

ETi



**Sarı
bisiklet**



Aktif Yaşam
DERNEĞİ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyüme için bol bol hareket etmeliyiz.

Hareket etmenin en keyifli ve eğlenceli yollarından biri tabii ki bisiklet!

Üstelik bisiklet kullanmak bizi sadece eğlendirmekle kalmaz, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirerek daha kuvvetli olmamızı sağlar.

İşte bu yüzden ETİ ve Aktif Yaşam Derneği olarak hayatımıza daha fazla hareket ve eğlence katmak için Sarı Bisiklet projesini başlattık.

Bu kitapçık, bisikleti tanımanız, bisikletle ilgili temel bilgileri edinmeniz ve güvenli sürüşün püf noktalarını öğrenmeniz için hazırlandı.

İçindeki oyunlarla hem eğlenecek hem de bisiklete binmeyi kolayca öğreneceksiniz.

Keyifli ve güvenli sürüşler dileriz.



ETİ



Aktif Yaşam
DERNEĞİ



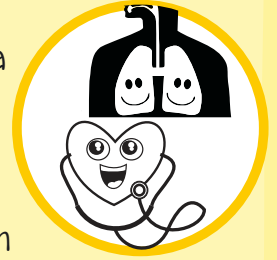
İçindekiler

- Bisiklet neden önemli?
- Bisikletin tarihçesi
- Bisikleti tanıyalım
- Bisiklet çeşitleri
- Bisiklet ve güvenlik önlemleri
- Bisiklet antrenmanım

Bisiklet Neden Önemli?

Sağlıklı ve başarılı oluyorum!

Bisiklete binerken kalp atışlarımız hızlanır. Çünkü kalbimiz kaslarımızın ihtiyacı olan enerjiyi sağlamak için fazla çalışarak daha çok kan pompalar. Hem kaslarımız ihtiyacı olan enerjiye kavuşur hem de kalp kasımız güçlenir. Beynimize kan akışı hızlanır ve çabuk karar veririz. Daha verimli çalışan akciğerlerimiz kalbimizin ihtiyacı olan temiz kanı sağlamak için her nefeste daha fazla oksijen depolar.



Uzmanlar her gün en az 60 dakika hareket eden çocukların derslerinde başarılarının arttığını; hatırlama ve doğru karar verme yeteneklerinin geliştiğini ve böylece daha mutlu olduklarını söylüyor.



Kaslarım ve Kemiklerim güçleniyor!

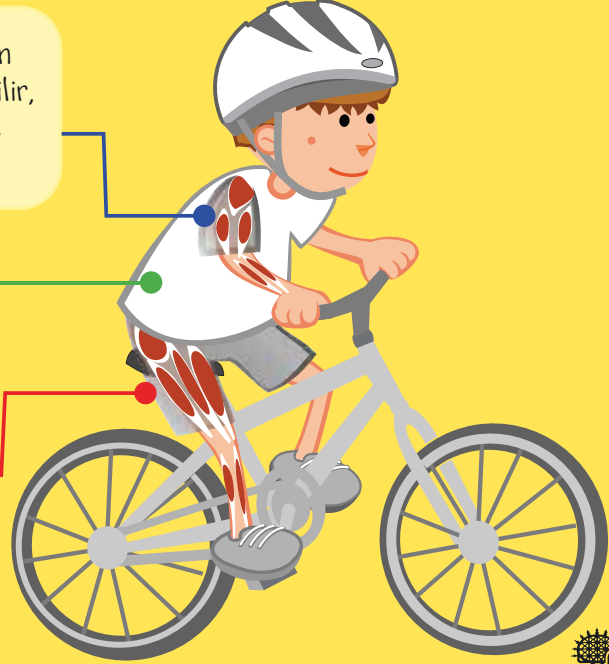
Bisiklete binmek, kuvvetimizi artıran, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren keyifli egzersizlerden biri! Yürüme, koşma, sıçrama, konuşma, besinlerin çiğnenmesi gibi tüm vücut hareketlerimizi kaslarımızın yardımıyla yaparız. Kaslarımız, vücudumuzda kemiklere tutunmuş halde bulunur. Her güçlü kasılmada, kemikler kendilerini korumak için daha çok kalsiyum depolar, direnç ve dayanıklılık kazanır; bu sayede yorulmadan uzun süre çalışabilir.



Omuz ve kol kaslarımız sayesinde gidon hareketlerini kontrol ederek düz gidebilir, istediğimiz yöne dönebilir veya durmak için frenleri sıkabiliriz.

Sırt ve karın bölgemizde yer alan kaslarımız vücut pozisyonumuzu ve dengemizi korumamıza yardımcı olur.

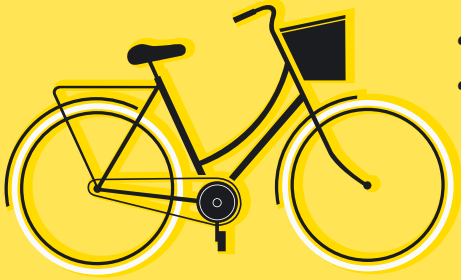
Kalça ve bacak kaslarımız sayesinde pedal çeviririz ve ilerlemek için ihtiyacımız olan gücü üretiriz.



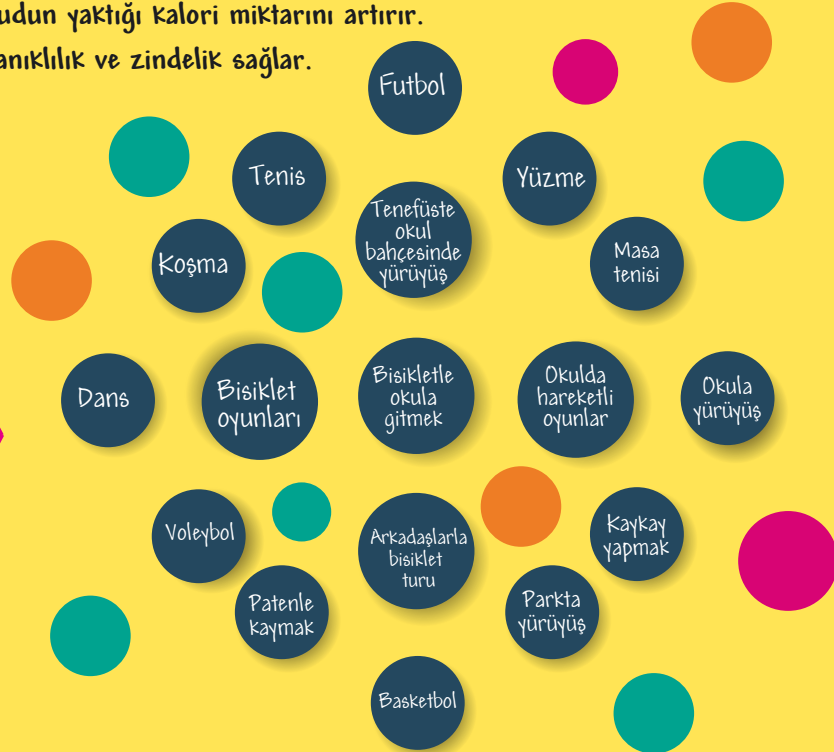
Hareketli bir hafta planlamalıyım!

Hareketsiz geçen saatlerimiz arttıkça enerjimiz azalır, kısa süreli yürüyüşler bile zor gelir, basket potasındaki isabetli şut sayımız azalır, kemik ve kaslarımız güçsüzleşir. Tüm bunlar ileride sağlık problemleriyle karşılaşmamıza neden olabilir. Bu nedenle günde en az 60 dakikamızı hareket içeren aktivitelere ayırmalıyız.

- Çünkü hareket etmek:
- Enerji verir ve kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.
 - Stresimizi azaltır ve rahatlamamıza yardımcı olur.
 - Kaslarımıza şekil verir ve onları güçlendirir.
 - Vücudun yaktığı kalori miktarını artırır.
 - Dayanıklılık ve zindelik sağlar.



Yandaki örnek aktivitelerden seçerek haftanın her günü için 60 dakikayı eğlenceli hareketlere ayırabilirsiniz!



Bisiklet aktif bir ulaşım aracıdır

Aktif ulaşım da bir yerden bir yere gitmek için kendi vücudumuzun ürettiği enerjiyi kullanırız. Özellikle kısa mesafelerde aktif ulaşımı tercih etmeliyiz. Aktif ulaşım sayesinde fiziksel aktivite düzeyimiz artar ve sağlıklı oluruz.



Bisiklet çevreci bir ulaşım aracıdır

- Bisiklet, petrol ürünü yakıt kullanmaz.
- Bisiklet üretimi için, motorlu araç üretimine göre daha az hammadde ve enerji gerekir.
- Bisiklet karbondioksit gibi zehirli gazların salınımına neden olmaz.
- Bisiklet, zehirli ve kanserojen maddeler içeren petrol, akü, pil ve motor yağına gerek duymaz.
- Bisiklet gürültüye neden olmaz.

Bisikletin Tarihçesi

Koşan makine

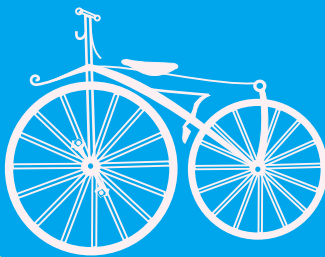


1817

Almanya'da Baron Von Drais'in icat ettiği, tamamı ahşap, pedalsız bisiklet. Seleye oturulup ayaklarla yeri itmek suretiyle ilerleniyordu.

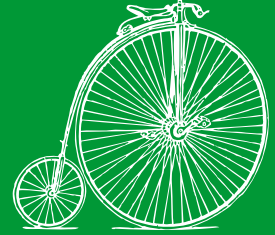
Kemik sarsan isimli bisiklette doğrudan ön tekerleğe bağlı pedallar vardı. Gövdesi tahta, tekerlekleri demirdi.

1865



**Velespit
(Kemik sarsan)**

Yüksek tekerlekli bisiklet



1870

Tamamı metal ilk bisikletti. Ön tekerlek çapı büyük olduğu için pedalın tam turunda daha fazla yol gidiyordu.

Güvenli bisiklet



1880

Güvenli bisikletin iki tekerleği aynı boydaydı. Sonraki yıllarda basit vitesli modelleri çıktı. Dolgu tekerlekli olduğu için pek konforlu değildi.

İçi havaıyla şişirilen tekerlekler kullanılmaya başlandı. Sürüş güvenliği ve konfor bu sayede arttı.

1890



Hava tekerlekli bisiklet

1980

Vitesli bisiklet

1977

Dağ bisikleti

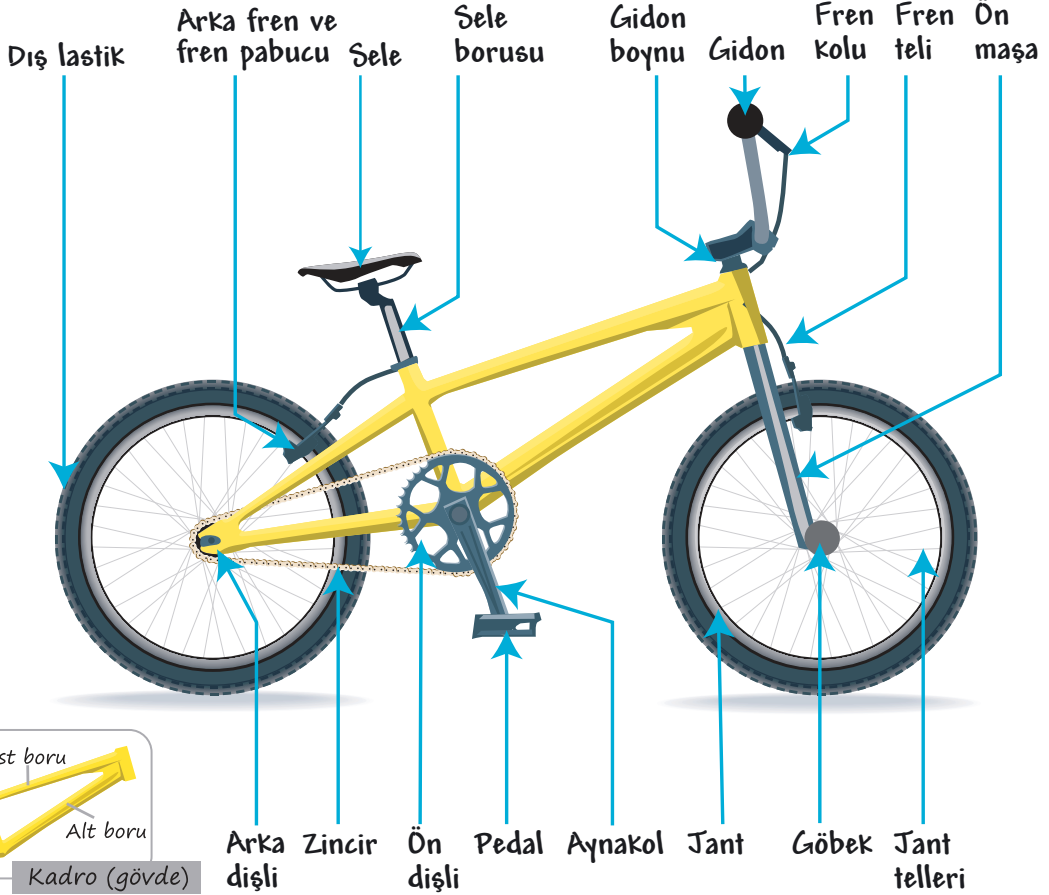
1970

BMX bisiklet

1960

Yol yarış bisikleti

Bisikleti Tanıyalım



Bisiklet Çeşitleri

BMX bisikleti

Serbest stil BMX ve 2008 yılından itibaren olimpik bir branş olan BMX, süper cross yarışlarında kullanılır. Yarışma türlerine özgü altı farklı modeli vardır. Tekerek çapının küçük olması nedeniyle sürüş hâkimiyeti kolaydır ve bunun için bisiklet eğitiminde başlangıç bisikleti olarak tercih edilir.*



Dağ bisikleti

Bozuk yolda sürüş için idealdir. Tekerlekleri kalın ve yere daha iyi tutunmak için dişlidir. Amortisörsüz modellerin yanı sıra ön ve arka tekerin bisiklet gövdesiyle bağlantı noktalarına amortisör eklenen modelleri de vardır. Amortisör sayesinde tekerleğin yerle teması esnasında oluşan ve vücuda iletilen şok azalır.*

Yol bisikleti

Hafif oldukları ve ince tekerlekleri üzerinde düz yolda hızlı gitmek mümkün olduğu için daha çok yarışlarda tercih edilir. Bu nedenle halk arasında yarış bisikleti de denir. Ulaşım ve antrenman amaçlı olarak da kullanılır. Triatlonda (yüzme, bisiklet, koşu) ve zamana karşı bisiklet yarışlarında kullanılan farklı modelleri vardır.*

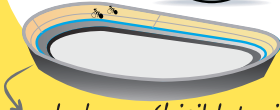


*tele52@shutterstock

**Allies Interactive@shutterstock

Şehir bisikleti

Şehir içi ulaşımda kullanılan, oturma pozisyonunun diğer bisikletlere göre daha dik olduğu, selesi daha geniş olan son derece konforlu bisikletlerdir. Yol bozukluklarına karşı önlem olarak tekerlekleri kalındır. Eşya taşımak için arkaya sele ve öne sepet takılabilir.*



velodrom (bisiklet pisti)

Pist bisikleti

Bisiklet pisti anlamına gelen velodromda antrenman ve yarışma amaçlı kullanılır. Kapalı alanda kullanıldığı için salon bisikleti de denir. Freni yoktur, ince tekerlekli ve tek viteslidir. Yarışmanın özelliğine göre ön dişli ve zincir değiştirilerek vites değiştirilir.**

Tandem bisiklet

Birden fazla kişinin aynı anda pedal çevirebildiği bisikletlerdir. İki kişilik tandem bisiklet 1898 yılında icat edilmiştir. On kişilik modelleri de mevcuttur. Pedal çeviren herkes bisikletin hızlı gitmesine katkı sağlar ancak kişiler arasındaki uyum çok önemlidir.





Bisiklet ve Güvenlik Önlemleri

- Bisiklete binmek için ihtiyacım olanlar
- Neden kask takmalıyım?
- Bisiklete binerken nelere dikkat etmeliyim?
- Trafik kuralları

İhtiyacım Olanlar

Her zaman



KASK: Bisiklete binen herkes kask takmalıdır. Havalandırma delikleri olan hafif modeller idealdir.



ELDİVEN: Gidonu tutarken ağırlığımızın bir kısmını ellerimize aktarırız. Eldiven takmazsak sarsıntılar elimizi acıtabilir.



GÖZLÜK: Yeşil alanlarda gözümüze doğru uçuşan sinekler, arılar ve toz gelebilir. Gözlük güneşli havalarda da görüşümüz için önemlidir.



MATARA: Terleyerek sıvı kaybederiz. Susamayı beklemeden belirli aralıklarla su içmeliyiz.

Hava Karardığında



Önden, arkadan ve yanlardan fark edilecek şekilde ışıklandırıp reflektörlerle süslersek bisikletimiz daha güvenli olur.



Açık ve parlak renkli giysiler giyersek daha kolay görünürüz.

Güneşli havada



Yaz aylarında güneş yanıklarından korunmak için güneş kremi kullanmalıyız.

Neden Kask Takmalıyım?

İyi ki kaskımı taktım.
Her zaman bu kadar
şanslı olamayabilirim!



Kask, beynimizi koruyan en önemli güvencemizdir.

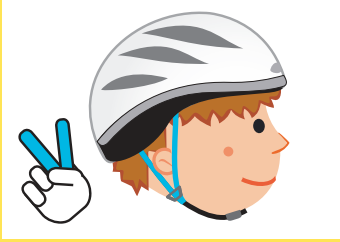
Bisiklet öğrenirken bazen dengemizi kaybedip düşebiliriz. Önlem aldığımız ve yavaş gittiğimiz sürece canımız çok acımaz. Fakat kask takmadıysak ve başımız yere çarptıysa geri dönüşü olmayan sağlık sorunları yaşayabiliriz. Profesyonel bisiklet yarışlarında bile sporcular engellere takılarak düşebilir, gelgelelim kask sayesinde hiçbir şey olmamış gibi kalkıp bisiklete binmeye devam ederler.

2 ✓ 1 kuralı nedir?



Kaskım kaşlarımdan en fazla iki parmak yukarıda olmalıdır.

+



Kulağım v harfi şeklindeki bağlantıların arasında olmalıdır.

+



Çeneyle kaskın kordonu arasında sadece bir parmak boşluk kalmalıdır.

Kaskını kurallara uygun taktın mı?



Bağlantı yerleri.

Hayır



Güvenliğim için kaskımı mutlaka bağlantı yerlerinden başıma göre ayarlamalıyım.

Evet



Bisiklet sürmeye hazırım.

Nelere Dikkat Etmeliyim?

Güvenli yolları kullanıyorum!



Trafik işaretleri bana yol gösteriyor

Yayalar: Yolda yaya olarak bulunuluyorsa kaldırımdan yürünmelidir. Karşıya geçmek için yaya geçidi, üst geçit, alt geçit gibi sadece yayalara ayrılmış yollar kullanılmalıdır. Yayalara ayrılan bu yollara bisiklet ya da motorlu taşıtlar giremez.

Bisikletliler: Trafiğe açık olmayan yerlerde bisiklete binilmemelidir. Yolumuza yayalar ya da hayvanlar çıkarsa onlara geçiş önceliği verilmelidir.

Güvenli alanlarda bisiklete biniyorum

- Bisiklet oyunları trafiğe kapalı alanlarda oynanmalıdır.
- Spor alanları, okul bahçesi, piknik bölgelerinde bisiklete binilebilir. 11 yaşını tamamlayan çocuklar yol kenarında bisikletlilere ayrılan özel yollarda bisiklete binebilir.
- Büyüklerimizden çok uzaklaşmamalı ve yalnız başımıza bisiklete binmemeliyiz. Bisikletimizde bir sorun çıkabilir. Örneğin lastiğimiz patlayabilir ve büyüklerimizin yardımına ihtiyaç duyabiliriz.
- Arabaların olduğu yola çıkmamalıyız. Oyun oynarken dikkatimizi sadece bisikletimize veririz ve bize yaklaşan arabaları fark edemeyiz. Bisikletle araç yoluna girmek de kendimizi oyuna kaptırıp yola kaçan topun peşinden araç yoluna koşmak kadar tehlikelidir.



Nelere Dikkat Etmeliyim?

Tehlikelerin farkındayım, dikkatli olmalıyım!



Bisikletlilerin karşılaşılabileceği potansiyel tehlikeler

Hareket halindeki tehlikeler

Arabalar, yayalar, kedi ve köpekler, diğer bisikletliler, trenler, kamyonlar, otobüsler, motosikletler ve yolunuza çıkabilecek diğer hareketli tehlikeler.



Sabit tehlikeler

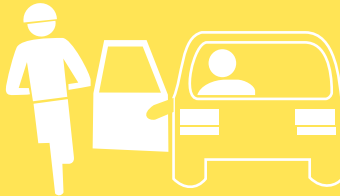
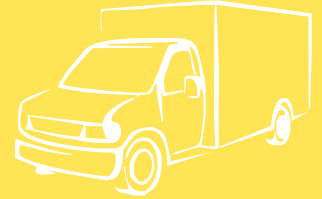
Park halindeki araçlar, su ve kanalizasyon delikleri, oturma bankları, yangın muslukları, çitler, bisiklet parkı demirleri, elektrik direkleri, trafik tabelaları ve yolunuzun üzerindeki diğer sabit nesnelere.

Yol yüzeyindeki tehlikeler

Çukurlar, su birikintileri, kumlu zemin, çakıl taşları, su tahliye ızgaraları, kırık cam parçaları, motor yağı, kanalizasyon kapakları, yaprak birikintileri.

Görüş açısını daraltan tehlikeler

Park halindeki araçlar, binalar, görüşünüzü kısıtlayan diğer nesnelere.



Trafik işaretleri ne anlama geliyor?

■ Kare şeklinde bilgilendirici trafik levhaları



Yaya geçidi



Okul geçidi

▲ Üçgen şeklinde bilgilendirici trafik levhaları



Dikkat
yaya geçebilir.



Dikkat
okul geçidi



Dikkat
bisiklet geçebilir.

● Yuvarlak şeklinde bilgilendirici trafik levhaları



Taşıt trafiğine kapalı, sadece
bisikletlilerin kullanabileceği
yol. Diğer araçlar ve yaya
giremez.



Bisiklet giremez.

Bisiklet sürdüğüm yolda araçlar ve yayalar varsa

Ne yapacağımı önceden haber vermeliyim

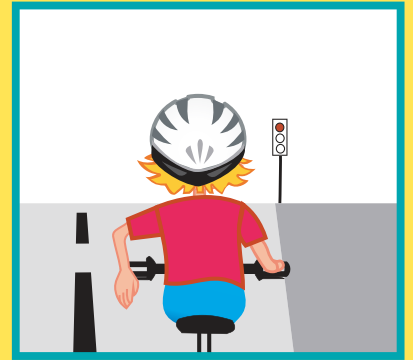
Dönmek istediğim yönü gösteriyorum.



Sola döneceğim.



Sağa döneceğim.



Az sonra duracağım.

Bisiklete binmeye hazırım

- Güvenlik önlemlerini alıyorum.
- Kurallara uyuyorum.
- Arkadaşlarıma karşı saygılıyım.

Kaskımı doğru şekilde taktım.

Açık renk kıyafetler giyiyorum.



Selenin üzerinde otururken ayağım yere değiyor.

Bisiklet Antrenmanım

Slalom yapıyorum!

Denge



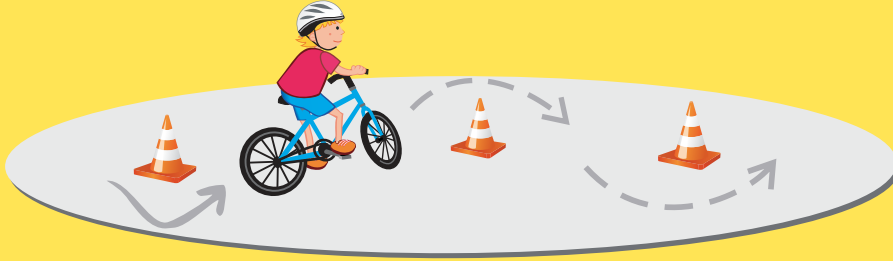
Ritim



Koordinasyon



Slalom yapmak bize hızlı hareket etme yeteneği kazandırır. Bisiklete binerken önümüze engeller çıkabilir. Örneğin yolumuzun üstündeki elektrik direğinin ya da su birikintisinin etrafından dolaşmamız gerektiğinde yönümüzü slalom hareketiyle değiştirebiliriz.



Dar bir Köprüden geçtim!

Denge



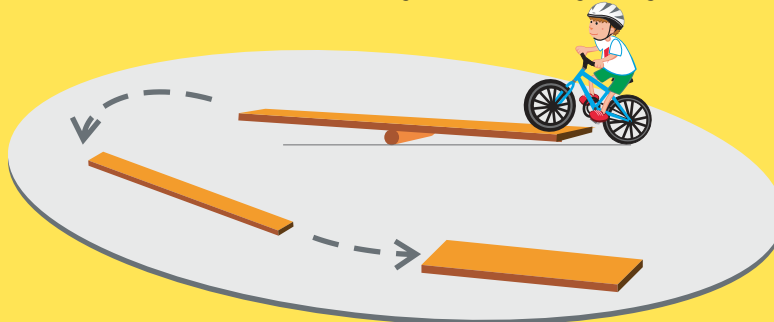
Ritim



Koordinasyon



Bisiklete binerken bazen dar yollardan geçmemiz gerekir. Örneğin dar bir köprüden ya da iki ağaç arasından geçerken yavaşlarız. Dar bir yolda yavaş giderken denge sağlamak daha zordur.



Kutu içinde durdum!

Denge



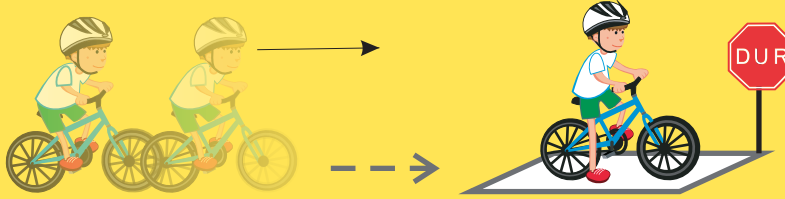
Reaksiyon



Koordinasyon



Bisiklete binerken daima önümüze ve biraz ileriye bakarız. İleride bir trafik ışığı, demiryolu geçidi ya da su birikintisi gibi engeller olduğunu fark edip kendimizi belirli bir yerde durmak için hazırlarız. Zamanında durabilmemiz çok önemlidir. Bunun için konsantre olmalı, her iki fren kolunu kullanarak yavaşlamalı ve hedefe geldiğimizde dengeli bir şekilde durup beklemek üzere ayaklarımızı yere basmalıyız.



Bisikletten inip yeniden bindim!

Denge



Ritim

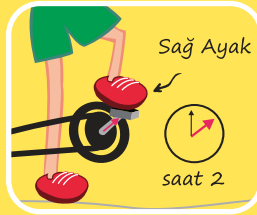


Koordinasyon



Kırmızı ışıkta durup yeşil yandığında yeniden pedal çevirmeye başlamamız gerekir. Yeniden hareket etmek için zaman kaybetmemek ve sağa sola zikzaklar çizmeden düz çizgide gidebilmemiz çok önemlidir. Bisikletimizin yeniden hızlanabilmesi için pedal pozisyonuna dikkat etmeliyiz.

- Sağ ayakla başlamak için pedal saat 2 konumunda
- Sol ayakla başlamak için pedal saat 10 konumunda



Daire çiziyorum!

Denge



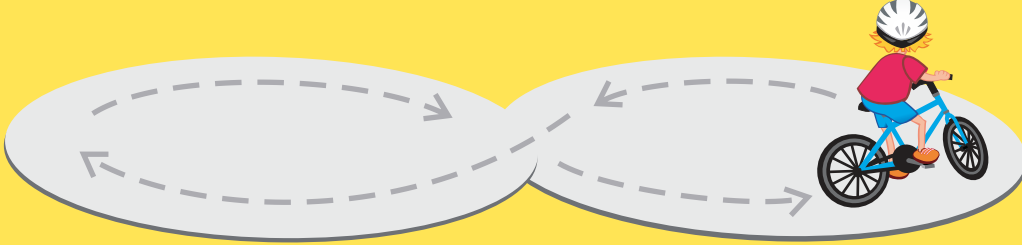
Ritim



Koordinasyon



Bisikletle giderken sağa sola dönmemiz gerekebilir. Yol darsa dönmemiz zorlaşır. Genellikle bisikletliler bir yöne daha rahat döner. Ancak güvenli şekilde dönüş yapabilmemiz için bisiklet hâkimiyetimizi geliştirmeliyiz. Önce daireler çizebiliriz. Daha sonra 8 şekli çizerek her iki yöne de rahatça dönmeyi öğreniriz.



Elimi bıraktım!

Denge



Ritim



Koordinasyon



Trafik kurallarına göre bisikletliler dönecekleri ya da şerit değiştirecekleri zaman tek ellerini havaya kaldırarak diğer taşıtları ve yayaları uyarır. Bir yandan bisikleti sürmeye devam ederken bir yandan da hangi yöne döneceklerse o taraftaki ellerini kısa süre için bırakmaları gerekir. Bu nedenle tek elimizle bisiklet kullanırken diğer elimizi havaya kaldırmak ve bunu hem sağ hem de sol kolumuzla rahatça yapmak oldukça önemlidir.



Hatırlayalım ve büyüklere hatırlatalım

Bisiklete binmeyi seven biri olarak, binen herkese karşı daha anlayışlı olmalı, aşağıda yazılan bilgileri hatırlamalı ve çevremizdeki büyüklere bu bilgileri hatırlatmalıyız. Unutmayın, hiç bisiklete binmemiş olanlar bunları bilmeyebilir.

• Bisikletler, arabalar kadar hızlı duramaz. Yavaşlayarak durmaları gerekir. Yaya halde ya da arabayla bir bisikletlinin önüne aniden çıkarak tehlikeye neden olmamalıyız.

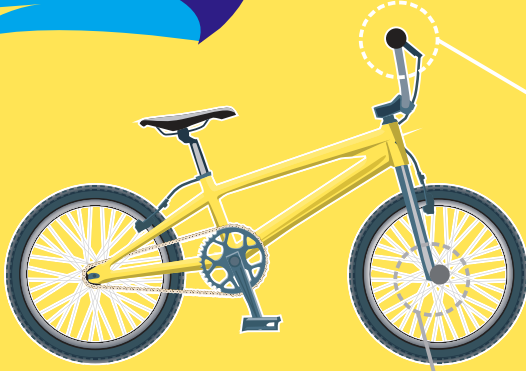
• Arabadan inmeden önce arkadan gelen bir yaya veya bisikletli olup olmadığını kontrol etmeliyiz.

• Bir bisikletlinin yanından arabayla geçerken onunla aramızda en az 1,5 metre mesafe bırakmalıyız. Hızlı giden aracın neden olduğu rüzgâr bisikletin dengesini bozabilir.

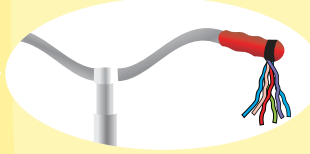
• Bisikletliler yol bozukluğu ya da yol üzerindeki yabancı bir cisimden kaçmak için bazen düz çizgi üzerinde gidemez; pedal çevirirken gidonu sağa ve sola kırabilir. Onların yakınından geçerken dikkat etmeliyiz.

• Bisikletlilere arkadan yaklaşıp korna çalmamalıyız. Aniden çalınan güçlü korna sesi onların dikkatini dağıtıp dengesini bozarak hâkimiyetini kaybetmesine neden olabilir.

Bisiklet süsleme atölyesi



Gidon Püskülü



Renkli plastik poşetleri şeritler halinde kesin. Farklı renklerde on şeridi lastik saç tokasına bağlayın. Püsküllerin düğümün sağından ve solundan eşit uzunlukta sarkmasına dikkat edin. Saç tokasını gidonunuza takın. Plastik poşet yerine renkli kurdeleler kullanabilirsiniz.

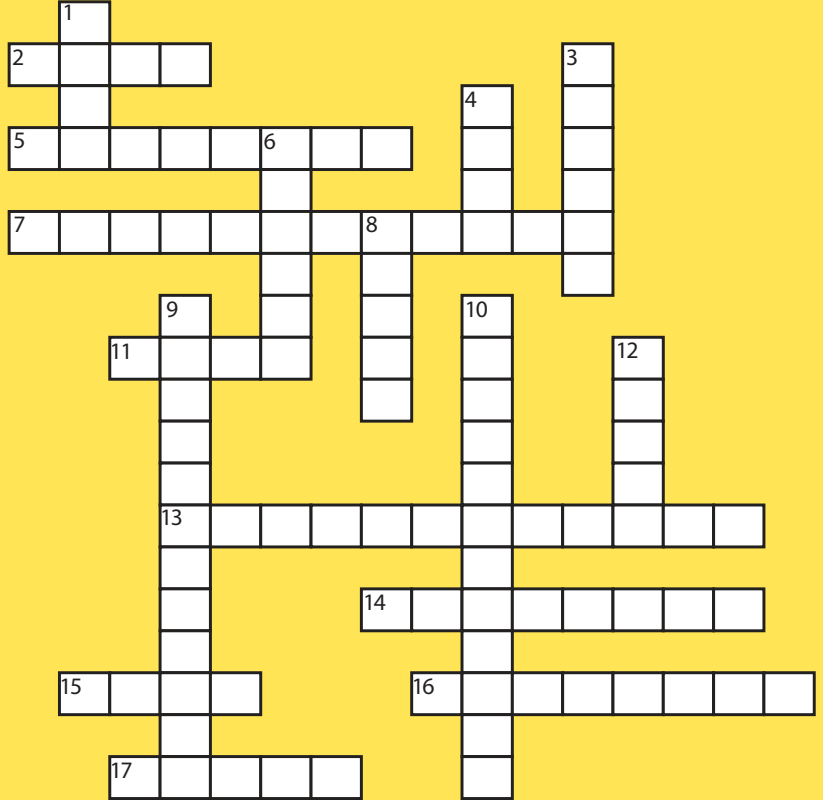


Renkli Jantlar



Renkli kurdelelerle jantlarınızı da renklendirebilirsiniz. İki ya da daha fazla renk sayesinde tekerlekleriniz daha dikkat çekici olur. 1 metrelik kurdeleyi kesmeden ucunu jant tellerinizden birine bağlayın. Açıkta kalan ucunu bir alttan bir üstten tellere dolayarak birkaç defa daire çizin. Sonuna geldiğinizde kurdelenizi başka renkteki diğer kurdelenin ucuna bağlayın ve jant telleri arasına ikinci kurdeleyi de dolayın. Sonunda kurdelenin ucunu jant tellerine sıkıca bağlayın. Kurdelenin ucunun açılması tehlike yaratır. Bisiklete binmeden önce öndeki tekerleği havaya kaldırıp döndürerek test edin.

Bisiklet Bulmaca



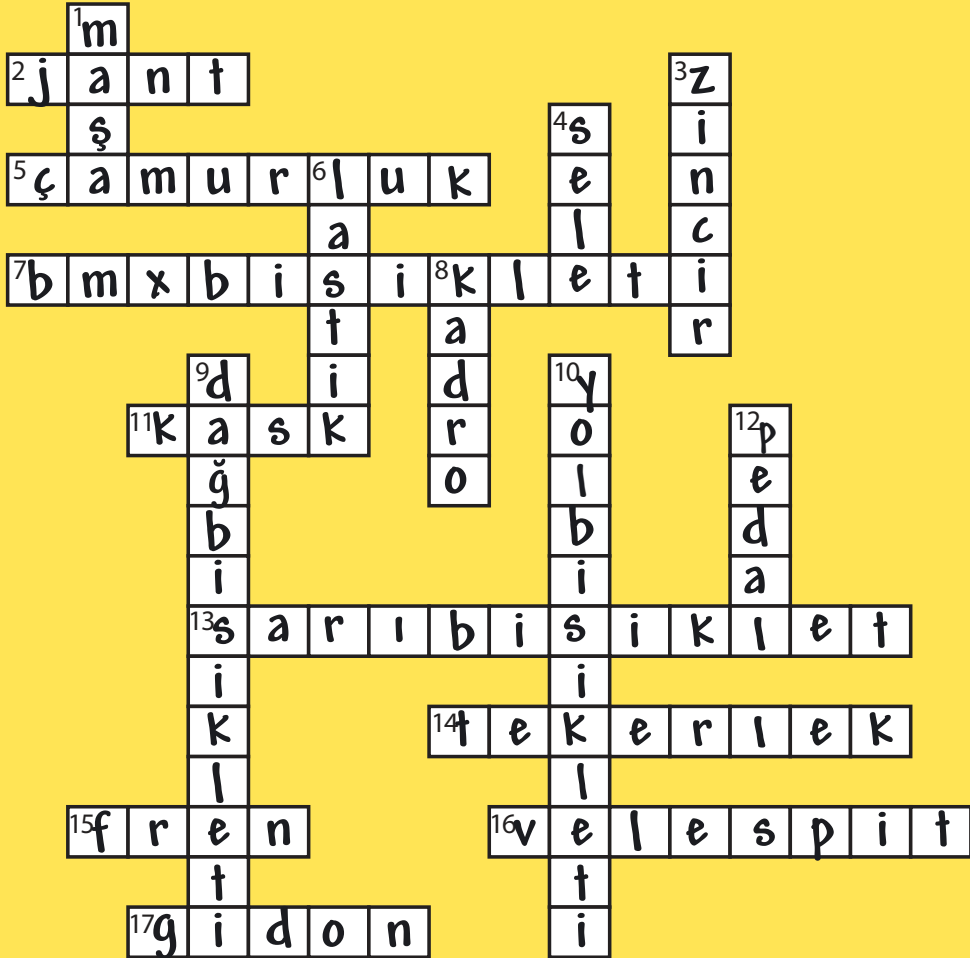
Soldan Sağa

1. Dış lastiğin etrafına yerleştirildiği metal parça
2. Yoldan sıçrayan su ve çamurun bisikletçinin giysilerine gelmesini engellemek için sonradan takılabilen parça
3. Bir bisiklet türü
4. Bisiklete binerken mutlaka takmalıyız
5. Bisikleti sevdiren projenin adı
6. Bisikletin dönen bir parçası
7. Sürtünme yoluyla durmamızı sağlar
8. Eskiden bisikletlere verilen bir ad
9. Ön tekere yön veren bağlantıyı kontrol etmemizi sağlar

Yukarıdan Aşağıya

1. Bisikletin gövdesiyle ön tekeri bağlayan parça
2. Pedal çevirdiğimizde arka dişlinin dönmelerini sağlayan bisiklet parçası
3. Otururken vücut ağırlığımızın büyük bölümünü taşır
4. Yol bozukluklarından kaynaklanan titreşimi azaltmak için içi havayla şişirilir
5. Bisiklet gövdesine verilen ad
6. Engebeli arazide kullanmaya uygun bir bisiklet türü
7. İnce tekerlekli bir bisiklet türü
8. Ayağımızla basarak itici güç oluşturduğumuz, ilerlememizi sağlayan bisiklet parçası

Bisiklet Bulmaca - Cevaplar





Sarı bisiklet



Sarı Bisiklet projesi yayınıdır.

Hazırlayanlar
Aktif Yaşam Derneği

Danışmanlar
Dr. Pınar Arpınar Avcı