



ספורט אתגרי, העצמה ושילוב חברתי של אנשים מיוחדים

תדריך בטיחות לפני רכיבה

- ✓ הסבר כללי על המסלול/הפעילות
- ✓ הסבר על נקודות תורפה במסלול/בפעילות
- ✓ לספור את המשתתפים
- ✓ לספור את האופניים היוצאים לפעילות
- ✓ חלוקת תפקידים בקבוצה (מאסף, מוביל, מע"ר, תיק תיקונים)
- ✓ חלוקת ציודים
- ✓ בדיקת התאמת אופניים למשתמש (מידה, גובה אוכף)
- ✓ בדיקת תקינות אופניים
- ✓ בדיקת תקינות קסדה, אין להוריד בזמן רכיבה!
- ✓ רכיבת לילה - פנס, נצנצים, נראות
- ✓ בדיקה שכולם מרגישים טוב
- ✓ בדיקת בקבוק שתיה לכל רוכב
- ✓ בדיקת שרוכים סגורים/מכנסיים מתאימים
- ✓ מסלול בדיקת יכולות רכיבה (לרוכב חדש)
- ✓ מעבר מכשול אישי - דגשים
- ✓ רווחים בין הרוכבים
- ✓ אין לעקוף את המוביל
- ✓ דגשים לנוהל עקיפה מסודר
- ✓ לרכב רק בימין
- ✓ ניהול מהירות (סיבובים, ירידות)
- ✓ שימוש נכון במעצורים
- ✓ דיווח תקלות/אירועים חריגים למדריך
- ✓ אנשי הצוות/רוכבים עם טלפון זמין ומספר המדריך

חולצת אתגרים יש? קדימה לדרך.....

