

Biciklizam ima puno velikih prednosti jer može biti i jedan oblika vježbanja, a čini manje naprezanje zglobova nego trčanje. Vožnja bicikla može biti alternativa za vožnju budući štedi novac na plinu i bolji je za okoliš. Biciklizam je zabavna aktivnost koju možete učiniti sami ili sa svojom obitelji odn. grupom ljudi. Međutim, i biciklizam ima rizika. Slijede sigurnosni savjeti koje trebate slijediti kada ste na biciklu.

Put do sigurnosti

Neki gradovi i područja pogodniji su za bicikle od drugih. Način da izbjegnute ozljede jest obratiti pažnju na ljude i stvari oko vas. Ostale smjernice uključuju:

Zaštiti glavu

Sva djeca, tinejdžeri i odrasli trebali bi nositi kacige, čak i na kratkim vožnjama biciklima. Zapravo, neke države zakonski zahtijevaju da nosite kacigu. Kad odaberete kacigu, provjerite zadovoljava li sigurnosne standarde. Potražite pečat Komisije za sigurnost potrošačkih

Savjeti za sigurnu vožnju biciklom

Autor Medikus

Ponedjeljak, 28 Listopad 2019 16:39

proizvoda. Vaša kaciga bi trebala čvrsto pristajati. Ne bi se trebala pomaknuti nakon što pričvrstite bradu.

Čuvajte svoje tijelo

U nesreći s biciklom možete ozlijediti druge dijelove tijela osim glave. Nosite sportske sunčane naočale kako biste spriječili da vam se prašina i bube ne nađu na očima. Nosite rukavice kako biste spriječili nastanak žuljeva ili ozljeda zbog letećih predmeta. Nosite podstavljene kratke hlače i nabavite podstavljeno sjedalo za bicikl kako biste smanjili nelagodu. Ako je moguće, nosite odjeću koja pokriva vašu kožu jer štiti tijelo ako padnete.

Znati pravila prometa

Općenito, biciklisti slijede ista pravila u prometu kao i automobili. Pridržavajte se uličnih svjetala i znakova, i vozite se uz protok prometa. Trebali biste znati i upute koje morate slijediti i s ostalim biciklistima. Na primjer, kako signalizirati prilikom prolaska biciklista, mijenjanja traka ili skretanja.

Saznajte tko ima pravo na put: automobili, bicikli ili ljudi koji šetaju. Pokušajte ne raditi nagle pokrete. Djeca mlađa od 10 godina nikada se ne smiju voziti u blizini prometa. Nastojte isticati se i nositi svijetlu odjeću kako biste olakšali ljudima da vas vide. Postoje svjetla i zvana koja možete staviti na svoj bicikl. Oni pomažu drugima da vas vide i čuju kako biste bili sigurni.

Budite pametni

Pridržavajte se svih prometnih pravila i vozite se biciklističkom trakom, ako je dostupna. Izbjegavajte biciklizam noću ili u lošem vremenu. Na taj se način smanjuje vidljivost za vas i one oko vas. Držite se staza koje su glatke i bez prepreka. Držite kontrolu i ne vozite se tako brzo da ne možete zaustaviti ako se nešto dogodi. Izbjegavajte raditi stvari koje mogu loše utjecati na sve sudionike u prometu.

Savjeti za sigurnu vožnju biciklom

Autor Medikus

Ponedjeljak, 28 Listopad 2019 16:39

Uvijek postoji mogućnost pada bicikla. Može biti solo nesreća ili sudar automobila. Možda je potrebno razmijeniti osobne podatke i podatke osiguranja ako je došlo do štete. Pregledajte zakone o biciklima i motornim vozilima u državi. Ako udarite glavom, kaciga će vam pomoći da apsorbirate silu udara. Ođite liječniku ili u bolnicu ako imate ozbiljne ozljede ili znakove potresa.

Održavajte bicikl

Važno je redovito održavati i provjeravati svoj bicikl. Možete ga prilagoditi ili odnijeti u profesionalnu trgovinu. Pazite da nema labavih ili pokvarenih dijelova. Provjerite kočnice kako biste provjerili da djeluju, a gume kako biste provjerili da su napuhane. Ugradite ili zamijenite reflektore, svjetla ili zvona na svoj bicikl. Ako vozite s djetetom, trebate koristiti posebno sjedalo koje stane iza glavnog sjedala. Dijete uvijek mora nositi kacigu za vrijeme vožnje s vama. Obavezno osigurajte da bicikl ima zaštitne uređaje kako bi spriječili da se djetetova stopala uhvate u žbice.

Prijevod: Davor Seljan, Medikus kreativni laboratorij

Familydoctor.org

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}