

# BEŞ ADIMDA BİSİKLET SÜRMEYE NASIL BAŞLANIR

## 1- KASK VE SÜRÜŞ KİYAFETİ GİYİN



Kasklar, dizlikler ve dirseklikler eklemleri yalıtır ve aşınmalara karşı korur. Bu yüzden tüm sürücüler için bunların takılması tavsiye edilir.

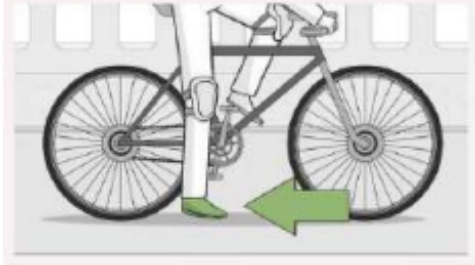
## 2 - BİSİKLET KOLTUĞUNU AYARLA

Bisiklet selesini, bisiklet üzerinde otururken her iki ayağını da yere koyabileceği şekilde alçaltın. Alçak sele, düşmeden önce ayaklarınızla kendinizi durdurmanızı sağlar.



## 3 - BİR AYAĞINIZI YERE KOYUN

Hangi taraf olacağı önemli değil ama baskın tarafınız daha doğal gelecektir. Örneğin sağ elini kullanan bir kişi bisikletin sol tarafında durabilir.



## 4 - BİR AYAĞINIZI YERE KOYUN

Engellere baktığınızda, bisikletiniz onlara doğru hareket eder. Bisikletin gitmesini istediğiniz yere doğru bakmaya odaklanın. Yoldaki tehlikelerden veya diğer dikkat dağıtıcı görüntülerden kaçınmak biraz pratik gerektirir.



## 5 - PEDAL ÇEVİRMeye BAŞLA

Bir ayağınız yerde olacak şekilde başlayın. Diğer ayağınız yukarı bakacak şekilde bir pedalın üzerinde düz durmalıdır. Ayağınız yerdeyken itin, o ayağınızı diğer pedala koyun ve gidin! Dengede durabildiğiniz sürece devam edin.



More Info!

