

ÇAWA SIWAR BIKIN TUE 5 ŞERTÊN DE

1- CILÊN HEMET Û BIÇILKETÎ KIRIN--



Helmet, pêlên çokan û pêlên milan diparêzin û rê li ber xişandinê digirin. Ji ber vê yekê kevneşopiya wî ya ji bo her kesî pêşniyar e.

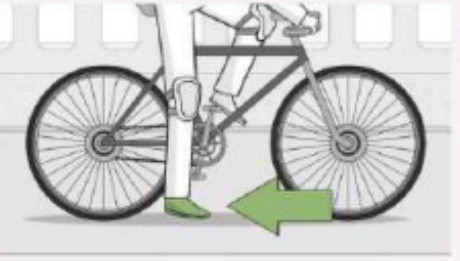
2 - KURSIYÊ DÎSKÎLÊ GERÎTIN

Kursiya bîsikletê ew qas nizm bikin ku hûn li ser bîsikletê rûnin her du lingên xwe bidin erdê. Ev dihêle hûn berî ku hûn dakevin xwe bi lingên xwe bişikînin.



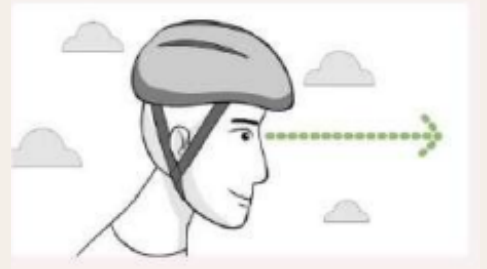
3 - PEYEK LI SER QATÊ BIDIN

Kîjan alî be ne girîng e, lê aliyê serdest xwe xwezayîtir hîs dike. Mînakî, kesek destê rastê li milê çepê yê çerxê radiweste.



4 - RAST LI PÊŞ BINÊRIN

Ger hûn bi astengiyekê re rû bi rû bimînin, çerx dê di wî alî de bimeşe. Bala xwe bidin ser riya ku hûn dixwazin herin bigerin. Di dema siwarbûna bisikletê de guhnedana metirsiyan an balê dikişîne pratîkê digire.



5 - DESTPÊKÊ PEDALÊ DIKE

Bi yek lingê li erdê dest pê bikin. Pêdivî ye ku ew li ser pedalê be û lingê din ber bi jor ve be. Bi lingê xwe li erdê bixin, lingê xwe yê din deynin ser pedalê din û hûn biçin! Heya ku hûn dikarin hevsengiya xwe biparêzin pedal bidomînin.

