

זהירות ברכיבה

מטרות מרכזיות:

• הקניית כלים לרכיבה בטוחה על אופניים

מסרים מרכזיים:

- אופניים הם כלי רכב!
- אין באופניים שום הגנה לרוכב
- האופניים מיועדים לרוכב אחד בלבד. נוסע נוסף יערער
- את שיווי המשקל ועלול לגרום לנפילה
- הרכיבה דורשת ריכוז מלא
- אופניים בלתי תקינות - מסוכנות ועלולות לגרום לפגיעה

מהלך הפעילות:

1. נציג את נושא הפעילות: סכנות ברכיבה.

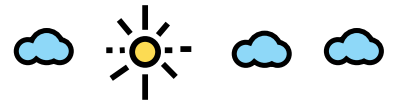
2. מד חום עמדות - סכנות ברכיבה:

נתלה בצד אחד של הכיתה שלט שכתוב עליו "מסכים" ובצד השני של הכיתה שלט שכתוב עליו "לא מסכים" ונקרא רשימה של היגדים. על כל תלמיד למקם את עצמו לפי העמדה שלו. אם הוא מסכים לגמרי עם ההיגד - עליו לעמוד לצד השלט "מסכים" ולהיפך. אם הוא מתלבט, הוא יכול לעמוד במרכז הכיתה. אם כל הכיתה תמימת דעים לגבי ההיגד - ממשיכים הלאה. אם יש דעות שונות, נבקש מבעל הדיעה לנסות לשכנע את כולם שעמדתו היא הצודקת והנכונה, ומי שישתכנע מדבריו, יעבור לצידו.

רשימת ההיגדים:

- א. אין שום סכנה ברכיבה על אופניים. כמובן שזה לא נכון! הסכנות ברכיבה רבות.
- ב. רכיבה על אופניים בגיל צעיר מסוכנת יותר מרכיבה בגיל מבוגר. לא נכון! לכל גיל הסכנות שלו. עם ההתבגרות הבטחון ברכיבה עולה ואז הרכיבה עלולה להיות פראית ולגרום לסכנות רבות יותר. אם כך, בטיחות ברכיבה חשובה בכל גיל.
- ג. אופניים הם כלי רכב! נכון מאד!
- ד. למה שמים דגש על בטיחות ברכיבה על אופניים? הרי זה לא דבר שצריך להתכונן אליו - פשוט נוסעים! לפני הרכיבה יש לבחון את תקינות האופניים ולוודא כי יש אויר בגלגלים, גובה הכסא מתאים, הבלמים תקינים, יש מחזירי אור, פנס ופעמון.
- ה. נסיעה על הכביש יותר בטוחה מנסיעה על המדרכה. הרכיבה על אופניים בגיל צעיר (עד כיתה ה'-ו') תתבצע במגרשי המשחקים והספורט ובשבילי אופניים המיועדים לכך בלבד ולא בכבישים. בגיל מבוגר יותר ניתן לרכוב בכבישים אך יש ללמוד לפני כן את הכללים הכרוכים בכך.
- ו. רכיבה בחשיכה מסוכנת מאד ולכן היא אסורה! בשעות החשכה יש לענוד מחזירי-אור על הגוף בנוסף למחזירי האור המודבקים על האופניים, על הקרסול, על הזרועות ועל הקסדה.
- ז. כשמרכיבים חבר על האופניים יש להיזהר מעצירת פתאום. אופניים מיועדות לנוסע אחד בלבד! אסור להרכיב חברים על האופניים!





3. בתום הפעילות, נשאל את התלמידים:
- אילו סכנות אורבות לנו בעת הרכיבה על אופניים?
 - האם אתם חווים את הסכנות הללו בחיי היום יום?
 - כיצד ניתן להתמודד עימן?

סיכום: נצייר שמש על הלוח ונרשום בה את כל הסכנות האפשריות. נדגיש כי בפעילות הבאה נשוחח על הפתרונות לסכנות ונחזור על המסרים המרכזיים של היחידה.

