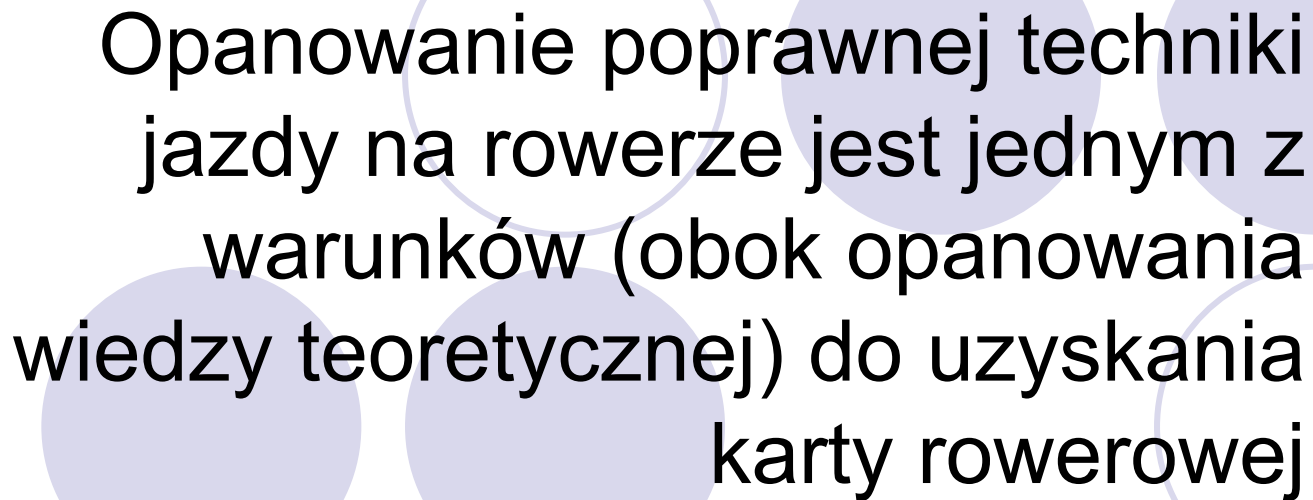


The page features five decorative circles arranged in two rows. The top row contains three circles: a white circle with a light purple outline on the left, and two solid light purple circles on the right. The bottom row contains three circles: two solid light purple circles on the left and one white circle with a light purple outline on the right. The text 'Technika jazdy rowerem' is centered horizontally between the two rows of circles.


Technika jazdy rowerem



Opanowanie poprawnej techniki jazdy na rowerze jest jednym z warunków (obok opanowania wiedzy teoretycznej) do uzyskania karty rowerowej

W celu opanowania poprawnej techniki jazdy na rowerze należy trenować:

- Jazdę po prostym odcinku i po łuku
- Jazdę pod górę i z góry
- Hamowanie i zatrzymywanie roweru na różnych rodzajach nawierzchni, min:
 - Droga asfaltowa
 - Droga utwardzona i o miękkim podłożu
 - Droga gruntowa
- Utrzymanie równowagi w czasie jazdy podczas oglądania się do tyłu
- Trzymanie kierownicy jedną ręką podczas sygnalizowania zamiaru zmiany pasa ruchu
- Wykonywanie podstawowych manewrów



Przystępując do ćwiczeń praktycznych należy pamiętać, żeby do nauki wybierać tylko bezpieczne miejsca, czyli takie, w których nie będziemy utrudniać ruchu innym uczestnikom. Może to być np. podwórko, boisko szkolne lub miasteczko ruchu drogowego