

Klasa IV Środa 20.05 i Piątek 22.05 (notatka do zeszytu)

T: Wybieramy się na wycieczkę rowerową.

1. Obowiązkowe wyposażenie roweru:

- jeden sprawnie działający hamulec
- światło pozycyjne białe z przodu
- światło pozycyjne czerwone z tyłu
- jedno światło odblaskowe czerwone o kształcie innym niż trójkąt
- elementy odblaskowe ubioru, obowiązkowe poza miastem
- dzwonek lub inne źródło sygnału dźwiękowego.

Sprawdź również stan techniczny roweru (stan ogumienia, naprężenie łańcucha, ustawienie kierownicy, wysokość siodełka).

2. Planując wycieczkę, nie możemy zapomnieć o obowiązkowym ekwipunku, czyli o rzeczach, które zawsze powinniśmy mieć, niezależnie czy wycieczka jest krótka, długa, bardziej czy mniej od nas wymagająca. Są to:

- mały zestaw do pierwszej pomocy,
- zapasowa dętka,
- zestaw podstawowych narzędzi rowerowych,
- pompka,
- oświetlenie,
- peleryna przeciwdeszczowa (nigdy nie wiadomo kiedy się przyda),
- woda,
- „energetyki” – najlepiej gorzka czekolada, bo to bogate źródło między innymi: węglowodanów, magnezu, żelaza.

3. Ubiór rowerzysty powinien mieć charakter sportowy. Dla własnego bezpieczeństwa zakładaj kask na głowę, a na kolana i łokcie specjalne ochraniacze, które w razie upadku zabezpieczą Cię przed stłuczeniami i otarciami.

