

AKCJA BEZPIECZNY ROWER!

TWÓJ
E-BOOK!

rowertour.com

Rób to dobrze!

TECHNIKA PEDAŁOWANIA

Nasze porady



Jak prawidłowo pedałować na rowerze?

Zacznijmy od najczęściej popełnianych błędów. Jeśli rozpoznamy i nazwiemy błąd, który wykonujemy, to znacznie łatwiej będzie nam pracować nad jego poprawą. **Najczęściej popełniane przez kolarzy błędy** to:

- złe ustawienie stopy na pedale,
- złe ustawienia wysokości, wysunięcia i kąta nachylenia siodełka,
- niewłaściwa praca stóp w różnych fazach obrotu,
- brak wywierania ciągłego nacisku na pedały.



rowertour.com



Obrót korby - 4 fazy

Obrót korby możemy podzielić na około cztery fazy, które najłatwiej przedstawić posiłkując się zegarem tarczowym. Wyobraźmy sobie, że nasz wkład suportu to środek tarczy zegara, a ramię korby jest jego wskazówką. Największą siłę w pedalowaniu wkładamy od godziny 12 do 5. Na godzinie trzeciej generujemy maksymalną siłę nacisku, a im bliżej piątej tym ta siła spada.

Następna faza polega na lekkim podciągnięciu stopy do góry. Wypada między godziną 5 i 7. W tym wypadku pchanie w dół jest już tylko stratą energii. Łatwo wyobrazić sobie ten ruch jako wycieranie butów w wycieraczkę przed drzwiami lub zeskrobywanie czegoś, w co przed chwilą wdepnęliśmy na chodniku.

Między godziną 7 a 10 nasza noga może nieco wspomóc nogę przeciwną, która w tej chwili jest na godzinie trzeciej. Nie będzie to duży zastrzyk energii, ale pamiętajmy, że kluczową rolę w poprawnym pedalowaniu odgrywa płynność ruchu. Jest to więc faza tak samo ważna jak wszystkie pozostałe.

Od godziny 10 do 12 mamy fazę, która przygotowuje nas do wejścia w najmocniejszą część obrotu. Od godziny 10 mięsień biodrowy zacznie ciągnąć kolano ku górze, a po godzinie 12 możemy już przejść do obniżenia pięty, aby skutecznie rozpocząć pchanie pedału w dół.

W każdej z faz pracuje cała masa mięśni, ale podczas poszczególnych faz niektóre z nich pracują znacznie intensywniej. W pierwszej fazie jest to duży mięsień czworogłowy uda. W drugiej równie duży i silny pośladkowy, w trzeciej włączają się do intensywnej pracy łydki, a w czwartej dwugłowy uda i biodrowy.





rowertour
News

OBALAMY MITY! - DOJAZD DO PRACY ROWEREM



Mit nr 1

Nie mam gdzie zostawić roweru w pracy



OBIĘKT ZAMKNIĘTY

Rower można schować w środku.



PARKING OBOK PRACY

Poszukaj parkingu dla roweru obok pracy.
Jest duże prawdopodobieństwo, że go znajdziesz.



GALERIE HANDLOWE

Jeśli Twoja praca jest blisko galerii handlowej to właśnie tam znajdziesz parking dla rowerów.

Mit nr 2

Nie mam kondycji, by jeździć codziennie rowerem



Dojazd do pracy to nie wyścig Liege – Bastogne – Liege, ani etap Tour De France. Nikt nas nie ściga, możemy jechać swoim tempem i z całą pewnością po kilku dniach znajdziemy taką jego wartość, która nie będzie nas w ogóle męczyć, a sprawi **tylko przyjemność**.



W DROGĘ!

PODSUMOWANIE

Podczas misji Sojuz-Apollo Amerykanie chwalili się Rosjanom wyprodukowaniem genialnego długopisu, który mógł pisać w próżni. Kosztował miliony dolarów, na co Rosjanie wrzucyli ramionami i stwierdzili, że oni wolą używać ołówka. Przekładając to na nasz rowerowy język – znacznie prościej jest wsiąść i spróbować, zamiast szukać potwierdzeń na to, by nie wsiadać i nie jeździć. Wtedy wszystko staje się prostsze, a my nie musimy już szukać wymówek – raczej będziemy szukać sposobów, by nie przestać. Zaufajmy sobie, nie wierźmy w mity, bądźmy sobie ołówkiem, sterem i żaglem. Nawet na rowerze. W drogę!

OBALAMY MITY!

BEZPIECZNI NA ROWERZE DZIĘKI

AKCESORIOM ODBLASKOWYM



**BĄDŹ WIDOCZNY
ZAŁÓŻ ODBLASK**

ODBLASKI ROWEROWE NIE WSTYDŹ SIĘ!

Wszystko to, co sprawia, że jesteśmy widoczni, bezpieczni, że dajemy kierowcom czas i poczucie odległości jest rozsądne. Wszystko, co temu zaprzecza, jest powodem do wstydu. Prawdziwego.

Poza tym w odblaskach też można dobrze wyglądać!
Polecamy:

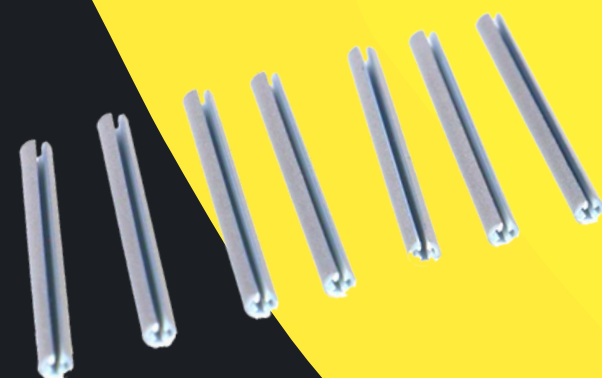
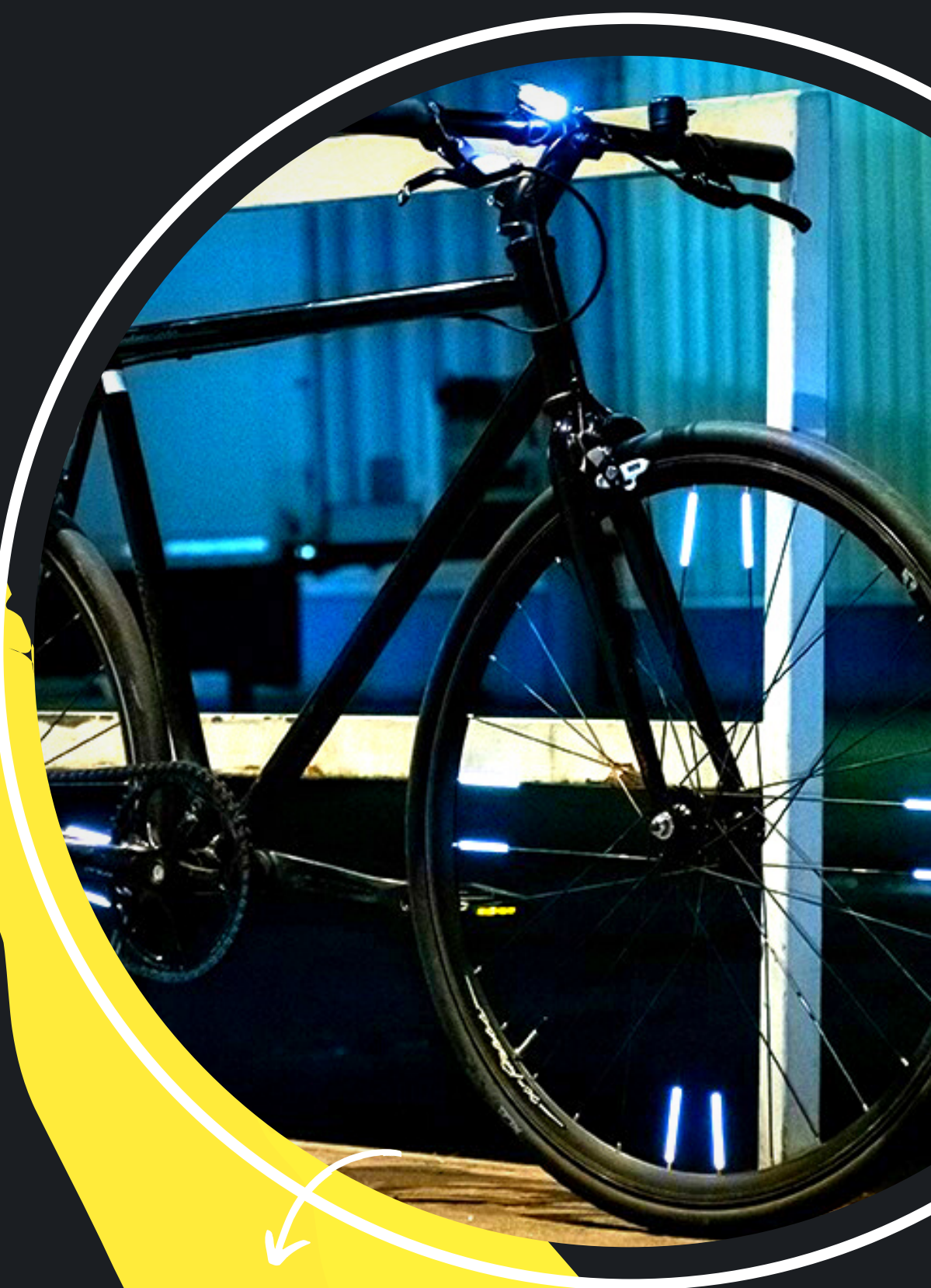
- XLC CP C01, klipsy odblaskowe żółte,
- Abus Hyban 2.0 Ace; kask rowerowy,
- Wowow Cross Belt; szelki.

AKCJA BEZPIECZNY ROWER

XLC

ABUS

Activy



**ZABŁYŚNIJ
NA DRODZE!**

ODBLASKI TWOIM PRZYJACIELEM



MAKSYMALNE BEZPIECZEŃSTWO

ROLA ODBŁASKÓW

- 1 Źródła zasilania w którymś momencie może się wyczerpać, a odblask nie.
- 2 Światła odbite są dobrze widoczne z daleka,
- 3 Jestem widoczny = jestem bezpieczny.

IDEALNE
UZUPEŁNIENIE



PRZEKONAJ SIĘ
ODBLASKI TEŻ SĄ SUPER!



DESIGNERSKIE
OLDSCHOOLOWE

ODBLASKI TWOIM PRZYJACIELEM



CO ZROBIĆ KIEDY...

ZASKÓCZY CIĘ BURZA
NA ROWERZE?



3 PIERWSZE KROKI !

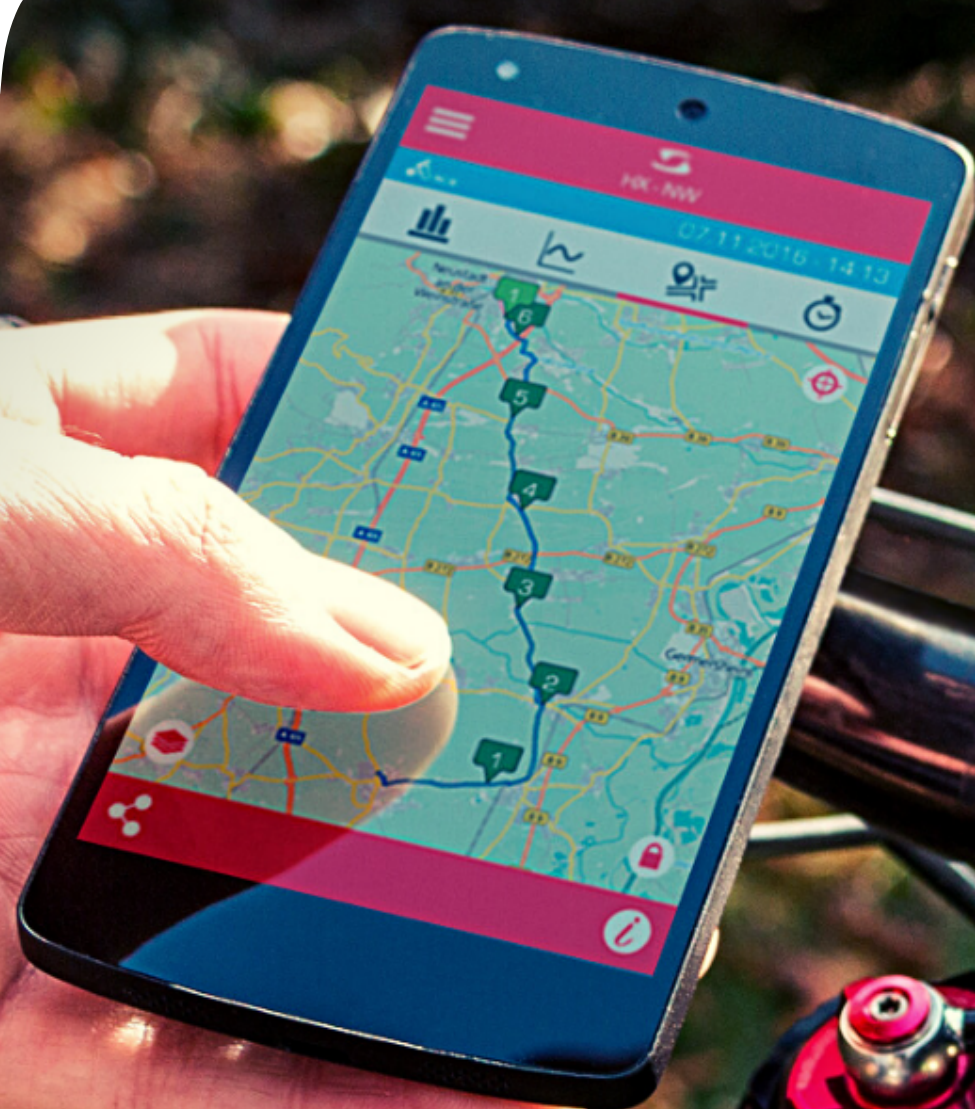
1. Określ odległość – policz czas od błysku do grzmotu. W ciągu 3 sek. dźwięk pokona kilometr.
2. Oceń typ burzy – jeśli widzisz wał szkwałowy, będziesz wiedział, że nadciąga kataklizm.
3. Zejdź niżej i daleko od wody – unikamy za wszelką cenę dużych zbiorników wodnych i wysokich punktów w okolicy.



ZWRACAJ UWAGĘ NA POGODĘ!

A CO JEŚLI JESTEŚ W GÓRACH?

1. Szukamy najniższego punktu w okolicy,
2. Nie przemieszczamy się,
3. Zostawiamy odstęp minimum 3m od roweru,
4. Zajmujemy pozycję kuczną,
5. Nie stoimy przy pniu drzewa,
6. Jeśli możliwe kryjemy się w budynku,
7. Jeśli jesteśmy w grupie – 3m od siebie.



JAK SIĘ CHRONIĆ?

- Nawigacje rowerowe – dzięki nim łatwo określimy trasę do najbliższego względnie bezpiecznego miejsca.
- Smartwatche – potrafią informować o niebezpieczeństwie.
- Odzież – warto posiadać nie tylko odpowiednią bieliznę, ale i awaryjne, wierzchnie odzienie, żeby się nie wyziębić.

TO MUSISZ WIEDZIEĆ!

Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia

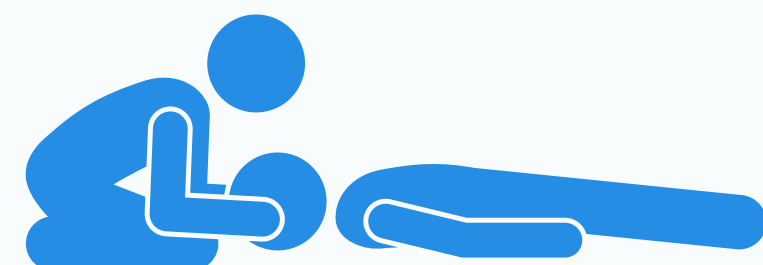
CO ROBIĆ GDY KTOŚ ZEMDLEJE?



1. Poproś, żeby ktoś zadzwonił po pomoc



2. Połóż osobę na plecach



3. Sprawdź, czy osoba jest przytomna i czy oddycha (10sek)



4. Jeśli oddycha połóż w pozycji bezpiecznej (udrożnienie dróg oddechowych)



5. Jeśli nie oddycha przystąp do resuscytacji



TO MUSISZ WIEDZIEĆ!

3 NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ROWERZYSTY

PIERWSZA ZASADA



Zasada ograniczonego zaufania

W tym przypadku liczy się intuicja rowerzysty i umiejętność sprawnej oceny sytuacji.

DRUGA ZASADA

Rowerowy kierunkowskaz

Chcesz skręcić lub zmienić pas – zasygnalizuj to!
Podnieś rękę i wskaż kierunek.



TRZECIA ZASADA



Ruch prawostronny

Jadąc po drodze i ścieżce dla rowerów poruszamy się prawą stroną!

DBAJ O ZDROWIE!

Im bardziej jesteś wypoczęty tym Twój refleks jest szybszy.



Prawidłowy sen zapewni Ci energię, która jest potrzebna do zachowania czujności.



Wypoczęty organizm zapewnia odpowiednią świadomość ciała i jego równowagę.

Stres jest normalnym zjawiskiem, ale zbyt duży może zwiększyć ryzyko problemów ze skupieniem się i racjonalnym myśleniem.

Co pomaga lepiej radzić sobie ze stresem?



Prawidłowe odżywianie



Dobry sen



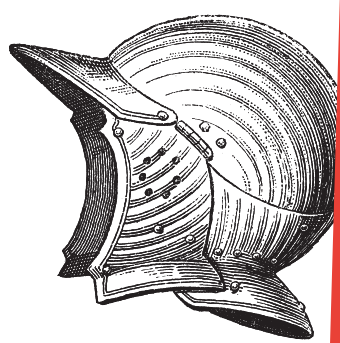
Zarządzanie czasem



Ćwiczenia

TWÓJ ZBIÓR INFORMACJI

❖❖❖ Ciekawostki o kasku



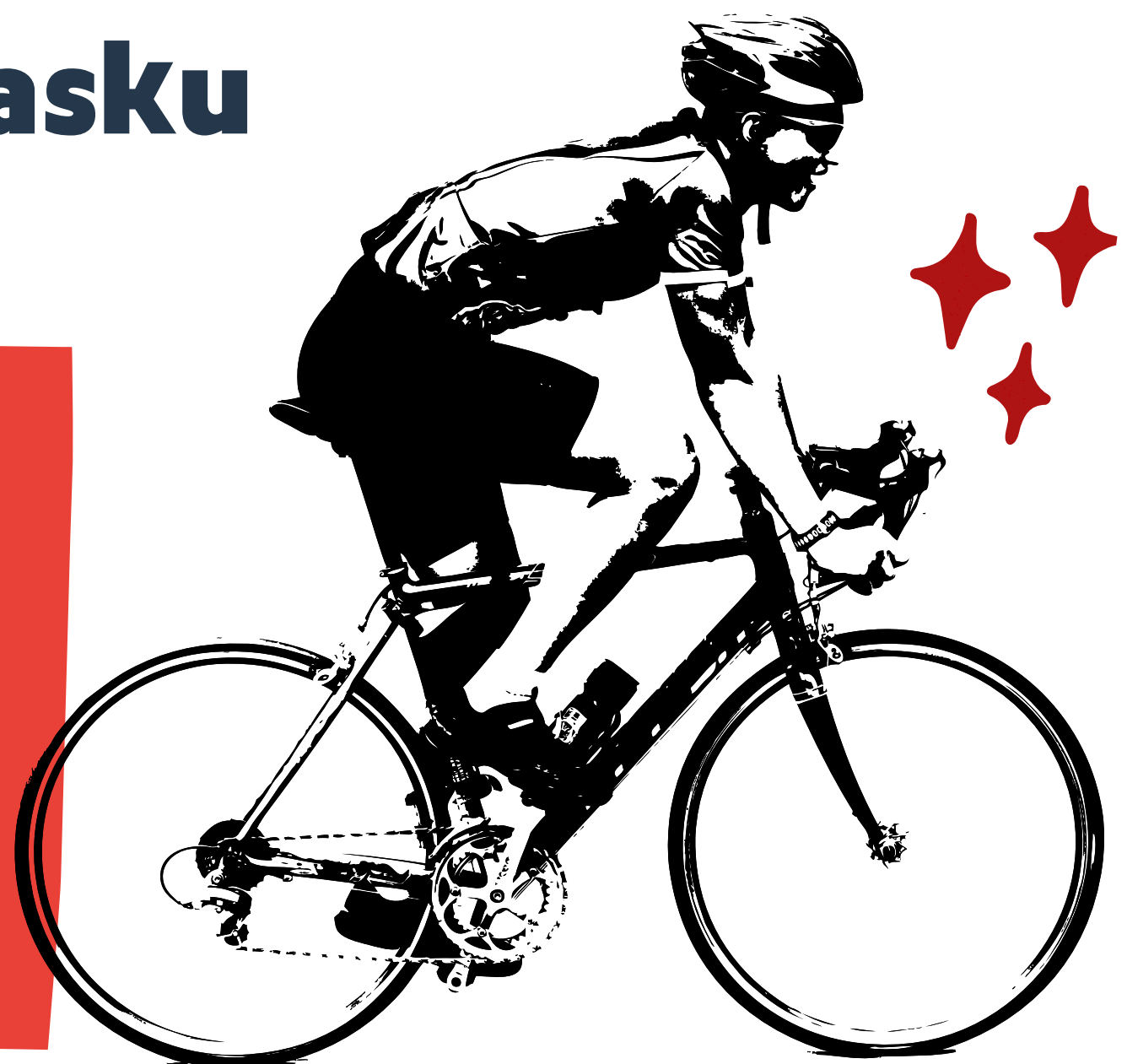
Nazwa: Kask rowerowy

Podstawowe informacje:

Ochronne nakrycie głowy.

Zastosowanie: Zmniejszenie ryzyka uszkodzeń czaszki.

Dla: Zawodowców i amatorów.



Przeciwnicy

Cycling Action Network stwierdza:

„Obowiązkowe przepisy dotyczące noszenia kasków nie działają zgodnie z założeniami.

Priorytetowo należy potraktować inne kwestie bezpieczeństwa, takie jak

zachowania kierowców i ulepszenia w ruchu drogowym”.



Historia

Na początku XX wieku rowerzyści używali **czapek skórzanych**, potem w latach osiemdziesiątych XIX wieku kluby kolarskie zaczęły stosować **hełmy korkowe**.



Fakty

W USA 30-miesięczne badanie obejmujące 3 854 rowerzystów pokazało, że użycie kasku zmniejszyło całkowite ryzyko obrażeń mózgu o **65%** i poważne uszkodzenie mózgu o **74%**.

Szacuje się, że gdyby w latach 1984–1988, 10% wskaźnik użycia kasku został zwiększony do 100%, można by było co roku uniknąć **średnio 500 śmierci** i 151 400 urazów głowy powiązanych z jazdą na rowerze.

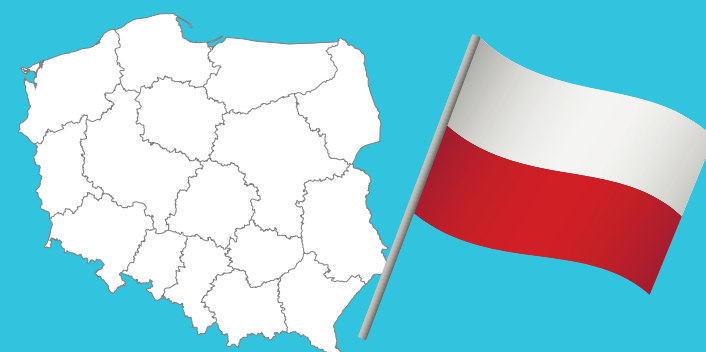


KILKA POWODÓW, DLA KTÓRYCH JEŹDZIMY NA

ROWERZE

Jazda na rowerze to najchętniej uprawiany przez Polaków sport

(badania ARC Rynek i Opinia)



Kobiety, które jeżdżą na rowerze

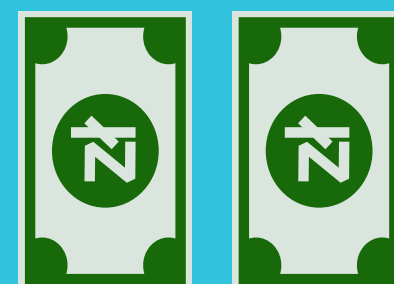
30 MINUT **DZIENNIE**

zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi.

WYBIERAJĄC

ROWER - ROWERZYŚCI ŚREDNIO OSZCZĘDZAJĄ

20 zł **dziennie**



NASTOLATKOWIE, KTÓRZY JEŹDŻĄ NA ROWERZE SĄ O

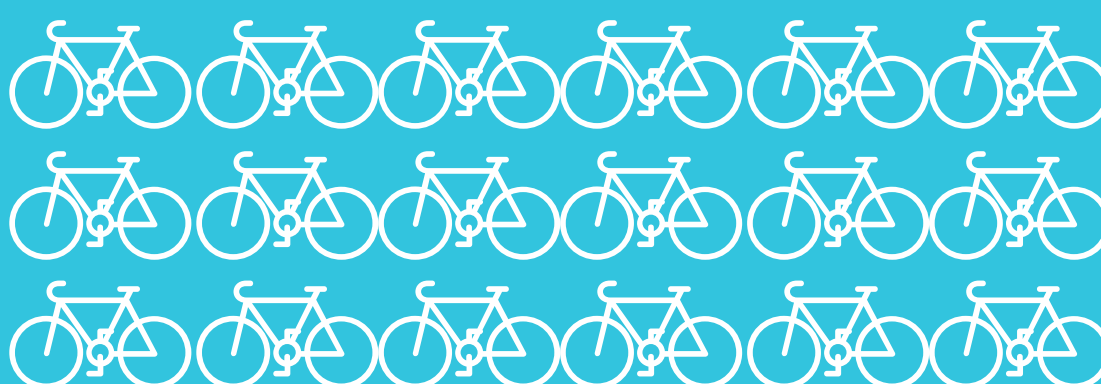
48%

MNIEJ NARAŻENI NA OTYŁOŚĆ W DOROSŁYM ŻYCIU

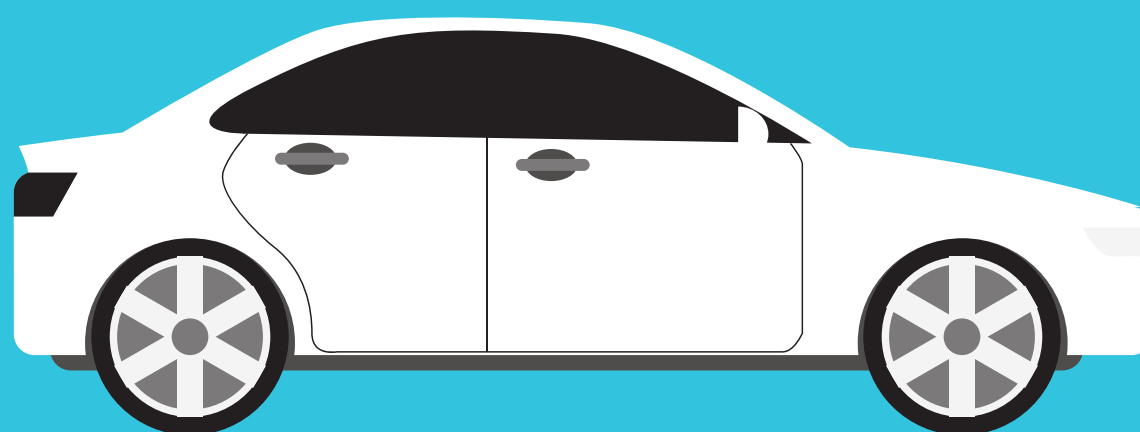


Przeciętny samochód rocznie produkuje **1039.2 kg** dwutlenku węgla.

Natomiast przeciętny rowerzysta produkuje **79.2 kg** CO2 rocznie.



NA JEDNYM MIEJSCU PARKINGOWYM DAŁOBY SIĘ ZMIĘŚCIĆ OK. 20 ROWERÓW.



x3



ROWER PORUSZA SIĘ 3 RAZY SZYBCIEJ NIŻ PRZECIĘTNY PIESZY!

Jazda na rowerze spala średnio

6000

Kalorii na godzinę



ROWER TO LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Organizm w czasie wysiłku wytwarza endorfiny, czyli hormony szczęścia.

JAZDA NA ROWERZE WZMACNIA SERCE

Wytrenowane serce to niższe tętno spoczynkowe, większa wydolność i niższe ryzyko wystąpienia zawałów.



JAK NOSIĆ KASK?



Jak zachować bezpieczeństwo?



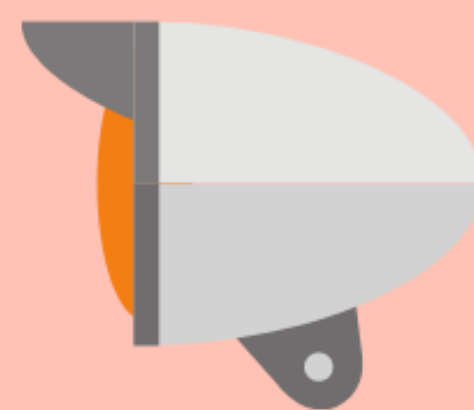
Korzystanie z
odblasków
rowerowych



Noszenie kasku
podczas jazdy

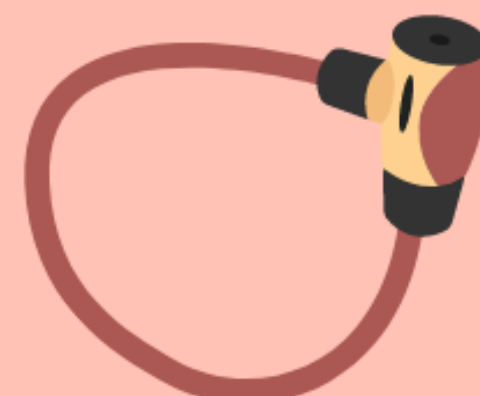


Zapoznanie się z
podstawowymi
zasadami ruchu
drogowego



Zamontowanie
lampek
rowerowych

Zapinanie roweru
zapięciem na czas
nieobecności





rowertour.com

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ!
**BEZPIECZNY
ROWER!**

XLC



Active

