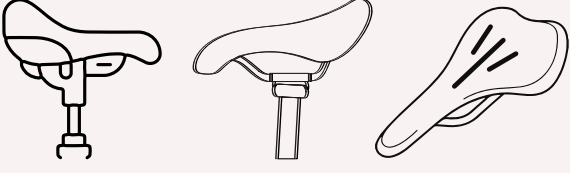


# BİSİKLET ÜZERİNDE KONFOR, GÖRÜNÜRLÜK VE GÜVENLİK

Sür ve Eğlen



1

## KONFOR

Bisiklet sürerken rahatlık sağlamak için, uygun sele, gidon konumu ve pedallara sahip iyi takılmış bir bisiklete sahip olmak önemlidir. Rahat bir sele sürtünme ve ağırları önlemeye yardımcı olurken, çok alçak gidonlar boyun ve sırt gerginliğine neden olabilir. Bisikletinizin vücudunuza tam oturacak şekilde ayarlandığından emin olun ve konforu artırmak için yastıklı bisiklet şortları giymeyi düşünün.

## GÖRÜNÜRLÜK

Görünürlük, bisiklet sürerken, özellikle de düşük ışık koşullarında sürüş yaparken güvende kalmak için çok önemlidir. Parlak veya yansıtıcı giysiler giymek sürücülere karşı görünürlüğünüzü artırmaya yardımcı olabilir ve bisikletinize yansıtıcı bant veya ışıklar eklemek de görünürlüğü artırabilir. Sürücülerin sizi arkadan görmesine yardımcı olacağından, arkasında ışık olan bir kask takmayı düşünün.

2



## GÜVENLİK

3

Bisiklet sürerken güvenliğinizi sağlamak için aklınızda bulundurmanız gereken birkaç şey vardır. İlk olarak, her zaman kask takın. İkinci olarak, trafik kurallarına uyun ve sürücülerle iletişim kurmak için el işaretlerini kullanın. Üçüncü olarak, özellikle gece sürmeyi planlıyorsanız, bisikletinizin ışık ve reflektörlerle donatılmış olduğundan emin olun. Dördüncü olarak, tehlikeli olabileceğinden kaldırımlarda veya trafiğe karşı sürmekten kaçının. Son olarak, yoldaki becerilerinizi ve güveninizi geliştirmek için bir bisiklet güvenliği kursu almayı düşünün.



More Info!



## HAVA DURUMU

4

Hava durumu da bisiklet sürerken konforunuz ve güvenliğiniz üzerinde etkili olabilir. Sıcak havalarda açık renkli giysiler giyin ve susuz kalmamak için yanınızda su taşımayı düşünün. Soğuk veya yağışlı havalarda, kat kat giyin ve kuru kalmak için bisikletinize çamurluk eklemeyi düşünün.



More Info!



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.