

עקרונות הרכיבה הבטוחה על האופניים:

עקרונות אלו נועדו לרוכבים חדשים וותיקים כאחד, המטרה היא להקנות יסודות וכלים לכל העוסקים ברכיבה על אופניים לרכיבה בטוחה ומהנה - בטיחות ברכיבה תלויה בסביבה (במכוניות, בהולכי רגל, ברוכבים אחרים, בתוואי השטח) וברוכב עצמו (חבישת קסדה וכפפות, כיוון ותקינות האופניים, נשיאת כלי תיקון ומים וכדומה).

כיצד עולים על האופניים? לא לעלות בריצה עם העברת הרגל לצד השני, אלא, להרים רגל, להניח על הפדל, לוודא תאימות ונוחות על הכסא והכידון ואז להתחיל ולפדל.
מהי הדרך הנכונה לעצירת אופניים? לפני עצירה יש לשחרר רגל מהפדל שנמצא בצד שאת/ה רוצה לרדת אליו, להאט ולעצור עם הילוך מתאים (בד"כ נמוך) כדי שניתן יהיה להמשיך ברכיבה. עם SPD (פדל שנקלק לנעל) צריך לשחרר את הנעליים לפני העצירה.

החלפת הילוכים תעשה תוך כדי רכיבה או בשעת בדיקת/כיוון הילוכים במקום, תוך הרמת גלגל אחורי ודיווש ידני.

כללי תנועה וזהירות לרוכבי אופניים:

הרכיבה תעשה תמיד בשוליים הימניים של הכביש, עם כיוון התנועה, גם כשיש רכבים חונים ושאר מכשולים.
בכל צומת יש להאט ולהביט לאחור לצדדים (רכבים שפונים לאותו הכיוון, הולכי רגל חוצים וכו'). שימו לב! בשוליים הימניים יש בד"כ מכשולים מסוגים שונים כגון, בורות ניקוז, אבנים, שוליות, מדרגות, פסי רכבת וכדומה.
ברכיבה מהירה יש חשש לאיבוד שליטה ו/או זריקת גלגל עד כדי התהפכות, כדי לעבור מכשול רגיל יש להזיז את הכידון מסביב למכשול, במקרה של פסי רכבת החוצים את הכביש באלכסון, יש לחצות בניצב לפסים (90 מעלות).
היגוי הפוך: כדי לפנות ימינה במהירות אנו מסובבים את ההגה שמאלה קצת והגוף נוטה ימינה ואז להחזיר את הכידון ימינה, השיטה היותר בטוחה- האטה ואז פנייה ימינה.
כשרואים מכשול מומלץ להסתכל לעבר היעד שאנו רוצים להגיע אליו ולא על המכשול עצמו, אחרת נבלום ישר על המכשול עצמו.

מרגע שהתחלנו לבצע פנייה/סיבוב ועד שיצאנו ממנו רצוי שלא לבלום עקב החשש להחלקה. כשמאטים את האופניים רוב המאסה של הגוף נוטה קדימה, זה משמעותי יותר בירידות-בירידות רצוי להטות את הגוף מאחורי הכסא ולבלום בעיקר עם הברקס האחורי, בשטח רצוי לייצב את הפדלים במקביל לקרקע (מחשש להיתקלות באבנים ובמכשולים אחרים).

רכיבה בקבוצה: בכל רכיבה בקבוצה יש לקבוע מוביל ומאסף, יש לקחת בחשבון שיש עוד רוכבים מאחור ומלפנים ולא להסתמך רק על המוביל, יש לשמור על מרחק סביר בין הרוכבים ובמקרה של נפילה על הרוכבים האחרים לבלום בזמן ולסייע לרוכב לחזור למסלול.

רכיבת לילה: רוב התאונות שבהן מעורבים רוכבי אופניים התרחשו בלילה (בעיקר עובדים זרים), לכן כדי להיראות טוב יותר ברכיבת לילה חובה להרכיב פנס קדמי (על הכידון/קסדה) ונצנץ אחורי.

רכיבה בשטחים פתוחים:

א. כבד את המסלולים בהם הנך רוכב. המנע מהסגת גבול. בקש אישור לרכיב בשטח לפי העניין. האופן בו הנך מתייחס למסלול הרכיבה ישפיע על המדיניות וההחלטות של האחראים למסלול.

ב. אל תשאיר עקבות -היה רגיש לכלוך שמתחתיך. היה מודע לסוגי קרקע/מצע שונים שבדרךך. התאמן ברכיבה "עדינה" שלא תהרוס תוואי קרקע. מסלולים רטובים ובוציים פגיעים יותר למגע הצמיג. אם המסלול חולי הבא בחשבון את הרוכבים סביבך אפילו עד כדי עצירה במקום. אל תבצע "קיצורי דרך".

- ג. השגח על אופניך -אפילו חוסר ערנות רגעי גורם לבעיות. ציית לחוקי המהירות (לגבי אופניים).
- ד. " התרע" על נוכחותך - דאג שחבריך לקבוצה יידעו שאתה מדווש לכוונם. מחווה לרוכב ליד או פעמון תמיד יעזרו. אל תבהיל אחרים. בעברך לידם האט אפילו עד כדי עצירה. צפה מראש לרוכב אחר בעיקול או במקום שדה הראיה מוגבל. דאג ל"תקשורת" טובה עם סביבתך. היכון לעצירה במידת הצורך.
- ה. לעולם אל תפחיד בעלי חיים -כל בעלי החיים נרתעים מהתקרבות אליהם ללא "הודעה מראש", תנועה פתאומית או רעש חזק. זה יכול להיות מסוכן גם עבורך, גם לאחרים וגם לבעלי החיים. תן להם זמן ומרחב להתרגל לנוכחותך. בעברך ליד סוסים שמור מרחק מאחוריהם (כדאי גם לתאם המעבר עם רוכביהם). עדרי בקר במנוסה וחיות בר המופרעות משלוותן מחשיבים את נוכחותך כהתקפה, בחצייתך מעברים/שערים השאר אותם כפי שהיו.
- ו. תכנן מראש -הכר את הציוד בו הנך משתמש, את יכולותיך ואת האזור בו אתה רוכב והיערך בהתאם. תכנן לספק בעצמך את כל הדרוש כל הזמן, דאג לתקינות הציוד ושא עמך את הדרוש לכל מצב ולכל שינוי במזג אויר או בתנאי הדרך. מסלול מתוכנן כהלכה יהווה סיפוק עבורך ולא נטל על חבריך. חבוש קסדה תמיד ודאג לתקינות ההילוכים.

ציוד שיש לקחת לרכיבה (*=חובה לקחת):

- *מנשא אופניים לרכב+ חבל אבטוח (לקשירת האופניים לוו הגרירה) + מספר רישוי נוסף של הרכב לתלייה על גבי האופניים.
- *קסדה בטיחותית.
- *בנדנה (לספיגת הזעה מתחת לקסדה).
- *משקפי שמש.
- *כפפות לאחיזה נוחה בכידון.
- *מי שתייה+אוכל-סנדביץ'/אנרג'י בארס/פירות יבשים.
- *ערכת עזרה ראשונה.
- *מפת סימון שבילים + מחזיק מפה על גבי הכידון (לא חובה).
- *פנימי ספייר-עם ג'ל(לפחות שתיים).
- *כפות לשחרור הצמיג.
- *מפתח שבדי+ מברג פיליפס קטן+ פינצטה/leatherman להוצאת קוצים מהצמיג.
- *משאבה תקינה.
- *פנס אחורי וקדמי-חיוני ברכיבת לילה.
- *נשק (רצוי שיהיה לפחות לרוכב אחד).
- *ערכת קפה+ טלפון נייד+מצלמה.
- *Multi tool -מפתחות הלן בטווח של 2.5 ועד 8 מ"מ, מחזיק שרשרת, חולץ שרשרת, מפתח שפיצים (hummer עולה כ- 150 ₪), מדבקות מהירות (ללא דבק), מתאם לשרדר (מוונטיל צרפתי לרגיל), אוזן, ברגים לקליטים לנעליים, פין לשרשרת, ברגים של החבק של הכסא, כבלים-אחד להילוכים ואחד לברקס, אזיקונים-לחבר שרשרת ניתן עם אזיקון, ג'בקה-פלייר פטנט קטן.

בדיקת האופניים לפני היציאה לרכיבה:

- **גלגלים** - לסובב את הגלגלים ולראות שהם מאוזנים ואין שמיניות עקב חיכוך בין החישוק לרפידה או שהקוויקר-ליס לא סגור היטב, לבדוק לחץ אוויר, בדיקת חופש בציר בעזרת נענוע הגלגל מצד לצד.
- **ברקסים** - חיכוך בין החישוק לברקס, מרחקים שווים בין החישוק לרפידה מכל צד (כיוון באמצעות הברגים שבצדדים).
- **כידון** - בדיקת חופש במסב ההיגוי ע"י הישענות על הכיסא ודחיפת הכידון קדימה לכיוון האדמה-אם משמיע נקישות ישנה בעיה במסב.
- **הילוכים** - לבדוק שהברגים סגורים היטב בקרנק, חופש בציר המרכזי של הקרנק, רעשים במעבר הילוכים (עקב הצלבת הילוכים או צורך בכיוון), לוודא שהמעביר האחורי לא עובר את הטווח שלו (עולה מעל לגלגל של הקסטה) כשזה קורה השרשרת קופצת מהקסטה ונתפסת על הגלגל-הטיפול- כיוון בעזרת בורג תחתון (הגבלה עליונה) ובורג עליון (הגבלה תחתונה).

רכיבה בטוחה ונעימה,

איתן חברוני

2662

0577531232