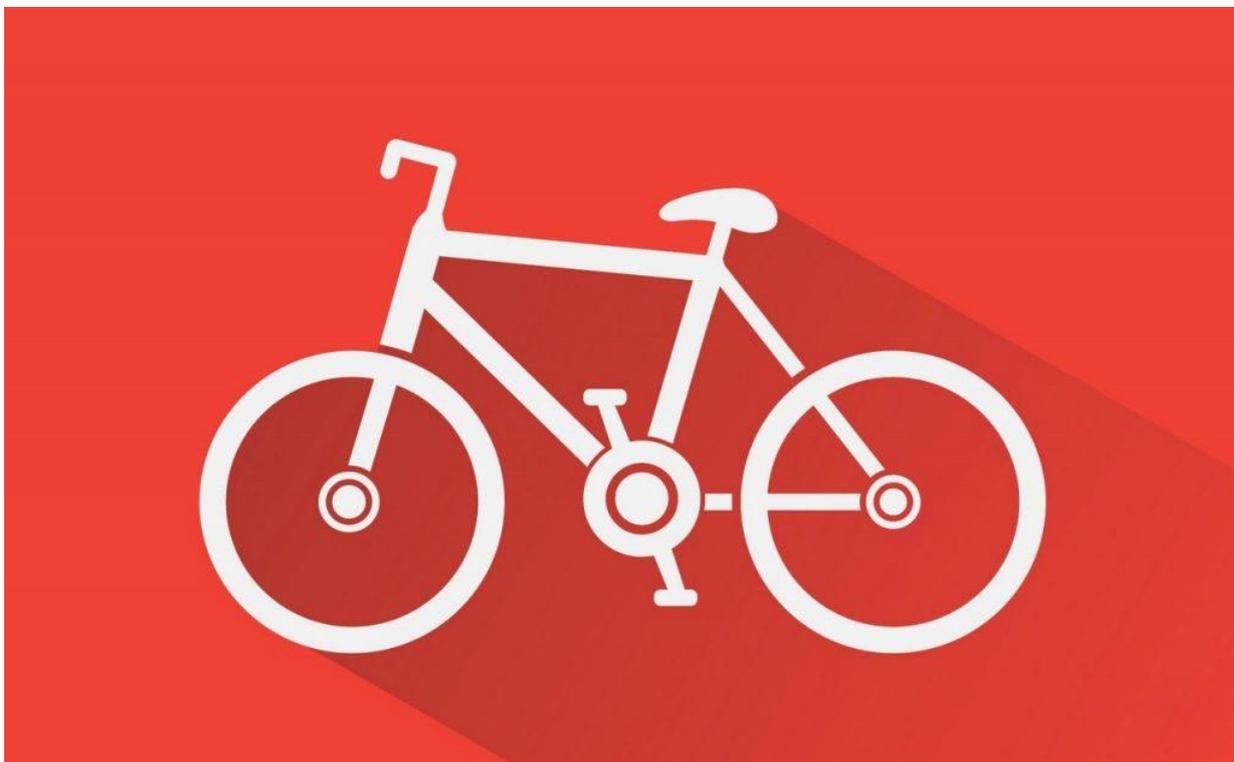


Зачем изобретать велосипед?

Тебе знакома фраза «Зачем изобретать велосипед?» И правда, для чего? Ведь такое простое, на первый взгляд, и гениальное изобретение уже давно создано. А знаешь ли ты, что велосипед признан величайшим изобретением за последние двести лет?



По легенде велосипед был придуман обычным крепостным крестьянином по фамилии [Артамонов](#) в 1800 году. Изобретение так понравилось царю Александру Первому, что тот сразу же освободил от крепостной зависимости и самого Артамонова, и всю его семью. С тех пор езда на велосипеде остается самым распространенным видом передвижения во всем мире.

В чем же секрет популярности этого транспортного средства? Как оно устроено и как научиться на нем ездить? Ответы на эти вопросы практически у тебя в кармане.

Из чего состоит велосипед?

Итак, из каких деталей состоит велосипед? У велосипеда есть рама. К ней крепятся самые важные детали велосипеда, а именно колеса, педали, седло и руль. Это руль велосипеда. Его можно отрегулировать на удобную для тебя высоту. Для того, чтобы поднять или опустить руль, нажми на этот рычаг.

Теперь руль расположен самым удобным для тебя образом. Осталось научиться правильно им управлять. Запомни, велосипед всегда едет в сторону поворота руля. Если ты повернешь руль вправо, велосипед поедет в правую сторону. Поверни руль влево и начнешь движение в левую сторону.

На руле есть два рычага тормозов. Это передние и задние тормоза. Для того, чтобы остановиться, плавно нажми одновременно на оба рычага тормозов.

Помни, седло так же, как и руль велосипеда, должно быть отрегулировано под твой рост. Для того, чтобы поднять или опустить седло велосипеда, нажми на этот рычаг.

Ну что? Тебе удобно сидеть? Ты легко достаешь до педалей велосипеда? Отлично! Обрати внимание, педали велосипеда также прикреплены к раме. Для того, чтобы правильно вращать педали, расположи на них подошвы таким образом. При разгоне или замедлении движения пользуйся рычагом переключения скоростей, расположенным на руле велосипеда. Переключать скорости необходимо для того, чтобы правильно распределять твои усилия во время езды на велосипеде. Например, подняться на велосипеде в гору будет легче на меньшей скорости. Поэтому при подъеме устанавливай рычаг переключения скоростей на маленькую звездочку. Если же ты хочешь разогнаться на прямой дороге, переключай рычаг на большую скорость, то есть устанавливай большую звездочку. Таким образом, ездить на велосипеде тебе будет значительно проще и катание доставит сплошное удовольствие.

На руле велосипеда есть звуковой сигнал. Пользуйся им для того, чтобы привлечь внимание окружающих в случае, если они загородили тебе дорогу.

А как ты думаешь, для чего на велосипеде установлены фонари? Конечно, для того, чтобы при движении в темное время суток тебя замечали проезжающие автомобили.

Удержание равновесия и баланс

Самое важное при езде на велосипеде — это удержание равновесия и баланс. Тебе кажется это трудным? Ничуть! Удерживай равновесие с помощью поворотов руля в ту или иную сторону. Например, если ты чувствуешь, что велосипед наклоняется вправо, быстрым, но плавным движением поверни руль в ту же сторону. Так ты сможешь выровнять велосипед.

При прохождении поворота сначала слегка поверни руль в противоположную сторону, а затем в сторону поворота. Подруливая таким образом ты сможешь постоянно сохранять равновесие.

Средства индивидуальной защиты

Наверняка ты видел, что многие велосипедисты надевают на голову шлем? На самом деле- это один из самых важных средств безопасности велосипедиста. Существует целый набор [средств индивидуальной безопасности](#) велосипедиста. К ним относятся, как мы уже упомянули, шлем, налокотники и наколенники, а также специальная одежда, которая сможет смягчить последствия падения с велосипеда. Поэтому старайся всегда одевать эти средства защиты, которые смогут обереечь тебя от травм, а в некоторых случаях, спасти твою жизнь.

Ну как? Все понятно? Уже не терпится сесть за руль и промчаться по живописным дорожкам? Тогда смелее! И не забывай, что ездить на велосипеде можно только строго соблюдая Правила дорожного движения!

