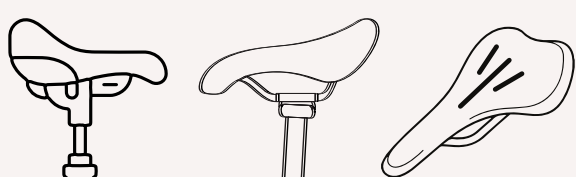


# УДОБСТВО, ВИДИМОСТ И БЕЗОПАСНОСТ ПРИ КОЛОЕЗДЕНЕ

Карай & Се наслаждавай



## 1

### УДОБСТВО

За да си осигурите комфорт по време на колоездене, е важно да имате добре пригоден велосипед с подходяща седалка, позиция на кормилото и педали. Удобната седалка може да помогне за предотвратяване на протриване и болки, докато твърде ниското кормило може да доведе до натоварване на врата и гърба. Уверете се, че велосипедът ви е регулиран така, че да приляга правилно към тялото ви, и помислете за носене на подплатени шорти за колоездене, за да подобрите комфорта.



### ВИДИМОСТ

Видимостта е от решаващо значение за безопасността при каране на велосипед, особено при каране в условия на слаба осветеност. Носенето на ярко или светлоотразително облекло може да помогне за по-добрата ви видимост спрямо шофьорите, а добавянето на светлоотразителна лента или светлини към велосипеда ви също може да подобри видимостта. Помислете за носене на каска със светлина на задната част, тъй като това ще помогне на водачите да ви виждат отзад.

## 2



### БЕЗОПАСНОСТ

## 3

За да осигурите безопасността си по време на колоездене, трябва да имате предвид няколко неща. Първо, винаги носете каска. Второ, спазвайте законите за движение по пътищата и използвайте сигнали с ръце, за да общувате с шофьорите. Трето, уверете се, че велосипедът ви е оборудван със светлини и светлоотразители, особено ако планирате да карате през нощта. Четвърто, избягвайте да карате по тротоари или срещу движението, тъй като това може да бъде опасно. И накрая, помислете за преминаване на курс по безопасност на движението с велосипед, за да подобрите уменията и увереността си на пътя.



Научи повече!



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

## ВРЕМЕ

4

Времето също може да окаже влияние върху комфорта и безопасността ви по време на колоездене. В горещо време носете светли дрехи и съобразете, че трябва да носите със себе си вода, за да сте хидратирани. В студено или влажно време носете слоеве и обмислете добавянето на калници към велосипеда си, за да се запазите сухи.



Научи повече!



Antalya Değer Yaratanlar Derneği  
Antalya Value Creators Organization

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.