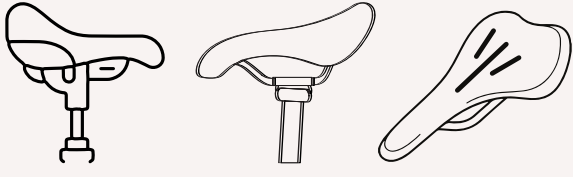


راحتی، دید و ایمنی بر روی دوچرخه

سواری کردن و لذت بردن



1

راحتی

برای اطمینان از راحتی در هنگام دوچرخه سواری، مهم است که دوچرخه اندازه و زین مناسب داشته باشد و جایی که فرمان و پدال قرار دارد نیز متناسب باشد. با زین راحت ساییدگی پوست و درد ایجاد نمی شود و همچنین اگر فرمان بسیار پایین باشد نیز می تواند باعث فشاربه گردن و پشت شود. مطمئن شوید که دوچرخه تان متناسب با بدنتان تنظیم شده است و همچنین با پوشیدن شلوارک دوچرخه سواری میتوانید راحتی بیشتری داشته باشید.

2 در میدان دید باشد

برای ایمن ماندن در هنگام دوچرخه سواری به ویژه در شرایط کم نور، در دیدرس بودن بسیار مهم است. پوشیدن لباس های روشن یا رفلکتور (شب رنگ) می تواند به رانندگان کمک کند که شما را بهتر ببینند و اضافه کردن نوار رفلکتور یا چراغ به دوچرخه شما نیز می تواند میزان دید را بیشتر کند. اگر کلاه ایمنی با چراغی در پشت بپوشید، رانندگان می توانند شما را از پشت بهتر ببینند.



2

3 ایمنی

برای اطمینان از ایمنی خود در هنگام دوچرخه سواری، باید چندین مورد را در نظر بگیرید. اول، همیشه کلاه ایمنی بپوشید. دوم، از قوانین ترافیکی پیروی کنید و با سیگنال های دست به رانندگان علامت دهید. سوم، مطمئن شوید که دوچرخه شما مجهز به چراغ و رفلکتور است، به خصوص اگر قصد دارید در شب دوچرخه سواری کنید. چهارم، از دوچرخه سواری در پیاده رو یا در مخالف جهت ترافیک اجتناب کنید، زیرا بسیار خطرناک است. در آخر، میتوانید برای افزایش مهارت و اعتماد به نفس خود در جاده، یک دوره آموزشی دوچرخه سواری بگذرانید.



3



اطلاعات بیشتر!



آب و هوا

4

تأثير آب و هوا بر راحتی و ایمنی شما در هنگام دوچرخه سواری نیز موثر است. در آب و هوای گرم، لباس هایی با رنگ روشن بپوشید و حتما آب به همراه خود داشته باشید تا بدنتان هیدراته بماند. در آب و هوای سرد یا مرطوب، حتما لباس گرم بپوشید و گلگیر روی دوچرخه خود نصب کنید تا خیس نشوید.



اطلاعات بیشتر!



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.