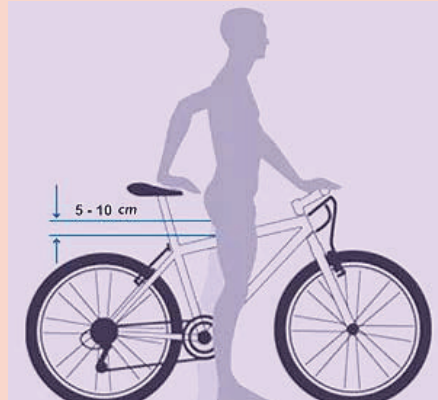


REKOMENDACIJOS SAUGIAM IR ERGONOMIŠKAM VAŽIAVIMUI DVIRAČIU

TINKAMO DYDŽIO DVIRATIS

1

Norint saugiai važiuoti ir bereikalingai neapkrauti kūno, reikia išsirinkti dviratį tinkantį jūsų ūgiui.



5

Nuo dviračio rėmo iki tarpukojo turėtų būti bent kelių centimetrų atstumas. Jeigu liečiatės prie rėmo – dviratis jums per didelis.

2

Svarbu patikrinti, ar dviratis nėra per didelis, ar per mažas. Tai galite padaryti apžėrgiant rėmą ir pėdomis pilnai atsiremiant į žemę.

3

Važiuojant jūsų ūgiui netinkančiu, per dideliu dviračiu, galima nuo jo nugriūti ir stipriai susižaloti.

4

Per didelio aukščio dviratį sudėtinga vairuoti, nuo jo sunku nultipti ir ant jo užlipti, važiavimas nėra stabilus, prarandama pusiausvyrą.

TINKAMAS SĖDYNĖS AUKŠTIS

1

Dažna problema važiuojant dviračiu – nesureguliuotas sėdynės aukštis pagal ūgį. Dėl to per daug apkraunama nugara, kelio sąnariai, pernelyg greitai pavargsta kojos.



5

Uždėjus pėdą ant žemiausio pedalo, kelis lieka šiek tiek sulenktas.

2

Reguliuojant sėdynės aukštį, visų pirma, reikia atkreipti dėmesį į kelio sulenkimą.

3

Jeigu pakėlus sėdynę iki aukščiausios padėties keliai lieka stipriai sulenkti, tuomet dviratis yra per mažas ir netinkamas.

4

Pedalus turite pasiekti lengvai. Jeigu keliai sulenkti per daug, minimas bus neefektyvus ir žalingas kelio sąnariams.

TAISYKLINGAS PASTILĖNIMAS PRIE DVIRAČIO RANKENŲ



1

Važiuojant dviračiu per stipriai suimti rankenų nereikėtų.

2

Taip važiuojant per daug įsitemps rankų, pečių juostos, kaklo raumenys, bus sunaudojama per daug energijos, važiavimas taps nebemalonus, varginantis.

3

Lenkiantis prie dviračio rankenų reikia stengtis išlaikyti tiesią nugarą, kuo mažiau kūprintis.

ATPALAIDUOTOS PLAŠTAKOS



1

Taip kūno svoris paskirstomas tarp dubens kaulų ir rankų, todėl stuburo tarpslanksteliniai diskai atlieka amortizuojančią funkciją sugerdami kelio nelygumus.



2

Alkūnes reikėtų laikyti šiek tiek sulenktas, taip papildomai neįsitemps pečių juostos ir kaklo raumenys.

VAŽIUOJANT DVIRAČIU NEPAMIRŠKITE:

- Šviečiant saulei dėvėti saulės akinius;
- Gerbti kitus eismo dalyvius;
- Važiuojant tamsiu paros metu turėti atšvaitus bei įjungti priekinę ir galinę lemputes.
- Dėvėti dviratininko šalmo;
- Per perėją ne važiuoti, bet stumtis dviratį;
- Jei yra galimybė, važiuoti dviračių taku.