

## Pozdravljeni petošolci!



## TD KOLO

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 pošiljava opis poligona s slikami in traso izpitne vožnje, ter vaje za boljše obvladovanje kolesa.

Z učiteljico Natašo Avbelj sva vsebine planirali v sklopu TD, lahko pa jih, in 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 obvestiva, 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**.

**Preverite**, ali vsa **obvezna oprema** deluje. Če ne, prosite starše in odpravite težave.

Z zračno tlačilko **napolnite zračnice** in preverite tesnost ventilčkov.

**Očistite svoje kolo**. Za čiščenje zadošča mlačna voda in krpa. Ne pozabite očistiti tudi prostorčke med špicami, preglejte zobata kolesa... Bodite natančni.

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.



Želiva vam veliko motivacije, dobre volje in varne vadbe pri vseh ovirah.

Za vsa vprašanja sva vam na voljo preko e-pošte:

- [martina.lipar@os-dob.si](mailto:martina.lipar@os-dob.si) za 5. a in
- [natasa.avbelj@gmail.com](mailto:natasa.avbelj@gmail.com) za 5. b.

**[Na elektronski naslov učiteljici Martini \(5. a\) oz. učiteljici Nataši \(5. b\) obvezno pošlji fotografijo aktivnosti na kolesu – razvidna naj bo vožnja na eni izmed doma postavljenih ovir poligona.](#)**

**Rok za oddajo fotografije: 5.6.2020**

## OGLED KRAJŠIH FILMOV:

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

**Bistre glave nosijo čelade:** <https://www.youtube.com/watch?v=cBFX47dRVLg&feature=youtu.be>

**Kako kolo pripraviti na vožnjo:** <https://www.youtube.com/watch?v=7wRnKdMU9bQ>

**Varno s kolesom v prometu:** <https://www.youtube.com/watch?v=jUJC9riCdDA&feature=youtu.be>

**Kaj veš o prometu? "Kolesar":** <https://www.youtube.com/watch?v=9PoX-XyJAho&feature=youtu.be>

## VAJE ZA BOLJŠE OBVLADOVANJE KOLESJA 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).

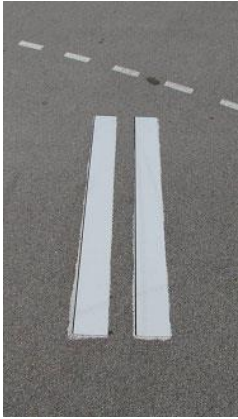
Pri oviri se prenaša predmet iz enega stojala na drugega, v levi roki. Roka mora biti iztegnjena (odročena), cilj je prenesti predmet, ne da bi ta pri tem padel s stojala oz. brez da bi se z nogo dotaknili tal.



## **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.



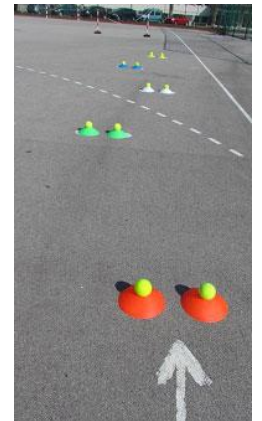
## **KRATKA OŽINA**

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 razmaknjena 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 palica dolžine 100 cm.

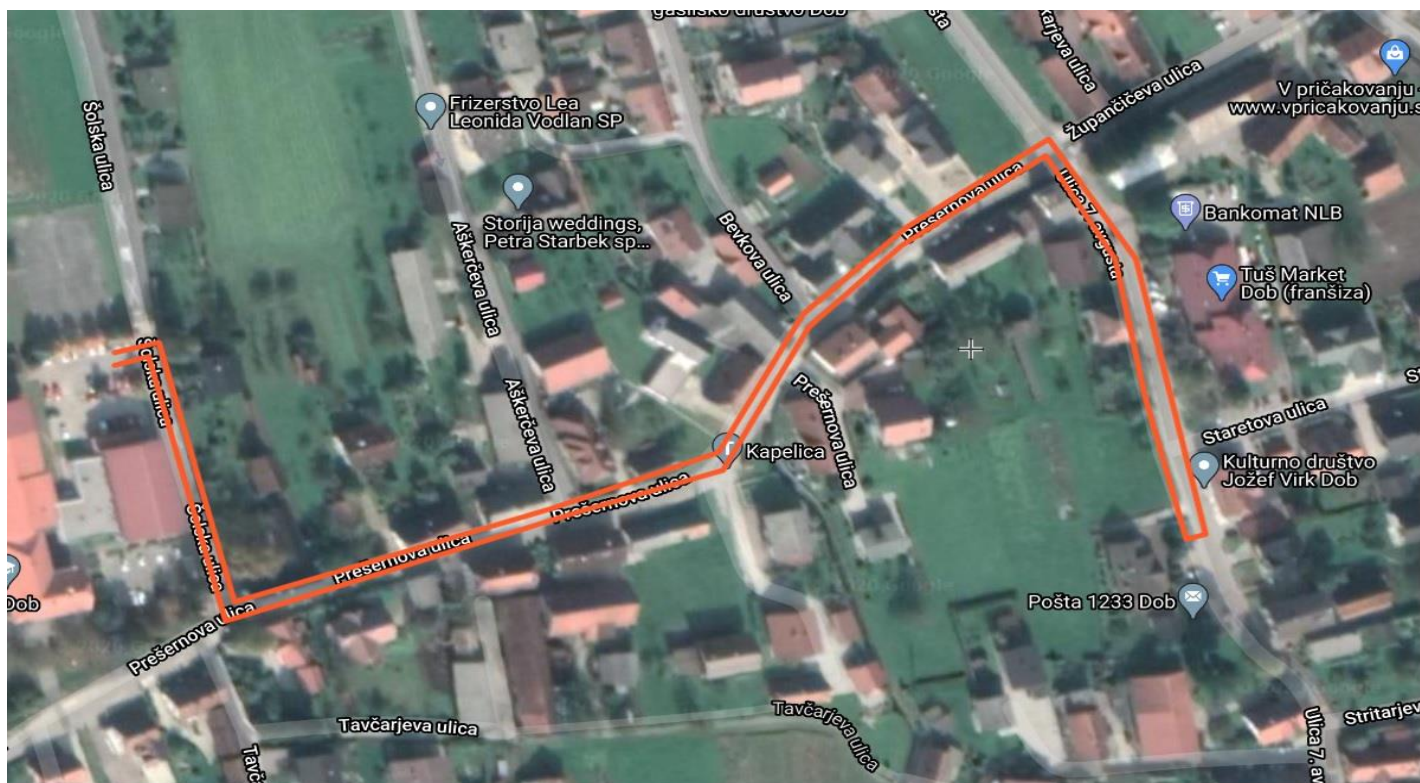
Pri te oviri je potrebno podreti prvo palico in se nato ustaviti, ne da bi pri tem podrli tudi drugo palico. Šele ko podremo prvo palico, lahko sestopimo s kolesa oz. se dotaknemo tal.



pa



## TRASA IZPITNE VOŽNJE



### Vožnjo bomo pričeli na šolskem parkirišču:

- Kot pešec ob kolesu pravilno zapusti parkirišče (ob igriščih) in kolo postavi ob robnik v smeri vožnje. Vključi se v promet (pogled nazaj, leva roka).
- Pelji se ob robu vozišča, pred koncem telovadnice nakaži z levo roko spremembo smeri in se pravilno razvrsti (obvezno tudi pogled nazaj) - križišče s Prešernovo ulico, kjer je STOP znak, zato tam obvezno ustavi.
- Ko imaš prosto pot, spelji in vozi ob robu vozišča mimo kapelice, do glavnega križišča. Tu boš zavil desno. Zato približno 10 m pred križiščem z desno roko nakaži smer vožnje. In ker imaš v križišču ponovno STOP znak, obvezno ustavi.
- Ko se prepričaš, da je pot prosta, nadaljuj z vožnjo do cvetličarne in pošte. Seveda nakaži smer z desno roko in zavij na parkirišče.
- Sestopi s kolesa in cesto prečkaj kot pešec ob kolesu. Pripravi kolo, se nanj usedi in vključi v promet (pogled nazaj, leva roka).
- Pelji naravnost po prednostni cesti, mimo trgovine in pri starem gasilskem domu zavij levo proti šoli. Seveda se pred križiščem pravilno razvrsti (pogled nazaj, leva roka) in upoštevaj pravilo srečanja.
- Vračaj se proti šoli, nakaži smer zavijanja desno in prilagodi hitrost vožnje (oster ovinek v desno). Tu pazi, da z roko ne podrgneš ob hiši.
- Nadaljuj z vožnjo do parkirišča. Na koncu telovadnice se boš moral ponovno razvrstiti (pogled nazaj, leva roka), nakaži smer levo in varno zavij 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 vštric (drug ob drugem),
- se obešati 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!

## OBVEZNA OPREMA KOLESARJA in KOLESA:



SVET ZA PREVENTIVO IN VZGOJO V CESTNEM PROMETU

Mesto pregleda: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Poročilo o pregledu kolesa

Ime in priimek uporabnika kolesa: \_\_\_\_\_

Številka in tip kolesa: \_\_\_\_\_

#### OBVEZNA OPREMA NA KOLESU

- a. Zvonec
- b. Luč za osvetljevanje ceste
- c. Rdeča luč, zadaj
- č. Rdeči odsevniki, zadaj
- d. Rumeni odsevniki v pedalih
- e. Zadnja zavora
- f. Prednja zavora
- g. Bočni odsevniki

#### VZDRŽEVANJE KOLESA

- Zavore
- Krmilo in ročice
- Pedala in pogon
- Okvir kolesa
- Pnevmatike
- Čiščenje in mazanje

Čelada

#### PRIPOROČLJIVO

- Ščitnik verige
- Blatniki
- Ogledalo
- Prtljažnik



Pregledano kolo ni brezhibno. Ponovni pregled dne \_\_\_\_\_

Pregledano kolo je tehnično brezhibno in varno  
Nalepka "VARNO KOLO" izdana dne: \_\_\_\_\_



Podpis uporabnika kolesa \_\_\_\_\_

Žig \_\_\_\_\_

Komisija za pregled koles \_\_\_\_\_



#### KAKO IZBRATI USTREZNO ČELADO?

- Čelada mora biti ustrezne velikosti in se mora dobro prilagati glavi. To preverimo tako, da glavo nagibamo v vse smeri: pri tem se nam čelada ne sme premikati.
- Čelada ne sme biti poveznjena preveč na oči ali preveč nazaj na zatilje. Rob čelade naj bo približno na sredini čela oziroma dva prsta nad obrvmi.
- Povezovalna trakova, ki tečeta od čelade do zaponke pod brado, morata biti napeta in speta tik pod ušesom. Trak pod brado ne sme biti ne pretesen in ne preohlapen.
- Med vožnjo mora biti čelada vedno zapeta. Nezapeta čelada nam pri padcu prav nič ne pomaga.



Pametno glavo varuje čelada!

Za udobno in varno kolesarjenje moramo imeti **ustrezno obleko in obutev**.

Ne smemo obleči preveč ohlapnih oblačil, saj se lahko zapletejo med napere ali v verigo – in padec je neizogiben.

Ravno tako za na kolo niso primerni natikači ali cokle, saj imamo z njimi slabši oprijem na pedalih, pa tudi nogo imamo v primeru padca slabše zaščiteno.



Vozniki nas bodo hitreje opazili, če bomo izbrali čelado v živahnih barvah in če bomo oblečeni v svetla oblačila. Ob slabi vidljivosti uporabimo še odsevni brezrokavnik.