند ركوب الدراجات ، يجب الانتباه إلى بعض الأشياء. أولاً: ارتداء خوذة دائماً. ثانياً: الالتزام بقواعد المرور واستخدام الإشارات اليدوية للتواصل مع مستخدمي الطريق الآخرين. ثالثاً ، تأكد من أن الدراجة مزودة بأضواء وعاكسات ، خاصة إذا كنت تنوي الركوب ليلاً. رابعاً ، لا تتركب على الأرصفة أو عكس حركة المرور لأن ذلك قد يكون خطيراً. أخيراً ، خذ دورة تدريبية حول سلامة الدراجات لتحسين مهاراتك وثقتك على الطريق.



مزيد من المعلومات



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

4 طقس

يمكن أن يؤثر الطقس أيضًا على راحة وسلامة ركوب الدراجات. في الطقس الحار ، ارتدِ ملابس فاتحة اللون وتذكر إحضار الماء للبقاء رطبًا. ارتدِ عدة طبقات في الطقس البارد أو الرطب وفكر في إضافة واقيات من الطين إلى الدراجة لتبقى جافة.



مزيد من المعلومات



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.