

Pozdravljeni petošolci!

Korona virus vpliva tudi na praktični del našega kolesarskega izpita. Ker ne vemo, kdaj se bomo vrnili v šolo in lahko postavili poligon na šolskem igrišču ter izpeljali izpitno vožnjo, vam pošiljam opis poligona s slikami in traso izpitne vožnje, ter vaje za boljše obvladovanje kolesa.

Z učiteljico Lidijo sva vsebine planirali v sklopu TD, lahko pa jih, oz. zaželeno je, izvajate večkrat. Samo z vajo boste dobro pripravljene na izpit.

Preglejte opis ovir in bodite iznajdljivi pri iskanju pripomočkov, ki jih imate doma. Lahko si postavite vse ovire naenkrat (če imate dovolj veliko dvorišče) ali vsako posebej in vadite toliko časa, da jo izpeljete brez napak. Oviro, ki se ji reče ŽAGA, lahko izpustite, saj boste doma težko našli ustrezen pripomoček.

S starši se odpravite tudi na poskusno vožnjo po izpitni progi.

Pri vožnji pazite, da **uporabljate vsa naučena 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 vadbe pri vseh ovirah.

Za vsa vprašanja sem vam na voljo preko e-pošte: tjasa.vilar@gmail.com

[Na elektronski naslov mi obvezno pošlji fotografijo aktivnosti na kolesu – razvidna naj bo vožnja na eni izmed doma postavljenih ovir poligona.](#)

Rok za oddajo fotografije: 18.5.2020

Lep pozdrav, Tjaša Vilar

OGLED KRAJŠIH FILMOV

Pred začetkom si ogled 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.

IZPITNI POLIGON

OPIS OVIR

RAZMAKNJEN SLALOM

Obeležen prostor z merami 750 x 300 cm, po širini razdeljen na tri polja (90 + 120 + 90 cm). Po vzporednih črtah oddaljenih med seboj 150 cm je razporejenih 5 stožcev nizkih z žogico, tako da je med stožcema na isti strani 370 cm, med dvema zaporednima stožcema na sosednjih črtah pa 185 cm. Mejni črti sta med seboj odmaknjeni 300 cm in sta omejeni z letvami.

Pri te oviri je potrebno prepeljati z vijuganjem okoli vseh stožcev, ne da bi pri tem zapeljali s proge označene z letvicami oz. ne da bi povozili katerega od stožcev.



PRENOS PREDMETA

2 stojala višine 90 cm sta postavljena 200 cm narazen (lahko postaviš mizo in na eni strani nek predmet, ki ga preneseš ob mizi na drugo stran).

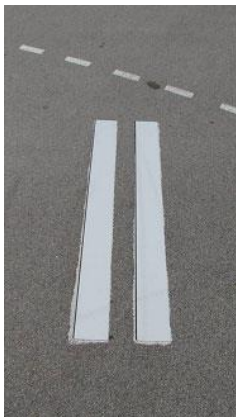
Pri oviri se prenaša predmet iz enega stojala na drugega, v levi roki. Roka mora biti iztegnjena (odročena), cilj je prenesti predmet, ne da bi ta pri tem padel s stojala oz. brez da bi se z nogo dotaknili tal.



DOLGA OŽINA

3 pari deščic 60 x 5 x 0,8 cm so razmeščeni tako, da so pari v ravni črti, odmaknjeni med seboj po 60 cm. Med deščicami v paru je 8 cm prostora.

Pri te oviri je potrebno prevoziti ožino, brez da bi se ob tem dotaknili katere od letvic oz. z nogo dotaknili tal.



KRATKA OŽINA

Dve deski (plastični ali leseni) 100 x 10 x 0,4 cm sta položeni vzporedno na razdalji 8 cm.

Pri te oviri je potrebno peljati med deščicama, ne da bi se dotaknili katere od letvic oz. z nogo dotaknili tal.

SLALOM MED OŽINAMI

Ob začetku in na vsakih 200 cm so v parih izmenično nameščeni stožci mini s pritrjenimi žogicami – 5 parov. Stožca v paru sta med seboj razmaknjena 27 cm (sredina stožcev).



ŽAGA (to lahko izpustiš)



Deska 300 x 18 x 6 cm ima zgornjo površino izdelano tako, da tvori 8 zob višine 3cm.

Pri te oviri je potrebno prevoziti žago, ne da bi zapeljali z nje.

OZKA DESKA

Deska 200 x 15 x 2,1cm, katera ima robove odrezane pod kotom 45 stopinj.

Pri te oviri moramo prevoziti desko, ne da bi zapeljali z nje.



NEENAKOMERNI SLALOM



Obeležen prostor z merami 200 x 600 cm, v katerem je v sredini nameščenih 5 nizkih stožcev z žogico na razdaljah.

Pri te oviri je potrebno prepeljati oviro z vijuganjem okoli vseh stožcev, ne da bi pri tem zapeljali s proge oz. ne da bi povozili katerega od stožcev.

PREHODNA VRATA

140 cm visoko stojalo širine 100 cm, na tleh sta 2 stožca med sabo razmahnjena 300 cm (od sredine stožca).

Tu je potrebno prepeljati pod palico, ne da bi jo pri tem podrli in med tem zadeli katerega od stožcev, med katerima je potrebno peljati.



USTAVITEV - CILJ

Na par stožcev nizkih višine 20 cm je položena palica dolžine 60 cm. Na drugi par stožcev visokih višine 36 cm pa palica dolžine 100 cm.

Pri te oviri je potrebno podreti prvo palico in se nato ustaviti, ne da bi pri tem podrli tudi drugo palico. Šele ko podremo prvo palico, lahko sestopimo s kolesa oz. se dotaknemo tal.



TRASA IZPITNE VOŽNJE



Vožnjo bomo pričeli na šolskem parkirišču. Kot pešec ob kolesu pravilno zapustiš parkirišče in kolo postaviš ob robnik v smeri vožnje. Vključiš se v promet (pogled, roka). Pelješ se ob robu vozišča do glavnega križišča. Tam zopet sestopiš s kolesa in cesto prečkaš kot pešec ob kolesu. Upoštevaj prometno signalizacijo. Ob koncu pešpoti se pravilno vključiš v promet. V novem naselju zaviješ levo na krožno ulico. Tukaj se boš moral izkazati pri pravilnem zavijanju v levo in desno. Paziti moraš na poglede, nakazovanje z roko. Nato se po krožni ulici vračaš proti šoli. Pri glavni cesti zopet sestopiš s kolesa in se nato pravilno vključiš v promet. Pri šoli nakažeš smer in varno zaviješ na parkirišče, kjer se izpitna vožnja tudi konča.

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 vstric (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!