



*Obeziteye karşı PEDALİST'le hareketlen...*



# GÜVENLİ BİSİKLET SÜRÜŞ TEKNİKLERİ

ALO 153

[www.ibb.istanbul](http://www.ibb.istanbul)

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ  
GENÇLİK VE SPOR MÜDÜRLÜĞÜ

[ibbgsm](#) [ibbgsm](#) [ibb.gsm](#)



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



## Güvenliğiniz için trafik kurallarına uyunuz.

- ▶ Bisikletiniz sadece bir(1) kişi taşıyacak şekilde tasarlanmıştır. Birden fazla kişinin bisiklete aynı anda binmesini sağlayacak römork ve taşıyıcıların kullanılması uygun değildir.
- ▶ Bisikletiniz için, üreticisi tarafından onaylanmış CE belgeli aksesuar, portbagaj ve çocuk koltuklarının kullanılması tavsiye edilir. Uyumsuz parçalar bisikletiniz ve güvenliğinizi için tehlikelidir.
- ▶ Çocuk bisikletlerine çocuklar, ebeveynler ve/veya yetişkinler tarafından kontrol altında binmeli ve bisiklet sürüş kuralları, trafik kuralları konusunda eğitilmelidir.
- ▶ Bisikletinizi kullanmadan önce kullanım kılavuzunda belirtilen tüm ayarların yapıldığından emin olunuz.
- ▶ Güvenli bir sürüş için koruyucu kask, eldiven ve dizlik kullanınız.
- ▶ Yağmurlu havalarda ve/veya ıslak zeminde sürüş sırasında görüş açısı ve yol tutuşu azalır, fren mesafesi artar. Bu koşullarda bisiklet hızınızı ve fren mesafesini buna göre ayarlamalısınız.
- ▶ Bisikletinizde jantlar, frenler, lastikler, gidon, zincir ve aktarıcılar zamanla aşınmaya müsait olan ve bakım gerektiren parçalardır.



## Temel Sürüş Teknikleri

### Sürüş Güvenliği

Sürüş sırasında tehlikeli düşmeler ve diğer rahatsızlıklardan korunmak için uygun kıyafet, gözlük ve koruyucu kask giymenizi tavsiye ederiz. Eğer bisiklet çocuk tarafından kullanılacaksa, Kullanım Kılavuzunun bir yetişkin ile beraber okunması önerilir. Sürüş güvenliği son derece önemlidir ve belirli kuralların yerine getirilmesini gerektirir.

- ▶ Trafik kurallarının bilinmesi ve uygulanması gereklidir. Her ülkenin, bisiklet kullanımını düzenleyen ve uyulması zorunlu kuralları vardır.
- ▶ Her zaman sürüş için, tek sıra halinde, var ise önümüzdeki bisiklet ile emniyetli duruş mesafesi bırakarak ve düz hat izleyerek, yolun sağ tarafını kullanınız.
- ▶ Yaya kaldırımlarında bisikletinizi sürmeyiniz ve her zaman yayalara yol veriniz.
- ▶ Yoğun trafikte temkinli olunuz ve aniden açılan araba kapılarına dikkat ediniz.
- ▶ Kavşaklarda trafik ışıklarına riayet ederken dönüşlerde yaya geçitlerini de kullanınız.



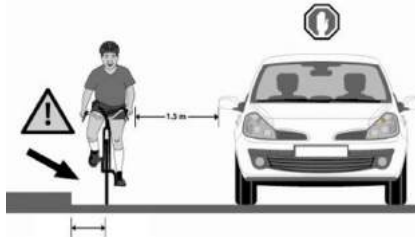
## Sürüş Güvenliği

- ▶ Doğru ekipmanla donatılmamış bisiklet ile çocuk taşımayınız ve öncelikle ülkenizdeki kuralların yolcu tasıma izni verdiğini doğrulayınız.
- ▶ Görüşünüzü engelleyen veya bisiklete hâkimiyetinizi azaltan nesnelere taşımayınız.
- ▶ Frenlerinizin doğru şekilde islediğinden ve bisikletinizin çalışma şartlarının kususuzluğundan emin olunuz.
- ▶ Aşınan veya hasar gören parçaları hemen değiştiriniz.
- ▶ Trafikte kesişme noktalarına yaklaştığınızda, her zaman hızınızı azaltınız ve taşıtların geçiş önceliklerine dikkat ediniz.
- ▶ Tren yolu raylarını ve yol mazgallarını düşük hızlarda ve dikey olarak geçiniz.
- ▶ Engeli geçeceğinizden emin olmadığınız durumlarda bisikletinizden ininiz.
- ▶ Asfaltlanmamış ve bozuk zeminlerde süratinizi yol durumuna göre ayarlayınız. Özellikle gevsek, engebeli, kumlu zeminlere ve çukurlara dikkat ediniz.



## Sürüş Güvenliği

- ▶ Yön değiştirirken, kolunuzu kullanarak uygun zamanda işaret veriniz. Sürüş sırasında her zaman ellerinizi gidonun üzerinde tutunuz. (yön değiştirme işareti verme dışında).
- ▶ Her zaman trafiği izleyerek, dikkatlice bisiklete bininiz ve başka bir aracı çok yakından takip etmeyiniz.
- ▶ Bisikletinizi başka bir araca veya bisikletliye tutunarak kullanmayınız.
- ▶ Sürüş sırasında kulaklık kullanmayınız. Ani ve beklenmedik manevralar yapmayınız.
- ▶ Düşük banketlerden tekrar yola çıkarken, ön tekerleğin kayarak düşmelere sebebiyet vermemesi için hızınızı azaltınız ve temkinli olunuz.
- ▶ Alkollü halde bisiklete binmeyiniz.





## Yollarda Sürüş:

- ▶ Ülkemizin yürürlükteki trafik kurallarına uymayı her zaman hatırlayınız.
- ▶ Onaylanmış koruyucu kask giymek her zaman için geçerli bir güvenli sürüş kuralıdır.
- ▶ Bisikletinizi kullanmadan önce, tamamen verimli çalışacağından (vida ve civataların emniyetli şekilde sıkıldığından, frenlerin ayarından ve lastik hava basınçlarından) emin olunuz.
- ▶ Trafik yolu üzerindeki sürüş esnasında, lastikleri aşındıracak ve tutuş gücünü azaltacak çukurları, tren yolu raylarına, rögar kapaklarına, çakıllara ve diğer tehnelere karşı son derece dikkatli olunuz.



SAĞA-SOLA DÖNÜŞLER

DURUYORUM



## Yokuş Aşağı Sürüş:

- ▶ Frenleme sırasında her zaman öncelikle arka freni daha sonra ön freni tercih ediniz.
- ▶ Frenleme sırasında lastiklerin yolu tutuş gücünün azalacağını ve bisikletin kontrolünü kaybetmenize neden olacağını göz önüne alarak, tedbirli ilerleyiniz. Yokuş aşağı sürüşler genelde yokuş yukarı çıkışlardan sonra olduğundan, inişlerde çok dikkat edilmesi gerekmektedir.
- ▶ Yokuş aşağı inişler hızlı olduğundan terlemiş vaziyette olan vücudumuzu mutlaka korumaya almamız gereklidir. Buna soğuk havalarda daha dikkat edilmelidir.
- ▶ Uzun inişlerde aşırı hızlanmalar olacağından sürekli fren kullanmak janti ve fren sistemini ısındıracağı için (disk fren hariç) ısınan jant lastik patlamalarına sebebiyet vermektedir. Patlayan lastikle kaza yapma riski çok fazladır. Bu tür ısınmalara meydan vermeden yokuş aşağı sürüş yapmak önemlidir.
- ▶ Yokuş aşağı sürüşlerde frenleme esnasında vücudumuzu sele üzerinden kaldırarak veya kaydırarak ağırlığımızı bisikletin arka tarafına vermek gerekir.
- ▶ Yokuş aşağı ve düz yolda toplu sürüşlerde durma mesafesinin mutlaka iyi ayarlanması gerekmektedir.





## Gece Sürüş:

Bisikletinizin ve sizin gece vakti diğerleri tarafından tamamen fark edilemediğini aklınızdan çıkarmayınız. Aşağıdaki kurallara mutlaka uyunuz;

- ▶ Bisikletinizin bağımsız ve etkili aydınlatma ekipmanları ve uygun şekilde takılmış reflektörler ile donatıldığından emin olunuz.
- ▶ Onaylanmış koruyucu kask ve açık renkli (tercihen ışık yansıtan ) kıyafetler giyiniz.
- ▶ Yolun mümkün olduğunca kenarına yaklaşarak ilerleyiniz.
- ▶ Mutlaka yolda kalmayacak şekilde donanımlı olmanız gereklidir. (lastik patlamaları ve olabilecek bazı arızalara karşı)



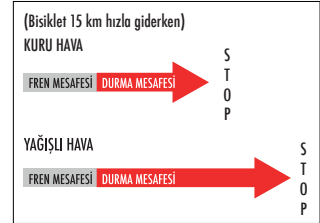




## Islak Yollarda Sürüş:

Yağmurda veya ıslak yollarda, lastiklerin yolu tutuş gücü ve görüş büyük ölçüde azalır, frenleme mesafeleri ise artar. Bu nedenle, aşağıdaki önlemleri almanız tavsiye edilir.

- ▶ Lastiklerin ve fren pabuçlarının kusursuz durumda olduğunu kontrol ediniz.
- ▶ Onaylanmış koruyucu kask ve açık renkli (tercihen ışık yansıtan) kıyafetler giyiniz.
- ▶ Kesinlikle görüşünüzü veya kontrolünüzü engelleyecek şemsiyeler veya diğer koruyucu elbiseler kullanmayınız.
- ▶ Yavaş süratte ilerleyiniz.
- ▶ Daha uzun frenleme mesafesi bırakınız.
- ▶ Yumuşak ve kademeli frenleme yapınız.
- ▶ Derinliğini tahmin edemeyeceğiniz su birikintilerinde temkinli ilerleyiniz, şüphe halinde bisikletinizden inip yürüyerek çevresinden geçiniz.





## Arazide Sürüş (Off-Road):

- ▶ Özel kıyafetler giyiniz.
- ▶ Arazi yollarından faydalanırken yerel düzenlemelere uyunuz.
- ▶ Yayalara yol veriniz ve özel mülkiyete ait arazilere izinsiz girmeyiniz.
- ▶ İnişlerde hızınızı azaltınız; yumuşak ve kademeli frenleme yapınız.
- ▶ Yokuş çıkarken sele desteği yükseltilmeli, iniş sırasında ise alçaltılmalıdır.
- ▶ Engellerden zıplamalar ve şiddetli çarpışmalar, bisiklet kadrosunu tehlikeye atıp, er geç kırılmasına neden olur. Bir engele yaklaşırken, aşabilme kabiliyetinizi değerlendiriniz. Şüphe halinde bisikletinizden inip kenarından yürüyerek geçiniz.





## Tandem (İki Kişilik Bisiklet) Kullanımı:

Genelde Tandem sürüş kuralları, diğer bisikletlerin sürüş kurallarıyla aynıdır. Dolayısıyla, aşağıdaki özel talimatlar dışında, bu Kullanım Kılavuzunun içerdiği kurallar geçerlidir.

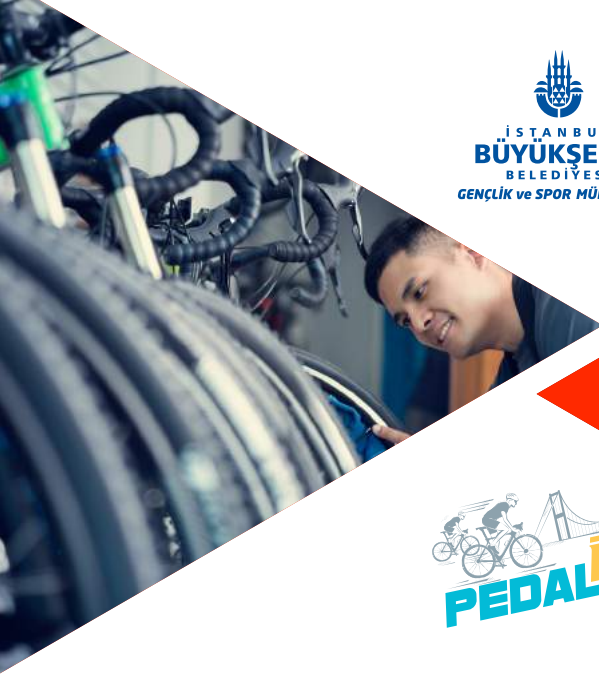
- ▶ Halka açık caddelere çıkmadan önce, Tandem bisikletinizi trafiğin akmadığı ve diğer engellerin bulunmadığı sakin bir yolda deneyip, tanımanızı öneririz.
- ▶ Trafikte kesişme noktalarına yaklaşırken dikkatli olmalısınız.
- ▶ Frenleme sırasında, bisikletin toplam ağırlığını göz önüne alınız.
- ▶ Sürüş operasyonları, tamamıyla senkronize halde yapılmalıdır.
- ▶ Özellikle, her iki sürücü de pedal çevirmeyi aynı anda durdurmalıdır. Aksi halde meydana gelen karşı kuvvetler bisikletin dengesini bozarak, düşmeye neden olabilir.
- ▶ Her tür ters manevralardan kaçınınız.
- ▶ Arazi (Off-Road) ve yarış tandem sürüşlerinde de, aydınlatma ve akustik sinyal donanımlarının kullanımı önerilmektedir.



## Dönüş Çalışması

Yaklaşık 2,5m genişliğinde bir sahayı işaretliyoruz. Son derece yavaş olarak mümkün olduğunca dışarıdan bu sahaya giriliyor bisikletle dönüş için gidonu kırmadan önce başımızı 90° virajın içine çeviriyoruz. Her zaman olduğu gibi daima ileri bakmak gereklidir. Bu arada dönüş yapmadan önce arkanızdan gelen bir başkası olup olmadığını kontrol ediniz. Şehir içindeki kavşaklarda yay geçitlerini ve trafik ışıklı işaretli alanları seçiniz.





## Sele Yüksekliği Ayarlanması

- ▶ Öncelikle sele düz ve yere paralel olmalıdır. Bunu kontrol etmek için de sele üzerine konulacak cetvel veya düz bir cisim, yere paralel duruyor ise selenin düz olduğu görülür. Ayrıca su terazisi kullanılarak da selenin düzlüğü kontrol edilebilir.
- ▶ Pedal en alt pozisyona getirilir, öğrenci seleye oturur ve bacağını pedala uzatır. Bu pozisyonda ayakkabı tabanı pedala tam olarak oturmalı, öğrencinin vücudu sağa veya sola eğilmemelidir.
- ▶ Ayakkabı eğer pedala ulaşmıyor ise sele kadro üzerindeki vida veya mandal gevşetilir ayarlanır ve sıkılarak sabitlenir ( Tam olarak sıkılması sağa sola oynamaması önemlidir).

## Gidon Uzatmasının Ayarlanması

- ▶ Gidon uzatması kısa ise performansı olumsuz etkiler. Bazı tip bisikletlerde virajlarda gidonun dize çarpmasına neden olabilir.
- ▶ Aşırı uzun gidon ise yine virajlarda gidon kontrolünü zorlaştırır ve kazalara neden olabilir.







## Fren Elciklerinin Ayarlanması

- ▶ Özellikle dağ bisikletlerinde elcikler bileğe paralel ayarlanmalıdır.
- ▶ Genelde elcikler aşağı doğru eğik olacak şekilde ayarlanır.
- ▶ Elcikler %50 sıkıldığında duruş sağlanabilmelidir.

## Lastik Havaalarının Kontrolü

- ▶ Lastik havaları bisiklet modeli, jant ve lastik tipine göre değişiklik göstermektedir. Lastik üzerinde belirtilen basınçların uygulanması tavsiye edilir.
- ▶ Eskimiş diş izleri silinmiş lastikler, sürüş güvenliğini tehlikeye sokar.

## Vites Kontrolü

- ▶ Vites kontrolünün en basit yöntemi pedalı geri çevirmektir.
- ▶ Vites sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için temiz ve yeterince yağlanmış olması gerekmektedir.

## Jantların Kontrolü

- ▶ Bozuk jant dengeyi bozarak sürüş güvenliğini tehlikeye atar.





İSTANBUL  
**BÜYÜKŞEHİR**  
BELEDİYESİ  
**GENÇLİK ve SPOR MÜDÜRLÜĞÜ**



Bu kitapçık  
PEDALİST projesi kapsamında  
İstanbul Büyükşehir Belediyesi  
Gençlik ve Spor Müdürlüğü  
bünyesinde hazırlanmıştır.  
2017

**[www.pedal.ist](http://www.pedal.ist)**



İSTANBUL  
**BÜYÜKŞEHİR**  
BELEDİYESİ  
[www.ibb.istanbul](http://www.ibb.istanbul)