

## Četrtošolci!

Korona virus vpliva tudi na izvedbo načrtovanih športnih dni. V mesecu maju bi se morali odpraviti na plavalni športni dan v vodno mesto Atlantis, namesto tega boste doma opravili kolesarski športni dan. Tudi ta vam bo prišel še kako prav, saj vas v naslednjem šolskem letu čaka kolesarski izpit.

Vsebine so planirane v sklopu ŠD, lahko pa jih, oz. zaželeno je, izvajate večkrat. Samo z vajo boste dobro pripravljene na izpit.

### S starši se odpravite tudi na daljšo kolesarsko vožnjo.

Pri vožnji pazite, da **uporabljate vsa pravila** – vključevanje na cesto, razvrščanje v križišču, poglede, roko za nakazovanje smeri...

Naj vas še obvestim, da se po kraju **ne smete voziti sami** dokler nimate opravljenega kolesarskega izpita, kolesarska **čelada je obvezna** do 18. leta, kolo s katerim se vozite pa mora biti **tehnično brezhibno**.

Brez kolesa ni kolesarjenja, ni pa vsako kolo varno. Kolo mora biti **ustrezne velikosti**, biti mora **tehnično brezhibno** (delujoče zavore in pogonski sistem, ustrezno napolnjene zračnice ...) in imeti mora **obvezno opremo**:

- 1 prednjo in zadnjo zavoro,
- 2 belo sprednjo luč,
- 3 rdečo zadnjo luč,
- 4 zadnji odsevnik rdeče barve,
- 5 rumene odsevnike na pedalih,
- 6 rumene bočne odsevnike,
- 7 zvonec.



Za vsak kos obvezne opreme utemelji, zakaj je za varno kolesarjenje nujno potreben.

Želim vam veliko motivacije, dobre volje in varne vožnje.

Za vsa vprašanja sem vam na voljo preko e-pošte: [tjasa.vilar@gmail.com](mailto:tjasa.vilar@gmail.com)

[Na elektronski naslov mi obvezno pošlji fotografijo aktivnosti na kolesu – razvidno naj bo izvajanje ene izmed vaj za boljše obvladovanje kolesa.](#)

**Rok za oddajo fotografije: 18.5.2020**

Lep pozdrav, učiteljica Tjaša

## OGLED KRAJŠIH FILMOV

Pred začetkom si ogledj priložene filmčke in obnovi svoje teoretično znanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=cBFX47dRVLg&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=jUJC9riCdDA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=9PoX-XyJAho&feature=youtu.be>

## VAJE ZA BOLJŠE OBVLADOVANJE KOLESA IN RAVNOTEŽJA NA KOLESU

- Sestopi s kolesa ob levem/desnem boku.
- Vodi kolo ob levem/desnem boku.
- Vozi med stožci.
- Vozi po ravni črti.
- Vožnja med dvema črtami. (različne širine)
- Vožnja v krogu.
- Kroženje na kolesu tako, da opazuje zadnjo os kolesa.
- Delanje osmic na čim manjši površini.
- Vožnja z eno roko.
- Čim počasnejša »polžja« vožnja.
- Pogled močno nazaj (med vožnjo), da vidiš kolesarja, ki je za teboj v obraz.

## ZA KONEC ŠE NEKAJ KORISTNIH NASVETOV

Med vožnjo na kolesu:

### MORAMO

- uporabljati čelado,
- imeti ustrezno opremljeno kolo,
- krmilo držati z obema rokama (razen kadar z roko nakažemo spremembo smeri),
- imeti obe nogi na pedalih,
- upoštevati varnostno razdaljo (vozimo za približno tri kolesa daleč za kolesarjem, ki je pred nami).



Če te med kolesarjenjem ujame dež, ne smeš uporabljati dežnika, saj samo z eno roko ne moreš varno upravljati kolesa. Lahko si nadeneš pelerino, vendar moraš paziti, da ti kapuca ne ovira pogleda.

### NE SMEMO

- voziti v napačno smer,
- divjati in vijugati po cesti,
- uporabljati telefona ali poslušati glasbe,
- prevažati druge osebe,
- voziti vštric (drug ob drugem),
- se obežati na druga vozila,
- prevažati predmetov, ki bi nas ovirali pri vožnji.



Razloži, zakaj so takšna ravnanja lahko nevarna.

Med vožnjo pozorno spremljamo promet ter opazujemo in poslušamo, kaj se dogaja okoli nas. Tudi če se držimo vseh predpisov, lahko pride do nezgode zaradi tuje krivde. Vsi udeleženci v prometu včasih naredimo napako, zato je najbolj smiselno, da vozimo previdno in vseskozi predvidevamo morebitne nevarne situacije.



Za svojo varnost moraš najprej poskrbeti sam!