

לכבוד יום האופניים: טיפים לרכיבה בטוחה על אופניים, לכל בני המשפחה

Posted on 3 ביוני 2024 by שוש להב



היום, 3 ביוני, חל יום האופניים העולמי, שנועד להדגיש את יתרונות הרכיבה על האופניים, להעצים את המודעות לפעילות ספורט הרכיבה ולבריאות, מעודדת ירידה במשקל, משחררת אנרגיות וכן ידידותית לסביבה

Categories: [מה חדש?](#), [ראשי](#)

Tag: [יום האופניים](#)

יום האופניים העולמי, שחל היום, 3 ביוני, נועד להדגיש את יתרונות הרכיבה על האופניים, להעצים את המודעות לפעילות ספורט הרכיבה, המפעילה את מערכת הלב-ריאה, מעודדת ירידה במשקל, משחררת אנרגיות וכן ידידותית לסביבה. עם זאת, חשוב מאוד לשמור על אמצעי בטיחות לפני הרכיבה על האופניים, ולערוך בדיקה יסודית לפני שמתחילים לדווש, כדי לוודא שהאופניים תקינים ומתאימים במידותיהם לרוכב, בעיקר אם אלה עמדו במשך חודשים ארוכים במחסן והעלו אבק.

יובל סרט, מדריך רכיבה על אופניים ממושב פארן שבערבה התיכונה, יזם ומנהל מרכז הרכיבה 'פארן אופן', להשכרת אופניים והדרכה במסלולים מותאמים, מסביר כיצד יש לבצע בדיקה מקדימה לאופניים לפני הרכיבה:

1. צמיגים: עורכים בדיקה במהלכה בוחנים את מצב הצמיגים האם קיימים יובש, סדקים או בלאי. במידה והצמיגים אינם תקינים, יש להחליף אותם. יש לבדוק שאין תקר (פנצ'ר) או בריחת אוויר מהגלגלים, על ידי מריחה של תמיסת מים וסבון על הצמיג. כאשר קיים חור בצמיג, בועות יחלו לצוץ עליו. לאחר מכן, כדאי לנפח את הצמיגים התקינים ללחץ של PSI 30-32 או לבדוק ידנית על ידי לחיצה ולוודא שהם קשים דיים. כמו כן, יש לוודא שהגלגלים מסתובבים חופשי ולא משתפשים בברקסים. במידה וצריך לכוון את הברקסים כך שלא יגעו בחישוק או בדיסק הבלימה, מומלץ להיעזר בבעל מקצוע.

2. מערכת בלמים: ללחוץ על ידית הברקס הקידמי (לרוב יד שמאל) ולבחון אם ידית הברקס פועלת. חוזרים על הפעולה גם בברקס האחורי עם יד ימין. במידה והברקס ממוקם רגלית עורכים בדיקה פשוטה תוך כדי רכיבת בדיקה. במידה והברקסים אינם תקינים, או שהידית אינה חוזרת למקומה, חובה לתקן לפני תחילת הרכיבה- רכיבה עם ברקס אחד אסורה ומסוכנת.



טיולי אופניים פארן או-פאן הערבה התיכונה. צילום שחר זיסו

3. מערכת הילוכים: אחת הסיבות העלולות לשבש את הרכיבה על האופניים הינה תקלה במערכת ההילוכים. כדי לבדוק שהמערכת תקינה יש להרים את הגלגל האחורי באוויר בעזרת יד אחת, תוך כדי סיבוב הפדלים והעברת ההילוכים ביד השנייה. על ההילוכים לעבור כמו שצריך, באופן חלק, ללא קפיצות ורעשים.

4. שרשרת האופניים: תחזוקה קבועה וניקיון השרשרת ישמרו אותה תקינה לאורך זמן. במידה והשרשרת בעלת מראה חלוד או נוקשה, דבר ראשון שצריך לעשות הוא שטיפת השרשרת באמצעות מברשת טבולה במי סבון (מומלץ סבון כלים), כך שהלכלוך שהצטבר יוסר. לאחר ייבוש השרשרת, יש לשמן בשמן מיוחד המיועד לשרשראות אופניים שיגן עליה, ישפר את הרכיבה ויהפוך אותה לחלקה ושקטה.

5. התאמת מידת אופניים: כפי שלכל אחד מידת נעליים שונה, כך גם באופניים, לכל אחד מידה אידיאלית עבורו, המאפשרת דיווש נוח ושליטה מרבית בזמן הרכיבה.

באופני ילדים מידת האופניים מתייחסת לגובה הרוכב, כך שעל שתי כריות הרגליים לגעת בקרקע בעת שהאופניים נמצאים במנח אנכי. באופניים למבוגרים גודל השלדה מותאם לפי גובה הרוכב ומבנה גופו. יש להשאיר מרווח עמידה



של כ- 5-7 ס"מ בין השלדה העליונה למפשעה, ולוודא כי מיקום ידיות הברקס מאפשר להגעה נוחה בעת בלימה.

קסדה תקנית: בנוסף, מציין יובל סרט את חשיבות הרכיבה עם קסדה, שהיא בגדר חובה: "בקסדה תקנית ישנו כפתור לכיוון הגודל בחלק האחורי וברצועת סנטר. כל קסדה אחרת אינה תקנית. כיוון גודל הקסדה נעשה על ידי סיבוב הכפתור האחורי להקטנת גודל הקסדה, כך שתהיה מהודקת, בטיחותית ולא תזוז על הראש בעת הרכיבה. לאחר הידוק הקסדה, יש לסגור את רצועת הסנטר באופן בו היא מונחת מתחת לסנטר עם מרווח של אצבע בין הרצועה לגוף".

סרט מוסיף עוד כי מומלץ לקחת אופניים שלא היו בשימוש בזמן האחרון, לטיפול מקצועי.

רכיבה בטוחה לכולם!

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'