



TREBIKE:

NOLA

TREBATU

TXIRRINDULARIAK

Bizikleta gidatzeko eta zirkulazio ikastaroak emateko eskuliburua

1. **MULTZOA.** GIDAREN
AURKEZPENA ETA ABIAPUNTUA
2. **MULTZOA.** PRESTAKUNTZAN
ARRISKURIK EZ
3. **MULTZOA.** PRESTAKUNTZAREN
DIDAKTIKA
4. **MULTZOA.** 1. MAILA BIZIKLETA
GAINEAN IBILTZEA
5. **MULTZOA.** 2. MAILA BIZIKLETA
ERABILTZEA
6. **MULTZOA,** TALDEA KALE
ARTEAN GIDATZEA
7. **MULTZOA,** 3. MAILA HIRIKO
KALE ARTEAN ZIRKULATZEA





1. MULTZOA.

GIDAREN AURKEZPENA ETA ABIAPUNTUA

Kapitulu honetan, gure testuingurua azaltzeaz batera -eskuliburu hau nonbaitetik sortu baita-, helburuak eta edukiak ere ikusiko ditugu.

MULTZO HONETAKO MAMIA

- Zer jasoko dugu eskuliburu honetatik?
- Zertarako erakutsi beste inori bizikletan ibiltzen?
- Nork behar du bizikletarako prestakuntza?
- Eskuliburuaren edukiak
- Una Bici Más. Bizikletan ikasteko metodo estandarra
- Mailak eta edukien gida
- Zer gaitasun neurtu, maila bakoitza gainditzeko

Zer jasoko dugu eskuliburu honetatik?

Gauza ederra da beste inori bizikletan ibiltzen eta zirkulatzen irakastea. Eskuliburu honek horretan lagunduko dizu.

Ikastaroa planifikatzen edo ematen duzun bitartean, izango duzu zailtasunen bat edo beste, ziurrenik; bada, eskuliburu honek erraz eta arin argituko dizkizu, horretarako baitago egina egituraz, formatuz eta hizkeraz.

Baliteke dagoeneko bizikletan irakasten jardutea, borondatez edo ogibidez, baina halere komeni zaizu eskuliburua osorik irakurtzea, agian zer edo zer ahaztuta edukiko duzu-eta. Ikusiko duzu badirela gauza batzuk ikastaroa programatu aurretik kontuan hartu beharrekoak: ezaguerak, materiala, arriskuak aurreikustea, ikastaroak nola planifikatu eta diseinatu -ikasleak nolakoak diren ikusita-, lantresna pedagogiko batzuk, eta prestakuntza-metodologia bera.

Eskuliburu hau edozein garaitan irakurri eta kontsultatu dezakezu; lagungarria izango duzu, baina prestakuntza espezifikoa egin gabe ez geratu. Eskuliburua ez da ezeren ordezkari, segi ikasten!

Zertarako erakutsi beste inori bizikletan ibiltzen?

2019ko azaroan, Europako Parlamentuak "larrialdi klimatikoa" deklaratu zuen.

Planetaren tenperatura igotzen ari da, eta klimak geroz eta maizago erakusten digu badakiela muturrera joaten, eta ondorio latzak uzten (espezieak galtzea, basamortua, migrazio masiboak eta abar).

Eta hemen bertan ere ez gaude hobeto. Autoa denok edonoiz ibili beharra dela-eta, zarata eta kutsadura handiegia dago gure hirietan, denon bizi-kalitatearen kalterako inondik ere. Espainiako osasun-sistemari 3.600 milioi euro*1 joaten zaizkio, urtero-urtero, kutsadura horrek sortu edo larritzen dituen gaixotasunak artatzen. Horren eraginez, urtean 38.000 *2 lagun baino gehiago hiltzen dira Espainian.

Batetik bestera mugitzeko dauzkagun ohiturak aldatu egin behar ditugu, ezinbestean; mugikortasun aktiboa behar dugu (oinez, bizikletaz...ibili), eta garraio publikora jo.

Eraldaketa hori lortzeko, legediak ere bere puska jarri beharra dauka: desplazamendu aktiboak sustatu behar ditu, hiri-inguruneak eta ga-



rraio-sare publikoak eraldatu; gogoia piztea behar dugu eta diruz laguntzea; eta jende gehiago behar dugu bizikletan batetik bestera, seguru eta errespetuz.

Bizikletan zirkulatzeko prestakuntza duenak badaki bere bizikleta nola errebisatu, trebea da bizikletan, badaki beste bide-erabiltzaileekin nola jardun, eta erraz dabil han edo hemen; edozer gorabehera suertatzen zaiolarik ere, beti ateratzen da aurrera. Aisa zirkulatzen du bizikletan, seguru dabil, gustura eragiten die pedalei, eta, ondorioz, erraz hartuko du bizikleta hara-hona ibiltzeko, beste edozein garraio-bideren aldean. Gainera, bidean zenbat eta bizikleta gehiago ibili, orduan eta lasaiagoa trafikoa, eta arrisku gutxiago bidean.

Zure esku dago jende gehiagok erabiltzea bizikleta, eta arrisku gutxiago hartuta.

Pedalei eraginda, gu osasuntsuagoak gara, eta, gure bazterrak, bizitzeko atseginagoak.



Presta ditzagun txirrindulari hobeak, eta hiri hobeak izango ditugu.

*1 Datu hau Osasun Publikoaren Batasun Europarrak eman du

*2 Datu hau Europako Ingurumen Agentziak eman du

Nork behar du txirrindurako prestakuntza?

Bizikletan ibiltzen jakitea ez da bizikletan zirkulatzen jakitea. Gure kaleetan makina bat aldiz ikusten dugu jendea trafiko artean bizikleta “gainean”, trakets, arriskutik arriskura. Esate baterako, bidearen alde batera edo bestera jartzen dira, ertz-ertzean; ja eta alde batera biratzen dute zakar-zakar, atzean autorik badagoen begiratu ere egin gabe; gauzez argirik gabe ibiltzen dira... Horrela, askoz errazagoa da istripuak izatea, edo susto eder bat hartzea.

Horregatik, ikastaro batek kalterik ez dio egingo inori: ez dagoeneko bizikletan batera eta bestera dabiltzanei; ez oraindik bizikletarik ukitu ere egin ez dutenei.

Txirrindulari zailduek ere, teknika berriak ikasiko lituzkete, eta trafiko artean hobeto ibiltzen asmatuko lukete.

Zerorrek ere, gero beste batzuk prestatze aldera lerro hauek irakurtzen ari zaren horrek, ikusiko duzu eskuliburu hau irakurri ondoren edo ikastaro batzuk eman ostean, ohitura batzuk aldatu, eta hobeto zirkulatuko duzula.

Txirrindulari-prestaketan badiharduzu borondatez edo ogibidez, hauek dituzu ikastarorik ohikoenak:

- **Inoiz bizikletan ikasi ez duten helduentzako ikastaroak: oraintxe dute gogoa bizikletan ikasteko, batetik bestera joateko, denbora-pasarako edo aldian behin ibiltzeko.**
- **Umeentzako ikastaroak: etxean ezin izan dietelako irakatsi, edo ez dutelako asmatu ondo irakasten.**
- **Helduentzako ikastaroak: enpresen mugikortasun-planen barruan antolatutakoak, edo in itinere arriskuei aurrea hartzekoak.**
- **Gizartearen bazterrean geratzeko arriskua dutenentzako ikastaroak: kanpotik etorritakoak, maila sozioekonomiko jakinekoak...**

- **Familientzako ikastaroak: bizikleta erabili nahi dutelako “etxe-eskola-lana tartean atzera-aurrera” joateko.**
- **Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleentzako ikastaroak: bizikleta sustatzeko edo bizikleta-heziketa zabaltzeko udal-programen barrukoak, edo ikastetxeen beren ekimenekoak.**

Azkeneko ikastaro hori da gehien ematen dena, eta, horregatik, ikasleekin egiten dugun lanak hartuko du eskuliburuaren zatirik handiena. Hala ere, atal batzuetan bestelako aholku eta zehaztasunak ere emango ditugu, kurtsoa egingo dute ikasleen arabera.

Eskuliburuaren edukiak

Bizikletan zirkulatzeko ikastaroak emateko behar den guztia nahi genuke jorratu eskuliburu honetan; labur antzean. Gida honetan, horrenbestez, aztertutako ditugu bai ikastaroen edukiak, bai ikastaro horiek nola prestatu ere, aurretiaz zer jakin behar den, segurtasun-neurriak, uste gabeko gorabeherak, arazo usuenak, taldeak nola gobernatu eta abar.

Baina ikastaroez gain, heziketaren eta sustapenaren arloan beste gauza anitz egin daiteke, bizikletarako joera indartzeko. Horra hor, adibidez, **STARS proiektu europarra, ikasleen artean mugikortasun aktiboa sustatzeko. Hortik sortu zen RED SATARS Espainia sarea, edo “30 egun bizikletaz” kanpaina**, urtero-urtero egiten dena herritarrei aldaketaren erronka jotzeko; edo CFE ziurtagiri europarra, behargineei lanera bizikletaz joaten laguntzen dieten enpresak aintzatesteko. Luze jarrai genezakeen horrela, asko baitira ekimenak eta esperientziak, bai gure mugartean bai kanpoan.

Dena den, guk, batez ere, prestakuntza-saioei erreparatzea erabaki dugu (bestelako kanpaina horien zati edo osagarri izan daitezke), espezializazio-maila handia eskatzen dutelako, eta nahiko genukeelako gida hau ahalik eta erabilerrazen izatea.



Una Bici Más. Bizikletan ikasteko metodo estandarra

Eskuliburu hau egiteko, Una Bici Más bizikletan ikasteko metodo estandarra izan dugu erreferentzia nagusia. Zer den jakin nahi izatera, lehen-lehenik atzerrira begira jarri behar dugu.

2005etik, Erresuma Batuan dagoeneko badute eredu ofizial bat, homogeneo eta arrakastatsua, bizikletan ibiltzeko ikastaroak emateko (kalerik kale, seguru eta errespetuz). Estandar nazional hori 20 txirrindulari-elkartek baino gehiagok garatu zuten, "Bikeability" izena jarri zioten, eta Britainiako Garraio Sailak onetsita dago.

Metodologia argia darabil, zehatza eta eraginkorra. Zer lantzen du? Maniobra eta egoera ohiko batzuk, txirrindulari orok baliatu edo gainditu behar izaten dituenak edozein hiritan dabilelarik. Metodo praktikoak lantzen du horretarako, benetako kaleetan ikasiko dute ikasleek, trafikoa batera eta bestera dabilela, baina, hori bai, irakasleek (txirrindulari zailduek) gainbegiraturik.

Txirrindulari-prestakuntzan diharduten bertako erakunde batzuek eredu hori aztertu eta gurera egokitu zuten, eta egoki gainera. Erakunde horiek "Factoría de Ciclistas" elkartearen barruan daude (kaleko txirrindularitzan prestatzeko erakundeen koordinakundea). Lerro hauek idazten ari garelarik, Espainiako 12 herritan dagoeneko martxan dituzte metodologia horren arabeko prestakuntza-ikastaroak, 25.000 lagun baino gehiago prestatzen.

Lan eta esperientzia eskerga hori baliatuz, kaleko txirrindularitzako eta pedagogiako aditu-talde batek programa berezi bat garatu du Gasteizko Udaleko Ingurugiro Gaietarako Ikastegirako: "Bizikletan seguru eta arduraz zirkulatzeko ikastaroen programa".

Agiri hori Vitoria-Gasteizko Udalaren web orrian duzue, denon eskura (www.vitoria-gasteiz.org).



Handik sortutako metodologiak Una Bici Más izena du. Bizikletan ikasteko metodo estandarra

Metodo horri buruz informazio gehiago jakin nahi izanez gero, jo eza-zue prestakuntza hori ematen duten erakundetakoren batera, edo metodologia orokorra jaitsi, hemendik: **www.unabicimas.com**.

Mailak eta edukien gida

Una Bici Más metodoak hiru maila ditu



1. maila Bizikletan ibiltzea

1. mailan, ikasleak hutsetik hasten dira bizikletan ikasten. Lehenik, bizikletan segurtasun-konprobazio batzuk egiten ikasiko dute; gero, aktibitate batzuk baliatuz, oinarri-oinarrizko maniobrak ikasten hasiko dira: abiatu, oreka dinamikoari eutsi, frenatu eta biratu.

Zirkuitu itxi batean egiten da ikastaroa, trafikorik gabe.



2. maila Bizikleta erabiltzea

2. mailan, ikasleek frenoak eta martxak nola erabili ikasiko dute, eta oztopo finkoen arteko distantzia kontrolatzen. Bizikleta kontrolatzeko behar diren trebezia guztiak; hala nola, bizikleta esku batekin kontrolatzea, hartara bestea libre izateko norabidea adierazteko, larrialdian bertan geratzea, astiro zirkulatzeko, biraketa bihurriak egitea, atzera begiratzea eta zuzen jarraitzea.

Zirkuitu itxi batean egiten da ikastaroa, trafikorik gabe.



3. maila Hirietan kalerik kale ibiltzea

Hirugarren maila da aurreratuenena. Hirian zirkulatzeko praktikak egiten dira, adibidez, bide mota bakoitzean non joan behar dugun, begiz eta belarriz gauzak egiaztatzea, bidegurutzeetan nola bira eman (lehentasuna dugunean eta ez dugunean), eta arriskuei antzemateko praktikak.

3. maila hiriko kale arte lasaieran lantzen da, baina trafikoa benetakoa da halere: oztopoak badaude, eta ibilgailuak aparkatuta, eta beste gauza batzuk.

Gainera, azpi-maila aurreratuago bat dauka (3+ maila). Ikastaro honetan, zirkulazio-baldintzak konplexuagoak dira, bidegurutzeak askotarikoak dira, errotondak daude, trafiko biziagoa da, eta irakasle-ikasle ratioa askoz txikiagoa da (gehienez ere 1-3).

Hurrengo mailara igaro aurretik, aurrekoa gainditu beharra dago. Jakina, ikasleak nekez egiten baditu 5 m bizikleta gainean, nola erakutsiko diogu esku bat askatzen eskulekutik; edo, ez badaki zuzen joaten edo ondo frenatzen, nola eskatuko diogu kalean trafiko artean ibiltzeko.

Zer gaitasun neurtu, maila bakoitza gainditzeko

Ikus dezagun, labur-labur, zer ebaluaketa-irizpide eta -adierazle erabiltzen diren "Una Bici Más" metodoko maila bakoitzean. Atal hori oso-osorik eskuratu nahi baduzu, metodologia orokorra jaitsi besterik ez duzu, hemen: www.unabicimas.com.

1. MAILA

- Bizikleta erabiltzen hasi baino lehen, segurtasunarekin zerikusia duten gauza batzuk begiratu: bizikleta ondo dagoen (gurpilak puztuta, frenoak ondo, eserlekua altuera egokian...), segurtasun-osa-gaiak badituzula eta jantzi aproposa duzula.
- Bizikleta bultzaka eramanez oinez joan.
- Bizikletara igo eta bizikletatik jaitsi, inork lagundu gabe.
- Aldapan behera joan, oreka dinamikoa galdu gabe.
- Abiatu, inork lagundu gabe.
- Minutu bat jarraian pedalei eraginka joatea
- Nahi dugun aldera zuzentzea bizikleta; bihurgune zabaletan alde batera eta bestera biratzen jakitea (> 6 metroko diametroa)
- Frenoak erabiliz bizikleta gelditzea eta oina lurrean jartzen asmatzea.



1. maila

Arriskurik ez dagoen lekuren batean, bizikleta gainean ibiltzeko gai izatea (oinarri-oinarrizko gaitasuna).



2. MAILA

- 1. mailako gaitasunak
- Bizikleta-zati gehienak identifikatzea eta errebisatzea (gurpilak, ardatzak, galgak eta abar), eta oinarritzko doiketa batzuk egiten jakitea (gurpilak puztu, eskulekueetatik frenoak tenkatu eta abar).
- Janzkera eta osagaien arriskuak identifikatzea eta konpontzea (kaskoa eta lokarriak jarri, argirik behar den ala ez erabaki eta abar)
- Bizikletaren martxak erabiltzea
- Bizikletan zuzen ibiltzea
- Biraketa itxi bat egitea (6 metro baino gutxiagoko erradioa) erori gabe, edo hainbat bira egitea bat bestearen atzetik
- Larrialdiko geldialdia egitea, bizikletaren kontrola galdu gabe
- Ustekabeko objektu bat saihestea (finkoa edo mugikorra), norabidea galdu gabe.
- Pedalei eraginez zuzen-zuzen aurrera joan ahala, atzera eta alboetara begiratzea eta informazioa jasotzea, baina kontrola eta norabidea galdu gabe.
- Gutxienez hiru segundoz, eta kontrola galdu gabe, bi besoetako edozeinekin maniobra bat ondo seinaleztatzea.
- Taldean zirkulatzean (bai banakako ilaran bai binakakoan), segurtasun-maniobrak zuzen-zuzen egitea.

2. maila



Trafikorik gabeko lekuetan bizikleta ondo kontrolatzen jakitea, eta errepidean hasteko beharrezko gaitasun guztiak edukitzea.



3. MAILA

- 2. mailako gaitasunak
- Ibilbide bat egitea, hasi eta bukatu, errepidean.
- Ondo ulertzea errepidean zer posizio hartu behar duten (noiz lehen posizioa, noiz bigarrena)
- Zirkulatzen duten bitartean gainerako ibilgailuak (baita atzekoak ere) hurbil dituztela konturatzea
- Norabidea aldatzea (180°ko biraketa)
- Ibilgailuak aurreratzea: aparkaturik, bigarren ilaran edo astiro zirkulatzen daudela.
- Bide nagusian doazen bitartean bigarren mailako kaleak gurutzatzea
- Bidegorrian doazen bitartean bigarren mailako kaleak gurutzatzea
- Ondo ulertzea beste bide-erabiltzaileei nola eta noiz seinaleztatu behar dizkiegun gure asmoak
- Eskuinetara bira egiten jakitea bigarren mailako kale batera joateko
- Eskuinetara bira egiten jakitea kale nagusi batera joateko (normalean, pasatzen utzi edo Stop egin beharko da)
- Ezkerretara bira egiten jakitea bigarren mailako kale batera joateko
- Ezkerretara bira egiten jakitea kale nagusi batera joateko (normalean, pasatzen utzi edo Stop egin beharko da)
- Errotonda txikiak nola zeharkatu jakitea
- Zirkulatu bitartean zer eta zergatik erabaki duten azaltzen jakitea, hartara erakutsiko baitute ulertzen dutela zer estrategia erabili, zirkulazioaren arabera
- Giza legez jokatzeko, alegia, oinezkoekin eta gainerako kale-erabiltzaileekin abegikor aritzeko protokoloak erabiltzea
- Erakustea oinarrian behintzat ulertzen dutela Zirkulazioko Erregelamendu Orokorra
- Nonbaitera joateko prestatzea (ibilbidea diseinatzea, eguraldia begiratzea, gauez gidatzea, zama nola eraman eta abar)

3. maila

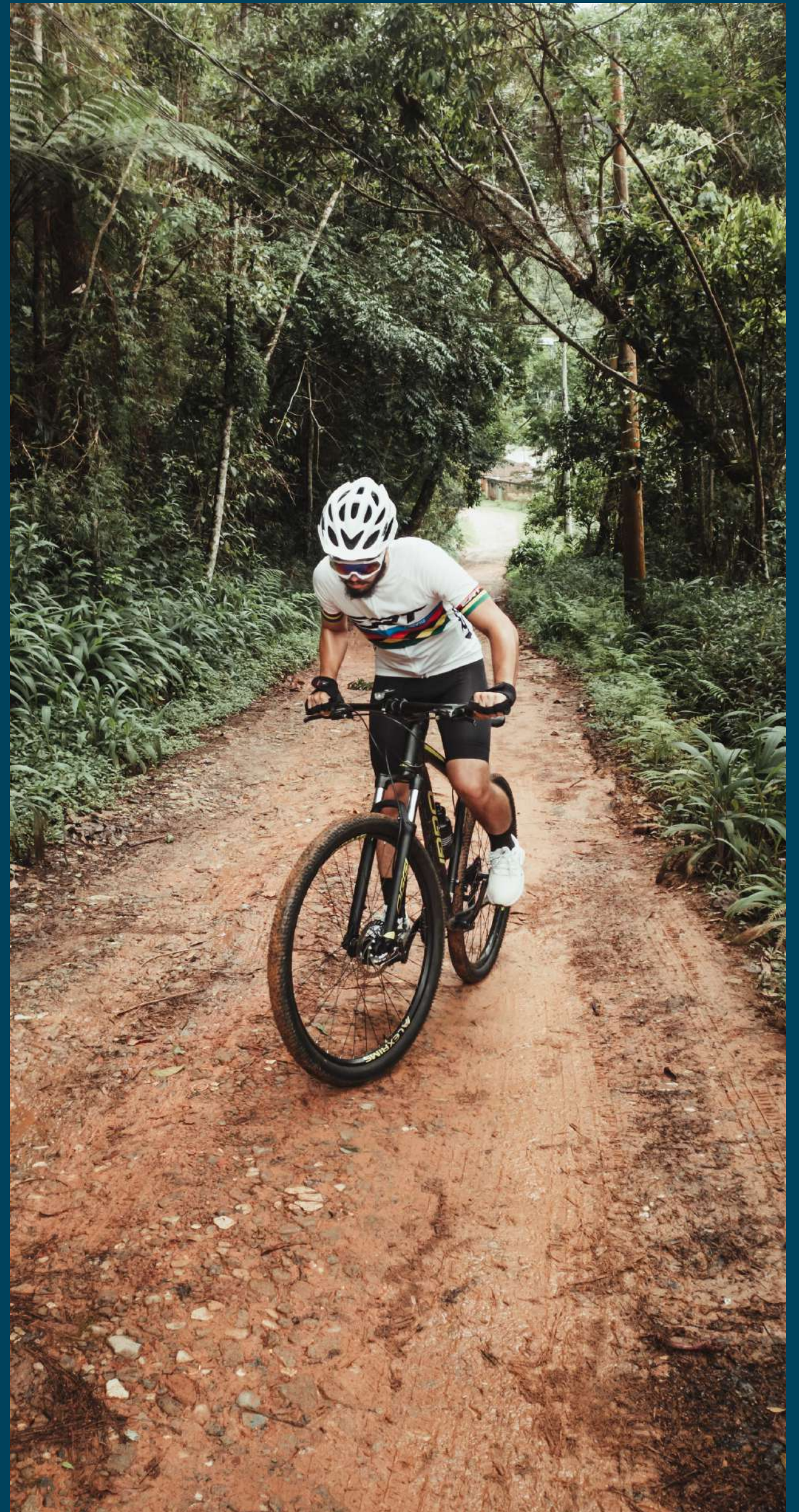
Batetik bestera joateko gai izatea kale lasaietan eta txirrindularientzako azpiegiturretan, eta nahikoa eza-guera edukitzea hori bera bide zailagoetan egiten has-teko.

3+ MAILA

- Errai bat baino gehiagoko bide eta errotondetan zirkulatzea, se-guru eta arriskuei aurrea hartuz.
- Auto-pilaketa batean noiz eta nola aurreratu jakitea
- Arriskuei aurrea hartzea, adibidez, angelu hilak daudenean, ibil-gailu handien ondoan zirkulatu behar dutenean, edo bidea hon-datuta edo labaina dagoenean.
- Txirrindulari-seinale bereziak ezagutzea eta erabiltzea (semafo-roak, aurreratzeko lekuak eta abar)

3+ maila

Bizikletan zirkulatzea, bizikletan ibil daitekeen edozein bidetan eta egoeratan.



2. MULTZOA.

PRESTAKUNTZAN, ARRISKURIK EZ

Beste inori bizikletan ibiltzen edo zirkulatzen irakatsi behar badiozu, ez ahaztu segurtasuna, hori baita zure lanaren gauzarik garrantzitsuenetako bat. Trafiko artean edo trafikorik gabe, ikastaroak ematen ditugunean beti bada arriskuren bat. Hurrengo orrietan, arrisku horiek identifikatzen eta ondo lotuta uzten ikasiko dugu. Neurri batzuk nola hartu erakutsiko dugu, seguruago ibiltzeko bai ikastaroa prestatzeko orduan (egun edo aste batzuk lehenago), bai ikastaro-egunetan.

MULTZO HONETAKO MAMIA

- Arriskuei aurrea hartzea
- Segurtasuna eman

2.1 IRAKASLEA

- Egokia al naiz lan hau egiteko?
- Nire erakundea egokia al da lan hau egiteko?
- Arropa eta bestelako osagarriak
- Bizikleta
- Prestakuntzarako materiala
- Trafiko-arauak

2.2 PRESTAKUNTZA EMATEN HASI

AURRETIK

- Bilera bat egin
- Zer informazio bildu behar dugu?
- Prestakuntza-lekua (1 eta 2

mailak)

- Irakasle-taldearentzako informazioa
- Aurreko astean

2.3 MEKANIKA ETA JANZKERA

- Prebentzio-mekanika
- Irakasleak bizikletak gainbegiratuko ditu
- Ikasleek bizikletak gainbegiratuko dituzte
- "ABCD" gainbegiratua
- Gainbegiratu dinamikoa
- Ikasleen janzkera gainbegiratzea

2.4 ETA ISTRIPUA GERTATZEN

BADA?

ARRISKUEI AURREA HARTZEA

Txarkeriaren bat gertatzeko aukera da arriskua. Aukera hori ez da absolutua, neurtu daiteke, handia, ertaina edo txikia izan daiteke. Eta arrisku horretatik eratorrita kaltea eragin dezaketen kausak, berriz, mehatxuak dira. Bizi garen artean, arriskua ebaluatzen eta maneiatzen ikasten dugu etengabe, gure kasa, berez.

Gauzak hurrenkera honetan gertatzen dira ia beti:

1. Begira nagoela, ikusi dut badela mehatxu bat.
2. Neurtuko dut ea mehatxu hori kontuan hartzeko arriskua den.
3. Zerbait egingo dut, dela arriskua ezabatzeko dela murrizteko (mehatxuari eragingo diot, edo babestu beharrekoari).
4. Mehatxua erregistratuko dut, baita eragin dezakeen arriskua, eta zer egin dudana arriskua murrizteko (aurrerago zer gerta ere).
5. Adi egongo naiz, mehatxua berriro gertatuko edo beste mehatxuren bat etorriko.



SEGURTASUNA EMAN

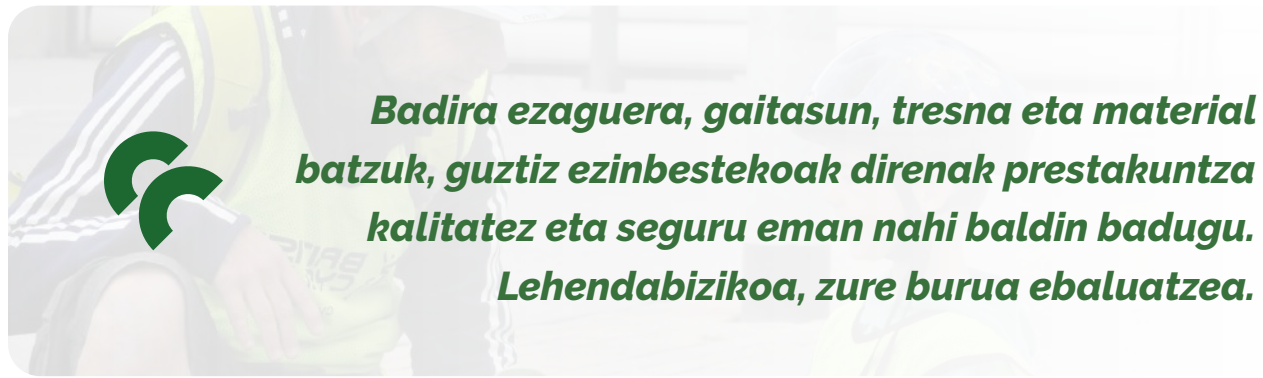
Zirkulazio-ikastaro bat ematen duzunean, segurtasuna da zure obligaziorik handiena, baita irakatsi-ikasi prozesua bera baino garrantzitsuagoa ere. Zu zarenez jardueraren arduraduna (berdin du koordinazio-lanetan ari zaren edo ikastaroa ematen), zure ardura da tartean diren guztiak zaintzea (ikasleak, ikastaroarekin zerikusia ez duen jendea, irakasleak eta zu zeu), bizikletei eta gainerako materialari nahiz inguruari kontu egitea, trafiko artean egon edo ez.

Ikastaroaren segurtasun orokorrerako, garrantzitsuagoa izan daiteke egun edo aste batzuk lehenago prestaketa-lanetan gauzak ondo egitea, ikastaroan bertan arriskuak ondo maneiatzen jakitea baino. Batzuetan, baliteke buru-belarri jardutea segurtasuna bermatu nahian, eta, azkenean, istripua gertatzea. Halakoetan ere gure ardura da istripu horrek zer arrisku dakarren neurtzea eta hari aurrea hartzea, eta dena konpondu arte segurtasuna ematea.

Hurrengo orrietan duzu azalduta prestakuntzaren aurretik eta prestakuntza ematen ari zarela zer egin dezakezun ikastaroa seguruagoa izan dadin zure ikasleentzat, lankideentzat, materialetarako eta ingururako. Arriskuen prebentzioa, edonola ere, eskuliburuko gai-multzo guztietan dago jasota.



2.1 IRAKASLEA



Egokia al naiz lan hau egiteko? Lehendik ezaguera eta gaitasun batzuk eduki behar ditugu edo prestakuntzaren ondoren lortu.

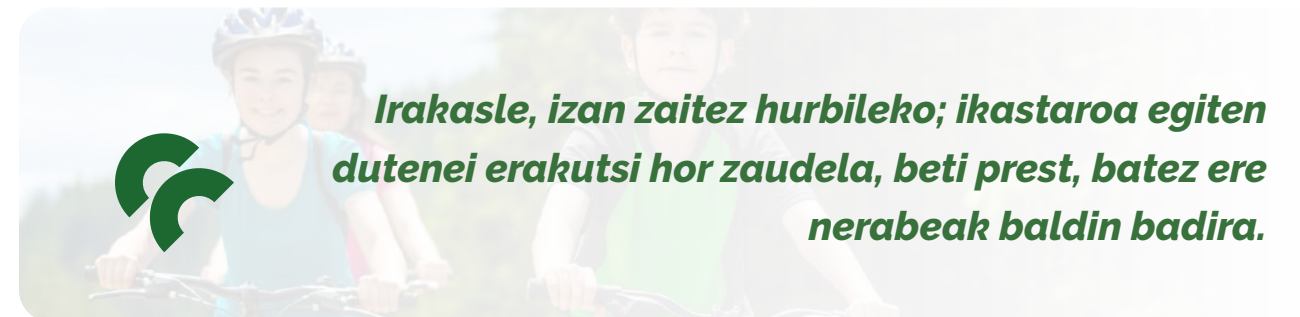
Ezinbestekoak dira hauek:

- **Sarritan ibili behar dugu txirrinduan kalean, (ia) egunero.** Edozein bidetan seguru eta egoki zirkulatzeko gai izan behar dugu, zirkulazio-baldintzak edozein direlarik ere.
- **Araudiak goitik behera ezagutu behar dugu,** batez ere, bizikletei buruzkoa, bai araudi orokorrak bai lantoki dugn herriko araudia.
- **Komunikatzeko gaitasuna ezinbestekoa dugu.** Kontzeptuak garbi eta erraz jasotzeko moduan transmititu behar zaizkie ikasleei. Ez ibili aurreiritziekin, denak ondo hartu.
- **Mekanikaz zer edo zer jakin beharra dago;** adibidez, garaiz antzemateko bizikleta noiz ez dagoen zirkulatzeko moduan, eta matxurarik ohikoenak bizkor konpontzeko.
- **Itxura ere zaindu behar da.** Kaleko arropa jantzi, klimaren arabera egokia eta pedalei eragiteko eroso.
- **Lasaia izan beharra dago, abegikorra.** Egoera larrietan ere profesionalen antzera jardun beharra dago, oso garrantzitsua da.
- **Lehen sorospenez ere zer edo zer jakin behar dugu.** Istripurik gertatuz gero zer-nola egin jakiteko.
- **Sexu-izaerako deliturik ezaren ziurtagiria eduki behar dugu;** ezinbestekoa baita adingabeekin lan egin behar dugunean.

Beste hauek aukerakoak, baina komeni dira:

- **Bizikleta maitatzea.** Gogotsu egotea beste batzuei erakusteko nola zirkulatu bizikletaz arriskurik gabe.
- **Aurretiaz ere hezitzaile ibilia izatea,** edo begirale, edo irakasle eta abar.

- **Kritikak egiten eta entzuten jakitea.** Eta hobetzeko erabiltzea, txirrindulari eta prestatzaile hobeagoa izateko.
- **Mapak eta krokisak aisa erabiltzea,** bai paperezkoak bai digitalak, ulertzeko nahiz diseinatzeko.



Nire erakundea egokia al da lan hau egiteko? Zure erakundeak, edonolakoa delarik ere, baldintza hauek gutxienez bete behar ditu:

Ezinbestekoak dira hauek:

- **Sarritan ibili behar dugu txirrinduan kalean, (ia) egunero.** Edozein bidetan seguru eta egoki zirkulatzeko gai izan behar dugu, zirkulazio-baldintzak edozein direlarik ere.
- **Araudiak goitik behera ezagutu behar dugu,** batez ere, bizikletei buruzkoa, bai araudi orokorrak bai lantoki dugn herriko araudia.
- **Komunikatzeko gaitasuna ezinbestekoa dugu.** Kontzeptuak garbi eta erraz jasotzeko moduan transmititu behar zaizkie ikasleei. Ez ibili aurreiritziekin, denak ondo hartu.
- **Mekanikaz zer edo zer jakin beharra dago;** adibidez, garaiz antzemateko bizikleta noiz ez dagoen zirkulatzeko moduan, eta matxurarik ohikoenak bizkor konpontzeko.
- **Itxura ere zaindu behar da.** Kaleko arropa jantzi, klimaren arabera egokia eta pedalei eragiteko eroso.
- **Lasaia izan beharra dago, abegikorra.** Egoera larrietan ere profesionalen antzera jardun beharra dago, oso garrantzitsua da.
- **Lehen sorospenez ere zer edo zer jakin behar dugu.** Istripurik gertatuz gero zer-nola egin jakiteko.
- **Sexu-izaerako deliturik ezaren ziurtagiria eduki behar dugu;** ezinbestekoa baita adingabeekin lan egin behar dugunean.

Beste hauek aukerakoak, baina komeni dira:

- **Arriskuak prebenitzeko azterlana eginda edukitzea.** Hainbat gai jorratu behar ditu, hala nola jarduera bera, tresnen erabilera, ma-

terialaren garraioa eta beste.

- **Irakasleei lehen sorospenetako prestakuntza ematea**, ahal dela, ikastaro ofizial baten bidez.
- **Arlo honetako beste erakunde batzuekin lankidetzan aritzeko**, informazioa elkarrekin banatzea, hartara, norbera hobetzeko eta bata besteari hobetzen laguntzeko.



Arropa eta bestelako osagarriak

Itxura neutroa eduki behar duzu (ikurrik gabe: ideologikorik, musikarik, kiroletakorik eta abar). Irakasle, izan zaitez hurbileko; ikastaroa egiten dutenei erakutsi hor zaudela, beti prest, batez ere nerabeak baldin badira.

Arropa eta oinetako erosoak eraman, kalekoak, eta klimaren arabera egokiak. Bizikletaz nahiz oinez arin eta eroso ibiltzeko modukoak izan behar dute.

Horregatik, ez erabili txirrindulari-oinetakoak (azpia zurruna edo kalak dituztenak), ez takoi, sandalia ireki eta halakorik.

Prestakuntza kale artean ematen dugunean, komeni da irakasle bakoitzak osagarri hauek eramatea:

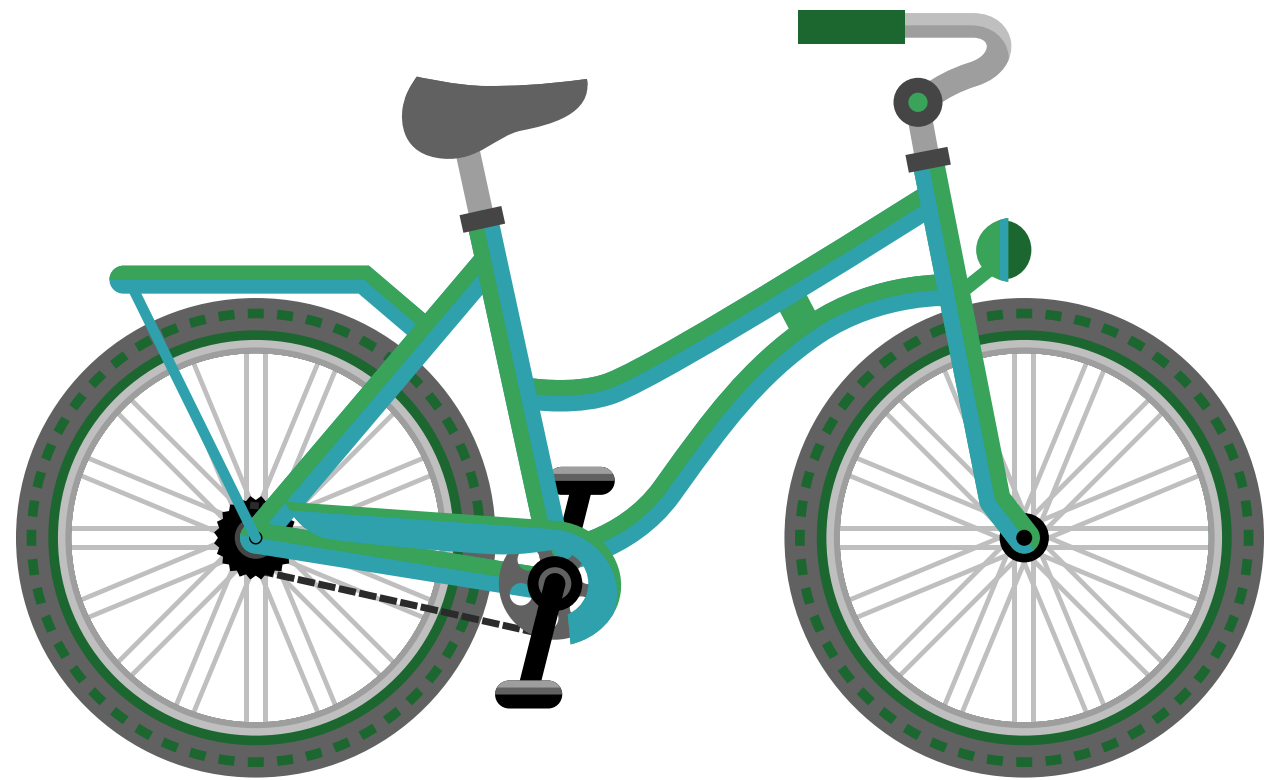
- **Mugikorra:** taldekoen kontaktuak, ikastaroaren antolatzailearen kontaktua eta abar eskua izateko.
- **Mapa edo app egokia mugikorrean.**
- **Gailua tresna-anitza.** Matxura txikiak segituan konpontzeko, tresna-poltsa osoa atera beharrik gabe.

- **Txaleko argi-islatzailea, baina, ahal dela, ez ikasleen txalekoaren kolore berekoa (haiek ere baldin badaramate).** Zer lane-tarako den idatzita eduki behar du. Adibidez: "Bizikletan zirkulatze-ko ikastaroa", "Txirrindulariak praktikak egiten", etab.
- **Kaskoa, bereziki nerabeekin bazabiltza**, haientzat derrigorrezkoa baita.
- **Walkie-Talkia** (komunikatzaile eramangarria) Ibilbideetan eta kaleko ariketetan zure ekipoarekin komunikatzeko.

Bizikleta

Ezin diegu eskatu lan honetan aritzen direnei beste bizikleta bat erosi dezatela apropos prestakuntza-lanerako: daukaten bizikleta egokia bada tamainaz eta txukun badago, nahikoa da (ez kirrinka-hotsik, ez kate-jauzirik...).

Hala ere, bizikleta lan-tresna aukerakoa izatea nahi baldin badugu, ezaugarri hauek izan behar ditu:



- **Hiriko bizikletako geometria, edo bizikleta hibridoarena.** Bizkarra makurtu gabe joan bazaitezke, hobeto ikusiko duzu eta hobeto ikusiko zaituzte gainerako ibilgailuen artean, eta errazago begiratu-tuko duzu atzera. Horrela, ibilbideak seguruago egingo dituzu.
- **Hanka (bermea).** Bizikleta di-da batean zutik uzteko, horma bila ibili gabe. Oso lagungarria da baldin eta talde bati zer edo zer azaltzera joan behar baduzu, edo norbait bidean erori bada eta hura babestera bazoaz. Alforjetan pisua sartuta ere bizikletak zutik jarraitzeko modukoa. □

- **Parrilla.** Ezinbestekoa da ez badugu nahi material guztia bizkarrean eraman. ☒
- **Pedal erosoak, irristatzen ez direnak.** Pedal erabat automatikoak ez dira komenigarriak, kaleko oinetakoek irrist egingo lukete eta arriskutsuak lirateke.
- **Argiak eta katadioptrikoak.** Ondo ikusten ez denean ezinbestekoak eta derrigorrezkoak dira, baina, gainera, ikasleei ondo erakusteko ere balioko digute.

Prestakuntza-materialak

Hemen duzue jarraian ikastaro bat emateko ezinbesteko materiala. Eraman zorro (alforja) batean edo pare batean, bizikletako parrillan loturik. Horixe da erosoena eta osasunerako onena.

Gauza hauek denak egunero motxila batean eramanez gero, ez ginateke eroso ibiliko bizikleta maneiatzen eta orekari eusten, eta bizkarreko arazo larriak izan genitzake. Material hori hainbat kategoriatan banatzen da (jarraian azalduko ditugu). Gure gomendioa da kategoria bakoitzeko gauza guztiak poltsa (edo toxa) banatan jasotzea. Poltsa guztiak alforja berean joan daitezke, edo bat baino gehiagotan, pisua banatzearren. Hartu denbora pixka bat gauzak hasieratik ondo antolatzeke (eta txukun jartzeko), denbora asko irabaziko duzu.

Behar duzun materiala di-da aurkituko duzu, eta, gainera, elementu zikinak (mekanikoak) eta garbiak (botikina) nahastu gabe izango dituzu.

Erremintak eta aldagarriak

Berdin dio prestakuntza zer mailatan edo non ematen dugun, beti da beharrezkoa erreminta eta ordezeko pieza batzuk eramatea, arazo mekanikoak konpontzeko, sarri gertatzen baitira. Bestela, matxurarik txikiena ere nahikoa da saio osoa bertan behera utzi behar izateko.

Oinarrizko ekipamendu mekanikoa eta aldagarriak:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • Tresna anitzeko giltza (askotariko Allenak) | • Giltza finkoak: 10-11, 14-15, 16-17 |
| • Haize-ponpa | • Kono-giltzak: 13, 14, 15, 16, 17 |
| • Desmuntagarriak (3 unitate) | • Katetarako erreminta |

- | | |
|--|--|
| • Aliketak, ebakitzeko ere aproposak | rako itxigailua (pasadorea), tarte-eragile eta guzti, aurrean ere erabiltzeko, bi tamainak eraman beharrik gabe. |
| • Bihurkin izar antzekoak eta lauak | • Segurtasun-itxigailuetako giltza |
| • Erradio askotarako giltza | • Hainbat neurritako kamerak (20", 24", 26", 29", 700c)* |
| • Biela-erauzgailua | • Zulaketak konpontzeko (txaplatak, bulkanizatzailea, lixa, etab.) |
| • Haridun piñoi-erauzgailua (erroska) | • Katerako klip azkarra |
| • 8mm-ko Allena | • Bridak |
| • 10" giltza ingelesa | • Zinta amerikarra |
| • Haridun direkzio-giltza | |
| • Atzeko eta aurreko gurpiletarako azkoina | |
| • Atzeko ardatzeko larako- | |

**Trikimailua: Larrialdietan, kamera handiak gurgil txikietan ere jar daitezke (ez alderantziz). Gainera, kontuan izan Presta balbulak (finak) ondo sartzen direla Schrader balbuletarako (lodietarako) prestatutako gurgiletan, baina ez alderantziz.*





Hartu denbora pixka bat hasieran dena ondo antolatzeko (eta ondo edukitzeko), denbora asko irabaziko duzu gero.

Bizikleta errazago eta arinago konpontzeko besterik ez bada ere, gure gomendioa da erremintak eta aldagarriak bereizita gordetzea.

Erremintak poltsa batean sartzen badituzu, konturatu orduko, urratu dute poltsa (gogorrak dira, askok punta daukate etab.). Horregatik, ondo eta txukun gordeta edukitzeko, hobe horretarako apropos material gogorrez egindako toxetan jasotzea (dendan eros dezakezu, edo zuk egin).

Oinarrizko botikina

- | | |
|--|----------------------------------|
| • Latexezko eskularruak (2 edo 3 pare) | • Guraizeak |
| • Ur/Xaboi-botila (hipoalergenikoa) | • Tiritak |
| • Serum fisiologikoa (2 edo 3 bial) | • Pintzak |
| • Gasak | • Esparatrapua (hipoalergenikoa) |
| • Bendak | • Tapaki termikoa |
| • Apositu itsaskorak | • Emakumeen higiene-produktuak |



Gainerako materialak

- Disko-itxurako 50 kono (txikiak eta garraiatzeko modukoak) eta klarionak. 1. eta 2. mailetarako
- Ikasle guztientzako txaleko islatzaileak (3. maila)
- Ur-botila txiki bat
- Eguzkitarako krema
- Janari pixka bat (fruitu lehorrak, gozokiak, etab.)
- Giltzarrapoak. Ezustekorik gertatzen bada (bizikletaren bat guztiz apurtu bada

edo bat-batean norbaitek saioa utzi behar badu), haien bizikletak bizikleta-aparkaleku batean lotu, eta saioa gainerako ikasleekin amaitzeko. Gero han izango ditugu bizikletak.

- Idatzizko informazioa:
- Segurtasun-kontuak (ikus "Bildu behar dugun informazioa" atala) Ikasleen zerrenda
- Prestakuntzaren egunkaria/Ebaluazio-fitxak

Trafiko-arauak

Beste batzuei bizikletan nola zirkulatu irakasten lan egiten baduzu edo lan egin nahi baduzu, ezinbestekoa duzu trafiko-arauak ondo ezagutzea eta interpretatzen jakitea: ZEO (Zirkulazioko Erregelamendu Orokorra), IEO (Ibilgailuen Erregelamendu Orokorra) eta TL (Trafiko Legea). Oso luzeak dira eta ezin ditugu gida honetan sartu, beraz, saia zaitez gai hau zure kontura prestatzen, oraindik prestatu ez baduzu.

Estatuko araudiaz gain, kontuan izan behar duzu gehien-gehiene-tan hiri bakoitzak bere ordenantza edo araudiak dituela mugikortasunari buruz.

Haietan arautzen da, adibidez, non den legezkoa bizikleta aparkatzea, derrigor bidegorritik zirkulatu behar den, adingabeak espaloitik ibil daitezken, eta gure lanarekin zerikusi zuzena duten beste kontu batzuk. Ordenantza horiek oso ezberdinak dira hiri batetik bestera, eta, beraz, ikastaroa beste udalerrri batean eman behar baduzu, horixe izango duzu hasiera-hasierako lana, bertako araudia ikastea.



2.2 PRESTAKUNTZA EMATEN HASI AURRETIK

Besteak beste, ikastaroaren inguruko informazio guztia erabiltzea, oso ondo ezagutzea praktikak non egingo diren eta ikasleak nor diren, eta ikasleek nahiz haien arduradunek (ikasleak adingabeak badira) informazio egokia izatea, jakiteko zer ikasiko duten saioetan.

Bilera bat egin

Erakunde batek (ikastetxea, enpresa, elkarte, etab.) ikastaro bat emateko kontratatzen zaituenan, ezinbestekoa da lehenik eta behin ikastaroaren arduradunarekin bilera bat egitea.

Aukera polita da elkar ezagutzeko, ikastaroa egin aurretik sor daitekeen edozein zalantza argitzeko eta, beharrezkoa bada, prestakuntza, edo horren zati bat, emango dugun tokia zer-nolakoa den aztertzeko.

Baliteke lehenago ere prestakuntza-saioren bat egin da edukitzea erakunde horrekin eta leku horretan; hala bada, batzuetan nahikoa da telefonoz hitz egitea eta aurreko bilera hartako guztiari gainbegiratu bat eman eta ezer berririk badagoen galdetzea (ikasleak, leku-aldaketak eta abar).

Era batera zein bestera, datu guztiak idatziz bildu, eta besteari galdetu ea jaso duzun informazio guztia zuzena den.

Prestakuntza banakakoa baldin bada, adibidez 1. mailako ikastaro bat (otik ikastea bizikletaz ibiltzen), nahikoa izaten da dei bat egitea eta gero email bat bidaltzea, dena berresteko.

Gertaketa-lan hori errazagoa da aldez aurretik dokumentu bat egiten baduzu: batetik, ezer ez ahazteko, adibidez, prestakuntza ematen hasi au-

rretik zer berrikusi, galdetu eta komunikatu behar duzun; eta, bestetik, dena erregistraturik uzteko, hurrengo saioetan prozesu osoa errepikatu behar ez izateko.

Jarraian, dokumentu horretan gutxi gorabehera zer jaso behar duzun azalduko dizugu, gai nagusiak behintzat, atalez atal.

Zer informazio bildu behar dugu?

Aurretiaz zenbat eta gehiago jakin zure ikasleei buruz, orduan eta kalitate hobea izango du zure prestakuntzak, eta arrisku gutxiago izango dituzue.

Informazio horren zati bat zuzenean bileran bertan lortu dezakezu, baina bestelakoa posta elektronikoaren bidez inguratu beharko duzu, bai zuzenean ikasleengandik, bai ikastaroa egingo duen erakundetik, hura baita bitartekaria.

Jarraian, gidoi baten adibide bat emango dizugu, ikastetxe batean ematekoa den prestakuntza gertatzeko:

Informazio orokorra:

- ☐ Ikastetxearen izena
- ☐ Bilera-eguna
- ☐ Solaskidearen/bitartekariaren izena, kargua eta kontaktua
- ☐ Kontaktua (ahal dela, jardueraren arduradunarena, emaila eta telefonoa barne) ☐ Zer ordutan sartzen diren eta ateratzen diren ikasleak ikastetxetik ☐ Gure taldearen jolas-ordua
- ☐ Beste talde batzuen jolas-ordua (gure jarduera oztopatzen badute ere)
- ☐ Ikastaroaren data eta ordutegia (ikasleekin adostu behar duzu) ☐ Baimenik baduzun (edo ez) ikasleei argazkiak egiteko (zehaztuta utzi beharko duzu zertarako erabiliko diren irudiak eta bideoak, eta zer erakundek duen haiek tratatzeko ardura).
- ☐ Ikasleen zerrenda, eta, zerrendarekin batera:
 - ☐ Nork ez dakien -edo nekez dakien- bizikletan ibiltzen. Ekipoa ondo banatzeko balio digu honek, azpitalde bakoitzaren beharren arabera. ☐ Nork darabilen dagoeneko bizikleta hara-hona joateko edo nor dauden lehendik prestakuntza-saioren bat eginda
 - ☐ Nork dauzkan premia bereziak edo kontuan hartu beharreko beste zerbait.



Ikasleen artean ohikoenak diren berezitasun edo zailtasunak hauek dira:

- Asma
- autismoaren espektroaren nahastea
- TDAH (Defizitaren Nahastea)
- arreta hiperaktibitatearen nahastea
- Ikusmen arazoak
- Entzumen arazoak
- alergia larriak
- Zailtasun motorrak maila ezberdinetan
- Arazo psikikoak
- Ezintasun intelektuala
- Familia arazoak
- Baraualdia (adib. Ramadan garaian) Hizkuntza

Taula horretako aldagai guztiak (edo agertuko diren beste batzuk) kasu partikular gisa ebaluatu eta tratatu behar dira beti, ahal denean informazio gehigarria bilduz.

Gerta daiteke berezitasun horiek edo beste batzuk dituztenek ere eragozpenik gabe burutzea prestakuntza osoa, besteek bezalaxe, baina zenbaitetan ez da horrela izango. Irtenbide ugari daude kasu bakoitzerako: prestakuntza partikular bat egitea, laguntzaileak jartzea,

talde osoaren jarduera pertsona horren gaitasunetara egokitzea, tandem bat edo beste bizikleta mota bat erabiltzea hark parte hartu ahal izateko, etab. Azkenean, garrantzitsuena da kasu bakoitza ahalik eta hobekien ebaluatzea, eta ikastetxearekin, familiarekin eta ikaslearekin berarekin adostea prestakuntza noraino edo nola egingo duen.

Eta aldeetako bat ados ez badago -gerta baitaiteke-, segurtasunak esango digun noraino iritsi.

Zuk, irakaslearen ikuspegitik, ebaluatzen baduzu ikasle bat nahiko ondo prestaturik dagoela 3. mailari (kaleko zirkulazioa) aurre egiteko, baina familia edo ikastetxea ados ez badaude, egin gabe geratuko da. Aitzitik, familia edo zentroa indar egiten ari badira ikasle horrek 3. maila egin dezan, baina zuk, profesionalaren ikuspegitik, detektatzen baduzu oso arriskutsua dela hark edo taldeak mina hartu dezaketelako, egin gabe geratuko da (edo are talde osoa, hala adosten bada).

Puntu horretara iritsita, beste jarduera bat bilatu beharko litzateke, taldekoa edo banakakoa.

Guk eman beharreko informazioa

Zenbat eta gehiago jakin ikasleei buruz, kokalekuari buruz eta prestakuntzaren inguruko guztiaz, kalitate eta segurtasun gehiago izango dugu. Gainera, ikasleek prestakuntzaren xehetasunak ezagutzea ere oso-oso ona izango da, eta arazoei aurrea hartzeko balioko du.

Ikasleei informazio zehatza eman, prestakuntza-saiora doazenean burua prest izan dezaten eta ekipamendu egokia eraman dezaten.

Ikastaroa hasi baino lehen, ikasleek oinarrizko gauza hauek behintzat ezagutu behar dituzte (edo haien arduradunek, adingabeak badira):

- Zergatik egiten den prestakuntza (nork antolatzen duen, zer helburu dituen, nork ematen duen, etab.)
- Harremanetarako gure datuak
- Zertan datzan prestakuntza eta saio bakoitza
- Saio bakoitza zer egun, ordu eta tokitan egingo den
- Aurreikusitako ibilbidea zein den (3. maila bada)

- ☐ Ikasle bakoitzak hauek ekarri beharko ditu:
 - ☐ Bizikleta egokia, ondo-ondo zainduta eta prest (neurritz aproposetara, gorpilak puztuta, aurreko eta atzeko balaztak eta martxak ondo dituela etab.)
 - ☐ Tamaina egokikokaskoa (nahitaezkoa 16 urtetik beherakoentzat) ☐ Arropa (eta oinetako) eroso eta klimarako eta egin beharreko ariketarako egokia (praka barren-zabalik, gona luzerik, sandaliarik eta halakorik ez.)
 - ☐ Motxila txiki bat, ura eta bazkaria/askaria eramateko.
 - ☐ Baldintza hauek bete behar dira 3. maila egiteko:
 - ☐ Bizikletak txukun eta gertu egon behar du
 - ☐ Lehenik, 2. maila gainditu behar da (ikasleak erakutsi behar du badakiela bizikletan ibiltzen behintzat)
 - ☐ Gai izan behar du oinarritzko jarraibideak zuzen betetzeko (trafiko artean bagabiltza eta ez baditu gauzak ondo ulertzen edo okerkeriatan badabil, arriskutsua izan daiteke).

Prestakuntza emateko tokia

1. eta 2. mailetarako, leku asko aukera ditzakegu, esate baterako ikastetxeetako jolaslekuak, areto-futboleko edo saskibaloiko pistak, erabiltzen ez diren zenbait aparkaleku, parkeak, etab.

Guretzako egokiak diren jakiteko, aztertu egin behar ditugu aurrez, eta ikusi behar dugu ea baldintza hauek betetzen dituzten:

Gauza hauek BAI behar dituzte eduki:

- ☐ Nahikoa leku taldeko ariketak egiteko
- ☐ Atsedena hartzeko edo eguzkitik edo euritik babesteko elementuak (gerizpeak, leku estaliak, etab.)
- ☐ Oinarritzko zerbitzuak (iturriak, komunak, etab.) bertan, edo erraz iristeko moduan
- ☐ Saioren bat ikasgelan eta ikus-entzunezkoak erabiliz egin behar badugu, behar dugun materiala (proiektagailua, ordenagailua, bozgorailuak) erabiltzeko aukerakoa izan beharko du.

Beste gauza hauek EZ:

- ☐ Trafikorik (ez publikoa ez pribatua)
- ☐ Ez traba ez oztoporik, inor ez erortzeko: sustraiak, kristalak, zintarriak, baldosarik altxatuta, leku labainak, putzuak, hartxintxarra...
- ☐ Ikasleengan eragin dezakeen ezer ez (pilotak, animaliak solte, jendea pasean etab.)
- ☐ Praktika-tokian, ez farolarik, ez paperontzirik, ez antzeko beste elementu finkorik.

Prestakuntza-egunean lekuren bat sokaz mugatu behar baduzue, edo badaezpada beste neurriren bat hartu behar baduzue, idatziz jaso eta gainerako taldekideei ere azaldu.

3. mailan, konplexuagoa da prestakuntza-ingurunea aztertzea eta diseinatzea, eta, horregatik, gai horri atal berezi bat eskaini diogu, 6. multzoa.

Edozein ingurunetan eta mailatan, gerta daiteke prestakuntzaren egunean bertan baldintzak aldatzea (eguraldia, obrak, etab.); beraz, ona da "B" plana ere pentsatuta izatea, beste nonbaiten jarraitzeko aukera izateko edo tarte batean non babestu izateko.



Irakasle-taldearentzako informazioa

Ikasleei eta inguruneari buruzko informazioa lortu ondoren, orain, taldean zabaldu behar duzu, jakin beharreko beste kontu batzuekin batera dokumentu batean jasota, denak jakinaren gainean egon daitezten.

Dokumentuak irakasle-taldearen esku egon behar du beti, eta gai hauek jaso behar ditu (guztiak multzo honetan xehatuta daude):

- **Prestakuntza-inguruari eta ibilbideari buruzko informazioa**
- **Ikasleei eta ikasleen erakundeari buruzko informazioa**
- **Jarduera estaltzen duten aseguru-polizaren edo polizen zenbakiak**
- **Zer protokolo beteko den istripuren bat izanez gero**

Aurreko astean

Batzuetan, hilabeteak lehenago eginda egoten da datuak biltzeko lana. Horregatik, prestakuntza-saiorako egun bat edo bi geratzen direnean, ezinbestekoa da errepaso orokor bat egitea.

Lehenik eta behin, eguraldiaren iragarpenari begiratu, prestakuntzari nola eragiten dion ebaluatu eta dagozkion erabakiak hartu behar dira (aurrera jarraitu, aldaketaren bat egin edo saioa atzeratu). Era berean, praktika-ingurunea ikusi gabe bazaude aspaldian, ez da kalterako izango begiratzea ea ezer esanguratsurik aldatu den (obrak, kaleren bat moztuta, etab.). Normalean, honelako ikastaroak ematen lan egiten duzunean, maiz toki berberetan ibiltzen zara, eta ez da beti beharrezkoa izaten aldeztu aurreko bisita horiek egitea.



Meteorologia eta ingurua aztertu ondoren, ikasleei eguna badatorrela gogorarazteko unea da (zuzenean edo zure ikastetxearen/enpresaren/elkar-tearen bitartez), eta, aldaketarik gertatu bada, jakinarazteko.

Azkenik, gainerako irakasleekin batera, alforjetan zer daramagun miatu behar dugu, prestakuntza-saioa berrikusi (ordutegiak, kokapenak...) eta taldekide bakoitzak ikastaroan hartuko dituen rolak eta erantzukizunak banatu.

2.3 MEKANIKA ETA JANZKERA

Bizikleta kontrolatzeko orduan, zeresan handia dute bizikletaren egoerak eta txirrindulariaren janzkerak. Begiratu bat eman eta okerrak zuzendu; ikaragarritzko garrantzia du segurtasuna ziurtatzeko aldera.

Prebentzio-mekanika

Zer da prebentzio-mekanika? Arriskurik ez izateko aldera, gauzak aurrez egitea: bizikleta gainbegiratu, eta, beharrezkoa bada, doitu eta konpondu..

Oso ohitura ona da prestakuntza-saioa baino egun batzuk lehenago ikasleekin harremanetan jartzea, eta azaltzea bizikletetan zer berrikusi eta egokitu behar duten, seguru jakiteko erabiltzeko moduan daudela bizikleta horiek.

Batzuetan, ikastaroa egin aurretik, bizikletak mekanikari profesional batengana eramaten dituzte. Beste batzuetan, berriz, beren kontura egiten dituzte doikuntzak (edo gurasoek egiten dizkiete, bizilagunen batek...). Eta beste askotan, guk nahi baino askoz gehiagotan, bizikleta penagarri ekartzen dute.

Inongo ikaslek ez luke ikastaroa egin behar, berdin dio zer adinetakoa den edo nolako sasoia duen, irakasle-taldeko norbaitek bizikleta gainbegiratu gabe. Guretzat **obligazioa** da mekanikako ezaguera batzuk edukitzea, gutxienez jakiteko bizikleta noiz ez dagoen erabiltzeko moduan -arriskutsua izango litzatekeelako-, eta doikuntza oinarritzkoenak eginez erabiltzeko moduan jartzen jakiteko.

Halere, gerta daiteke gai ez izatea bizikleta prest jartzeko (konpontzeko zaila delako, edo materialik edo denborarik ez dugulako). Hala bada, bizikleta hori ezingo da erabili ikastaroan: jabeari esan beharko zaio oraingoan ezingo duela parte hartu.

Jarraian, bizikletetan zer begiratu eta zer doitu behar duzun azalduko dugu. Mekanikaz dakizuna ez bada nahikoa ondorengo hauek behar bezala egiteko, ikasi beharrekoa ikastea eta praktikatzea komeni zaizu, gogotik

Irakasleak bizikletak gainbegiratuko ditu

Heziketa-zentroan, ikasle-taldeak 30 lagunekoak ere izan daitezke. Horrek esan nahi du denbora gutxi izango dugula bizikleta guztiak banan-banan begiratzeko eta aukeratu egin beharko dugula zer begiratu: istripua eragiteko moduko matxurak bakarrik konponduko ditugu.

Aproposena da taldea saio-teorikoren batean dagoenean egitea konponketak. Saio horiek 30 eta 60 minutu bitartekoak izaten dira, eta tarte hori izango dugu bizikleta guztiak gainbegiratzeko. Hots, minutu bat edo bi izango dituzue bizikleta bakoitzerako (bakarra badabil lan horretan), edo 2-4 lau minutu (bi bazabiltzate).

Alegia, huskeria. Horregatik gomendatzen dugu "bat-bateko berrikusketa-protokoloa":

1. "Drop testa", edo erorketa-testa, hitzez hitz itzulita. Bizikleta lurretik 4 hatz inguru altxa, eta erortzen utzi, bertan. Ea zer hots egiten duen, informazio asko emango digu-eta. Adibidez, piezarik aske ote daukan (gurpilak, direkzio-ardatza, parrilla, etab.), edo gurpilak ondo puztuta dauden.
2. Begiratu ea gurpil guztiak ondo puztuta eta koadroari ondo lotuta dauden, eta aise dabiltzan biraka. Ondo biratzen duten jakiteko, bultzadatxo leun-leun bat eman, lehenbailehen antzemateko balazta-zapataren batek gurpila ukitzen duen edo ez.
3. Bi frenoak estutu eta, askatu gabe, bizikleta aurrera eta atzera mugitzen saiatu. Horrek direkzioa eta frenoak ondo dauden erakutsiko digu.
4. Begiratu ea potentzia edo aulkia gehiegi igota dauden (segurtasun-marka gainditzen duten) eta koadroari ondo lotuta dauden.
5. Azkenik, bi bielak albora mugitzen saiatuko gara, ardatzari ondo lotuta dauden ikusteko.

Ikasleek bizikletak gainbegiratuko dituzte

Bestela, ikasleek ere gainbegiratu ditzakete bizikletak, bakoitzak berea, hartara ikasi egingo dute. Onena da talde txikiak osatzea, irakaslearentzat errazagoa izango da-eta adi egotea.

Baina kontuz, taldeak egindako gainbegiratuak ez dira irakasleen gainbegiratuaren ordezkari (aurreko puntuan azaldu ditugu). Taldeko gainbegiratuak ezin hobeto eginagatik ere, ez gehiegi sinistu ikasleak matxurei antzemateko gai direnik. Talde-saioak ikasle bakoitzari bere bizikleta gainbegiratzeko metodologia bat erakusteko dira, eta mekanika apurtxo bat erakusteko, baina ez dute balio taldeko bizikletak ondo dauden jakiteko. Nahi baduzue, utzi bi edo hiru bizikleta begiratu gabe, talde-saioan konpontzeko, irakaslearen aurrean. Hartara, bertatik bertara ikusiko dute matxura batzuei nola antza eman eta nola konpondu: ikusi eta ikasi.

Berrikuspen-protokolo asko daude. Jarraian, bi erakutsiko dizkizuegu; zenbat denbora duzuen, bat edo bestea aukeratu. Baina beste batzuk ere badaude, agian zuentzat egokiago. Erresuma Batuan, Bikeability metodologian, maiz erabiltzen dira bai "ABCD"ak, bai "M gainbegiratuak".

"ABCD" gainbegiratuak

Protokolo lasterra da, arau nemotekniko bati jarraituz, ibiltzen hasi aurretik zer berrikusi gogoratzen laguntzen duena. Desabantaila? Ingelesezt dagoela.

A: Air (gurpiletako airea). Ziurtatu ezazu gurpilak egoki puztuta daudela, azalak (kubiertak) ondo daudela (ez dute "urratuta" egon behar, pitzadurarik ere ez) eta itxigailuak ondo lotuta daudela. Estalkien albo batean dator zein den presio egokia. Gurpilak behar bezala puztuta baldin badaude, bizi-

kleta hobeto kontrolatuko duzu, azkarrago joango zara eta zulatzeiko arrisku gutxiago izango duzu.

B: Brakes (balazten funtzionamendua). Ziurtatu balaztak ondo dabilzkizula. Gurpil biak aurreraka biraka jarri (lehengo bat, gero bestea): 10 segundoz gutxienez biraka jarraitu behar dute, geratu gabe. Frenoaren eragingailuak ez lukete eskulekua ukitu behar zapaltzen ditugunean (gutxienez hatz beteko tartea geratu behar litzateke).

Ezkerreko eragingailua zapaldu eta saia zaitez bizikleta aurrerantz mugitzen. Eskuineko eragingailua zapaldu eta saia zaitez bizikleta atzerantz mugitzen. Era batera edo bestera, bizikleta frenatuta geratzen bada edo kontrako gorpila altxatzen bada, balaztek ondo funtzionatzen duten seinale.

C: Chain and cranks (katea eta bielak). Begiratu ea katea garbi eta ondo lubrifikatu-ta dagoen (herdoilik gabe). Pedalei atzerantz eragin eta ez bada katigatzen, ondo dago. Katigatu egiten bada, edo zarataka edo orroka hasten bada, zer edo zer gaizki dago. Bielei alboetara eragin: ardatzera ondo finkatuta badaude, ez dira mugituko. Mugitzen badira, baliteke, halako batean, pedalei eraginez zoazen batean bielak askatzea, eta hori kontu larria da.

D: Drop test eta direction (erorketa-testa eta norabidea). Bizikleta lurretik 4 hatz inguru jaso eta utzi erortzen. Ateratzen duen soinuari esker, parteren bat aske dagoen detekta dezakegu (gurpilak, direkzio-ardatza, parrilla, etab.). Bestetik, aurreko gurpilari hanken artean heldu, eta saia zaitez eskulekua biratzen gorpila mugitu gabe. Biratzen bada, bizikletaren potentzia estutu beharko da.

Normatiboa

22. artikulua RGVeh.

1. Zikloek, zirkulatu ahal izateko, honako hauek izan behar dituzte:

- Aurreko eta atzeko gurpiletan jarduten duen balazta-sistema egokia.
- Kanpai bat, hori ez den beste gailu akustiko bat erabiltzea debekatuz.

4. Bizikletek, gauez zirkulatzeko, "tunela" seinalez markatutako bide-zatietan edo ikuspena nabarmen murrizten duten eguraldi edo ingurumen-baldintzak daudenean, honako gailu hauek izan beharko dituzte: Aurrealdeko eta atzeko argia, atzeko islatzailea, eta izan: islatzaileak gurpilen erraboetan eta pedaletan.

"M" azterketa

Gainbegiratu hau aurrekoa baino zehatzagoa da. M handi bat marrazten ari garela pentsatuz, bizikletaren zatiak berrikusteko aukera ematen digu.

Gurpilak

- Aire-presio egokia
- Balbula zuzen
- Pneumatikoak fin-fin (ez pitzadurarik ez zulorik, ez urraturik ere)
- Ardatzak ondo (gurpilak aise biratzeko moduan, baina albora dantza egin gabe) Haguna ez dago tolestuta edo kaltetuta
- Erradio guztiak txukun

Frenoak

- Bi zapatak badituzte
- Hatzetako eragingailuei eragiten diezunean, zapatek haguna bakarrik zapaldu behar dute (erabat bermatuta) eta ez gurpil-azala.
- Heldulekuak askatzean, zapatek berehala askatu behar dute haguna
- Balaztak koadrora ondo lotuta daude, bizikleta gelditzeko moduan. Balazta-hariak ez daude etenda.

Transmisioa

- Pedalak eta bielak erraz biratzen dira
- Pedalierra koadrora ondo lotuta dago, eta bielak pedalierreara ondo lotuta Katea ondo koipeztatuta dago, kate-maila guztiak aise mugitzeko moduan Martxa aldatzean kateak ez du irteten

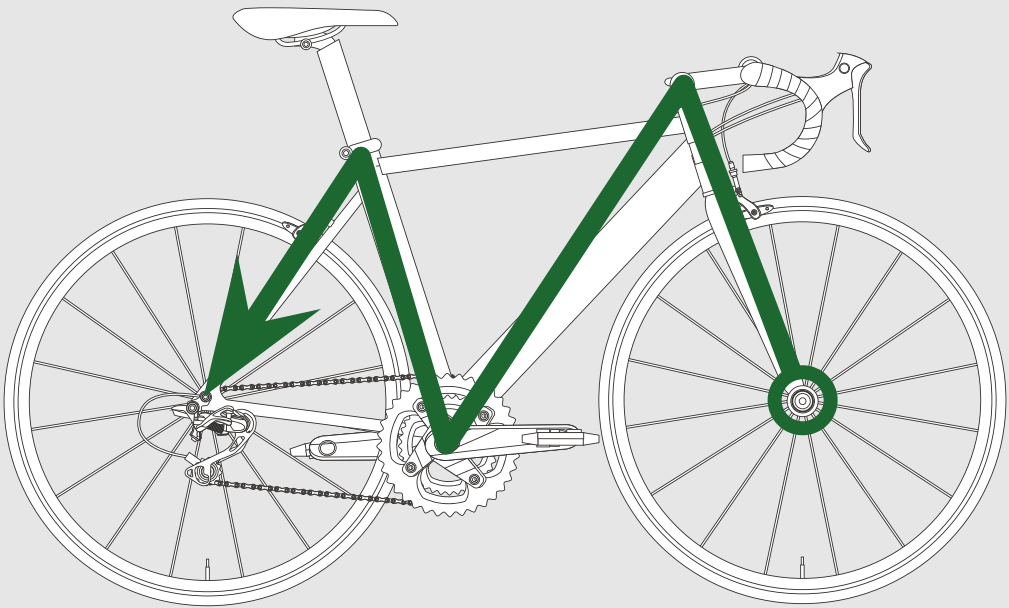
- Martxa guztiek zaratarik gabe funtzionatzen dute, eta gozo-gozo aldatzen dira

Koadroa

- Ez dauka ez mailaturik ez zartaturik inon
- Direkzioa leun-leun jiratzen da, eta ez dago askatuta
- Eserlekuaren (zela) potentzia eta hodia segurtasun-markaren azpian daude Eskulekua eta zela ondo lotuta daude eta ezin dira biratu
- Eskulekuaren muturrak estalita daude

Osagarriak

- Islatzaileak, ondo jarrita (eta argiak, behar izanez gero)
- Elementu osagarriak koadrora ondo lotuta: lohi-babesa, garrario-gailua, giltzarrapoak, haurtxoen aulkiak, etab.



Gainbegiratu dinamikoa

Zenbait doikuntza egiteko ezinbestekoa da txirrindularia bizikleta gainean doala begiratu behar zaio bizikletari. Gehienak saioaren hasieran egingo ditugu.

Beti adi egon behar dugu: zer edo zer bere lekutik mugitu ote den edo erabiltzaileak ez ote duen posizio okerrik hartu. Batez ere gauza hauetan jarri behar dugu arreta: - Bizikletaren neurria. Zela beheraino jaitsi eta halere hankak luzatu egin behar baditu pedalei eragiteko, bizikleta handiegia da. Zela goraino igo (segurtasun-marra gainditu gabe) eta, halere, hankak uzkurta dituela eragiten badie pedalei, bizikleta txikiegia da.

- Zelaren altuera. Zein da altuera aproposa? Pedalei orpoekin eragin eta, behera iristean, hanka luze-luze eginda baldin badago mokorrak mugitu gabe, orduan dago zela altuera aproposean. Pedalei oin-zati egokiarekin eragiten diegunean (behatzen aurreko partea) hanka ia luze-luze eginda baldin badugu, errendimendua hobe izango da. Ikasleren batek beldur apur bat badu, aukera dauka zela pixka bat beherago jartzeko.
- Frenoen eskulekuen posizioa. Eskulekuei heltzen diegunean, hatzak besoen lerro berean eramateko modua izan behar dugu.
- Martxa-aldagailuetan zer edo zer mugiturik badago, zarata ateratzen dute. Kable-tenkagailuarekin doitu daitezke.
- Katea ateratzea. Katea kanporantz ateratzen bada, H torlojua estutu behar da; eta barrurantz irteten bada, L torlojua. Gauza bera egin behar da bai aurreko bai atzeko desbideragailuetan.

- Kirrinkak eta karrankak. Zarata nondik datorren ikusi, eta ebaluatu arriskurik badagoen edo ez.

Arriskuen prebentzio dinamikoak ingurua ere hartzen du kontuan; etengabe adi egon behar dugu, kanpotik ere etor daitekeelako arriskurik. Kasu konkretuetan sartuko gara, apurka, eduki-multzoak landu ahala.

Ikasleen janzkera gainbegiratzea

Bizikletan ibiltzen hasi aurretik, begiratu ea egiten duen eguraldiaren arabera bizikletan ibiltzeko moduan jantzita dauden. Lokarriak ondo lotuta eduki behar dituzte (eta begiztak motz), motxilak bizkarrean ondo jarrita, txanorik ez (traketsak dira alboetara begiratzeko), eta jakaririk ez gerritik zintzilik (erraz kateatzen dira atzeko gurpilaren eta

koadroaren artean). Praka zabalegiak edo gona badaramate, aise trabatuko zaizkie plateraren eta katearen artean. Kaskoak neurrikoa izan behar du, eta ondo jarrita eraman behar dute.

Irten aurretik, ziurtatu jende guztia komunera joan dela, gosalduta duela eta badaramala nahikoa ur eta janari. Norbaitek medikazioa behar badu (asma, alergiak, diabetesa, etab.), ziurtatu badaramala.

Giro beroa bada, sarri-sarri gelditu, eta ziurtatu denak ari direla ura edaten eta eguzki-krema igurtzita dutela.

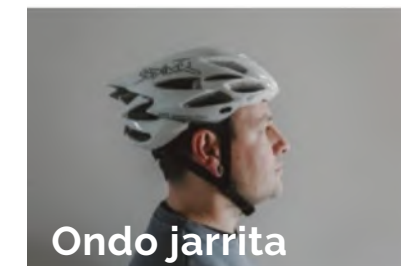
Abian jarri ondoren, begi-bistan eduki ikasleak beti, begiratu dena ondo dabilela, eta adi egon beste ezustekorik agertuko balitz ere.

Kaskoa nola jantzi

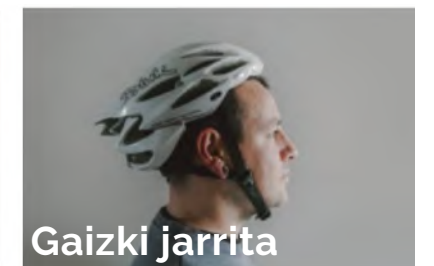
1. Bekainen gainetik 2 hatz bete utzi.
2. Kaskoa garondora lotzeko sistema ondo

estutu: kaskoak ez du mugitu behar, baina minik eta kopetan markarik ez egiteko moduan.

3. Lotzekoak belarrien azpian doitu behar dira, "V" moduko bana osatuz.
4. Kaskoa ondo lotuta dagoela, hatz beteko tarte geratuko da uhalaren eta kokotsaren artean.



Ondo jarrita



Gaizki jarrita

Normatiboa

47. artikulua LTSV. Gidariak eta, hala badagokio, bizikleten eta, oro har, bizikleten okupatzaileak behartuta egongo dira babes-kaskoa erabiltzera hiriko, hiri arteko eta zeharkako bideetan, legeak zehaztutako baldintzetan, adingabeentzat erabiltzea derrigorrezkoa izango delarik, eta baita hiri arteko bideetatik zirkulatzen dutenek ere. Atal honetan xedatutakoaren salbuespenak erregelamendu bidez ezarriko dira.

118.1 artikularen 3. paragrafoa RGCir: Bizikleta gidariak eta, hala badagokio, okupatzaileek indarreko legediaren arabera babes-kasko homologatuak edo egiaztatuak erabiltzera behartuta egongo dira, hiri arteko bideetatik zirkulatzen dutenean, igoera luzeko arrapaletan izan ezik, edo arrazoi medikoengatik. 119.3 artikuluan ezarritakoaren arabera egiaztatuta, edo muturreko bero-baldintzetan.

118.1 artikularen 3. paragrafoa RGCir - Eskuliburu hau prestatzeko unean (2020ko uztailean), artikulua honen aldaketa aurreikusten da kaskoa erabiltzeari dagokionez, hiri arteko bideei lotutako salbuespena kenduz, muturreko bero-egoeretan eta kaskoa erabiltzeko, maldan gorako arrapala luzeak. Begiratu eguneratutako araudia www.dgt.es helbidean

2.4 ETA ISTRIPUA GERTATZEN BADA?

Lehen adierazi dugun bezala, gure zeregin nagusia da prestakuntza-saioak seguruak izatea. Hala ere, arriskua beti hor dago, guk eginahalak eginda ere, eta beti egon behar dugu adi eta prest.

Nola jokatu istripuren bat izanez gero. "B.A.S." jarraibidea.

Istripurik gertatzen bada, gauzak zuzen eta ondo egin behar ditugu; urduritasuna eta ezjakintasuna ez dira aitzakia. Sorospen-zerbitzuak iritsi arteko minutuek berebiziko garrantzia dute.

Horregatik, hobe eskema bat izatea, argia eta erraza, zer eta nola egin jakiteko. Horixe da B.A.S. jarraibidea, hiru ekintza hauetan oinarrituta: Babestu, Abisatu eta Sorotsi.

Babestu: ezer baino lehen, ingurua babestu behar da, beste istripurik gerta ez dadin. Funtsezkoa da istripua gertatu den lekua seguru jartzea. Segurtasuna da lehena; zurea eta istripua izan dutenena.

Abisatu: istripua zenbateraino larria den, horren arabera erabaki; igual ez dago abisua eman beharrik, edo baliteke nahikoa izatea zure taldekoren bati abisatuta, edo, alderantziz, beharrezkoa izango da segituan "112" sorospen-zerbitzuei laguntza eskatzea.

Sorotsi: inguru guztia seguru utzi eta abisua emandakoan, orduan lagundu eriei. Ondo egiten dakizuna besterik ez egin, ezer oker eginez gero, kalterako izan daiteke-eta; itxoin laguntza etorri arte.

Istripua izan duena sorostea, betebeharrak morala izateaz gainera, legezko betebeharrak ere bada: bai Zigor Kodean bai Zirkulazioko Erregelamendu Orokorrean dator jasota.

Komeni zaizu lehen sorospeneko ikastaro bat egitea (edo errepikatzea, aspaldi ez baduzu egin). Oinarrizko gauzak ikasiko dituzu, baina funtsezkoak, istripu batean jendea sorosteko.

Erakunde batzuk, adibidez, Gurutze Gorriak, etengabe eskaintzen dituzte horrelako ikastaroak, gainera informazio interesgarria ere erruz ematen dute beren orrian: www.cruzroja.es.

Bestalde, B.A.S. horren osagarri, ezinbestekoa da talde osoak istripu-protokolo bat adostuta izatea.

Prestakuntza kudeatzen duen erakundeak garatu behar du protokolo hori; eta han utziko du zehazturik, adibidez, istripua izan duenarekin nork joan behar duen ospitalera (edo inork lagundu behar ote dion); istripuaren larritasunaren arabera saioa eten egin behar den edo ez; nori jakinarazi behar zaion; aseguru-etxearekin zer lege-kontu izapidetu behar diren eta abar.

Istripua gertatuz gero jokabidearen adibidea

Imajinatu eskola-ume talde batekin bizikleta maneiatzeko lanean ari zarela trafikorik gabeko ingurune batean norbait lurrra erori eta minez kexatzen hasten denean.

P.A.S. honako hau egingo genuke:

- **Babestu** Gelditu gainerako eskola-umeak, lasterka edo erorketa berri bat ekiditeko, lurrean dagoen pertsonarengana joaten zaren bitartean.
- **Abisua** Abisu bigarren heldu bati eta, egoeraren larritasunaren arabera, eskatu 911ra deitzeko
- **Laguntza** Zaurituari lehen laguntzak ematea

3. MULTZOA.

PRESTAKUNTZAREN DIDAKTIKA

Saioa primeran joateko, argi eta gogo onez azaldu behar zaizkie kontuak ikasleei, eta, aldi berean, bizikleta gainean ahalik eta gehien egoteko aukera eman behar zaie, jostatzen eta ikasten.

Ondo pasa behar dute, ikasiz.

Bada, hain justu, ikasleek ikasiz ondo pasatzeko ildo batzuk azalduko dizkizugu bloke honetan, jakinik bakoitzak bere erara ikasten duela: erakutsiko dizugu taldeak nola antolatu, denak interesaturik egon daitezen; nola ebaluatu ondo ikasten ari diren ala ez, eta ikasleei feedback-a nola eman.

MULTZO HONETAKO MAMIA

- Prestakuntzaren egitura

3.1. IKASTAROAREN AURRETIK

- Aurkezpena, ikastaroaren helburuak eta bakoitzak zer espero duen. Ikasteko gogoia.
- Bizikidetza-arauak.
- Ikasleekiko tratua.

3.2. IKASTAROA MARTXAN

DENEAN

- Ikasteko estiloak.
- Calderak planteatzea.
- Demostrazioak.

- Adi zuri hizkerari.

- Prestakuntza positiboa.
- Taldearen arretari eutsi.
- Ebaluazioa (irizpideak eta adierazleak)
- Feedback-aren egitura (sandwicha). Talde handietarako feedback-a.

3.3. IKASTAROAREN

ONDOREN

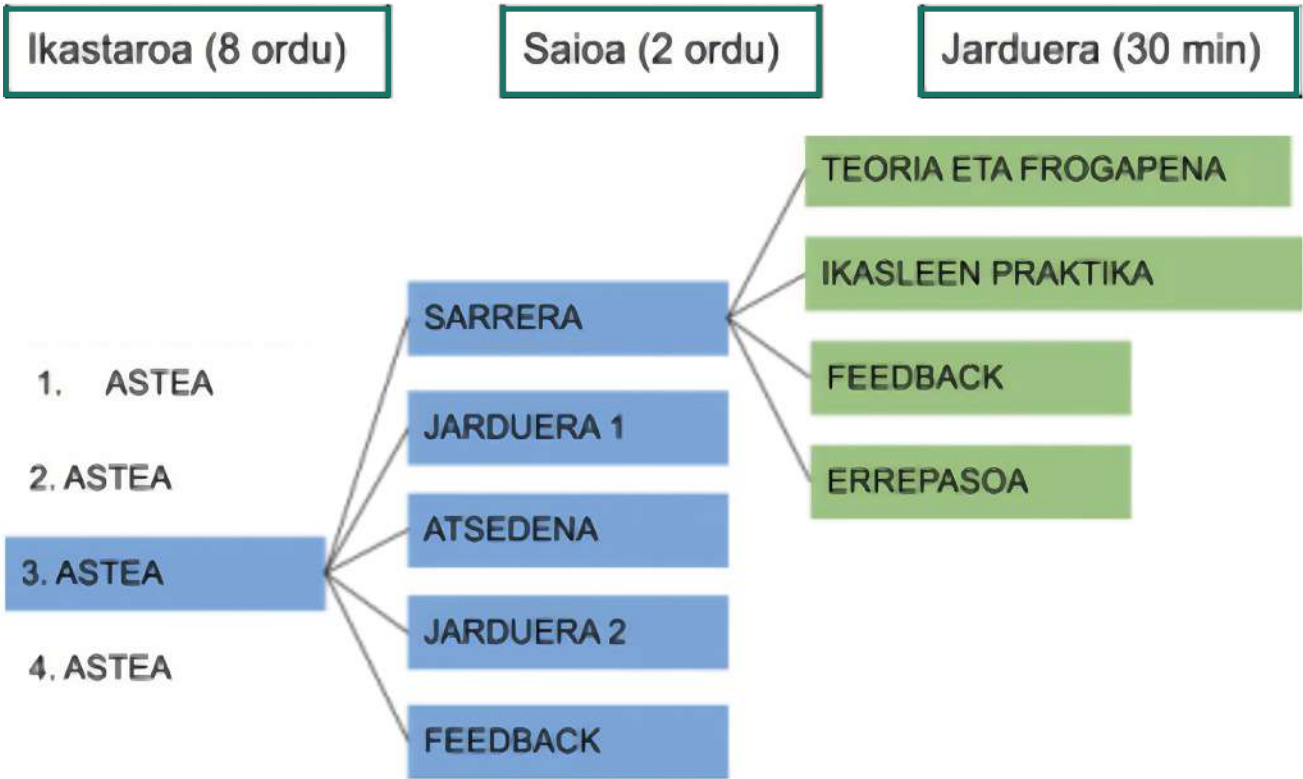
- Amaierako jarduera
- Saio osteko talde-bilera

PRESTAKUNTZAREN EGITURA

Ikastaro orok iraupen jakin bat izan behar du, helburu argi batzuk eta egitura antolatua (hasiera, garapena eta amaiera); baina baita saio bakoitzak ere, are eta saio bakoitzaren

barruko ariketa bakoitzak ere. Egitura hori zenbat eta zorrotzago bete, orduan eta hobeto jakingo duzu ikastaroaren zer zatitan zauden, errazago lortuko duzu prestakuntzari erritmo konstantea eta dinamikoa ematea (korrika ibili beharrik gabe eta ezer irakasteke utzi gabe), hartara ez zara galduko azalpen luzeetan, eta zure azalpenak zorrotzagoak izango dira. Jarduera eta saio bakoitza planifikatzean errealista izan behar duzu, bakoitzari denbora jakin bat emanez.

Joan zaitez 4., 5. edo 7. multzoetara, eta ikusiko duzu nola egitura-tu saio eta ariketa batzuk.



3.1 IKASTAROA BAINO LEHENAGO

Aurreneko inpresioa betiko geratzen da. Horregatik, ikastaro baten lehen urratsak erabakigarriak dira oinarrri sendoak eman nahi badizkiogu prestakuntza osoari.

Aurkezpena, ikastaroaren helburuak eta bakoitzak zer espero duen.

Hasteko, aurkeztu zeure burua eta zure lan-taldea, esan bakoitzaren izenak, eta zuen erakundea ere aipatu. Ikastaroa kanpainaren baten barruan kokatzen bada (udal-programa, enpresa batek mugikortasun jasangarria hobetzeko egin duen kanpaina, etab.), hori ere azaldu, programaren izena aipatuz, prestakuntzari testuingurua jartzearen.

Azaldu taldeari ikastaroaren helburuak. Ziurrenik, parte-hartzaile bakoitzak izango du ideia abstraktu bat prestakuntzari buruz, eta itxaropen batzuk, errealistak edo ez. Agian batzuek pentsatuko dute bizikletarekin jolastu edo naturan paseatu besterik ez dutela egingo. Espero duten hori ematen ez badiezu, ziurrenik zapuztuta amaituko dute, ikasteko interes-zipitzik gabe, eta talde osoaren kalterako izango da seguru. Horregatik, ideia ona da hasieratik zehatz-mehatz azaltzea

zer-nolakoa izango den prestakuntzaren fase bakoitza, zenbat iraungo duen, non egingo den eta abar.

Ikasteko gogoa

Ikasteko, gogoa eduki behar da.

Nahi dutelako eman badute izena ikastaroan, ikasteko irrika hori beti hortxe egongo da, eta gure lana asko erraztuko du. Alabaina, ikastaro askotan, hasiera batean behintzat, ikasleek ez dute interes handirik izaten irakatsi behar diezun horretan. Halaxe izaten da sarri ikastetxe eta enpresentzako prestakuntzetan, parte hartzen dutenek ez dutelako erabaki han egotea.

Lehenik, lortu behar duzu -eta ahalegin handia egin behar-ko duzu- haiek sentitzea erakutsi nahi diezun hori baliagarria izango zaiela bizitzan, eta hastear duten prestakuntza-saioa aukera paregabea dela, alferrik galdu behar ez dutena. Intere-sa piztu behar diezu, horrek ekarriko dizu arrakasta, eta saioa askoz seguruagoa izango da, gainera.

Horretarako, bizikletan ibiltzearen abantailak aipatu: erabil ezazu ikus-entzunezko materialen bat, edo saia zaitez haien bizitzaren berri izaten, haien ordutegiak eta eguneroko joan-etorriak ezagutzen, eta erakutsi bizikleta aproposa dela hobeto bizitzeko, baina errealista izanda.

Bizikidetza-arauak

Garrantzitsua da arau argiak jartzea hasieratik, saioek irauten duten bitartean taldekoak eta zu zeu elkarrekin hobeto konpontzen lagunduko dizu horrek, batez ere nerabeekin lan egiten duzunean. Ikastetxean ere ziurrenik horrela jardungo dute, han ere izango dituzte arauak, baina gogorarazi -ez die kalterik egingo- zuen prestakuntza-saioan ere hala izango dela.

Azaldu behar diezu arau horiek denentzako balio dutela, baita zuretzako ere.

Lehenengo araua elkarrekiko errespetua da.

Batzuk hobeto ibiliko dira bizikletaz, zenbaitek gehiago jakingo dute, baina, asko-gutxi jakin, ez daukagu eskubiderik inori barre egiteko edo inoren kontura gaizki esaka ibiltzeko.

Bigarren araua da hitz egiteko txanda

errespetatzea. Ikastaroko denok izan behar dugu aukera pentsatzen duguna adierazteko (tokatzen denean eta egoki, jakina), eta norbait hitz egiten ari denean gainerakook entzun egingo diogu. Nahaste-borrasterik ez izateko aldera, talde handietan, eskua altxatzea araua da. Talde txikietan, lortzen baduzu konfiantza sortzea eta bata bestea errespetatzea, onena da bururatu ahala esatea esan beharrekoa, eskua altxatzen ibili beharrik gabe.

Hirugarren araua: prestatzaileraren batek esaten duenean bakarrik erabil daiteke bizikleta.

Arau hau bereziki gogaikarria iruditzen zaie, irrikan egoten direlako lagun artean bizikletan ibiltzeko, eta zer egiten dakiten erakusteko. Orduantxe jarri behar duzu zorrotz, neska-mutilak ez hasteko oilalokak bezala, norbaitek min hartzeko arriskua besterik ez da-eta.

Arau horiek onartu ondoren, betearazi egin behar dituzu, batez ere ikastaroaren hasieran, zu "neurtzen" ibiliko baitira.

Ikasleekiko tratua

Hitz egiten duzunean, segurtasuna erakutsi; garrantzitsua da. Horretarako, informazio egokia emateaz gain, ezinbestekoa da kontuak hurrenkera logiko eta argian komunikatzea. Lasai hitz egin (baina inor aspertu gabe), begietara begiratu, gorputz-hizkuntza egokia erabili eta noizean behin irribarre egin. Argi baldin badago **gustura ari zarela ikastaroa ematen, errazagoa izango da ikasleek ere atseginez parte hartzea.**

Hasiera-hasieratik baduzu abantaila handi bat: zuk erakutsiko diezuna praktikoa izango da eta hori haientzat berria da, betiko kontuetatik ateratzeko aitzakia. Horregatik, harremana hurbilekoa izan dezakezu haiekin (eta izan behar duzu), ez autoritarioa. Baina kontuz, gauza bat da hurbilekoa izatea eta beste bat haien "kolega" izatea. Horretan saiatzen bazara, ziurrenik huts egingo duzu, eta, gainera, akabo zure sinesgarritasuna eta kontrola.

Irakasle-lekua utzi gabe, kezkatu zaitez zure ikasleez, ea zer nahi duten, ea prestakuntza-saioan nola sentitzen diren. Hasteko, haien izenak ikasi. Normalean, zortzi-hamabi laguneko taldeekin lan egingo duzu, hortaz, haien izenaz gain, haien bizitzari buruz ere apur bat jakingo duzu, eta horrek konfiantza eta nolabaiteko lotura bat sortzen lagunduko dizu. Ikasleak ezagutzen badituzu, baldin badakizu zenbateraino dakiten bizikletan ibiltzen eta zer nahi duten, errazagoa izango duzu jarduera hasieratik ondo antolatzea.

Taldearen aldetik errespetu eta arreta handiagoa lortuko duzu horrela, agintekeriaz edo "laguntxo" modura jokatzuz baino.

Jarrera on horrek ez du esan nahi aurreko atalean esandako arauak bete behar ez direnik. Are gehiago, arau horiek urratuz gero ondorioak izango dituztela jakin behar dute. Ondorio argiak izango dira, eta zuk betetzeko modukoak, jakina. Adibidez, Noemíri esan badiozu uzteko bakean Mikel, eta bestela institutura itzuliko dela ikastaroa amaitu gabe, ziur egon behar duzu esandakoa betetzeko moduan zaudela, eta badagoela talde-kide edo irakasleren bat Noemíri ikastetxera laguntzeko, gainerako ikasleentzat saioa eten beharrik gabe.



3.2 IKASTAROA MARTXAN DA-GOELA

Maila bakoitzeko gai eta egiturak ezagutzeaz gainera, badira go-goan hartu beharreko teknika eta aholku batzuk ere, irakasle-lanean arrakasta izateko eta dinamika txukuna taxutzeko.

Ikasteko estiloak.

Jende guztiak ez du berdin ikasten. Batzuek entzunez ikasten dute, beste batzuek begietatik (ikusiz), eta beste batzuk kinestetikoagoak dira (praktikaren bidez). Gehienok hiru estiloak erabiltzen ditugu, baina, ziurrenik, haietakoren bat bestea baino gehiago. Irakatsi ere, ikasten dugun bezala irakasten dugu (adibidez, belarritik ikasten dutenek azalpen luzeagoak emateko joera dute). Horregatik, jabetu zaitez zu zein joeratakoa zaren, eta, gero estilo hori egokitu, hobetu, eta saiatu gainerakoen premiei erantzuna ematen.

Gazteekin lan egiten duzunean, garrantzitsua da ikasteko modu guztiei erantzutea; galdetu, azaldu, eta gauzak nola egin erakutsi, bizikleta erabiltzen utzi baino lehenago. Gainera, txirringularitza oso gauza praktikoa da, eta pedalei eraginez ikasten da gehien bat; hortaz, ikaske-ta-prozesuak ere oso praktikoa behar du izan.

Galderak egitea.

Ikasleak ikastaroan gustura badaude, parte hartzen badute, eta elkarrekin edo instrukto-rearekin jarduten badira, ikasten ari dira baita ere. Lagungarri izango duzu galdera-sorta ondo egituratua erabiltzea, ikasleak adi eta buru-belarri ikasten edukitzeko. Gainera, nola dabilzan ikusteko balioko dizute galderek,

eta erantzun zuzenak ahala gauza positiboak esateko ikasleei.

Gai bat azaldu behar duzunean, galdera irekiak erabiltzea ideia ona da baita ere, alegia, erantzun bat baino gehiago duten galderak egitea; hartara, ikasleak hasieratik inplikatu dira eta hasieratik izango duzu aukera errefortzu positiboa emateko. Hona hemen galdera ireki baten adibide bat: Nondik ibil gaitzezke bizikletaz? Erantzun bat baino gehiago dago: “errepidetik”, “parketik”, eta abar.

Galdera itxiek (erantzun zuzen bakarra dutenek) erantzun zehatzak eta ondo arrazoituak eskatzen dituzte, eta horretarako, oso ondo ulertuta eduki behar da

kontzeptua, araua edo dena delakoa. Adibidez: Stop seinalea dago; zer egin beharko duzu?

Ikasleak ariketa bat egin aurretik, egin iezaiozu galdera azkar bat, jakiteko ulertzen duen edo ez zer egin behar duen. Adibidez, errepikatu lehen-dik galdetutako zerbait, edo landutako kontzep-turen bat birformulatu, galdera bihurtuta.

Gairen bat lantzeko galdera irekiak erabiliz gero, ikasleak errazago inplikatu dira hasiera-hasieratik.

Demostrazioak

Ikasleei ariketak egiteko eskatu aurretik, ari-ken demostrazioak egin. Talde guztiak ikusi be-har du nola egiten dituzun. Taldeak arreta gal ez dezan, demostrazioa egiten duzun bitartean, aldizka, galdera batzuk egin ditzakezu (zuk edo lankideren batek), edo demostrazioa “telebis-taz bezala eman”, hots, egiten duzun guztia ahoz azaldu, begitatik sartzen den informazioa indartzearen. Beste aukera bat da erakustea zerbait nola EZ den egin behar (edo ariketaren zati bat ondo eta beste bat gaizki egitea), eta

taldeari esatea pentsatzeko zer bi gauza ari zaren ondo egiten, eta zer bi gauza egin zenitzakeen hobeto. Okerreko demostrazioa egin ondoren, jakina, demostrazio zuzena egin, inor ez nahasteko.

Nahi baduzu, edan ikasle bati egiteko demostrazioetako bat, okerrekoa edo zuzena (arriskurik ez badago). Baliteke ikasleek arreta handiagoa jartzea horrela, demostrazioa zerorrek edo lankideren bategin eginda baino.

Demagun ariketa batean ikasle batek baino gehiagok akats bera egin dutela. Hala bada, seguru ondo ulertu ezinik dabiltzala, eta hobe duzu ariketa gelditu eta dena berriz azaltzea, beste era batera, ondo ulertu dutela ikusi arte.

Adi zuri hizkerari.

Ikusi taldeak zenbat ulertzen duen, eta maila horretara egokitu zure hizketaldia. Gauza ona da geroz eta hitz gehiago sartzea bizikletei eta mugikortasunari buruz, baina, ziur egon behar duzu benetan hitz berriak ikasten ari direla. Horretarako, egin galdera errazak, tarteka-tarteka, ikusteko ondo ulertzen dituztela. Talde batzuekin txirringularen posizio primarioaz edo sekundarioaz hitz egitea egokia da; beste batzuekin, berriz, agian egokiagoa da errearen erdialdetik edo errearen eskuinetik zirkulatzeaz hitz egitea.

Helduei irakasten ari bazara, batez ere autoa gidatzen badakitenekin, terminologia teknikoagoa erabili beharko zenuke, ez dezaten pentsa umeei bezala hitz egiten diezula.

Eta jakina: inoiz ez esan hitz itsusirik, ez eta inor mintzeko moduko ezer ere. Halaber, kontu handiz ibili iritziak edo balorazioak ematerakoan: kolektiborik edo jenderik ez mindu edo deseroso utzi. Ikasleen artean denetik izango duzu (jatorri etniko, erlijio, joera politiko, sexu-orientazio eta abar guztietako jendea), eta zure betebeharra da den-denak errespetatuak eta ondo hartuak sentitzea, eta, beraz, taldeari beti ondo esan, eztabaida sor dezakeen edozein gai saihestuz, nahiz eta gai hori ikasleek berek bultzatu.



Prestakuntza positiboa

Gogoratu zer den prestakuntzaren helburu nagusia: jendea bizikletaz ibiltzera animatzea. Askorentzat, prestakuntza zera da, adorea hartu eta bizikleta erabiltzeko beldurra galtzeko modu bat, batez ere. Adibidez, esaiezu hau: "Jendeak errazago ikusiko zaituzte erraiaren erditik bazoazte"; eta ez hau: "Espaloari pegatuta bazoazte, izugarrizko arriskua duzue auto batek ja eta botatzeko". Ez ibili beti arrisku, istripu, kolpe edo erorikoak aipatzen. Baina, "seguru" hitza behin eta berriz erabiltzen baduzu, nahigabe ere "arrisku" hitza gogorarazten ari zara. Askotan errazagoa eta eraginkorragoa da egoera bakoitzean zure ustez segurua zer den azaltzea. Esate baterako, zirkulazioarekin bat egitekotan, segurtasunez egin behar dela esateak ezer gutxi dio; askoz lagungarriagoa da hau esatea: "Aukeratu leku egokia, trafikoaren fluxutik kanpotik, baina bidea ondo ikusteko moduan, eta zuek ere besteentzat bista-bistan zaudetela" (adibidez).

Nerabeekin trafiko-arauei buruz hitz egiten dugunean, gure berbek zigor-kutsua izaten dute askotan, sarri egiten dugu akats hori: "ezin duzu hori egin, hori debekatuta dago"... Baina ez dugu horrela ibili behar, bizikletaz beren kasa eta lasai ibiltzea nahi badugu, ikusarazi behar diegu bizikletak askatasuna emango diela, ez mugak eta ezinak. Ealortzen dugun araurik garrantzitsuenetan zentratzea, eta logikoak direla ikusaraztea: askoz errazago beteko dituzte. Okerragoa litzateke arau bat eta beste bat eta beste bat azaltzea, eta gainera esatea denak bete behar dituztela, hala delako eta kito. Batzuetan, beste aukera batzuk eman diezazkiekegu, arauak samurrago berenganatu ditzaten (adib.: debekatuta dago zirkulatzen ari zaren bitartean musika kaskoekin entzutea, baina motxilan bozgorailu bat jar dezakezu, zuretzat oso garrantzitsua bada goizero musika entzutea).

Taldearen arretari eustea



Bizikletaren gainean egon behar dute ikasleek ahal den guztietan, hortaz, ez denbora asko pasa hitz egiten, zehatza eta zorrotza izan.

Askotan, norbaitek -edo are eta talde osoak- oso gaitasun eskasa izango du arreta jarri eta buru-belarri jarduteko. Ea lortzen duzun interakzioz irakastea, askotariko dinamikak erabiliz eta praktika asko landuz, eta ez, beti bezala, zuk azalpenak eman eta ikasleek entzun, isil-isilik.

Ikusten duzunean ulertu dutela, jar itzazu praktikatzen, eta, amaitzen dutenean, hasi hurrengo ariketa segituan, tarte hutsik utzi gabe.

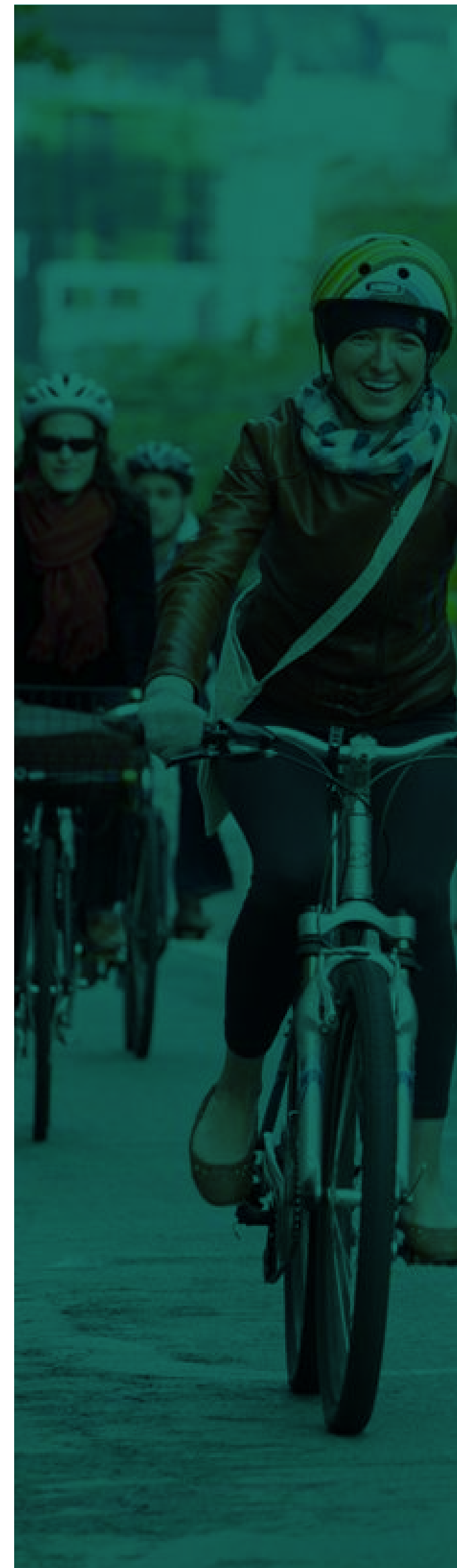
Ikastetxe bateko jolaslekuan bazaude talde batekin eta zer edo zer azaldu behar badiezu, hobe da bizikletak horma batean edo lurrian uztea (martxa-aldagailuak gorantz lagata, ez apurtzeko). Bizikletak baztertu ezean, segituan jolasean hasiko zaizkizu, aldagailuak ukitzen, txirrina jotzen eta abar. Esaiezu zirkuluerdi bat osatzeko, hartara denen aurpegiak ikusteko zuk, baina bizikletetatik urrun, ez dugu-eta nahi inork estropezu egin eta lurrera erortzerik. Eguzkia bizkarrean eduki dezatela, eta distraitzeko bestelako aitzakiarik ere ez dezatela izan. Eta zuk ere hobe bisera eta eguzkitako betarrekoak janzte.

Bizikletaren gainean egon behar dute ikasleek ahal den guztietan, hortaz, ez denbora asko pasa hitz egiten, zehatza eta zorrotza izan, eta ariketak eta jokoak ere azkar batean prestatu.

Gizarte-bazterketa arriskuan dauden pertsonak prestatzea

Gizarte-bazterkeria termino konplexua da, eta hori jasateko arriskuan dauden pertsonak euren artean oso heterogeneoak diren talde ugariaren parte dira: desgaitasuna duten pertsonak (beraz, gaitasun oso anitzak dituzten beste talde kopuru handi batek osatzen du). etorkinak, mendekotasuna duten pertsonak, arraza jatorriagatiko diskriminazioaren biktimak, etab.

Horregatik, ezin dugu eskuliburu honetan sartu talde eta azpitalde horietako bakoitza nola lan egin. Dena den, ikastaroa prestatzeari arreta berezia jartzea gomendatzen dugu, prestakuntzaren arrakasta edukiak talde eta pertsona bakoitzari egokitzeko moduaren arabera izango baita. Prestakuntza-ikastaro hauek bereziki talde horietako batekin lan egin ohi duten mota ezberdinetako entitateek eskatu ohi dituzte. Zentzu honetan, ezinbestekoa da alde zuzenetik bilera bat edo gehiago eskatzea ikastaroa kudeatzen duten pertsonekin eta/edo zure etorkizuneko ikasleekin egunero lan egiten duten pertsonekin. Hauek dira taldearen gaitasunak eta zailtasunak ezagutzen dituztenak eta helburuak, ratioak, iraupena eta baita metodologiaren zati bat zehazten lagunduko dizutenak, prestakuntza zuzen egokitzeko.



Ebaluazioa (irizpideak eta adierazleak)

Prestakuntza emateaz gain, zure lana da ikasleak etengabe ebaluatzea, beren prestakuntzaren fase guztietan, eta feedback bizkorra ematea (ebaluazio horretan oinarritua), etengabe hobetzeko aukera izan dezaten.

Bakoitzaren progresioa behar bezala baloratzeko, ebaluazio-irizpideak eta -adierazleak behar ditugu. Terminologia hau ezagutzen ez baduzu edo datu horiek erabiltzeko ohi-turarik ez baduzu, ez kezkatu, nahiko intuitiboa da, ikusiko duzu.

Ebaluazio-irizpide bat zera da: ikasleen aurrerabidean ebaluatu nahi duzun gai jakin bat. Ebaluazio-adierazleak zera dira, ebaluazio-irizpide hori bete duten ala ez ikusteko, kon-tuan hartu behar dituzten xehetasunak.

Ikus dezagun adibide bat.

Neurtu nahi duzu ea Eli gai den seguru frenatzeko, di-da frenatu behar duenean, hala agindu zaiolako edo halabeharrez.

Adibide honetan, ebaluazio-irizpidea da larrialdietan ondo frenatzen jakitea.

Eta hauek dira ebaluazio-adierazleak:

- Bi frenoak aldi berean erabiltzea.
- Besoak luzatzea eta gorputzaren pisua eserlekuaren atzealderantz botatzea. - Oinak pedaletatik ez askatzea.
- Bizikleta gelditu ondoren, oin bat edo biak lurrean bermatzea.

Adierazle horiek oso argi eduki behar dituzu; bestela, ezingo duzu ebaluatu Eli gai ote den edo ez larrialdietan ondo frenatzeko, eta gero ezingo diozu esan zer aldatu behar duen (ezer aldatu behar balu) ariketa hori ondo egiteko.

Datozen multzoetan ikusiko ditugu darabilgun metodologia ("Una Bici Más") osatzen duten mailak eta ariketak. Ariketa bakoitzerako irizpide eta adierazle batzuk emango dizkizugu, zure ikasleak behar bezala ebaluatzeko eta feedback egokia eskaintzeko moduan egoteko.

Feedback-aren egitura ("sandwich").



Feedback-ak errefortzu positibo batez hasi eta amaitu behar du. Ikasleak gogotsu nahi ditugu, ez errieta entzuteaz etsita.

Feedback ingelesezko terminoa da, gure hiztegian txertatu duguna eta gero eta maizago erabiltzen duguna.

Komunikazio-tresna bat da, bakoitzari helarazteko nola egiten ari den aurrera, zer hobetu behar duen eta nola egin behar duen. Tresna bikaina da ikasleei etengabe errefortzu positiboa emateko, ariketan gogo onez ibil daitezen eta ondo pasa dezaten. Gainera, beren abilitadeak ikusten laguntzen die, eta beren buruak ebaluatzeko gai izaten.

Ikasleei feedback-a eskaini nahi diezun bakoitzean egitura berbera erabili behar duzu. Honako hiru fase hauek ditu, sandwich baten hiru geruzak:

- 1. Adierazi zer egin duen ondo (errefortzu positiboa).**
- 2. Adierazi zer egin zezakeen hobeto (kritika, hobetzeko aldera).**
- 3. Adierazi hurrengoan zer egin behar duen beste era batera (azalpena + errefortzu positiboa).**

Berez, hori da egitura, baina beste modu asko ere badaude feedback-a transmititzeko, beti sistema bera ez errepikatzeko edo umeei bezala ez aritzeko. "Geruza" horietako edozein, gainera, baieztapen edo galdera gisa formulatu dezakezu, edukiz aberatsago edo urriago aurkeztu, eta zerorri ere gogotsuago edo apalago aritu zaitezke.

Ikus dezagun adibide bat:

Zuk: Aizu, larrialdi-frenatze nahiko ona egin duzu, ezta? Lehen azaldu ditudan gauzetatik, zein jarri duzu praktikan?

Ibonek: Bi frenoak erabili ditut eta besoak luzatu egin ditut.

Zuk: Eta zer gertatu da oinekin?

Ibonek: Aiyy!, arinegi kendu ditut pedaletatik. **Zuk:** Gogoratu: behar baino lehenago kentzen badituzu, eserlekutik irrist egin dezakezu. Hurrengoan ederto egingo duzu, ziur!

Taldea handia bada, batzuetan ez duzu denborarik hala jarduteko ikasle bakoitzarekin banaka. Dena esaldi batean laburbil dezakezu: "Nahiko ondo, Ibon! Besoak luzatu dituzu eta bi frenoak erabili dituzu. Hurrengoan, ez kendu hain azkar oinak pedaletatik, eta bikain aterako zaizu. Animo!" Eta talde osoak entzuteko moduan esaten baduzu, are hobeto, denei egingo die mesede.

Talde handietarako feedback-a

Entzunez ikasten dugu, eta praktikatuz, baina baita gainerakoek nola egiten duten ikusiz ere, ondo edo gaizki egin.

Ikasleei agintzen badiezu haiek izateko lagunen feedback-a emateko arduradun, ikusiko duzu ariketa egitea tokatzen ez zaienean ere adi egongo direla.

Horretarako, lehenik eta behin, animatu zure taldea feedback-eko “Sandwich” egitura erabiltzeko. Bestela, ziurrenik aipamen negatiboak egiteko joera izango dute, eta lagunek pentsatuko dute errietan ari zaizkiela.

Garbi utzi laguna ariketa egin dabilenean ezin du-tela ezer esan, bukatu arte itxoin behar dute. Batez ere, ariketa kale artean bada. Praktika egiten ari dena kezkatuago baldin badago lagunen oihuekin inguruko trafikoarekin baino, askoz errazago gertatuko da ezbe-harren bat. Horregatik, inor ariketa egiten ari den bitar-tean, besteek ezin diote ezer esan; zure ardura da.

Nahi baldin baduzu, taldeari esan beren artean ezta-baidatzeko laguna nola dabilen, baina aholpeka, ariketa egiten ari denak ezer ez aditzeko moduan. Amaitzen duenean, orduan esan diezaieke zer iruditu zaien.

Ondo funtzionatzen du, baita ere, ikasle bakoitzari eskatzeak beste baten feedback-aren erantzukizuna hartzeko, hurrenkera jakin batean. “Zuk ariketa egingo duen lehenari emango diozu feedback-a, zuk bigarrenari, zuk hirugarrenari...” Horrela, une horretan begira daudenek ere izango dute zeregina, adi jarraitu beharko dute (are gehiago, hurrenkera ere ezin dutelako ahaztu).

Ariketa bat den-denek amaitu ondoren, nahi baduzu, feedback orokorra egin; ikasitakoa hobeto lotu, azken zalantzak argitu, eta orduan joan hurrengo ariketara.

Ohiko arazoak

Zure ahaleginak ahalegin, batzuetan ikasleak gaizki portatuko dira, eta horretan moldatzen asmatu behar-ko duzu, edo baliteke ikastaroan ez dabilen norbaiti aurre egin behar izatea. Ikus ditzagun usuen gertatzen diren egoera batzuk, eta zer egin ere azalduko dizugu:

IKASLEAK ETENGABE KEZKATZEN

Hasteko modu atseginean gogorarazi dezakezu elkarbizitzaren beira Saihestu pertsona honengan arreta jartzea, isiltzeko etengabe esanez, batzuetan, bilatzen ari baita hain zuzen ere arreta hori. Horren or-dez, zerbait ongi egiten duenean zoriondu edo gainontzekoei baino ardura handiagoa eman ere (eredu bat jartzearren, trafikoa dagoenean beste pertsona bat zaindu, etab.), arreta-behar hori positibo bihur da-din. Horrek guztiak huts egiten badu, jakin iezaziozu jokabide honekin jarraitzen badu jardueratik kenduko duzula eta bere por-taera txarrak oraindik irauten badu, pertso-na hori entrenamendutik kendu.

DISTRAITUTAKO IKASLEAK

Zergatik distraitzen dira? Inguruan dis-trakzio handia badago eta ezin baduzu arreta bideratu, kontuan hartu kokapena aldatzea. Distrakziorik ez badago inguru-nean galdetu zeure buruari zenbat denbora daramazun haiekin hizketan, eman erakus-taldi bat eta utzi pedalei.

PARTE HARTZEN EZ DUTEN IKASLEAK

Baliteke pertsona bat ez izatea parte-hartzailea arrazoi askorengatik. Barnekoa izan daiteke edo agian ez daki zure galderen erantzunak. Parte-hartzaileak ez badira ere, baliteke pertsona hori gainerakoekin batera ikasten aritzea. Galderak ulertzen ez badituzu sortzen da arazoa. Zailtasun hori nondik datorren jakin behar duzu (hizkuntza, entzumen arazoa, gaitasuna, etab.) eta, taldeko norbaiten laguntzarekin, entrenamenduan lagundu. Batzuetan, ariketaren bat egiteko beldurra ere egon daiteke, batez ere kalean, kasu horretan konfiantza eman behar diozu eta baita ariketak egiterakoan ere eskoltatu behar izanez gero, baina inoiz ez behartu nahi ez duen zerbait egitera.

DESADOSTASUNAK AZALTZEN ARI ZARE-NAREKIN

Hau bereziki helduentzako prestakuntzan gerta daiteke. Baliteke norbait ez egotea batzuekin ados zure argibide edo aholkuak, esate baterako, zure erreian zentratuta gidatzea (“horrela eteten duzu trafikoa”). Oso argi izan behar dituzu zure argudioak, erabili arriskuen ebaluazioa gidatzearen ondorioak modu ezberdinetan eztabaidatzeko eta trafiko kodea barrutik ezagutu behar duzu konfiantzaz eztabaidatzeko. Hala ere, pertsona horrek zure argibideak betetzen jarraitzen badu edo, okerre-na dena, gainontzeko ikasleen aurrean behin eta berriz desprestigiatzen bazaitu, kontuan hartu prestakuntzatik kentzea.

AURRERA EGITEN EZ DUTEN IKASLEAK

Batzuetan, gainerako taldeekin jarraitu ezin duen ikasleen zati bat dago. Irakaslekide batek eskua eman diezaiokezu, gainontze-ko ikasleen prestakuntzarekin paraleloan indartze-jarduera bat proposa dezakezu edo, azken batean, prestakuntza bat plani-fikatu dezakezu honekin eta antzeko beste pertsona batzuekin. eguna edo ordua.

ARDURAGABEKO JOKABIDEAK (ADIBI-DEZ: ESKURIK GABE IBILTZEA)

Berehala gelditu jarduera eta azaldu bere jarrerak dakarren arriskua. Jokabide horre-kin jarraitzen badu, formaziotik kentzeko aukera planteatzen du.

IKASLEEN PORTAERA OKERRA

Ikasleak elkarri mehatxatzen, borrokan, jabetza pribatu edo publikoan kaltetzen, etab. Horrelakoetan berehala gelditu behar da jarduera eta irakasleekin edo familiarekin hitz egin. Helduekin gertatzen bada, balite-ke poliziari deitu behar izatea.

3.3 IKASTAROAREN ONDOREN

Ikastaro-amaiera aukera polita da ezagutzak indartzeko, ikasleen konfiantza areagotzeko eta bizikletaren erabilera sustatzeko. Une egokia da, gainera, egin duzun lana beste lankideekin batera aztertzeko, eta hurrengo ikastarorako zer aldatu pentsatzeko.

Amaierako jarduera

Saio bakoitzaren amaieran saia zaitez denbora pixka bat hartzen ikasleen gustuko ariketaren bat egiteko, gustura amai dezaten, errepikatzeko gogoz. Adibidez, 1. mailan (bizikletaz ibiltzen ikastea), kurtsoa amaitzeko, esan bakoitzari primeran egiten duen zer edo zer egiteko. Hartara, pozik joango dira denak etxera, zerbait ikasi eta aurrera egin duten irudipenaz. 2. mailan (bizikleta ingurune seguruetan erabiltzea), kurtsoa amaitzeko, paseotxo bat egin dezakezue, edo jokoren bat; ikasleei utzita aukeratzen. 3. mailan (zirkulazioa hiri-ingurunean), kurtsoa amaitzeko, denak batera nonbaitera joan, ibilbide luzeagoren bat aukeratu, lasai ibiltzeko modukoa, lagun artean; adibidez parkeren bat, bide lasairen bat.

Dinamika egokia izan liteke, baita ere, bizikletak utzi eta gero, bakoitzak saioan edo ikastaroan zer ikasi duen esatea. Beste era batera ere egin daiteke: ikastaroan ikusi duten guztia kontuan hartuta, esan dezatela lagun bati zer aholku eman-go lioketen, edo zer arrazoi, bizikletaz ibiltzeko.

Ikastaroa amaitzeko, esaiezu zuk ere ondo pasa duzula haiei ikastaroa ematen, oso lan ona egin dutela, eta izugarri egin dutela hobera. Esaiezu ahal duten guztietan bizikleta erabiltzeko, piztu gogoa ikasitakoa egunero-egunero baliatzeko. Zer ikastaro edo

programa ematen ari zaren, horren arabera, baliteke momentu ona izatea oparitxo bat emateko saritan, txirrindulari-gidabaimen sinboliko bat, bizikletan jartzeko eranskailu bat, pin bat edo antzeko zertxobait.

Saio osteko talde-bilera

Gorde 5 edo 10 minutu, gutxienez, prestakuntzaren ondorenean zure lan-taldearekin bilera egiteko. Atzera-begiratu bat eman, ea zer joan den ondo, zer atera zitekeen hobeto eta zer hartu behar den kontuan hurrengo saiorako bai, oro har, talde osoa gogoan hartuta, bai ikasle zehatz batzuk kontuan hartuta.

Prestakuntza osoa amaitu baduzu (hainbat saiotakoa), autoebaluazio luzeagoa egin, adibidez, kafe bat hartuz, hitz-aspertuan lasai jarduteko. Irakasle-taldekoek gai izan behar dute batzuek besteei kritikak egiteko eta kritikak entzuteko -hobe beharrez eginak badira, jakina-, eta ulertzeko prestakuntza inoiz ez dela perfektua izango.

Talde-ebaluazio horiek ere lanaren zati dira; materiala prestatzea edo zereginak banatzea bezain garrantzitsua. Nekezago kateatuko zarete errutina jakin batzuetan -bai zu bai zure lan-taldea-, ez zarete bertan-goxo geratuko, eta zuen prestakuntza ez da kalitatez gero eta kaskarrago izango beti berdinen asperduraz. Hori gertatu baino lehenago, gauzak beste era batera nola egin pentsatu, jarduera hobetearren eta zuek hobeto pasatzearren. Zuek lanean ondo pasatzen baduzue, zuen ikasleek ere ondo pasako dute.

Balorazio-inkestak ere hortxe daude; tresna egokiak dira zuen lana kanpotik nola ikusten den jakiteko. Inkesta horiek digitalak izan daitezke, gero datuak hobeto erabiltzeko, eta ikasleek erantzutekoak edo haien erakundeek erantzutekoak izan daitezke (ikastetxea, elkar-tea, enpresa, etab.).



4. MULTZOA.

1. MAILA: BIZIKLETA GAINEAN IBILTZEA

“Una Bici Más” Metodologiaren 1. mailan gaude, alegia, beste batzuei bizikletaz ibiltzen zerotik erakutsi behar diegu. Bada, multzo honetan, horretarako prestakuntza planteatzen eta irakasten ikasiko dugu. Prozedura batzuk erakutsiko dizkizuegu. Haiei jarraiki, ikasten ari diren bitartean, bizikleta kontrolpean izango dute beti ikasleek, erortzeko edo bestelako istripurik izateko arriskurik gabe.

MULTZO HONETAKO MAMIA

4.1 IKASTAROA PLANIFIKATZEA

- Ikastaroa norentzat den, ratioak eta ikasleen banaketa
- Bizikleta egokienak. Praktika egiteko ingurua Baliabide materialak. Denbora nola antolatu.

4.2 IKASTAROA BERA

- Ikasleei harrera egitea.
- 1. ariketa. Bizikleta, arropa eta osagarriak konprobatzea.
- 2. ariketa. Oinez goazela bizikleta bultzaka eramatea eta balaztak erabiltzea.
- 3. ariketa. Bizikletara igo eta bizikletatik jaitsi, inork

lagundu gabe.

- 4. ariketa. Esertzea eta oinekin bultzatzea egitea, ez pedalekin.
- 5. ariketa. Goitik behera goazela oinak altxatuta oreka dinamikoari eustea.
- 6. ariketa. Goitik behera goazela oinak pedaletan jarrita oreka dinamikoari eustea. 7. ariketa. Laguntzarik gabe abiatzea, pedalei eragitea eta ondo frenatzea
- 8. ariketa. Joan nahi duten tokira zuzentzea bizikleta.
- Azken mezuak

2. multzoan “(Prestakuntzan arriskurik ez”) eta 3. multzoan “(Prestakuntzaren didaktika”) 1. multzoko prestakuntzan badira berezitasun batzuk kontuan hartzeko modukoak, eta errepasatu beharrekoak ikastaroa planifikatzeko orduan.

4.1 IKASTAROA PLANIFIKATZEA

Norentzat izan daitekeen.

Partikularren artean, bizikletan zerotik ibiltzen ikasteko ikastaroak dira gehien eskatzen direnak. Jende heldu asko dago inoiz ikasi ez duena bizikletan ibiltzen, dirudiena baino gehiago. Haietako batzuk azkenean adorea hartu, eta ikastaroan izena ematen dute. Beste askori saiatu ere egin gabe joango zaie bizitza.

Horrelako ikastaroetan emakume gehiago izaten da gizona baino. Bi arrazoiengatik. Lehenik eta behin, generoagatik: emakume zirenez, umetan ez zietelako bizikletan ibiltzen irakatsi, baina bai haien anaiei eta lehengusuei. Bigarrenik, gizon edadetuak ez bezala, emakume edadetuak gai direlako onartzeko zerbaitetan ez direla onak, edo hau edo bestea ez dakitela egiten; hortaz, aukera ematen diote beren buruari honelako kurtsoetan hasteko. Horrelako prestakuntza-saioek adineko gizon askori segurtasun-falta handia eragiten die, baita lotsa ere; horregatik, nahiago dute saiatu ere ez egin.

Bestetan, familia batzuek ez dute lortu beren seme-alabek bizikletaz ibiltzen ikastea, eta, beraz, ikastaro horietako batean izena ematea erabaki dute; horrelakoak ere badaude.

Batzuek eta besteak kudeatzeko orduan, eta taldea osatzeko garaian, kontuan hartu bi talde osatu behar dituzula: alde batetik, jende heldua; eta, bestetik, umeak. Ezin diezu bi taldeei berdina esan, ikastaroen dinamika ere desberdina da, eta, beraz, hobe ez badituzu nahastu. Gainera, heldu asko agian ez dira gustura egongo “txikiekin” batera ikasten jarritz gero, ulergarria da.

Ratioak eta ikasleen banaketa

Ratioa bi magnituderen arteko erlazioa da, kasu honetan irakasle-kopuruaren eta ikasle-kopuruaren artekoa. Adibidez, 1/10 ratioaz ari garenean, irakasle bakoitzeko gehienez hamar ikasle egongo dira. 1. mailako ikastaro baterako egokiena 1/1 ratioa da. Baina, jakina, hori borondatez dabilen batek egin dezake, edo bizikleta-eskola bat daramanak, dirulaguntzei esker (adibidez). Kontratazioa pribatua bada, oro har, jende gutxi dago prest banakako eskolak ordaintzeko.

Taldeak, horregatik, ikasle bakoitzari banaka behar beste kasu egiteko bezain txikia izan behar du, baina, aldi berean, arrazoizko prezioa jartzeko bezain handia. Helduak nahiko autonomoak izaten dira eta 1/6ko ratioa ere erabil dezakegu haiekin. Adingabeentzako ikastaroetan, arreta handiagoa jarri behar denez, eta jarraipen estuagoa egin behar denez, gehienez ere 1/3ko ratioa gomendatzen dugu. Ez da komeni leku berean bi talde ezberdin aritzea, nahiz eta talde bakoitzak bere irakaslea izan; beraz, ikastaro bakoitzerako ordutegi desberdinak programatu beharko dituzu, edo, leku berean egon behar badute, taldeen artean bereizketa nabarmena egin beharko duzu.

Bizikleta mota egokiena

Bizikletaz ibiltzen ez dakienak nekez edukiko du etxean bizikleta. Horregatik, horrelako ikastaroetan, ikastaroa eskaintzen duen irakasleak edo erakundeak bizikleta egokia ere eskaini behar die ikasleei. Bizikletak, bikain zainduta egoteaz gainera, maila honetan, ezaugarri hauek izan behar ditu:

Bizikletaren tamaina: eserlekua igo eta jaisteko modukoa izango da, aukera emateko eserita gaudela bi oinak erabat bermatzeko lurrean, eta pedalei zangoa ia luze-luze eginda daukagula eragiteko moduan.

Koadroaren geometria: aukera eman behar digu, aurrerantz jaisten garenean, hanka-tartearekin ez ukitzeko bizikletaren barra horizontala (ezta hurbildu ere). Gainera, bizikleta gainean eroso egon behar dugu, makurtu beharrik gabe. Egokienak

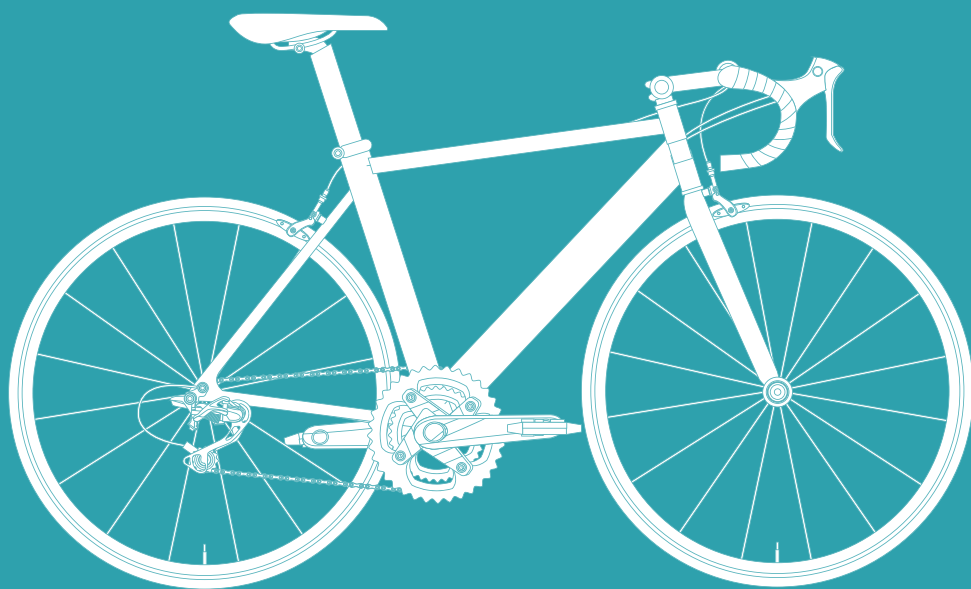


barra baxuko bizikletak dira (edo tartekoa dutenak), baita bizikleta tolesgarriak ere.

Babesa: kate-estalkia baldin badu, ez gara koipez zikinduko edo estropezu egin arren ez dugu minik hartuko platereko hortzak sartuta. Eskulekuak, eroso izateaz gain, mahuka erosoak izan behar ditu, bi muturretan itxiak (edo tapoidunak), metalezko ertzarekin ebakirik ez egiteko.

Eserlekua: eroso izango da ezinbestean. Hasieran, pisu guztia eserleku gainean jarriko dute eta deseroso egongo dira, ez daukate ohiturarik-eta. Lekua ondo aukeratu, ikastaroa egiten dutenek ahalik eta intimitate handiena izan behar baitute.

Pedalak: Pedal tolesgarriak ere jar ditzakegu. Hartara, lehenengo ariketetan ez dute kolperik hartuko orkatiletan.



Saiatu bizikleta bakoitzari marka bat jartzen, bakoitzak berea izan dezan ikastaro guztian. Batzuetan, "lehenengo bizikleta" oso maitea izaten dute, eta, beste bat ematen diezunean, irudipena dute ez duela berdin funtzionatzen, nahiz eta berdin-berdina izan modeloz eta neurriz.

Non egin praktika

Ikastetxeko jolaslekuan, parkeetan, edo trafikorik igaro ezin duen eta jende gutxi dabilen lekuren batean. Hori garrantzitsua da, ez baitugu inor harrapatu nahi, edo paseoan dabilen inor jo nahi,

edo txakurren bat... Bestalde, jendeari oso deigarria iruditzen zaio bizikletan ikasi nahian dabilen jendea ikustea taldean, eta begira-begira geratzen dira. Jende asko dabilen lekuren batera baldin bagoaz, baliteke "begi-luze" asko erakartzea, isilik egon ezinik gainera: "Nola liteke? Bizikletan ibiltzen jakin ez oraindik?" eta antzeko gauzak esango dituzte, edo "Ez da ba hain zaila", edo are eta okerrago: igual hasiko dira zer egin behar duten esaten. Eta, azkenean, denak etsituta. Horregatik, lekua ondo aukeratu, ikastaroa egiten dutenek ahalik eta intimitate handiena izan behar baitute. Ziurrenik, ez duzu leku perfektua aurkituko, baina toki batzuetan beste batzuetan baino jende gutxiago ibiltzen da, hori jakina da.

Orain, ikus dezagun zoruak nolakoa izan behar duen, bai baitira gauza batzuk kontuan izan beharrekoak, 2.2. puntuan aipatutako segurtasun-baldintzez gainera. Lehenik eta behin, gutxienez 50 metro luze izan behar du, zuzen, zabala izan behar du, eta al-dapa apur bat (oinekin lagunduz gero astiro-astiro azeleratzeko modukoa, baina ez frenoak askatu bezain azkar kontrola galtzeko bestekoa). Era berean,



"Lehen mailako lehen ariketetan, pedal tolesgarriak erabiltzen baditugu, zailagoa da orkatiletan kolpeak hartzea, bestela, ubelduak sortuko zaizkigu."

Ondo legoke denetik egotea (zati lauak, aldapak, zati zuzenak, bihurguneak eta abar), eta ez egotea puntu itsu gehiegi, jendea urrunetik ere kontrolatzeko moduan egon zaitezten.

Baliabide materialak

Gida honetako 2. multzoan jasotakoaz gain (erremintak, botikina, etab.), garrantzitsua da pedal-giltza bat izatea, egokitu ahala, pedalak kendu edo ipintzeko. Parte-hartzaile bakoitzaren fitxa bana ere komeni zaigu edukitzea, bakoitza zer moduz dabilen eta hobera doan ikusteko. Horrela, ez duzu ahaztuko ikastaroaren zein fasetan dauden. Fitxa horrek koadrante bat izan dezake, han jasota uzteko zer ikasle dabiltzan ikastaroan, zer ariketa gairatu behar dituzten eta abar, eta beste leku bat iruzkinetarako. Horrela, zure ikasleen aurrerapauso bakoitza gurutze batez markatu besterik ez duzu izango dugu, arin-arin.



Ikastaroa egingo duten pertsonak ahalik eta intimitate handiena izango duten leku bat aurkitu behar duzu.

Denbora antolatzea

Prestakuntza modu honetan, ikasleek ariketa batzuk egin behar dituzte, denak ere hurrenkera jakin batean. Lehenengo ariketa behar bezala egin arte, ezin izango dira bigarren ariketara pasa, eta horrela bata bestearen atzetik.

Gainera, badakigu ikasteko erritmoak oso heterogeneoak direla. Ikasle batzuek ariketa guztiak ikastaroko lehenengo bi orduetan gainditzen dituzte, beste batzuek, ordea, ez dute lortuko sei, zortzi edo hamar orduz saiatu arte.

Hori dela eta, ezinezkoa da ikastaroko denbora denentzat berdin planifikatzea: banan-banan ikusi beharko duzu ikasle bakoitzak nola egiten duen aurrera. Besteak beste, horregatik da hain garrantzitsua ratio txikia izatea.

Ikastaroak, normalean, 8 edo 9 orduko iraupena du, nahikoa baita gehienek bizikletan ibiltzen ikasteko. Ordu horiek saioka banatu behar dituzu, baina saioak ezin dituzu jarraian egunero-egunero egin, tarterik utzi gabe. Saio bakoitzak gutxienez ordubete iraungo du, eta gehienez bi ordu. Bigarren ordutik aurrera, nekea agertzen hasten da, eta hortik aurrera ikasleak ez dira ikasteko moduan izango.



Atsedena ere beharrezkoa da, ez dugu inor ondoezik jartzerik nahi; gainera, ikasteko hobe da tarteka atsedena hartzea, gehiago ikasiko dute ikasleek.

Pilatutako tentsioa, batez ere, ikastaroko lehen orduetakoa, ahidura bihurtzen da azkenik, flakiak jota egoten dira bukaeran ikasleak, bai indarrez bai buruz. Horregatik, atsedena ldi batzuk ere planifikatu behar dituzue, eta denek bete beharko dituzte. 25 minututik behin 5 minutuko atsedena ldia egin behar duzue, ikasleek giharrak lasaitzeko (bizkarra, besoak, eskuak, etab.), ura edateko eta indar berritzeko. Geldialdi horiek amaitu eta berriro ariketei ekin aurretik, aprobeitza ezazu taldeari galdetzeko ea zer iruditzen zaien zailena eta zertan egin duten aurrera, eta aholku batzuk eman hurrengo ekinaldirako.

Baliteke ikasle batzuek atsedena nahi ez izatea, hain izaten baitira gogotsu, baina konbentzitu egin behar dituzu. Atsedena ere beharrezkoa da, ez dugu inor ondoezik jartzerik nahi; gainera, ikasteko hobe da tarteka atsedena hartzea, gehiago ikasiko dute ikasleek.

Lanik handiena zera izango duzu: ariketaren bat egin ezinik dabiltzanean, indarra eta gogoa ematea ikasleei, zapuztu ez daitezen, etsita.

4.2 IKASTAROA BERA

Ikasleei harrera egitea

Ikastaroko lehen egunean jendea oso-oso urduri egoten da. Ikastaroa egitera datorren bakoitzak bere motxila darama, han dakartza bere etsipenak, itxaropenak, beldurrak eta beste. Horregatik, hasteko, polita da aurkezpen-txanda bat egitea, eta bakoitzak esan dezala zer izen duen, ikastaroan zergatik izena eman duen, eta bizikletaz zer dakien. Horrela, denen artean lotura sortzen hasiko gara lanean hasi aurretik, eta denek ikusiko dute ez dela hain arraroa ez jakitea bizikletaz ibiltzen. Ikasleak, ariketaren batean aurrera egin ezinik direnean, etsita ikusiko dituzu; etsipen hori gainditzen laguntzea da zure lanaren gakoa maiz. Ikastaroaren metodologia azaltzeaz gain, esaezu agian norbaitek lehen egunean lortuko duela pedalei eragitea, baina litekeena dela taldeko beste kideren batek ez lortzea azken saiora arte, edo ikastaroa errepikatu beharra izatea. Edonor izan daiteke di-da ikasiko duena edo errepikatuko duena, neska edo mutil, zahar edo gazte, baldar edo iaio. Ez da beti presaka ibili behar hurrengo ariketara pasatzeko. Garrantzitsuena da saio guzietan etsi gabe saiatzea; hala, den-denek jakingo dute bizikletan ibiltzen kurtso amaieran.



1. ariketa. Bizikleta, arropa eta osagarriak konprobatzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Inoiz bizikletaz ibili ez denak ez du zertan jakin zein diren bizikletaren zatiak, nola doitu bere neurrira, nola funtzionatzen duen edo zer arropa jantzi behar duen. Arropa erosoak jantzi behar da, eguraldiaren arabera. Ez jantzi ez gonarik ez praka zabal-zabalik, traba besterik ez baitute egingo bizikletara igotzeko edo handik jaisteko, eta katean lotuta gera daitezkeelako. Zapatek takoirik gabeak izan behar dute, eta zola-zapalak, pedalekin irristatzen ez den materialez eginak. Kirol-oinetakoak edo antzekoak ezin hobeak dira ikaste-fase honetan. Lokarriak, jakina, ondo lotuta, eta ez zintzilika.

Bizikletaz ibiltzeko, ondo hidratatuta egon behar da, behar bezala jan eta lo eginda (ez hasi ikastaroan ospitalean edo fabrian gaueko txanda eginda). Ile luzea edukiz gero, hobe jasota eramatea, begien gainera ez erortzeko.

Ez eraman poltsarik lepotik gurutzatuta, ka-teatu egin daiteke, edo oreka galarazi. Motxila ere hobe etxean uztea, ez baitira erosoak; izerditzeko dira onak. Kontuz, halaber, esku-muturreko edo zintzilikari handi edo soltee-kin. Txirrindulariaren eta bizikletaren artean jartzen den edozein oztopo saihestu behar da.

Ikasleek bizikletaren zatiak ezagutzen ika-si behar dute, zertarako balio duten eta nola funtzionatzen duten (erakutsi balaztak era-biltzen, pedalei eragiten, katea eta pinoiak nola dabiltzan, etab.).

Bizikleta egokitu egin behar dugu, gure be-harretara moldatzeko. Ez badakite bizikletan ibiltzen, eserlekua jaitsi, bi oinekin lurra ukitu arte (oina oso-osorik bermatuta). Bizikletak, gainera, bikain egon behar du (ikus 2.3 atala).

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek atal desberdinak seinalatzen dituzula ikusten dute bizikleta eta ulertu zertarako diren, nola funtzionatzen duten eta nola jakin behar bezala egokituta dauden. Ikastaroan zehar nola jantzi behar diren ulertzen dute (nahiz eta kurtsoa baino lehen informazio hori bazuten) eta zergatik ez duten motxila, poltsa edo osagarriak eraman behar. Kaskoa behar bezala jartzen duzula ikusten dute (ikus 2.3 atala). Ikastaroan zehar erabiliko duten bizikleta identifikatzen dute eta haien neurrira egokituta dagoela egiaztatzen dute.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zein da bizikletaren zati hau? Zertarako eta nola erabiltzen da?
- Jan eta edan al duzu gaur? Atsedean harturik etortzen al zara?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Bizikleta motak eta zertarako balio duten. Non erosi bizikletak edo osagarriak. Nola jakin zenbat puztu gorpilak.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Ikaslearen gauzak (poltsak, berokiak, etab.) segurtasunez gordetzeko espazio bat presta-

tuta eduki.

Hasi baino lehen bizikletak egiaztatu beharko lirateke. Hartu bizikleta eta erakutsi ezberdina bere funtzionamenduaren erakustaldia egiten duten piezak. Gonbidatu bizikleta ukitzera eta ezagutzen hasteko berarekin.

Bizikletak banatu eta eserlekuak pertsona bakoitzaren altuerara egokitu.

ALDAKUNTZA POSIBLEAK

Bizikletak hasieratik banatu ditzakezu eta pertsona bakoitzak zure argibideak jarraituz berrikusi dezala.

batek eskua eman diezaiokezu, gainontzeko ikasleen prestakuntzarekin paraleloan indartze-jarduera bat proposa dezakezu edo, azken batean, prestakuntza bat planifikatu dezakezu honekin eta antzeko beste pertsona batzuekin. eguna edo ordua.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikleta erabili aurretik segurtasunarekin lotu-tako hainbat alderdiren egiaztapena egitea
- Bizikletaren oinarritzko egiaztapena behar bezala egin: pneumatikoak puztu, balaztak eta eserlekuaren altuera.
 - Egokitu kaskoa eta berrikusi haien arropa.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ez dutenez inoiz bizikleta bat hartu, estropezu egin eta erori egiten dira batzuetan ikasleak.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Bizikletak banatzeko, aukeratu leku zabal bat, hartu eta mugitzeko oztoporik ez izateko. Azal-du bizikletari nondik heldu behar dioten, eta azaldu oreka galtzen badute, hobe dela bizikle-ta erortzea haiek erortzea baino.



2. ariketa. Oinez goazela bizikleta bultzaka eramatea eta balaztak erabiltzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Komeni da bizikletaren eskuineko aldetik bultzaka eramatea bizikleta oinez goazenean. Hartara, bizikletara alde horretatik igotzeko ohitura hartuko dugu, berez, eta hori da alde “segurua”, trafikotik urrunen geratzen dena kamioan sartu behar duzunean. Inoiz bizikletan ibili ez denak, lehendabizi bizikletarekin ohitu egin behar du, eskulekutik helduta oinez eramaten ikasi. Horrela doala frenoari eragin behar dio, bizikleta gelditzen sentitzeko, eta gida alde batera jiratu, bizikletak nola biratzen duen sentitzeko.

Gainera, komeni zaio jakitea zer gertatzen den bat-batean frenatuz gero, zakar (aurreko balaztekin frenatuz gero, aurrera irauliko zaio bizikleta, eta atzekoekin frenatuta, derrapea egingo dio gurpilak).

Bizikletarekiko lehen kontaktu honen bidez, konfiantza handiagoa izango dute, eta gero datozen ariketetan arrisku asko saihestuko dituzte, adibidez, oinekin frenatzea eskuen partez.



1. MAILA BIZIKLETA GAINEAN IBILTZEA

TEORIA ETA BEHAKETAK

Azaldu zergatik den hobe bizikleta gure ezkerretara eramaten ohitzea. Erakuts ezazu nola eutsi bizikletari eskulekutik eta zer gertatzen den bizikleta behar adina banatzen ez baduzu (pedalak orkatilan emandako kolpebaten itxura har dezakezu). Hori saihesteko teknika posible bat bizikleta nabarmen inklinatzea da. Balazta-eskuak sakatzen dituzunean, balaztei eragiten zaiela erakusten du.

Halaber, zer gerta daiteke balaztak aurreko balazta erabiliz gero (bizikleta irauli egiten da) eta zer atzekoarekin balaztatuz gero (bizikleta isuri egiten da). Bizikletan ibiltzen ez dakiten une honetan, eskuineko balazta bakarrik erabiltzeak arrisku gutxiago dakarrela ulertu behar dute. Beraz, eskuineko eskua eskuineko balaztaren gainean egongo da, eta ezkerrekoa eskulekuaren gainean. Bizikleta ibiltzen erakusten duzu (bihurguneak barne), balazta erabiltzen duzu gelditzeko eta hasierako puntura itzultzen zara.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zein aldetatik da hobe bizikleta erabiltzea? Zergatik?
- Zein manetek eragiten dio aurreko balaztari? Eta ipurdia?
- Non jarriko duzu eskuineko eskua eta non ezkerrekoa? noiz gidatzen duzu bizikleta?
- Nola saihestuko duzu pedalarekin kolpe bat hartzea?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Besoak luzatzea bat-batean frenatzen denean eserita

egoteko teknika bat dela azaldu du, gorputza esku-lekura mugitzea saihesteko. Bizikleta oinez gidatzen dutenean ere anima ditzakezu.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Ikasleei ibilbide jakin bat egiteko eskatuko die (zuzenekin eta norabide-aldaketekin), ilaran ibiliz eta elkarren artean segurtasun-distantzia bat utziz. Noizean behin, gelditzeko eta jarraitzeko agindua ematen du. Jarri bizikleta nola maneiatzen duten ikusteko moduan eta horrela feedback-a eskaini ahal izango diezu.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Aginduak lurrean kono batzuekin ordezkari ditzakezu, eta kono horien gainean gelditu, pasatzen diren bakoitzean.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikleta bultzatzen ibiltzea
- Arazorik gabe ibiltzen da bizikleta eskuineko aldetik bultzatzen, bi eskuak eskulekuan dituela
 - Bultzatu bizikleta, hatzak balazta-eskuinaren gainean dituela
 - Bizikletari bultza egiten dion bitartean, bizkarrezurra ez da pedalekin jotzen
 - Bizikletarako, balaztak erabiliz eta besoak luzatuz
 - Arazorik gabe biratzen du bizikleta bultzatzen duen bitartean

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Estropezu egin eta bizikletaren gainean erortzea.

Pedalarekin hanka jotzea.

Elkarrekin talka egitea

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Azaldu, oreka galtzen badute, bizikleta askatu behar dutela, uzteko lurrera erortzen. Hori gertatu bazaie, berriz azaldu beharko diezue bizikleta nola eraman behar duten oinez doazela.

Azaldu bizikleta pixka bat etzan egin behar dutela, kolperik ez hartzeko. Oso trakets badabiltza, ez da aukera txarra pedalak tolestea edo kentzea.

Behin eta berriz esan segurtasun-tartea uzteko (ariketa honetan, bi metro).

3. ariketa. Bizikletara igo eta bizikletatik jaitsi, inork lagundu gabe.

Justifikazio pedagogikoa.

Bizikletaren eskuineko aldetik igo eta jaitsi; hartu ohitura hori. Errepidera sartzen garen gehienetan, ezkerreko aldean izaten dugu trafikoa. Noranzko biko kaleetan, zirkulazioa ezkerrean izango dugu beti-beti. Noranzko bakarreko kaleetan, erditan ezkerrean eta erditan eskuinean (gutxi gorabehera). Errepidera seguru sartzeko, bizikletak trafikoaren eta gure artean egon behar du, eta orduan igoko gara bizikletara (3. mailan ikasiko dugu).

Honela egiten da:

- 1. Frenoak zapaldu, bizikleta mugitu ez dadin
- 2. Bizikleta eskuinerantz makurtu, gugana. Horrela, errazago igoko gara, hanka

asko altxatu beharrik gabe eserlekua ez jotzekotan, eta oreka galdu gabe.

Jakina, gugandik aldenduta egon behar du bizikletak, bestela ezingo dugu-eta

gure aldera makurtu.

- 3. Ezkerreko hanka aulkiaren gainetik pasa eta lurrean jarri, gorputza aulkiaren eta eskulekuaren artean daukagula.

- 4. Bizikleta zuzen dagoenean eta bi oinak lurrean dauzkagunean, igo aulkira.

Bizikletatik jaisteko mekanika ia berdina da:

- 1. Frenoak zapaldu, bizikleta mugitu ez dadin
- 2. Aulkitik aurrerantz jaitsi (gorputza aulkiaren eta eskulekuaren artean jarri).
- 3. Bizikleta eskuinetara etzan, eskuineko oina lurrean aparte xamar jarrita, bizikleta etzateko lekua lagatzeko.
- 4. Ezkerreko hanka aulkiaren gainetik pasatu eta lurrean jarri.

1. MAILA BIZIKLETA GAINEAN IBILTZEA

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek froga txar batzuk eginez ikus zaitzakete, hala nola balaztak estutu gabe igotzen saiatzea (bizikleta aurrera edo atzera mugitzen da), hanka aulkitxoaren aurretik pasatzen saiatzea (oina bizikletaren koadroaren hodiarekin lotzen da, eta horrek erorketa oso tipikoa eragiten du) edo bizikleta ez makurtzea (zure hankak aulkitxoarekin topo egiten du). Bizikletatik jaitsita arazo eta konponbide berdinak dituzula ere erakuts dezakezu. Ondoren, egin ezazu adibide zuzen bat igotzeko eta jaisteko moduari buruz, lau faseak azalduz.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zein aldetatik igotzen zara bizikletara?
- Nola saihestu dezakezu bizikleta mugitzea igotzen edo jaisten zaren bitartean?
- Nola saihestu dezakezu zure oina edo hanka lotzea igotzean edo jaistean?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Ikasle guztiek nola igo eta jaitsi ulertu dutela ziurtatu ondoren, jar daitezela elkarrekin distantzia nahikoa utzita inor erortzen bada domino-efektua saihesteko. Eska iezaiezu bizpahiru aldiz praktikatzeko, talde osoak behar bezala egiten duela ikusteko eta feedbacka emateko.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Barra baxuko bizikletetan igo eta jaitsi daitezke, oina aulkiaren aurretik pasatuz, baina honako hau ohartaraziz: ez daitezela fida. Askotan, horrelako bizikletetan lotzen zaie oina koadroan gehiegizko konfiantzagatik.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikletatik igo eta jaitsi laguntzarik gabe
- Bizikleta immobilizatzeko balaztei eragiten die igo eta jaitsi
- Makurtu bizikleta bere aldera erraz igotzeko
- Makurtu bizikleta eskuinerantz jaisteko

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Estropezu egitea eta erortzea.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Egon zaitez taldetik hurbil eta beti erno: inor erortzekotan bada, eusteko moduan egon behar duzu. Hasieran, egin dezatela ariketa banan-banan, eta ez denek batera; lagungarria izango zaizu.

Norbaitek beste bat lurrera botatzea.

Ziurtatu nahiko tarte badutela elkarren artean, "domino" modura ez erortzeko denak.



4. ariketa. Esertzea eta oinekin bultza egitea, ez pedalekin.

Justifikazio pedagogikoa.

Bizikletan ibiltzen ikasteko orduan, zailena orekan egotea da, baina orekarik gabe ezin bi gurpil gainean inora joan. Hori lortu artean, saiatzen ari den hori seguru sentitzea eta seguru egotea lortu behar dugu.

Orekan egoten ikasi aurretik saiatzen badira bi oinak pedaletan jartzen, ziurrenik erori egingo dira. Horrek, gutxien-gutxienez, konfiantzarik gabe lagako ditu.

Joera badago (joera okerra) norbaitek ikasleari aulkitik edo eskulekutik heltzeko, erori gabe pedalei eragin diezaien. Erabat baztertu behar da joera hori. Ikasleak ez du ikasiko orekari eusten, ez du beldurra galduko, eta, berdin-berdin azkenean lurrera eroriko da.

Pixkanaka-pixkanaka bizikleta ezagutuz eta oreka landuz egingo du aurrera, oinak lurrean jarritz nahi duenean; horrela ikasiko du eta konfiantza hartuko du. Hori lantzeko ariketak jarri behar zaizkie.

Bizikletaren gainean eserita oinez ibiltzea ariketa zoragarria da ibilgailua ezagutzen hasteko, beldurra galtzeko eta bizikleta frenoaren erabiliz geldiarazten ohitzeko.



1. MAILA BIZIKLETA GAINEAN IBILTZEA

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleei azaldu ariketaren helburua euren bizikletekin ohitzea eta bizikletei buruzko lehen esperientzia segurua izatea dela. Egin erakustaldia taldearen aurrean, egiten ari zarena azaltzen duzun bitartean:

- Pisua aulkitxoaren gainean dago eta oinak lurrean bermatzen dira Bereizita, egonkortasun handiagoa lortzeko (mahai bat, adibidez)
- Ezkerreko eskuak eskulekuari heltzen dio, eskuinekoa balaztaren gainean bermatzen da, behar izanez gero bizikleta azkar gelditu ahal izateko.
- Oinak bulkada emateko erabiltzen dira, inoiz ez frenatzeko. Oinekin frenatzearen ondorioak antzeztu ditzakezu, abiadura handiko erorketa baita.
- Atzeko balaztarekin (eskuinekoarekin) frenatzen da, ez oinekin, ezta ezkerreko balaztarekin ere. Hiru aukeren ondorioak antzeztu ditzakezu
- Bizkarra eta besoak erlaxatuta eduki nahian ibiltzen da
- Begirada, soka ahuleko orekari batena bezala, zure aurrean dagoen puntu finko baterantz zuzendu behar da. Lurrera edo eskulekura begiratzen baduzu, ez dago orekarik

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Oinekin edo balaztekin frenatzen da?
- Nora begiratu behar duzu?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Erakustaldiaren ondoren, eska iezaiezu bizikletetara igotzeko eta bizikletaren gainean ibiliz ibilbide zuzen edo txiki bat egiteko. Joan irteera eman ez pertsona bakoitzaren artean nahikoa tarterekin, enbarazu egin ez dezaten eta ez daitezen aurreratu. Arreta berezia jarri bere begiradari, sarritan lurrera joaten baita. Galdetu noizean behin. Nora begiratu behar da? Egiten diezun ibilbidea zirkularra bada, aldatu noranzkoa handik pixka batera. Noizean behin, eskatu gelditzeko, eta ziurtatu behar bezala egiten dutela, balazta erabiliz. Emaiezu feedback-a animatzeko eta zuzentzeko beharrezkoa den guztietan.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Ibilbidea zuzen batean (joan-etorria), karratu batean edo lauki batean egin dezakezu, bizikleta eskuinera zein ezkerrera biratzeko.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Eseri eta bultzatu oinekin eta ez pedalekin
- Bizikletan eserita egiten du aurrera, bi oinekin bultzatuz.
 - Eskuineko balazta erabiliz frenatzen du, eta ez oinak erabiliz

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

NOLA PREBENITU

Estropezu egin eta erori

Zaindu oinekin ez geldiarazteko, eta zuzendu keinu hori behar adina aldiz, balazta erabiltzen ohitu arte. Oinak erabiltzea instintiboa da, baina galga erabiltzea oraindik ez da egokia une honetan.

Pertsona batek beste bati lurrera bota

Pertsona bakoitzari irteera ematen dio, haien artean tarte nahikoa utziz. Oso astiro doazen pertsonak azkarrago ibiltzera animatzen ditu, eta alderantziz. Saihestu aurrea hartzea edo presaka ibiltzea.

Norbaitek orkatila pedal batekin kolpatu izana edo etengabe jo izana

Bizikletei pedal guztiak kendu (edo tolestu) eta ipini oreka bilatzeko

5. ariketa. Goitik behera goazela oreka dinamikoan egotea, oinak altxatuta.

Justifikazio pedagogikoa.

Bizikletaren gainean orekan egongo bagara, bizikletak gutxieneko abiadura bat hartu behar du. Zenbat eta azkarrago, oreka handiago (hein batean, noski).

Abiadura hori, normalean, pedalei eraginez lortzen dugu, baina, aurreko ariketan ikusi dugun bezala, okerreko ondorioak dakartza bizikletan ibiltzen ez dakien norbaiti pedalei eragiteko eskatzeak. Zergatik? Zenbat eta hurbilago izan oinak lurretik, orduan eta errazagoa izango zaiolako oinak bermatzea, eta ez erortzea. Ariketa

hau egiteko, aldapa suabea behar dugu; goitik behera abiatuta pixkanaka-pixkanaka har dezan abiadura bizikletak, ez tupustean. Grabitateak emango dio ikasleari behar duen bultzada; bizikletak bere kasa azeleratuko du eta berak orekari eutsi besterik ez du egin beharko.

Kontuz! Grabitatea dela-eta bizikletak azeleratuko du, bai, baina ez da abiadura kontrolatuan eta konstantean joango. Hala joa-tekotan, frenatu egin behar dugu, sarri-sarri: eragingailua gehiago edo gutxiago zapalduz, tokatzen den arabera, behar besteko abaila hartzeko, bai, baina kontrola galdu gabe.

Ea lortzen duten oinak lurrean behin ere jarri gabe jaistea aldapa osoa, hori erdiesten dutenean amaituko da ariketa.

ZERGATIK DAGO OREKA ABIADURAREKIN LOTUTA?

Bizikletan orekatzeko gai garen arrazoietakoa bat Momentu angeluarra kontserbatzeko printzipioa deitzen den fisikako printzipio batekin du zerikusia. Printzipio horrek esan nahi du biratzen diren gorputzek biraketa-ardatzaren noranzkoa mantentzeko joera dutela hura aldatzeko edozein saiakeraren aurka.

Egin esperimientua: hartu gurpil bat bizikletatik eta eutsi ardatzean (kakoa edo soka bat erabil dezakezu).

1. Jarri gurpila zutik eta askatu. Ikusiko duzu nola gurpila berehala erortzen den.
2. Orain saiatu gurpilari bultzada bat ematen bira eman aurretik eta errepikatu esperimientua. Gurpila jada ez da erortzen, baina bigarren bira bat sortzen da.

Noski, ez da bizikletak oreka mantentzen duen arrazoi bakarra. Gidatze angeluak eta bere mugikortasunak (gehiago edo gutxiago librea) eskui-nera eta ezkerrera ere zerikusi handia du.

Esperimientu txiki koloretsu honek lagun diezaieke ikasleei abiaduraren eta orekaren arteko erlazioa erakusten eta ulertzen dutela abiadura jakin bat baino gutxiagorekin ezin izango direla bi gurpilen gainean mugitu.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleei azaldu nolabaiteko abiadura behar dela orekari eutsi ahal izateko. Egin erakustaldi bat zure bizikletarekin lehen-dabizi geldirik eta gero mugimenduan. Maila osoko ariketarik zailena dela adierazi du, eta zenbait

egun kosta daitekeela menderatzea. Pertsona bakoitzak abia-dura jakin bat eraman behar du jaitsieran, seguru sentitzeko, eta abiadura hori ahalik eta konstanteena izan behar da. Oreka lortzeko gakoak 4, ariketako berberak dira, eta horri jaitsie-ran abiadura konstantea bilatzea gehitzen zaio. Hori lortzeko, hasierako bulkada bat hartu behar da, eta, ondoren, balazta pixka bat presionatuta duen eskuineko heldulekua manten-du behar da, abiadura erregulatuz (hori lortzea oso zaila da). Konturatzen bagara eskuinerantz erortzen hasten garela es-kulekua alde berera biratuz, oreka berrezartzea lortuko dugu (hasieran baliteke bolanteak izatea). Azken honen froga ere egin ezazu.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

· Oinekin edo balaztekin frenatzen da?

· Nora begiratu behar duzu? (Hau etengabe errepikatu be-harko duzu). · Abiadura egokia daramazu?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Une Angeluarraren Kontserbazio Printzipioa azal dezakezu (laburbilduz) (laukian azaltzen den bezala) aurreko gupila atera eta erakustaldi praktiko bat eginez. Batzuetan laguntzen die konbentzitzen gutxieneko abiadura bat beharrezkoa dela. Frenatzeko unean besoak luzatu behar dituztela azaldu du, aulkitik ez irristatzeko.

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Zoaz maldan behera banan-banan irteten, behera iritsi aurretik ez iristeko nahikoa leku utziz. Adieraz iezaiezu behin behera iritsita bizikletatik jaitsi eta bizikleta eskuan dutela igo behar dutela alde batetik, une horretan jaisten ari diren pertsona enbarazu egin ez diezaieten. Hasieran, anima iezaiezu 3 urrats laburretik behin urrats luzeagoa eman dezaten, oinak luzaroago egon daitezen lurra ukitu gabe. Denbora hori handituz joan behar da, hasierako bultzada bat emateko gai izan arte eta

oinak airean dituela kostatzen da. Garrantzitsua da aurrez aurre jaisten ikustea, ea aurrera begiratzen duten eta pixkanaka aldapa osoa geldiarazten duten.

Praktika horrek feedback etengabea eskatzen du (3.2 ataleko sandwich egiturarekin), bereziki gogorra egiten zaien ariketa honetan konfiantza, adorea eta aholkua emateko. Norbaitek oreka lerro zuzenean oso azkar menderatzea lortu badu, hurrengo jaitsieretan bihurgune arinak egitea proposa diezaiokezu.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Batzuetan, euskarriak eskuineko eta ezkerreko oinekin txandakatzeak deskonpentsatu egiten ditu, eta ez dute lortzen bizikleta behar adina zuzentzea oreka lortzeko. Kasu horietan, bi oinekin batera bultza daiteke, eta horrek, gainera, une batez bi oinak airean egotera behartzen ditu. Pertsona batzuk ez dira ausartzen oreka lortzeko adinako abiaduran jaisten. Bere ondoan jar zaitezke, edo baita au-rrean ere, eta zure erritmoan jaisteko adieraz diezaiekezu. Horrela, ariketa gainditzeko eraman behar duten gutxiene-ko abiadura ikusiko dute.

Maila hori ematen ari bazara arrapalarik gabeko ingurune batean eta pertsona ez bada gai oinekin behar adina bultzatzeko, bultza egin diezaiokezu eta behar den bultzada eman. Argi geratu behar du zuk bultza besterik ez diozula egingo (gerrialdetik), baina ez diozula eutsiko eroriz gero (oinak jarri beharko ditu) edo norabidea zuzenduko diezula.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEA

- Jaitsieran oreka dinamikoa mantentzea
- Eskulekua erortzen ari den aldera mugitzen du oreka be-rreskuratzeke
- Bizkarra zuzen mantentzen du eta mugitu bitartean gor-putza makurtzea saihesten du
- Behar denean, segurtasunez frenatzen du
- Oinak altxatuta eduki 10 segundoz.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN	ZER EGIN, EZ GERTATZEKO
Arinegi joategatik erortzea	Garbi utzi behar diezu astiroegi baldin badoaz ez dutela ariketa gaindituko, baina arinegi baldin badoaz agian erori egingo direla, eta horrela ere ez dutela, jakina, gaindituko ariketa. Zuk abisatu noiz doazen arinegi, feedback-a eman.
Zure taldeko norbaitek oinezko bat harrapatzea	Praktikatzen ari zareten lekuan jendea paseoan dabilela ikusten baduzu, esan taldekoei geldik egoteko denak pasa arte. Arriskutsuenak zaharrak, umeak eta txakurrak dira, ez baitago asmatzerik zer egingo duten.
Norbaitek pedalarekin orkatila jo du, edo be-hin eta berriz jotzen du	Esaiozu pedal guztiak kentzea komeni dela (edo tolestu, ahal bada) eta gero, ikasi ahala, jarri berriro.

ESKI PISTA

Zure ikasleak behin eta berriz bizikletan arrapatatik behera jaisten eta igotzen (albo ba-tean) bizikleta eskuan ikustea da eski pista tipikoa bere igo-gailuarekin gogoratzen duen irudia.

Joan zaitez bertatik mugitzen eta ez egon leku bakarrean.

Aukera duzun bakoitzean, eskaini hitz on bat eta iritzia, banan-banan haien aurrerape-naren berri zarela erakutsiz.

Jaitsiera aprobetxa dezakezu ikasle bati oreka lortzeko abia-dura aproposa markatzeko, haren ondoan azkar ibiliz.

Igoera aprobetxa dezakezu zailtasunak dituen norbaitekin minutu batez ahots baxuan hitz egiteko, aholkuak es-kaintzea edo gaiari buruz hitz egitea nita aurtten udaberria dela (ez adibidez), zure burutik zarata bat kentzeko.

Dena den, ez egon mugikor, jarrera serio batekin edo pres-takuntzaz gain beste zerbaite-tan pentsatuz.

Zure ikasleenganako interesa erakustea, irribarre egitea eta tarteka txantxetan aritzea tentsioa baretzeko ere 1. mailako prestakuntza baten zati garrantzitsua da.

6. ariketa. Goitik behera goazela oreka dinamikoan egotea, oinak pedaletan jarrita.

Justifikazio pedagogikoa.

Gai direnean jaitsiera batzuk egiteko oinak airean jasota, beldurrik gabe, orduantxe izango da garai egokia oinak pedaletan jartzeko; animatu itzazu. Beste bi helduleku edukitzea bezala da (gehi eserlekua eta bi eskuak, guztira bost), eta konturatuko dira orain egonkortasun handiagoa daukatela, eta are errazagoa dela orekari eustea.



1. MAILA BIZIKLETA GAINEAN IBILTZEA

TEORIA ETA BEHAKETAK

Pedalean oin bakarra jarrita bizikleta alde horretara eror daitekeela baina gorputzarekin zuzen daitekeela azaldu du.

Pedalei aurrera eraginez bizikletak bulkada nola hartzen duen erakusten du, baina pedalak atzeraka libre mugitzen direla, pedalak une bakoitzean behar duten posizioan birkokatzeko aukera emango diena. Ariketa egin behar duen pertsonak ulertzen du oinekin pedalak bilatzeko beherantz begiratzeak oreka galtzea edo ikusten ez duten zerbaitekin talka egitea eragin diezaiekeela. Horren ordeaz, anima itzazu pedalak jarri aurretik, eta, non dauden jakinda, jar ditzatela oinak begiratu gabe eta, aldi berean, pedal bat gal ez dezaten.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Segurua al da oinak pedaletan jartzen ari direnean behera begiratzea?
- Zer egin dezakegu pedalak martxan aurkitzeko?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Une egokia da aulkitxoan altxatzen hasteko, pixkanaka bi edo hiru aldiz
behin, baina landare osoa lurrian ez jartzeko eta puntak bakarrik bermatzeko (beti ere modu egonkorrean).

PRAKTIKATU MEKANIKA

Eska iezaiezu pedalak altuera berean jartzeko. Horrek oinak pedaletara igotzeko aukera emango die. Aulki-

txoa oso baxu dagoenez, oreka gal dezakete peda-
letako bat bilatuz, hura goreneko posizioan balego.
Mekanika aurreko ariketako berbera da: jaitsierak egitea oinekin pedaletan bi edo hiru egiteko gai izan arte. Jais-
teko bulkada hartzen dute (bizpahiru urrats), oreka eta segurtasuna aurkitzen dute oinak altxatuta dituztela, presarik gabe oinekin pedalak bilatzen dituzte (behe-
ra begiratu gabe) eta gainean bermatzen dituzte aldi berean.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Progresiboagoa egitea erabaki dezakezu, eta jaitsiera bat egiteko eskatu, eskuineko oina pedalaren gainean jarrita soilik, eta menderatzen dutenean gauza bera eskatu ezkerreko oinarekin, gero bi oinetara pasatzeko aldi berean.

Hori errazagoa da pedal tolesgarriekin edo desmuntatu eta aldi bakoitzean bat jarriz, eta horrek saria ematen die.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Jaitsieran oreka dinamikoa mantentzea
- Eskulekua erortzen ari den aldera mugitzen du oreka berreskuratzeko
 - Bizkarra zuzen mantentzen du eta mugitu bitartean gorputza makurtzea saihesten du
 - Behar denean, segurtasunez frenatzen du
 - Oinak pedaletan mantentzen ditu jaitsiera osoan
 - Arazorik gabe biratzen du bizikleta bultzatzen duen bitartean

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ikasle bat, pedalei eragiten hasi, eta urrunegi joan da

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Hasi dira, lehenbizikoz, pedalei eragiten, eta denak emanda dabilta batzuk. Bada, pozaren pozez dauden arren, gogoratu behar diezu oraindik ezin dutela hortik zehar ibili beren kontura. Pazientzia izan behar dute.

Ikasleak zerbaitekin talka egin du, pedalak bilatu na-
hian behera begira dagoelako

Behin eta berriz esan aurrera begiratzeko

7. ariketa. Laguntzarik gabe abiatzea, pedalei eragitea eta ondo frenatzea

Justifikazio pedagogikoa.

Abiatzen garenean, orekarik behar ez dugun egoeratik (bizikleta geldi) oreka behar dugun egoerara pasako gara (bizikleta mugitzen ari da). Hasieran bultzada handi bat egingo dugu, baina kontrola galdu gabe.

Kontrola galdu gabe abiatzeko modurik egokiena da pedala “10: 00etan” ipintzea. Ezkerreko oina erabili badugu pedala posizio horretan jartzeko, horrek esan nahi du eskuineko oina lurrean dagoela eta bizikleta eskuinerantz makurtuta dagoela, hau da, kasu gehienetan galtzadara sartzeko posizio egokian gaudela. Abiatzean egiten dugun akatsik handiena da azkarregi saiatzea beste oina pedalean jartzen, ez dugulako pedala aurkituko eta azkenean balantzaka hasiko garelako. Horren ordezt, hobe dugu ahalik eta bulkadarik handiena ematen saiatzea, eta bizikleta kontrolatuta dugunean eta abio-pedala behean dagoenean, orduantxe igotzea bigarren oina pedalera, goian izango dugu prest.

Baliteke batzuek nahiago izatea pedala eskuineko hankarekin prestatu. Ez da onena, baina abiatzen ikastea denez kontua, **aukera dezatela haiek zein oin jarri, ez dago arazorik.**

Oinen aurreko aldean jartzen badugu pedalean (metatarsoak), kontrol eta indar handiagoa aplikatuko dugu pedalei eragiten diegunean.

Eserlekuaren altuerak ere badu zeresanik. Zangoak ia luze-luze jartzeko moduko posizioa da onena, baina, ikasten ari bagara, ezinbestekoa da beldurtzen garenean oinak lurrean jartzeko moduan egotea. Horregatik, aulkia lehenengo ariketetan baino gorago egongo da, baina lehen aipatutako posizioa baino beherago. Abiatzen eta pedalei eragiten ikasi ahala, ondo frenatzen ere ikasi behar da, ez baitugu arriskurik nahi. Horregatik, une hau egokia da gelditzeko mekanika lantzeko ere. Laburbilduz, hauxe egin behar da ondo frenatzeko: bi balaztei apurka eragin, besoak luzatuta eduki, eta oinak pedaletatik kendu gabe, harik eta bizikleta bertan geratu arte.

TEORIA ETA BEHAKETAK	larik ez badago, bertan egin dezakezu. Abio-dinamika ulertu duela ziurtatu ondoren, eska iezaiozu lehenengo aldiz arrapalaren goiko aldean saiatzeko, gero erdian, gero amaieran eta gero lauean (zenbat eta jaitsiera txikiagoa izan, orduan eta zailagoa izango zaio, bultzada txikiagoa izango baitu). Abiatze arrakastatsu bakoitzaren ondoren, utz iezaiozu paseo txiki bat egiten, ikus daitekeen eremu batean. Bere lehen bizikleta-ibilbideak direla uste du eta ikasten jarraitzera izugarri motibatuko dutela. Gainera, bihurgune batean edo oztopo baten aurrean trabatuz gero, berriro abiatu beharko duzu eta, beraz, praktikoagoa da.
Hasiera egokia nola egin erakusten du:	
· Aurrera begiratzea, balazta sakatuak, ezkerreko pedala abiarazteko posizioan.	
· Arnasketa sakona eta...	
· Balaztak askatzen dira, ezkerreko oinarekin beherantz indarra egiten da, eskuineko oinarekin lurrean bultza egiten da eta bizikleta kontrolatzen da aurrera ahalik eta bultzadarik handiena ematen duzun bitartean.	
· Ezkerreko pedala behera iristen denean, eskuineko oina pedalean igotzen da oreka galdu gabe.	
· Pedalei eragiten hasten da.	
Geldialdi egokia nola egin erakusten du:	
· Beso luzatuak	
· Pixkanaka estutzen diren balaztak	
· Bizikleta geltokia	
· Oinak lurrean	
IKASLEENTZAKO GALDERAK	IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK
· Oinaren zein zati dago pedalaren gainean?	Abiarazten hasten zarenean, zirkuitu bat diseinatu dezakezu zenbait geralekurekin (konoekin edo erreferentziekin), bizikleta zehaztasun handiagoz geldiarazten has zaitezten eta egoera zailagoetan abia zaitezten (bihurgune baten aurretik, aldapa altu batean, etab.).
· Nora begiratzen da abiatzen denean?	
· Non egon behar du eskuineko eskuak pedalei eragiten dien bitartean?	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK
· Zergatik ez da ideia ona bizikleta gelditu aurretik oinak pedaletatik ateratzea? Nola egiten da geldialdi zuzena?	Laguntzarik gabe abiaraztea eta pedalei eragitea
	· Jarri oina pedalean, abian jartzeko posizioan
	· Balaztak askatu eta pedala presionatzen du
	· Beste oina beste pedalean jartzen du, posizio altuenean dagoenean.
	· Pedalei etengabe eragiten die minutu bat baino gehiago
	· Eutsi begiradari aurrera
	Balaztatze egokia egitea
	· Luzatu besoak gorputz-pisua zatira botatz bizikletaren atzealdean
	· Balazta biak batera erabiltzen ditu pixkanaka
	· Ez kendu oinak pedalei bizikleta gelditu arte
	· Bizikleta gelditu ondoren, oin bat edo biak lurrean bermatuta.
PRAKTIKAREN MEKANIKA	
Egokiena bigarren arrapala bat aurkitzea da, ikasleek abian jar dezaten; hasieran, maldan behera, gainerako taldekideei enbarazu egin gabe. Bigarren arrapa-	

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN	NOLA PREBENITU
Ikasle bat pedalei eragiten hasten da eta gehiegi urruntzen da	Hitzartu ikasleekin inguruko zein eremu-tan egon daitekeen eta ezin duen egon, horrela taldeko inor bistatik ez galtzeko.
Ikasle bat erori egiten da	Ahal den guztietan balaztatzeak progresiboa izan behar duela azpimarratzen du. Saiatu harea edo hartxintxarra duten eremuak saihesten lehen paseoak ematen ari direnean.

IKASTEKO ERRITMOAK

Bloke honen hasieran jada adierazi genuen bezala, badaude lehenengo saioan pedalei egiten ikasten duten pertsonak eta beste batzuk azken saiora arte ez. Horrek hainbat arazo sortzen ditu.

Lehena, kezka guztiei erantzun indibidualizatua eman ahal izatea da, gai horri ratio nahiko baxua ezarri diogularik. Gainera, leku ezberdinetan dauden pertsonak kontrolatzeko gai izan behar duzu, ariketa desberdinak eginez eta zailtasun ezberdinekin. Horregatik, mugitzen bazara ere, zauden tokitik zure ikasle guztiak ikusteko aukera izan behar duzu eta pertsona bakoitzari eskaintzen diozun denbora banatzen saiatu behar duzu.

Bigarren arazoa motelago mugitzen den jendearen frustrazioa da. Lehen egunean jada nabaritu bazenuen ere, sentazio hori oso ohikoa da ariketa batean trabatuta dauden pertsonen artean (normalean 5 izaten da). Etengabeko iritzia eman behar diezu, beti ere errefortzu positiboa emanez, ariketa bakoitzaren aurretik alternatibak edo ikuspegi berriak emanez eta lagunduta eta zainduta sentiaraziz.



8. ariketa. Joan nahi duten toki-ra zuzentzea bizikleta.

Justifikazio pedagogikoa.

Pedalei fundamentuz eta zentzuz eragin behar zaie. Ikasleak, pedalei bere kasa eragiteko gai izan orduko, bizikleta gidatzeko eta norabidea nahierara aldatzeko gai izan behar du. Are gehiago, horixe da 1. mailako azken ariketa, eta ikastaroa amaitzean, praktika eta gero, orduan egongo da prest 2. maila hasteko. Horregatik, bizikleta abiatzeko, geldiarazteko eta zuzentzeko gai izan behar du, okerrik egin gabe.

Ariketa hau, egia esan, aurrekoarekin lotuta egin daiteke, ikasleak hartan ere hasten baitira ibilbide txiki batzuk egiten.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Bihurguneetan bizikleta behar bezala maneiatze-ko, abiadura murriztu behar da (beharrezkoa bada), zuzendu nahi den norabidean begiratu, eskulekua arinki biratu eta gorputzarekin biratu.

Hainbat bira-erakustaldi egin ditzakezu, nahiz eta funtsean praktikatuz lortzen den ikaskuntza izan.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Errazagoa al da azkar joanez edo poliki joanez biratzea?
- Auto bat gidatzen ari zarenean, komeni da lehenago biratzea edo bihurgune bat egiten ari zaren bitartean? Bizikletaren dinamika berdina da!

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Azaldu dezakezu eskuinera biratzean hobe dela eskuineko pedala altxatzea eta ezkerreko biratzean ezkerreko pedala altxatzea. Honek pedalak lurra ukitzea eragotziko du eta bihurgune oso azkar bat eginez gero eroriko gara (bizikleta oso okertuta).

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Praktika 7. ariketarekin lotzen da. Zirkuituak planteatzen ditzakezu, besteak beste, hogeita zortzi kilometro, bihurgune itxi eta irekiak, igoera txikiak eta abar.

Zure egitekoa da prestakuntzaren une honetan dauden pertsonak bistatik ez galtzea, nahiz eta, aldi berean, arrapalan jarraitzen duzun oraindik aurreko ariketak gainditu ez dituzten pertsonekin.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Praktikari zailtasuna gehitu nahi badiozu edo ibilbi-deak marrazteko aukerarik ez dagoen ingurune gardenean egiten baduzu, konoak erabil ditzakezu zuzenak, kurbak eta balaztatze-puntuak markatzeko.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikleta joan nahi den lekura zuzendu
- Baloratu ea beharrezkoa den abiadura jaistea, eta, hala bada, balaztatu biraketa egin aurretik.
 - Mugitu eskulekua bizikleta joan nahi duzun lekura zuzentzeko
 - Kontrolatu bizikleta bi aldeetara biratzean

AZKEN MEZUAK

1. mailako prestakuntza amaitzen denean, zorionak eman behar zaizkio jende guztiari, egindako aurrerapenengatik, noraino iritsi diren kontuan hartu gabe.

Halere, argi ikusi behar dute oraindik ordu asko falta zaizkiela, jardun eta jardun, bizikletan ondo eta airoso ibiltzeko. Animatu itzazu segitzeko bizikletan ibiltzen. Esaiezu bizikleta erosteko eta joateko paseoan lagunekin edo etxekoekin, parkeetan eta leku seguruetan.

Aholkuak ere eman: zer bizikleta mota erosi, zer neurri, non erosi, non ez erosi (supermerkatuak, Internet bidezko maukak, etab.) eta galdetzen dizuten guztia argitu, zalantza asko izaten du-te-eta.

Azkenean, eskerrak eman ikastaroan parte hartzeagatik. Esaiezu benetan ondo pasa duzula haiei irakasten, eta, esaiezu, nahi badute, badutela nola jarraitu: ibilaldi erraz batzuk eginez, edo 2. mailako ikastaroa eginez.





5. MULTZOA.

2. MAILA: BIZIKLETA ERABILTZEN IKASTEIA

Multzo honetan, 2. mailako ikastaroak emateko zenbait gako aurkeztuko dizkizugu. Gure dinamika, ariketa eta jolasen bidez, zure ikasleak maila honetako gaitasunak berenganatzeko moduan izango dira (bizikleta ezagutzea eta erabiltzea), behar-beharrezkoak dira-eta, gero 3. mailari ekin nahi badiote.

Multzo honetako edukiak ikastaroz ikastaro egokitzea tokatuko zaizu, kontuan harturik nolako ikasleak daukazun, praktika non egin behar duzun eta zenbat denbora daukazun.

MULTZO HONETAKO MAMIA

5.1. IKASTAROA PLANIFIKATZEA

- Ikastaroa norentzat den, ratioak eta ikasleen banaketa
- Plangintza-arloko beste gai batzuk

5.2. IKASTAROA BERA

- Lerro zuzenean edo zirkuluan egiteko ariketak
- Zirkuluan egiteko ariketak Bide zuzenean egiteko ariketak
Bizikleta-jolasak Bizikleta nola darabilten jakiteko ebaluazioa
- Bizikleta nola darabilten jakiteko testa Denbora ikastaro motaren arabera antolatzea.

2. multzoan “(Prestakuntzan arriskurik ez”) eta 3. multzoan “(Prestakuntzaren didaktika)”
1. multzoko prestakuntzan badira berezitasun batzuk kontuan hartzeko modukoak, eta errepasatu beharrekoak ikastaroa planifikatzeko orduan.

5.1 IKASTAROA PLANIFIKATZEA

Norentzat izan daitekeen.

2. mailako prestakuntza, askotan, gero 3. mailara joateko zubia izaten da (ikastetxeetako ikastaroetan, enpresetan in itinere arriskuak murrizteko ikastaroetan etab.). Halakoetan, ez dugu denbora asko izaten: ordubete - hiru ordu. Arin ibili behar izango dugu, bestela, ikasleek ezingo dituzte gai guztiak landu eta irakasleak ezingo ditu ikasle guztiak ebaluatu.

Beste batzuetan, ez da beste zerbaitetarako aurreko urratsa, baizik, zerbaiten osteko urratsa. Izan ere, 1. mailako ikastaro bat amaitu duten asko gehiago ikasteko gogoz geratzen da. Ikasle horientzat, egokia da 2. mailako ikastaroa 8 edo 9 ordukoa izatea, hartara, nahikoa denbora izango dute dinamika eta praktika ugari egiteko.

Ikastetxe batzuetan, Gorputz Hezkuntza ikasgaiaren barruan txertatzen dute bizikleta, beste unitate didaktiko baten antzera. Halakoetan, beste ezaguera, ariketak (bakoitzarentzat hobeto doituak) eta jolas batzuk tarteka daitezke zenbait saiotan banaturik.

Nolanahi ere, multzo honetako edukiak egokitu egin beharko dituzu, ikasleen arabera, haien helburuen arabera (edo ikastaro osoaren helburuen arabera, hau haren parte bat bada) eta eskura duzun denbora eta espazioaren arabera.

Eskuliburu hau errazago irakurtzeko, hurrengo atalak jorratzeko, planteatuko dugu gure taldean 24 ikasle daudela, eta jolaslekuan jardungo garela. Multzoaren amaieran, beste ikuspegi batzuk emango dizkizuegu, beste ikasle eta ingurune batzuetara ere egokitu zaitezten. Hala ere, gida honetan ez gara gai izango ikasle mota, ingurune eta iraupen guztiak biltzeko; beraz, zuk egin beharko duzu moldaketa-lana, ematen duzun ikasturte bakoitzerako.

Ratioak eta ikasleen banaketa

Maila honetarako ratio egokia 1/10 da, hau da, irakasle bat 10 ikasleko.

Ikasleen eta irakasle-taldearen banaketari dagokionez, aukera bat baino gehiago dago, eta bakoitzak bere abantaila eta desabantailak dauzka. Jo dezagun 24 ikasle eta 3 irakasle dauzkagula. Bi adibide ikusiko ditugu:

Ikasleak 3 taldetan banatzea

Irakasle bakoitzak talde bana izango du (8 ikasle). Abantailak:

- Talde txikiagoak direnez, harreman hurbilagoa izan dezakezu ikasleekin, eta bakoitza hobeto ezagutu.
- Ikasle bakoitzak aukera gehiago izango du zati teorikoenetan parte hartzeko, eta denbora gutxiago egon beharko du zain zati praktikotan.
- Desabantailak:
- Taldekoren batek ikasteko zailtasunak baditu (edo bizikletaz ibiltzen ez badakii), ezin izango diozu behar duen arreta eman.
- Ikasleren bat ez bada ondo portatzen, jarduera gelditu egin beharko duzu, arazoa konpontzeko.



Ikasleak 2 taldetan banatzea

12 ikasleko bi talde, irakasle banarekin; eta beste irakasle bat haiei biei laguntzeko.

Abantailak:

- Irakasle bat libre dago hainbat zeregin lagungarri betetzeko (ariketa bat amaitu eta bestea hasteko konnoak tokiz aldatu, bizikletetako matxura errazak konpondu, ikasleei feedbacka eman eta abar). Hartara bi taldeak arinago ibiliko dira.
- Ikasleren batek bizikletan ibiltzen ez badaki edo zailtasun handiak baditu, arreta handiagoa eskaini dakioke saio guztian.

Desabantailak:

- Taldeak handiagoak dira, eta, beraz, gehiago kostatuko zaizu haiek ezagutzea eta haien arreta erakartzea.
- Ikasle bakoitzak denbora gutxiago izango du praktikak egiteko, eta denbora gehiago egon beharko du zain.

Plangintza-arloko beste gai batzuk

Gida honetako 2. multzoan datoz zehaztuta, Bai praktikaren ingurunea, bai preskakuntza mota hori egiteko baliabide materialak.

Eta, nola antolatu denbora? Ikusi egin behar nolako ikasleak dituzun, zenbat denbora eta abar. Edonola ere, ariketen mekanika, jolasak eta ebaluazio-moduak ezagutu ondoren errazago ulertuko duzu nola antolatu denbora. Hortaz, multzoaren amaierarako utziko dugu kontu hau.

5.2 IKASTAROA BERA



Edonola ere, zure ardura da ikasleak abiadura egokian ibiltzea, eta behar besteko arreta eta feedback-a ematea bai taldeari ba ikasle bakoitzari.

Lerro zuzenean edo zirkuluan egiteko ariketak

Multzo honetan, 2. Mailako ariketak ikusiko ditugu

Gehienak zirkuluan egin daitezke (talde osoa kono batzuen inguruan), edo lerro zuzenean (ikasle bakoitzak banan bana eginez ariketak, besteak zain daudela).

Ariketa batzuek hobeto funtzionatzen dute zirkuluan eta beste batzuek leerroan, baina ia denak egokitu ditzakezu era batera edo bestera. Ziurrenik, bi antolaketa konbinatzea da aukerarik onena.

Edonola ere, zure ardura da ikasleak abiadura egokian ibiltzea, eta behar besteko arreta eta feedback-a ematea bai taldeari ba ikasle bakoitzari.

Zirkuluko ariketak

Zirkuluko ariketek badute abantaila eder bat, talde osoa edukiko baitugu aldi berean praktikatzen, denbora guztian. Aukera-aukerakoak dira arrisku handirik ez badago eta egin beharreko mugimenduak jarraiak badira, adibidez, martxak aldatzen ikasteko edo gelditzeko eta abiatzeko ariketak egiteko behin eta berriz.

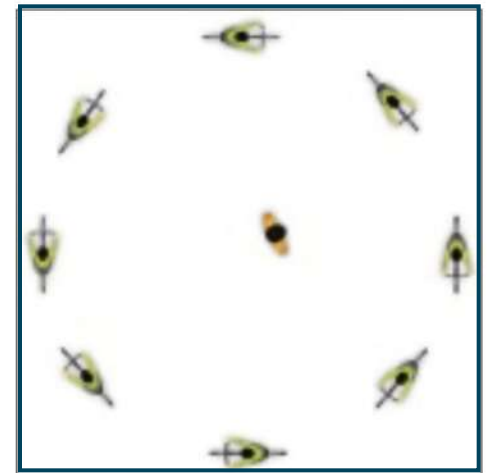
Eragozpen nagusia da zaila dela pertsona bakoitzari arreta eskaintzea, eta horregatik zailagoa da bakoitzari feedback-a ematea. Gainera, talde osoa zirkulazioan dagoenez, ariketa batzuetan, hala nola atzerantz begiratu edo norabidea eskuarekin markatu behar badute, gerta daiteke bata bestearekin talka egitea, edo erori eta lurrian pila egitea.

Honelako ariketak hasi aurretik, arau batzuk adostu behar dituzu taldearekin:

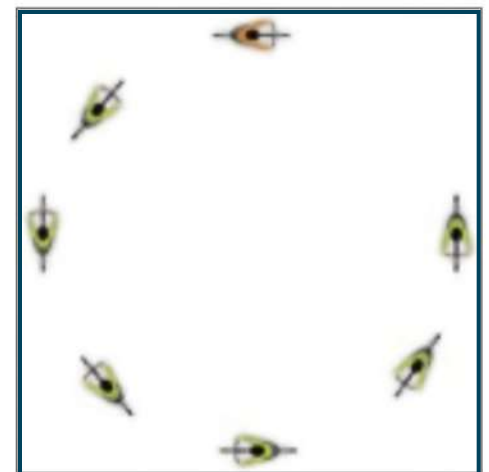
1. Utzi segurtasun-tarte bat aurrean duzun lagunarekiko, bi metro ingurukoa (bizikleta baten erreferentziak asko laguntzen die).
2. Debekatuta dago aurreratzea. Aurreko laguna gelditu egiten bada, gelditu egin behar dugu. Aurreko laguna astiro badoa, astiro joan behar dugu, eta bi metroko tarte utzi.
3. Adi egon eta jarraibideak bete.

Taldea zuzentzeko bi aukera dituzu:

- Lehenengoa: hartu kono batzuk eta zirkulu bat osatu, ikasleek kanpotik banakako ilaran zirkulatzeko bezain handia, segurtasun-tarteak zainduz. Zu erdian jarri, eta jarraibideak eman, ahoz eta keinuz. Adi, ariketa hau erlojuaren orratzen noranzkoan egin behar duzu. Ez da huskeria; noranzko horretan, bizikletak plateren eta pinoien aldetik ikusteko moduan izango zara.



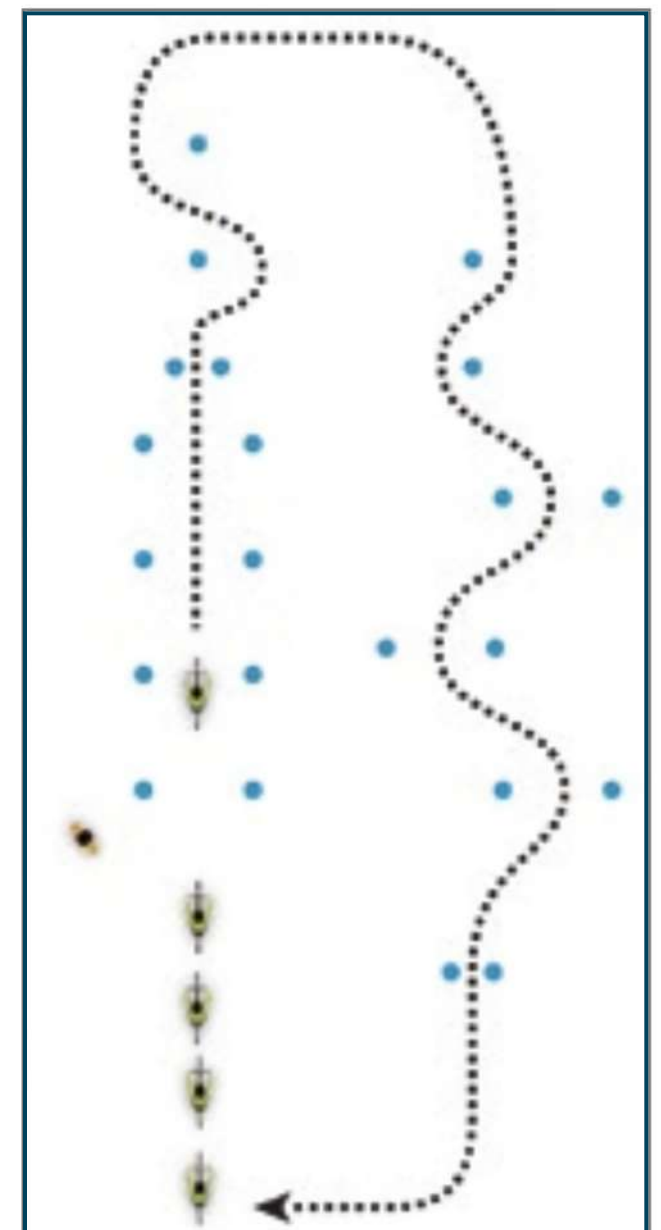
- Bigarren aukera: bizikleta hartu eta jar zaitez talde-buru, hartara zuk jarriko duzu abiadura, eta aukera izango duzu zirkulua apurtu eta beste bide batzuk egin eta erakusteko. Okerrena da zailagoa izango zaizula zure ikasleak ebaluatzea eta haiei jarraibideak ozenki ematea eta talde osoak entzutea.

**Lerrokako ariketak**

Lerrokako ariketetan, arreta guztia pertsona bakoitzaren praktikan jar dezakezu, eta horrek izugarri errazten du ebaluazio-lana eta feedbacka. Gainera, oztoporik ez dutenez eta leku seguru batean daudenez, gauza bakarra dute buruan ikasleek: ariketa ondo egitea.

Jakina, ilaran zain daudenez, denbora gehiago egon behar dute "gora begira", denbora gutxiago dute bizikletan ibiltzeko, eta baliteke arreta galtzea; horixe desabantaila handiena.

Zer egin, horrelakorik ez gertatzeko? Badira bi aukera. Lehenengoa 3. multzoan ikusi dugu, talde handientzako Feedback-aren atalean, hara: esan ikasleei irakasle-lanak egiteko, txandaren zain dauden bitartean, alegia, azter dezatela lagunak nola dabilzan. Bigarrena da zirkuitu bat planteatzea bueltako biderako, hartara lerrokako ariketa amaitzen dutenean denbora gehiago beharko dute itzultzeko, eta, aldi berean, biratzen, estu-uneetatik pasatzen eta abar praktikatu dute.



1. ariketa. Bizikletak eta ekipamendua denen artean gainbegiratzea

Justifikazio pedagogikoa.

Ikasleen bizikletak lehenagotik ere gainbegiratuta daude, egia da. Mekanikaz badakien irakasle batek gainbegiratzen ditu denak, derrigor, arriskurik egon ez dadin. Hala ere, bakoitzak bere bizikleta aztertzen ikasi behar du, jakiteko noiz ez dagoen seguru ibiltzeko moduan. Gainera, gauza erraz-erraz batzuk doitzen ere ikas dezakete, hala nola gurpilak puzten edo balaztak doitzen, eskulekutik tentsioa estutzen edo arintzen. Horrelako doiketak nola egiten diren ikusteko, hasierako gainbegiratua egitean, komeni da pare bat bizikleta erabat konpondu gabe lagatzea, bi gauzatxo horiek doitzeke, ikasleek egin dezaten.

Gainera, une egokia da hau ikasleen ekipamendu eta janzkerari ere begiratu bat emateko, ea ezer arriskutsurik badaramaten ikusteko (kaskoa ondo jarrita daukaten ere begiratu).

Nahi baduzue, joan zaitezte eskuliburu honetako 2. multzoko Mekanika eta Janzkera atalera; han dituzue bizikleta-berrikusketari buruzko jakingai garrantzitsuenak, esate baterako, zer jantzi eta kaskoa nola jarri.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Galdera eta erantzun batzuen bidez, ikasleak bizikletan joateko (edo, hobeto esanda, kontuz ibiltzeko) nola jantzi iradokitzen du. Aldi berean, lokarriak eta gainerako jantziak aztertzen dituzte, eta une horretan meteorologiara egokitzen dela egiaztatzen dute.

Zure erakustaldian, kasko bat nola janzten den erakusten duzu, eta, gainera, bere lankideena janzten eta berrikusten dute.

Ikasleek bizikletaren berrikuspen osoa ikusiko dute. Eskura duten denboraren arabera, M domeinuko azterketa edo ABCD test bat izan daiteke.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Gure janzkeraren edo kargaren zein elementuk zaildu dezake bizikleta erabiltzea?
- Zer berrikusi behar da bizikletan ibili aurretik?
- Bizikletako zein zati egokitu behar dituzu zure altuerara?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Nola garbitu eta lubrifikatu katea. Azaldu segurtasun-marken existentzia eta helburua aulkiaren hodian eta potentzian. Gurpilak edo aulkitxoa itxitura azkarrarekin, giltza finkoarekin edo allenarekin doitu. Balbula motak ezagutzeko eta ponpa presio egokian puzteko erabiltzen jakiteko.

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Praktika honen aurretik ere berrikusi behar izan ditu bizikletak instruktore-taldeak, baina batzuk doitu gabe utzi ahal izan dituzte, eredu izan daitezen. Jarri taldea zirkuluerdi batean, bizikletekin, erdialdera begira. Ikasleek bizikleta berrikusiko dute elementu bakoitza nola berrikusi azalduko diezun heinean. Aurkitzen dituzten desdoikuntzak taldeko gainerakoentzat eredu izan daitezke, beraz, bizikleta zirkuluerdiaren erdigunera eramango da, mundu guztiaren aurrean erakutsi eta doituko da.

Azkenik, ereduzko bizikleta bat erabiliz, gainerako ikasleek gauza bera egiteko zure tamainara nola egokitzen duzun erakutsiko duzu (zure neurrikoa dela egiaztatuko

duzu, eta aulkiaren altuera eta balazta-esketen posizioa doituko dituzu).

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Berrikuspen-protokoloa azaltzeko, lagin-bizikleta bat erabil dezakezu, eta ikasleek, bizikletarik gabe, bizikleta horri bakarrik erreparatu diezaiokezu. Taldearen arreta eta ulermena erraztu dezake (hurbilago egongo litzateke eta ez luke distrakziorik izango). Ondoren, pertsona bakoitzak bere bizikleta berrikusi eta eskua altxa dezala zerbait desdoituta edo apurtuta aurkitzen badu.

Zure denboraren arabera, M azterketa edo ABCD test bat egin dezakezu.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikletaren azterketa egiteko gai izatea
- Gurpilak behar bezala puztuta dauden eta koadroari lotuta dauden identifikatzeko gai da
 - Gurpil bakoitza zein balazta-eskutokiri dagokion identifikatzeko eta haren funtzionamendua ebaluatzeko gai da
 - Baloratu behar bezala katearen egoera
 - Egiaztatu bielak finkatu direla
 - Egiaztatu potentziaren eta direkzioaren finkapena
- Bizikleta bere neurrira egokitzeke gai izatea
- Jarlekua bere parean jartzen du
 - Jarri balazta-eskuak besoen lerroari jarrai diezaioten
- Bizikletan ibiltzeko behar bezala janzteke gai izatea
- Kaskoa behar bezala jarri eta norbaitek ondo jantzita ez daramanean identifikatzen du.
 - Janzkerak istripu bat eragin dezakeen egoerak eta horien konponbideak ezagutzen ditu.
 - Ikusmena murriztu daitekeen egoerak eta horien konponbideak ezagutzen ditu.
 - Bizikletaz eroso joateko jantzi egokiak ezagutu

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Baliteke ikasle batzuk ohituta ez egotea eserlekua dagokien altueran eramatera, eta agian kosta egingo zaie abiatzea edo bizikleta maneiatzeara.

Norbaitek min hartu du ez dakielako erreminta bat ondo erabiltzen (allen giltza edo finkoa)

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Hurrengo ariketak landu hasteko, pixkanaka azalduz

Azaldu nola erabili behar den tresna hori, eta begiratu beti nola erabiltzen duten.

2. ariketa. 1. mailako kontzeptuak eta trebetasunak

Justifikazio pedagogikoa.

Ez dakizu zure ikasleen abiapuntua zein den, eta, beraz, ez duzu ezer jakintzat eman behar. 2. maila lantzen hasteko, 1. maila gainditu behar da, alegia:

- Ikasleek gai izan behar dute bizikletara igotzeko eta bizikletatik jais-teko
- Pedalarekin bulkada emateko.
- Joan nahi duten tokira zuzentzea bizikleta.
- Behar bezala frenatzeko

Ziurrenik ikasle gehienak lehenengo ahaleaginean gai izango dira gauza horiek guztiak egiteko, baina, agian, norbaiti gehiago kostatuko zaio. Ariketa hau paregabea da taldeari lehen ebaluazioa egiteko.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Taldeak gauzak nola ez egin erakusten dizu (ondo-rioak puztuz edo antzeztuz). Batzuk bizikletara balaztak erabili gabe igotzen saiatu daitezke, beraz, bizikleta ez da egonkorra, patinetea eginez abiatu, pedalei era-gin lurrera begira edo atzeko balazta bakarrik erabiliz (bizikletak behera egiten du eta ez da gelditzen) edo aurrealdekoa (gorputza gaizki jarrita badago, atzeko gorpila altxa daiteke horrek dakartzan ondorioekin).

Taldeak, azkenean, gauza bakoitza behar bezala nola egin esan behar dizu, erdi zuzenduta.

Amaitzeko, erakutsi nola egin dena behar bezala.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nola saihestu dezakezu bizikletak aurrerantz edo atzerantz egitea igotzen saiatzen zarenean?
- Bizikletaren zein aldetatik igotzea da onena?
- Nola egin dezakezu bizikletara igotzea errazagoa izan dadin?
- Oinaren zein zati dago pedalaren gainean?
- Non jartzen dituzu hatzak martxan zauden bitartean? Zergatik?
- Zer galga erabiltzen duzu bizikleta gelditzeko? (Biak!)

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Bizikleta gelditzen duten bakoitzean balaztak estututa eta pedala abiarazteko posizioan egon daitezela eska diezaiekezu, berriz ere azkar abiatzeko.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Talde osoak mekanika ezberdinak ulertu dituela jakite-ko galdera batzuk egin ondoren, praktika hasiko da.

Antolatu taldea ilara batean, segurtasun-tartea utzita, domino-efektua saihesteko. Eskatu pare bat aldiz bizi-kletan gora eta behera ibiltzeko. Azaldu ariketen arauak zirkuluan, eta esaiotzu lehena doan pertsonari berak markatuko duela taldearen abiadura, zure jarraibideei jarraituz. Eskatu gelditzeko eta abiatzeko hainbat aldiz, atzerako kontaketa erabiliz, taldeari aurrea hartzeko (3, 2, 1, STOP! -tan geldituko gara) eta behar bezala egiten dutela erreparatuz. Gelditu bezain laster, balaztak es-tututa eduki behar dira, eta pedala eta oina abiarazteko posizioan jarri behar dira beti.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Ariketa linean egin dezakezu, zirkuluan egin beharrean, errei bat mugatuta eta lau konoren arteko espazio bat mugatuta, eta horren barruan gelditu beharko duzue.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

1. mailako 3. eta 7. ariketetakoak.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Norbaiten ez daki bizikletan ibiltzen, baina ez du esaten eta taldeko gainerako kideen erritmoari jarraitzen saiatzen da (arrakastarik gabe)

Elkar jo lezake

Azkarregi doaz eta ariketa arriskutsua da

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Jarduera prestatu bitartean jakin beharko genukeen (2. blokea), baina batzuetan pertsonen ez dute onartzen bizikletan ibiltzen ez dakitenik. Irakasle batek pertsona horrekin lan egin dezake, zuk taldeko gainerako kidee-kin lan egiten duzun bitartean.

Argi uzten ditu zirkuluko ariketen arauak, beti txirrindula-rien artean segurtasun-espazioa utz dezaten berrikusiz.

Jarduerari ekiteko, zu joan zaitezke buruan, eta beti jarraitu behar duten erritmoa markatu, eta, ondoren, aldendu eta zentroan geratu. Ariketa azkartzen bada, gogoratu ez dela aurreratu behar, eta izendatu erritmoa markatuko duen beste pertsona bat.

3. ariketa. Martxak aldatzen ikastea

Justifikazio pedagogikoa.

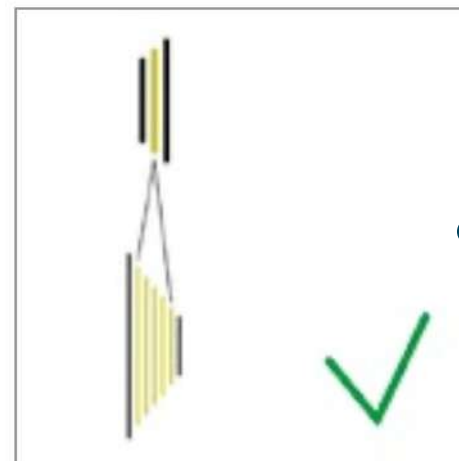
Txirrindularitzako argot asko erabiltzen da martxa-aldaketa buruz hitz egiteko orduan, eta baten bat nahastu igual egingo da. Esate baterako, agintzen baldin badigute "igo pinoiak", edo "jarri martxa baxu bat" edo "jarri martxa bigun bat", gauza bera ari zaizkigu esaten. Baina, batean igotzeko, bestean jaisteko, eta hirugarrenean, berriz, biguntzeko. Beste zenbaitek, aldiz, "martxa bizkorak" erabiltzen du azkar joateko edo aldapak jaisteko ipintzen ditugun martxetarako, baina "martxa bizkor" horietan zangoak astiroago doaz... Nahas-mahas galanta.

Horregatik, taldearekin batera erabaki nola emango dituzuen martxa-aldatzeari buruzko jarraibideak.

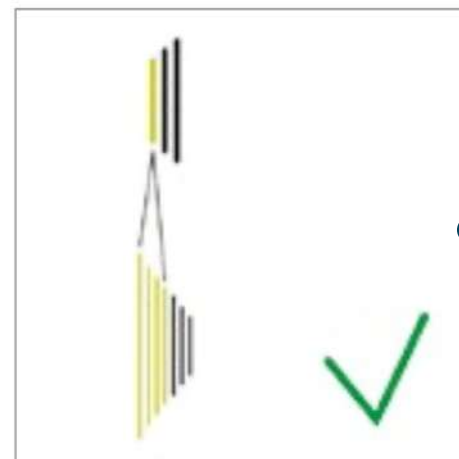
Gomendagarria da hau esatea: martxa altuak jarri (azkar joateko edo jaisteko), martxa ertainak jarri (ordekan pedalei eragiteko) edo martxa baxuak jarri (abiatzeko edo aldapak igotzeko); izan ere termino horiek bat datoz aldagailu (palanka edo aginte) gehienetako zenbakiekin.

Bizikletetan hainbat sistema dago martxak aldatzeko, baina Espainian zabalduen daudenak kanpoko aldagailuak dira. Bi eratakoak izan daitezke: atzealdeko hutsak (plater bakarra eta pinoi ugari); edo atze-aurrekoak (hiru plater, gehienetan, eta hainbat piñoi). Horixe da, hain zuzen ere, gehienetan azaldu beharko duzun aldagailu mota. Jarraian, aldagailu horien erabilera azalduko dugu, labur-labur.

Martxa aldatu nahi baduzu, pedalei bizi-bizi eragiten zabiltzala aldatu beharko duzu. Pedalak geldirik badituzu, katea ez da mugituko eta, hortaz, ezin pinoia ez platera aldatu. Gainera, pedalkada motel eta gogorrean zoazela saiatzen bazara martxa aldatzen (aldapan gora edo abiatu nahian zabiltzanean), baliteke sistemak kale egitea, are eta katea ateratzea ere. Horregatik, aldapa bat igotzen hasi aurretik edo semaforo batean gelditu aurretik, ego-kia da ordurako martxa baxututa edukitzea.



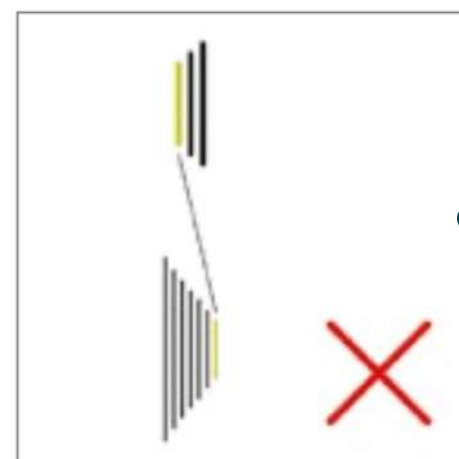
Ezkerreko esku-aldagailua 2.ean baldin badugu (3 platereko bizikletetan), eskuinekoa ia edozein pinoitan egon daiteke, eta gehienetan horixe nahikoa izango da pixka bat arinago joateko, semaforotatik berriro abian jartzeko edo aldapa arin samarretan gora joateko.



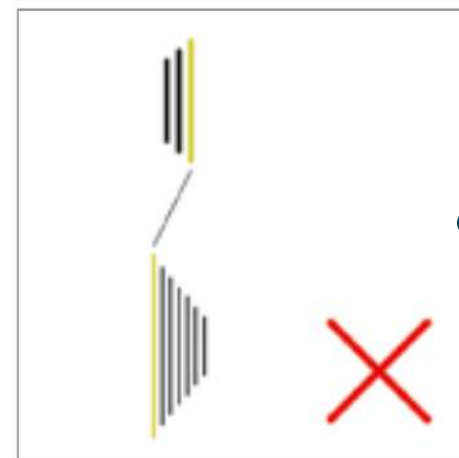
Aldapa oso pikoa baldin bada, pinoietan martxa baxuak jartzeaz gain, plateretan ere martxa baxua jarri beharko duzu (ezkerreko esku-aldagailua 3an). Ezkerreko esku-aldagailua 1ean duzula, eskuineko esku-aldagailua ere zenbaki txikietan eduki behar duzu (normalean 1, 2, 3 edo 4).



Oso azkar joan nahi baduzu edo maldan beheara pedalei eragin nahi badiezu, piñoietan martxa altuak jartzeaz gain, martxa altua jarri beharko duzu plateretan ere (ezkerreko esku-aldagailua 3an jarrita). Ezkerreko esku-aldagailua 3an duzula, eskuineko esku-aldagailua ere zenbaki handietan eduki behar duzu (normalean 4, 5, 6, 7, baita 8 eta 9 ere bizikleta batzuetan).



Plateretan martxa baxuak eta pinoietan martxa altuak (edo alderantziz) erabiltzen duzunean, kateak diagonalean egin behar du lan, bihurritu egiten da, eta baliteke apurtzea ere.



4. ariketa. Larrialdiko frenatzea

Justifikazio pedagogikoa.

Bizikletaz zirkulatzen ari garenean, kanpoko zerbaitek behartuta bat-batean frenatu behar badugu, oso denbora gutxi edukitzen dugu, eta ez da zaila akatsen bat egitea eta azkenean lurrean amaitzea. Horregatik da hain garrantzitsua eskulekuari ondo heltzea (erpuruak azpian ditugula) eta bi eskuetako hatzak balaztetan edukitzea, prest. Horrela, azkarrago erreakzionatzeko moduan izango gara.

Tupustean frenatzen baduzu bi balaztekin batera (edo aurrekoarekin bakarrik), eta zure pisua aurrerantz badoa (besoak tolestuta edo pedalen gainean zutik jarrita), hegan irten-go zara eskulekuaren gainetik. Atzeko balazta bakarrik erabiliz gero, bizikleta irristatu egingo da, ez da geldituko, eta saihestu nahi zenuen zera horrekin talka egingo duzu.

Horrelakorik ez gertatzeko, frenatzearen mekanika ondo ikasita eduki behar dugu, berez atera behar zaigu. Eta, horretarako, praktikatu egin behar.

Orain arte, frenatze kontrolatua ikusi dugu; bada, larrialdietan ere frenatzeko mekanika berbera da. Horregatik, ikasleek ondo frenatzeko ohitura hartu behar dute, baita poliki doazenean ere, gero pentsatu gabe frenatu dezaten. Zakar frenatu behar badugu, gauza bat izan behar dugu bereiziki kontuan: gorputzaren pisua bizikletaren atzealderantz eraman behar dugu ahalik eta gehien, baita eserlekua baino atzerago ere, beharrezkoa bada.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek norbait larrialdiko balaztada bat egitera behartu dezaketen arrazoi batzuk azalduko dituzte.

Pisua bizikletaren aurrealdean jartzean edo atzeko balaztarekin bakarrik frenatzean zer gertatuko litza-tekeen erakusten ikusiko zaituzte ikasleek (kono bat jar dezakezu oinezko bat irudikatuz eta atzeko balazta erabiliz bizikleta ez dela gelditzen eta harrapatu egiten duela erakuts dezakezu).

Ikasleek esango dizute zer egin behar duzun balaztatzea modu ezin hobean egin dadin.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zer gerta daiteke ezkerreko balaztarekin bat-batean frenatzen baduzu? Eta zuzenbidearekin?
- Nola saihestu atzeko gurpila altxatzea?
- Noiz kendu beharko zenituzke oinak pedaletatik?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Balaztatze-distantziak euri egunetan edo hezetasun handiko egunetan handitzen direla ikas dezakete.

Pedalekin aurrerantz indarra eginez gero, pisua atzean jartzen laguntzen du.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Ariketa hau lerroka egiten da. Jarri arrazoizko distantzia zure eta pertsona bakoitzak ariketa egiteko zure adierazpenaren zain egongo den taldearen artean. Pertsona bakoitzak zuregana jo behar du zuzenean (lehenik, astiroago, eta, balaztatzea ondo egin ahala, azkarrago), eta zuk adierazten duzun unean frenatu. Feedback labur bat eman diezaiokezu pertsona bakoitzari, eta ilarara itzultzeko esan.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Ariketa hau 7. ariketarekin konbinatzea, praktika egiten ari den pertsonak ez dezan jakin balaztatu behar-ko duen, alde batetik edo bestetik saihestu beharko duen, eta horrek oso denbora gutxian erreakzionatzera behartzen ditu.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Larrialdiko geldialdia behar bezala egiten du
- Luzatu besoak eta bota gorputza bizikletaren atzealdera
 - Eragin bi balaztei
 - Oinak pedaletan dituela egoten da bizikleta gelditu arte
 - Gelditu ondoren, oin bat lurrean jartzen du.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Prozedura txar batek ikaslea eskulekuaren gainetik kaleratzea eragiten du

Ikasle bat erori eta erori egiten da

Ikasle batzuk aspertu egiten dira beren txandaren zain

NOLA PREBENITU

Poliki hasten da eta ikasleen abiadura handitzen du teknika irabazi ahala. Jar zaitetz behar bezain hurbil, kaleratuak ateratzen badira harrapatzeko.

Ziurtatu praktikaren azalera ez dela irristakorra (hartxintxarra, pintura irristakorra, hezetasunak, etab.).

Izan azkarra denborekin eta laburra feedback-a ematen. Gonbidatu taldea zure ondoan feedbacka eskaintzera, jarrera arretatsu eta aktiboan mantentzeko.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Galdera eta erantzun batzuen bidez, ikasleek azalduko dute zergatik aldatzen diren bizikletak, zer maneta dagokion desbideratzaileari eta nola erabiltzen diren. Azaldu dutenez, martxa baxuek (heldulekuko zenbaki baxuak) aldapak igotzeko edo abiatzeko balio dute, eta altek (heldulekuko zenbaki altuak) azkarrago joateko, batez ere jaitsieran. Aldaketak nola funtzionatzen duten erakusten du, atzeko gurpila altxatuz eta norbaiti pedalei eragiteko eskatuz. Ikasleek ikusiko dute katea pedalei eraginez pinoien eta plateren artean aldatzen dela, baina pedalei eragiteari uzten diozunean ez dela aldatzen.

Azaldu zein pinoi erabil ditzaketen plater txiki, ertain eta handiarekin, eta zergatik.

Jarri bizikleta bat martxa altuagoarekin eta beste bat martxa baxuagoarekin, eta eskatu jabeei gehienez 20 metroko lasterketa txiki bat egiteko (futsal zelai erdia), abiatzea barne. Ikasleek ikusiko dute martxa altuak dituen pertsona zailago (bi-raketak) eta mantsoago abiatzen dela.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Non daude zure bizikletako martxak?
- Zenbat dituzu?
- Nola funtzionatzen dute?
- Zer martxa dira hobeak altak edo bajak abiarazteko?
- Noiz aldatu beharko zenuke martxa aldapa gora badator edo semaforo batean

gelditu behar baduzu?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Pistan aldaketak dituen bizikleta bat badago, aldaketa mota horrek pedalei eragin gabe funtzionatzen duela ikus dezakete.

Eurenak ez diren beste kanbio-maneta mota batzuek nola funtzionatzen duten ikas dezakete.

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Ariketa biribil bat planteatzen duzu erloju-orratzen noranzkoan (ikasleen aldaketak ikusi ahal izateko). Altuago ibiltzeko eskatzen duzu, eta gero gelditzeko. Abiatzean, zailtasuna sentituko dute, eta haien sentsazioei buruz galde diezaiekezu. Gauza bera egiten duzu martxa baxuagoa jartzeko eskatuz. Ondoren, batez besteko martxa bat jartzeko eskatuko diezu, gainerako saioetan erabiliko duzuen (ariketek beste martxa bat eskatzen ez badute, behintzat).

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Pinoiak edo platerak bakarrik aldatzeko eska dezakezu, aldaketa-esku bakoitza desbideratzailearekin erlazioa dezaten.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bizikletaren martxak erabiltzea
- Bizikleta batean ibiltzearen erabilgarritasuna ulertzen du
 - Martxak behar bezala aldatzen ditu

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Martxak aldatzen ari dira, geldirik daudela edo pedalei eragin gabe; katea irten egingo zaie agian, edo erori egingo dira.

Aldagailuei begira-begira geratu dira, eta azkenean beste norbaitekin kolpe.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Ez dezatela halakorik egin, zorrotza izan. Ikusi baduzu norbaitek abian jarri aurretik aldatu dituela martxak, jarri iezaiozu zuk martxa egokia, edo eragin pedalei eskuez; orduan egongo da berriz martxan hasteko moduan.

Aurrera begira egon behar dute beti, eta hatzak frenoko eragingailuan dituztela. Segurtasun-tartea utzita egon behar dute beti, gogoratu iezaiezu.



5. ariketa. Objektuak saihesteko manio- bra

Justifikazio pedagogikoa.

Batzuetan, lurrian zuloren bat edo kristalak daude eta, azkar-azkar saihestu behar ditugu. Zerbait saihesteko, bira bikoitza egiten dugu: lehenengoa, objektuarekin talka ez egiteko, eta bigarrena, hasierako bidera itzultzeko.

Oztopoak asko urrundu gabe saihestu behar dira, hartara, ez da arriskurik izango beste erreira joateko edo, are, zintarria edo aparkatutako autoren bat jotzeko.

Motelago joan beharra baldin baduzu maniobra hori ondo egiteko, biratzen hasi aurretik frenatu; inoiz ez frenatu biratzen ari zaren bitartean, bestela, irrist egin eta erortzeko arriskua izango baituzu.

Objektu bat eskuin aldetik saihestu baino lehentxeago eskulekua pixka bat ezkerre-ra biratzen baduzu, gorputza eskuinerantz etzango zaizu apur bat (edo alderantziz), eta azkarrago egingo duzu bira, doiago, eta hasierako bidera azkarrago itzuliko zara gainera. Jende askok biraketa hori berez egiten du, senez, konturatu ere egin gabe biraketa egin aurretik aurreko gurpila apurtxo bat mugitu egin dutela. Teknika hori eraginkorra da, bai, baina praktika behar du, eta ikasle batzuentzat nahasgarria izan daiteke. Beraz, maniobra hau ezin da beti egin, nahiko denbora geratzen bada edo taldea oso aurreratua bada go soilik.

Bestalde, oztopo luze eta baxuak zeharkatu behar badituzu, tranbia-bidea edo alboko zintarri txiki bat adibidez, aurrez aurre zeharkatu, inoiz ez alboka. Bestela, gurpilak lotuta geratuko dira eta erori egingo zara.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek baloratuko dute noiz izan daitekeen egokiena frenatzea eta noiz saihestu mehatxu bat (zulo bat, esaterako). Ulertzen dute galtzadatik edo bidegorritik zirkulatuz zerbaiti izkin egiten diozunean bi aukera dituztela. Lehenengoa objektu edo gertakari horretatik oso gertu egitea da, zure ibilbidea ia alda ez dadin eta, beraz, zintarri baten edo aurreratzen ari zaizun auto baten aurka talka egiteko arriskurik egon ez dadin. Bigarrena (eta gomendagarriena) bira hasi aurretik atzera begiratzea da. Ibilgailurik hurbiltzen ez bada, maniobra has dezakezu. Ibilgailu bat gertu baduzu eta haren ibilbidea inbaditu behar baduzu, hobe da zulo teoriko horren aurrean gelditzea, hurbiltzen ari den ibilgailuaren ibilbidea.

Ikasleek objektu bat (kono bat bezala) saihesten duzun erakustaldi bat ikusiko dute, sekuentzia honenkin: balaztak (oso azkar bazoaz bakarrik), konoa saihesteko birak egingo dituzu, baina nahiko gertu igarota, eta berriz biratuko duzu hasierako ibilbidea-rekin jarraitzeko. Pedalen gainean zutik egin dezakezu, edo aulkitxoaren gainean.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zer egingo zenuke zure ibilbidean zulo bat aurkituko bazenu galtzadatik zoazela?
- Hobe al da objektuak saihestea alboko espazio asko edo gutxi utzita?
- Zer egin behar duzu objektua saihestu eta gero? (Hasierako ibilbidera itzuli)

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Helduekin edo oso talde aurreratuekin planteatu

eskulekua arinki alde batera biratzeko teknika azaltzeko aukera, gorputzarekin berehala alderantziz biratzeko.

“S” bat marraztearen antzeko zerbait da, eta ondo eginda, maniobra azkarrago eta leku gutxiagoan egitea ahalbidetzen du. Era berean, azaldu dezakezu nola zeharkatu oztopo luzeak (adibidez, tranbia-bideak) eta praktika bat egin, linea batekin bidea simulatuz edo, aukera izanez gero, zintarri txiki bat igoz.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Lerrokako jarduera bat da. Jarri bi kono 3 metro-ra zure aurrean eta beste bi kono 3 metrora zure atzean. Ikasleek zuregana jo behar dute (poliki hasieran, azkarrago praktikarekin) eta aurrean dituzun bi konoak zeharkatu. Erreakzionatzeko denbora gutxiarekin esaten diezu zein aldetatik saihestu behar zaituzten. Behin ihes egin dizutenean, bizkarrean dituzun konoen artetik igaro behar dute, horrela, hasierako ibilbidea berriro eramateko.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Ariketa hori 6. ariketarekin konbinatzea, praktika egiten ari den pertsonak ez dezan jakin balaztatu beharko duen, alde batetik edo bestetik saihestu beharko duen, eta horrek oso denbora gutxian erreakzionatzera behartzen ditu.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

Objektuak saihesteko maniobra egiten du

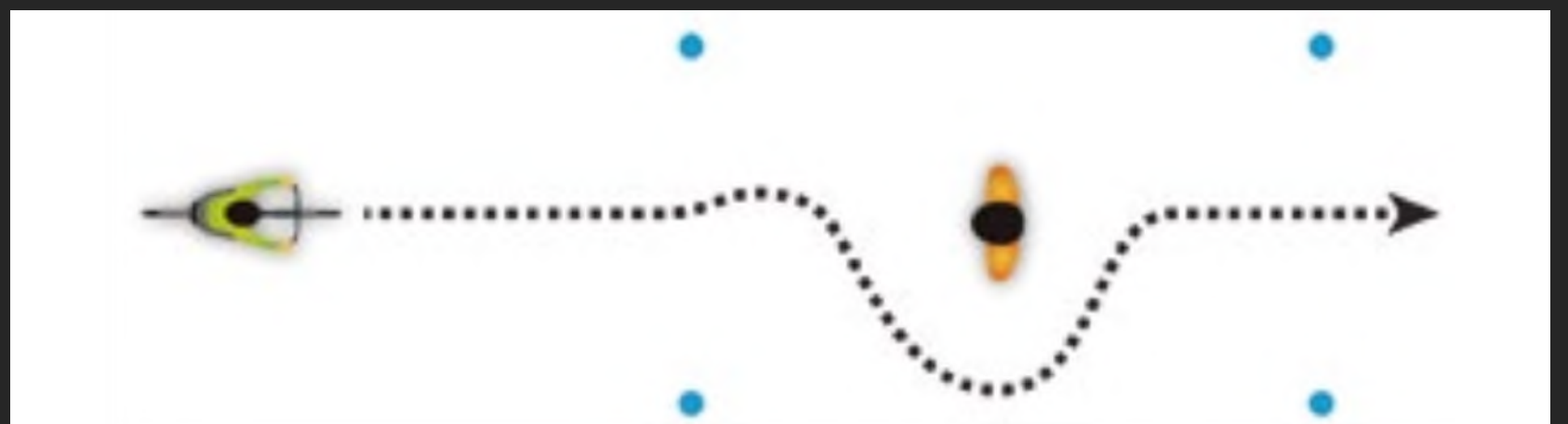
- Instruktoea saihesten du adierazitako aldetik
- Hartu berriro linea bigarren konoetatik pasatuz

ZER GERTA DAITEKEEN

Biratu bitartean frenoak zapaldu eta lurrera doaz
ikasleak

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Lehenengo ahaleginak astiro egin, beldurra galtzeko; eta azkarrago joaten utzi baino lehen, teknika ona duten begiratu. Gogora iezaiezu biratu bitartean ez dela frenatu behar.



6. ariketa. Atzerantz begiratzea bi aldeetatik, bidearen ildoak galdu gabe (lerro zuzenean edo zirkuluan)

Justifikazio pedagogikoa.

3. mailan, ikusiko dugu bizikletaz mugitzen direnentzat oso garrantzitsua dela atzean zer duten jakitea edozein maniobra egiten hasi aurretik. Atzera begira jiratzeko gai izan behar dute, baita segundo batzuek ere, baina bizikletak bidea galdu gabe.

Atzerantz begiratzeko modu bat baino gehiago dago.

Lehena, errazena, burua biratzea da, kokotsak sorbalda ukitu arte, baina gorputza zuzen mantenduz. Ez dizu balio atzean duzun guzti-guztia ondo ikusteko, baina bai jakiteko ibilgailurik badagoen, zenbateraino hurbil dagoen eta zer abiadura daraman. Gainera, zorua ez badago oso txukun (zuloak, galtzada-harriak, hartxintxarra, etab.) edo erreia estua bada, errazago kontrolatuko duzu bizikleta, burua biratzen duzun bitartean.

Bigarren modua da burua eta gorputzenenborraren goiko aldeak bihurtzea, eta, bizikleta nahiko ondo kontrolatzen badugu, baita esku bat eskulekutik askatzea ere, gorputza gehiago bihurtzeko, edo -zergatik ez- atzean duzun ibilgailuari aginduren bat emateko. Hori egitekotan, zoruak txukun egon behar du eta ezin du izan ez estua ez bihurria. Bizikletaz gabiltzanean, trafikoa gauza asko gerta daitezke, eta behar-beharrezkoa da atzerantz begiratzen jakitea, bai ezkerretik bai eskuinetik, eta ildoak galdu gabe.

TEORIA ETA BEHAKETAK	PRAKTIKAREN MEKANIKA
Ariketa honen hasieran, 3. mailan oso garrantzitsuak izango diren ideiak eta kontzeptuak planteatzen dira; esaterako, hirian bizikletaz zoazenean, atzean zer duzun jakin behar duzu biratu edo gelditu aurretik, eta ikusizko harremana izan behar duzu ibilgailua erabiltzen duen pertsonarekin, ikusi zaituen jakin ahal izateko. Gainera, bira ematearekin batera, zerbait egiteko asmoa jakinarazten ari zara. Atzera begiratzeko bi moduen erakustaldia egiten duzu eta bakoitza erabiltzea hobe denean azaltzen duzu. Bigarrena egiteko esango diezu (gorputza biratu eta, aukeran, eskulekutik esku bat kendu), bizikletarekin behar adinako kontrola dutela baldin badakite bakarrik.	Hau lineako beste ariketa bat da. Egin errei bat, metro bat zabal eta hogeita bat luze gutxi gorabehera, konoz baliatuta. Adieraz iezaiozu pertsona bakoitzari noiz abiarazi behar duen eta, egonkortu eta gaintitu ondoren, jar zaitez erreia erdian eta eska iezaiozu esateko zenbat hatz dituzun eskuan (altxa eskua argi eta garbi ikus dezan). Lehenengo aldian eskuinetik itzuliko da eta bigarrenean ezkerretik. Biratzeko bi modu horiek baliozkoak dira, betiere mugatu duzun erreitik ateratzen ez badira. Erreia zeharkatu ondoren, gainerako taldekideekin itzuliko dira.
IKASLEENTZAKO GALDERAK	IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK
· Noiz begiratu behar duzu atzera bizikletan joanda? · Zenbat denbora iraun behar du begirada horrek? (Informazioa biltzeko edo komunikatzeko adina, baina ez aurrean duzuna ez jakiteko adina).	Hatzak zenbatu beharrean, eskuan duzun kolorea esan diezazuke (erabili hainbat koloretako konoak, txartelak edo eskura duzuna). Era berean, bizkortzeko, saio bakoitzean bi aldiz (alde bakoitzeko bat) biratzeko eska dezakezu.
EZAGUTZA OSAGARRIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK
Normalean zein aldetatik begiratzen den (ezkerretik, normalean, trafikoa gure ezkerretara izango dugulako eta, horrela, informazio gehiago jasoko dugulako). Eskuineko aldera begiratzen da, eskuinerantz erreiz aldatzeko edo norabide horretan biraketa bat egin aurretik.	Bi aldeetatik atzera begiratu, ibilbidea galdu gabe · Begiratu ezkerreko sorbaldaren gainetik eta adierazi zenbaki edo kolore zuzena ibilbidea galdu gabe · Begiratu eskuineko sorbaldaren gainetik eta adierazi zenbaki edo kolore zuzena ibilbidea galdu gabe

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN	ZER EGIN, EZ GERTATZEKO
Norbait ez da ariketa egiteko gai, ilea aurpegian dutilako.	Ile oso luzeak eragin dezake hori. 1. ekitaldian, ziurtatu motots baxu bat egiten dela (kaskoa ondo jartzeko) edo flequillo kaskoan sartzen dela.
Pertsona batek ibilbidea galtzen du eta pareta batekin edo beste lankide batekin talka egiten du	Ziurtatu mugatu duzun erreia ez dagoela inolako mehatxutik gertu, hala nola zintarri bat, horma bat, erroketak bat, ikasleak ilaran, etab. Praktika egiten ari den pertsona errailetik ateratzen bada, ez zaio ezer gertatu behar.
Ikasleak gaizki portatzen hasten dira txandaren zain dauden bitartean	Izan ahalik eta arinen ikasleei irteera bakoitza eman eta mantendu taldea okupatuta feedbacka eman edo slalomarekin edo beste erronka batzuekin ilarara itzultzeko bide bat marraztuz.

7. ariketa. Biraketak seinaleztatzea bi aldeetatik, bidearen ildoak galdu gabe (lerro zuzenean edo zirkuluan)

Justifikazio pedagogikoa.

Ikasleek ulertu behar dute ariketa hau ezinbestekoa dutela, gero bizikletan zirkulatzen ikasteko. Behatzea (6. ariketa) eta seinaleztatzen jakitea funtsezko gaitasunak dira. Txirrinduan goazenean, biraketa edo norabide-aldaketa egin aurretik, seinale argi bat egin behar diegu gainerako bide-lagunei, gure asmoa argi eta garbi adierazteko. Ofizialki, Espainian txirrindulariek seinaleak honela egin behar dituzte:

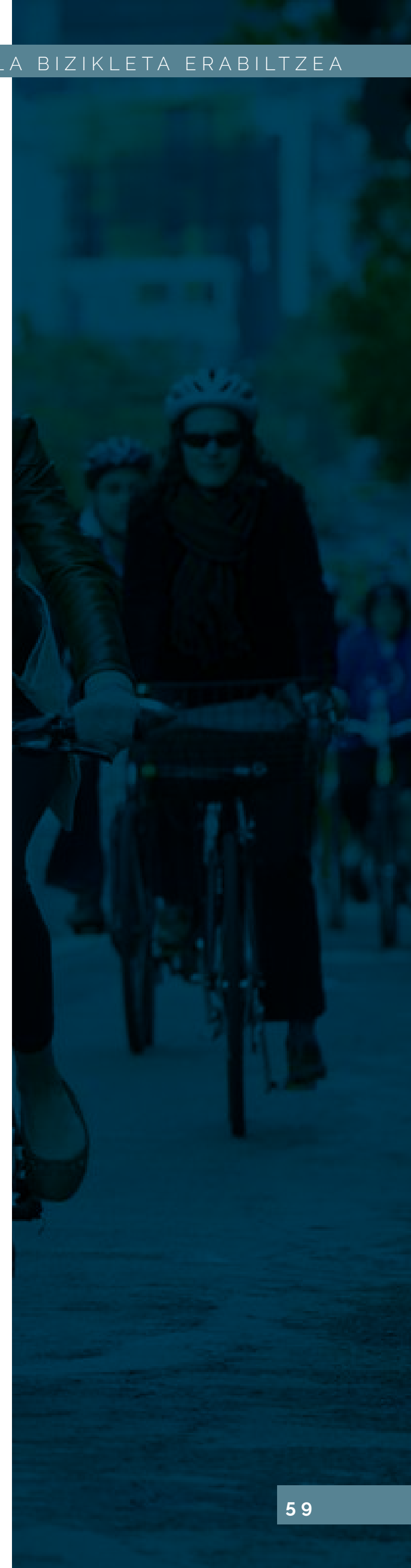
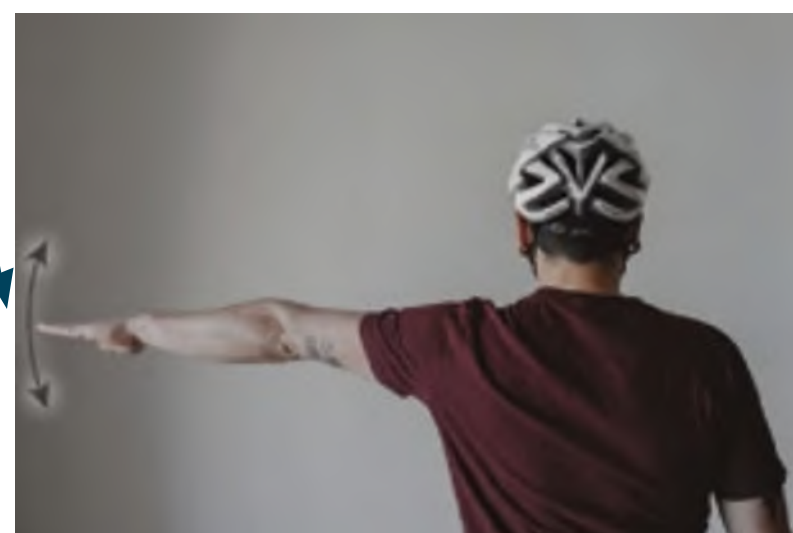
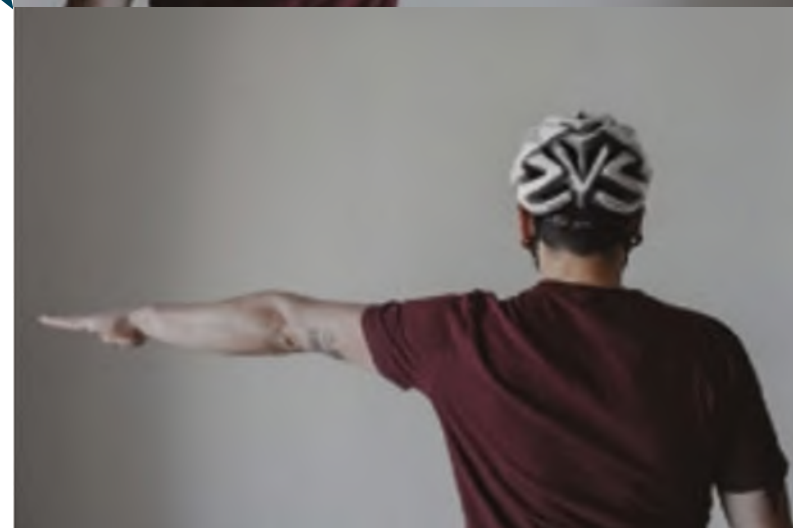
Eskuinera biratzeko

Ezkerretara biratzeko

Gelditzeko

Edonola ere, bira egin behar dugunean, seinalerik onena da tokatzen den aldeko besoa luzatzea eta ahurra azpira begira jartzea; intuitiboena horixe da, bai igorlearentzat bai hartzailearentzat. Ariketa honetan horixe praktikatu dugu, horixe gomendatzen dugu 3. mailako prestakuntzan oro har erabiltzeko. Gelditzeko seinalea, berriz, autoen larrialdi-argien antzeko zerbait da: agerikoa ez den zer edo zergatik gelditu edo askoz astiroago joan beharra badugu, gainerako bide-lagunak ohartarazi egin behar ditugu, kontuz ibil daitezen.

Beraz, ez litzateke beharrezkoa seinale hori egitea semaforo gorri batean gelditzeko edo ibilbide bat amaitzeko (garajera edo espaloi-ra sartzeko); maniobra horretarako, biraketa norantz egin nahi dugun adieraziko dugu



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek balioetsiko dute bidearen gainerako erabiltzaileei seinaleak noiz egin behar zaizkien, seinale horiek nolakoak diren eta zenbat iraun beharko luketen.

Zutik, bizikletarik gabe, hainbat erakustaldi oker egiten dituzu ikasleek zuzen zaitzaten:

- Nola adierazi ezkerrera biraketa bat (besoa 45o edo 135o). Zuzena 90o dira.
- Seinaleak zenbat iraun beharko lukeen (segundo erdiko seinale bat egiten duzu, eta ondoren 10 segundoko beste bat). Normalean 3 segundo inguru iraungo du, nahiz eta salbuespenak egon.

Azkenik, erakustaldi egokia egiten duzu, eta azaltzen duzu eskuak markatzeko kentzen dituzunean eskulekua ez tindatzeko, pisua jarlekura botatzen saiatu behar dela, eta ez eskulekua eusten duen besora.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nola adierazten da bizikletaz bira bat egin nahi duzula? · Nork behar dezake informazio hori?
- Pedalei eragiteari utzi behar zaio markatzeko? (Ez, zer gertatuko litzateke aldapan gora bazina eta markatu beharko bazenu?)
- Esku batekin edo birekin zirkulatzen ari den bizikletaren gaineko kontrol handiagoa duzu?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Une egokia izan daiteke zirkulazioan biraketa-mekanika txertatzeko. Atzera begiratu (analisia), eskuarekin markatu, atzera begiratu (azken azterketa), biratu (bi eskuak eskulekuan). 3. mailan ikusiko dugu, eta hiru mailak (begiratu, markatu,

begiratu) esaten zaio.

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Ikasleekin online egiten den praktika da, eta banan-banan ateratzen da, tarte batean (zure jarraibideekin). Praktika honetarako konoekin prestatuko zenuen erreia erabiltzen duzu. Esan du norbaitek eskulekutik besoa altxatzeko zailtasunik badu, lehen saiakerek eskulekuaren eskua asko ez bereiztea (ez dezatela seinalea egin) eta konfiantza hartu ahala seinalea osorik egingo dutela.

Adieraz iezaiezu ozen noiz eta zenbat adierazi maniobra barnera dezaten (markatu! 3... 2... 1... ados!). Lehenengo, 2 edo 3 saiakera egingo dituzte ezkerreko eskuarekin, eta, ondoren, eskuineko eskuarekin. Ilarara itzultzeko adieraz diezaiekezu, markatu duten aldera biratuz.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Pertsona batzuei asko kostatzen bazaie eskua eskulekutik bereiztea, gela ilunpetan jolas dezakezu (joko hau bloke honen amaieran ikusiko duzu). Era berean, ariketa bat amaitzen den bakoitzean ilarara itzultzeko bidea egitea proposa diezaiekezu.

Besoarekin markatzea, zailtasunik gabe egin arte. Ariketa amaitzeko, aurrekoarekin konbinazio bat egin dezakezu eta hiru emeak praktikatu (begiratu, markatu, begiratu eta biratu).

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

Ondo markatzea bi aldeetara

Altxatu ezkerreko besoa 90otan 3 segundoz, lerrotik atera gabe. Altxatu eskuineko besoa 90otan 3 segundoz, lerrotik atera gabe

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Norbaitek eskulekua askatu du eta lurrera erori da

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Norbaitek eskua askatzen ez badaki, poliki-poliki ikasi behar du, ez du ahalegindu behar seinalea hasiera-hasieratik zuzen egiten.



8. ariketa. Bide estuetan lerro zuzenean zirkulatzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Bideko asfaltoa edo zirkulazioa dela-eta, baliteke leku estuetatik pasa behar izatea, edo zati batzuetan bide luze eta me-harrak igaro behar izatea. Une horietan, garrantzitsua da konfiantza eta teknika egokiak izatea.

Hemen gomendio orokor batzuk: horrelako zatietan, ezin da polikiegi joan (bestela, balantzaka hasiko gara); estu-unearen hasierara begira-begira jarri behar dugu hurbildu ahala, eta, justu iritsi baino lehenago, aurrera begira jarriko gara (ez behera), estu-unearen amaierara. Edonola ere, ez utzi pedalei eragiteari; astiroegi joanez gero egonkortasunik ez dago-eta.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Bizikleta poliki joanez eraman dezakezun zuzenaren erakustaldia (okerra) egiten duzu.

Arrazoitu ikasleekin zein izango litzatekeen bizikletaz gune estu bat igarotzeko modurik onena (abiadura jakin bat eramatea, pedalei eragiteari ez uztea eta aurrera begiratzea). Beste erakustaldi bat egiten duzu, oraingoan zuzena.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Bizikletan linea bat mantendu nahi baduzu, hobe al da azkar edo poliki joatea?
- Hobe da behera edo aurrera begiratzea?
- Zergatik ez da ideia ona pedalei eragiteari uztea?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Pasabide estuetatik edo tarte estuetatik ibiltzera behartu ditzaketen egoerez hitz egin diezaiekezu.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Lerrokako ariketa bat da. Lerroko ariketak mugatzen dituen erreiko konoak mugitzen ditu, zuzen erdian konoen tartea txikiagoa izan dadin, metro erdikoa, adibidez. Ahalegin berri bakoitzean, konoak elkarrengana gehiago hurbilduz joan zaitezke, edo lehen konoak azken biak baino bananduago jar ditzakezu. Azkenean, mendiko bizikleta-gurpil baten zabaleran pasabide estu bat egin dezakezu (bi konorekin)

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Hori ikasleek lineako beste ariketa batzuk egin ondoren ilarara itzultzeko diseinatzen duzun zirkuitu baten zati bat izan daiteke. Horrela, saio osoan zehar praktikatzen dituzte trebetasunak, entrenitu egiten dira eta itxaron beharreko denbora gutxitzen dute.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Lepo edo tarte estu bat zeharkatzea
- Sekzio estu bat zeharkatzen du pedalei utzi gabe eta marratik irten gabe

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Norbaitek kono bat zapaldu eta lurrera erortzen da.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Erabili kono baxu eta malguak, gainera erraz pasa daitezkeenak. Ohartarazi ikasleei ez dutela frenatu behar kono bat zapalduko dutela ikusten badute (irrist egin baitezakete), baizik eta gainera pasatu behar dutela maniobrarik egin gabe.



9. ariketa. Biraketa konplexuak bi aldeetara.

Justifikazio pedagogikoa.

Aurreko ariketan bezala, zorua dela-eta, edo txirrindu-bidea halaxe diseinatuta dagoela-eta, baliteke biraketa konplexuak egin behar izatea. Hirian bizikletaz gabiltzanean, horrelako biraketak aisa egiteko gai izan behar dugu, berez atera behar zaigu.

Biraketa konplexuak egin behar ditugunean, erradio txikiko biraketak, komeni da biratzen hasi aurretik abiadura murriztu, eta joan nahi dugun lekura begiratzea (eta ez joan nahi ez dugun lekura). Jo nahi nahi ez duzun oztopora begira bazoaz, azkenean, jo egingo duzu. Horregatik, horrelako biraketa bat baino gehiago egin behar baduzu jarraian, etengabe aldatu beharko duzu begitan duzun puntu hori. Halako birak ondo egiteko beste gako bat da eskuak balazta-eragingailuetan eramatea, abiadura biraketa bakoitzera egokitzeko etengabe. Abiadura etengabe erregulatu ezean, batera eta bestera balantzaka ibiliko gara, eta, azkenean, lurrean edo bidetik kanpo amaituko dugu.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Galdera eta erantzun batzuen bidez, ikasleek iradokitzen dute nola den hobe kateatutako bira zail batzuei aurre egitea, hau da, astiro eta abiadura balazta-eskuekin erregulatuz. Mekanika honako hau da: Begiratu nora joan nahi dudan.

- Abiadura egokitzen dut
- Biraketa egiten dut
- Nire lehen helbururantz zuzentzen naizenean, begiratu bat ematen diot hurrengo lekuari.
- Abiadura egokitzen dut
- Biraketa egiten dut
- Biraketak amaitu arte errepikatzen dut

Mekanika horren erakustaldia egin dezakezu, eta, aldi berean, ozen esan, ikasleek errazago uler dezaten.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Biraketa zailak egin behar badituzu, hobe da azkar edo poliki joatea? · Non jartzen dira eskuak?
- Nora begiratu behar duzu une bakoitzean?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Batzuetan bizikleta gainean zutik jartzeak horrelako bira zailak egiten lagun dezake (aldapak igotzen laguntzeaz gain). Trebetasun hori, mailaren helburuen artean ez badago ere, interesgarria da bizikletan

joaten den pertsona ororentzat, eta horretarako denborarik badago, praktikatu egin daiteke.

PRAKTIKATU MEKANIKA

Lineako beste jarduera bat da.

Kono batzuk jartzen dituzu haien artean sigi-saga ibiltzeko. Lehenik eta behin, ariketa erraz bat egin dezakezu, 3 metrotik behin konoak ilaran jarrita, pixkanaka zailduz joateko, ikasleen saiakera bakoitzaren ondoren. Kono bakoitza aurrekoa baino gertuago jar dezakezu (3,5m, 3m, 2,5m, 2m, 1,5m, 1m), distantzia desordenatuekin egin dezakezu abiadura eta biraketa bakoitzera egokitu behar izateko (3,5m, 2m, 3m, 1m, 2,5m, 1,5m) edo kono-ilara bat baino gehiago jar ditzakezu goetik gorako birak egin behar izateko.

Aukerak ia mugagabeak dira, eta asko gozatzen duten ariketa da.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Hori ikasleek lineako beste ariketa batzuk egin ondoren ilarara itzultzeko diseinatzen duzun zirkuitu baten zati bat izan daiteke. Horrela, saio osoan zehar praktikatzen dituzte trebetasunak, entretenitu egiten dira eta itxaron beharreko denbora gutxitzen dute.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

- Bira konplexuak egitea
- Biraketa konplexuak egiten ditu pedalei oinak kendu gabe
 - Ez da konorik zapaltzen edo saltatzen

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

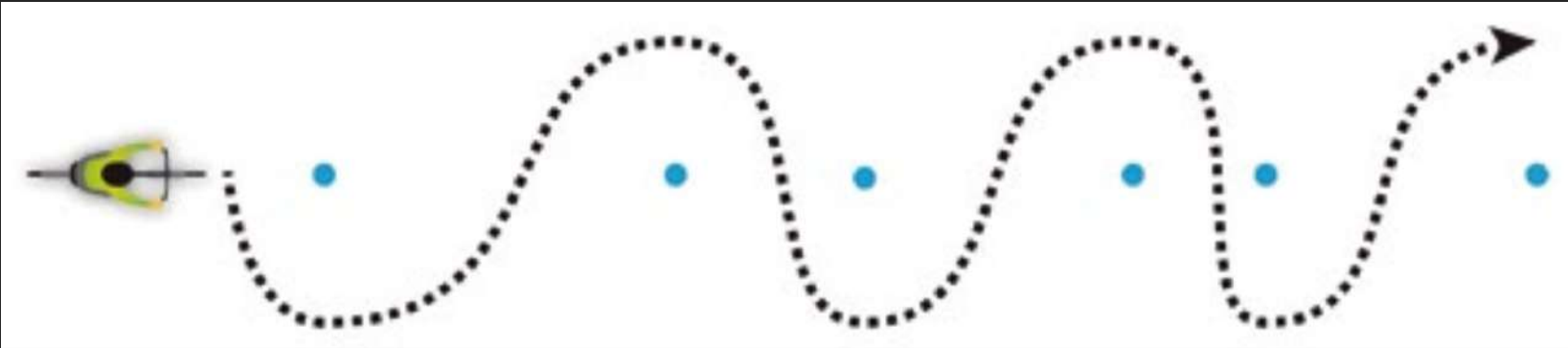
ZER GERTA DAITEKEEN

Norbaitek kono bat zapaldu eta lurrera erortzen da.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Erabili kono baxu eta malguak, gainera erraz pasa daitezkeenak. Ohartarazi ikasleei ez dutela frenatu behar kono bat zapalduko dutela ikusten badute (irrist egin baitezakete), baizik eta gainera pasatu behar dutela maniobrarik egin gabe.

Ziurtatu ez direla saiatzen ariketa abiadura handian egiten.



10. ariketa. Taldean zirkulatzea

Aurreko ariketak zirkuluan egin badituzu, hemen ikasi beharreko gauza batzuk ikasiak dituzu dagoeneko. Ariketa honetan, banaka joaten, binaka joaten, gelditzen eta berriro abiatzen eta beste txirrindulari batzuekin koordinatzen landu dezakezue, besteak beste.

Justifikazio pedagogikoa.

3. mailako prestakuntza emateko, txirrindulari-taldea hiriko trafikoaren erditik eraman beharko duzu maniobrak egin behar dituzuen lekura. Horretarako, taldea osatzen duten kideek trebetasun batzuk izan behar dituzte, arau batzuk ikasita eduki behar dituzte eta irakasleen esanak segituan betetzen jakin behar dute.

Oro har, errepidetik goazenean, binaka joaten gara, eta, bizikleta-erretik goazenean, banaka. Era batera zein bestera, ikasleek ez dute arazorik izan behar aurreko eta alboko segurtasun-tarteak zaintzeko, eta, esaten zaienean, formazio-modu batetik bestera pasatzeko, lehenbailehen.

Taldea gelditzen denean (semaforo batean, adibidez), taldearen bolumena ahalik eta gehien murriztu behar da; beraz, txirrindulari bakoitzak ahalik eta gehien hurbildu behar du aurreko bizikletara, hura ukitu gabe. Berriz abian jartzean, ostera bi metroko

segurtasun-tartea utzi beharko dute, eta berriz geratzean, berriz ere segurtasun-tarte hori erabat murriztu. Mugimendu horri "eskusoinua" deituko diogu.

Den-denek izan behar dute gai taldea gidatzen duen irakaslearen jarraibideak betetzeko. Txirrindulari-taldea handia bada, litekeena da atzean doazen ikasleek ez ondo entzutea, eta, beraz, seinaleak ikusteko adi egon behar dute. Beste aukera bat da -hau ere garrantzitsua- gidariak taldearen buruan transmititzen duen mezua talde-kide guztiek atzekoei errepikatzea, azkena doanari ere iritsi arte.

Azkenik, talde-kide guztiek adi-adi joan behar dute irakasleek zer esango, nolako lekuetatik doazen eta gainerako bide-erabiltzaileak non dauden, bizikletarekin jolasean ibili gabe, sigi-saga joan gabe, abestu gabe edo garrasirik egin gabe eta, jakina, eztabaidarik gabe.

Labur-labur esanda, holaxe joan behar du txirrindulari-taldeak hirigunetik daramagunean. Hirira irten aurretik, trebetasun eta ohitura horiek ingurune seguruan entrenatu behar dira; beraz, 3. mailako prestakuntza hasi aurretik ezinbestekoa da ariketa hori egitea.

6. multzoan duzu azalduta, xehe-xehe, nola diseinatu txirrindularitza-ibilbide bat talde bat gidatzeko, eta zein diren gakoak ibilbide hori arin eta seguru egiteko.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Galdera eta erantzun batzuen bidez, ikasleek arrazoitu egingo dute noiz izango den egokia hiri-ingurune batean bateko eta biko ilaran zirkulatzea, zergatik ez den gomendagarria hiru txirrindularik paraleloan zirkulatzea, nola jokatu behar duten eta nola irits daitezkeen mezuak taldearen aurrealdetik atzealderaino.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

Zer distantzia utzi behar da aurreko bizikletarekin?

- Eta ondokoarekin? (Nahikoa ez jotzeko, baina ez beste erre batera pasatzeko adina. Eskuleku baten zabalera, gutxi gorabehera)
- Taldea gelditzen denean, nola egon behar da hurbiletik aurreko bizikletatik? · Zure aurreko pertsona oso poliki badoa, aurrea hartzen zaio edo atzean itxaroten da? (Ez da inoiz aurreratzen)
- Bikote bakoitzeko nor jarriko da aurrean eta nor atzean, biko ilaratik bateko ilarara pasatzen garenean? (Beti berdina izatea komeni da, bizkortzeko)
- Taldea geldirik dagoenean, non jarriko ditut abiatze-oina eta eskuetako hatzak?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

3. Maila batean egiten jakin behar duten beste gauza bat da bizikletak horma baten gainean jartzea, ahalik eta gutxien okupatzeko, ez erortzeko eta elkar ez ukitzeko. Horrela, bizikletetako edozein hartu ahal izango dugu, gainerakoak bota gabe. Bizikletak norabide berean jartzea gomendatzen dugu, apur bat gainjarrita baina elkar ukitu gabe, eta eskulekua eta aulkitxoa paretari itsatsita.

PRAKTIKAREN MEKANIKA

Praktika hori taldean egiten da, zirkulaziorik gabeko ingurune seguru batetik zirku-latuz.

Jarri talde osoa biren ilaran, pertsona bakoitza bere bikotekidearekin (zeuk auke-ratu ditzakezu edo uzten diezu) eta eska iezaiezu segurtasuneko alboko distantzia uzteko.

Jarri taldearen aurrealdean eta, abiatu aurretik, pasa mezu bat lehenengo biko-teari. Egiastatu mezua amaieraraino iritsi dela, eta, hala ez bada, azaldu berriro mezuak iristearen garrantzia.

Hasi eta hasi ibilbide txiki bat egiten. Bertan, behin eta berriz aldatzen duzu ilaratik bira, eta alderantziz, gelditu (bizikleta guztiek prestatu behar dute abiatze-pedala), abian jarri, martxa baxuak jarri, martxa altuak jarri, etab. Eman feedbacka ikasleei beharrezkoa denean

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Ariketa biribilean egin dezakezu, eta zu zutik egon, jarraibideak ematen dituzun bitartean.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK

Segurtasun-maniobrak zehatz-mehatz gauzatzea taldean zirkulatzean

- Aurrean duen bizikletarekiko segurtasun-distantzia martxan mantentzeko gai da, baita ondoan zuzen eta kurban daukana ere.
- Taldeko gainerakoei martxaren edozein aldaketaren berri emateko gai da · Tal-deko gainerakoekin koordinatzeko gai da, prestakuntzaz aldatzeko (bateko ilaratik biko ilarara eta alderantziz)

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Bikote bat elkarrekin hitz egiten edo jolasten hasten da

Pertsona batek etengabe hausten du prestakuntza trebetasun faltagatik edo por-taera txarragatik

NOLA PREBENITU

Batzuetan, bikoteak gehiago despistatzen dira lagunak direnean. Zuk zeuk antola ditzakezu bikoteak.

Jarri pertsona hori taldearen hasieran edo amaieran, taldea erdibitu ez dadin. Ea haien gaitasuna edo portaera bateragarria den hiri-inguruneko prestakuntzarekin.



Bizikleta-jokoak

Lantzen ari zaren 2. mailako zer ikastaroaren gora-beheran, baliteke nahikoa denbora edukitzea ikasleekin bizikleta-joko batzuk egiteko. Jokoak onak dira bizikleta hobeto menderatzeko, eta, aldi berean, ondo pasako dute eta arreta jarrita egongo dira.

Aukeran dago ariketok prestakuntzaren barruan txertatzea; denbora geratzen bada egitea edo, kasu kasu, ariketaren batekin zailtasunak dituzten ikasleei proposatzea. Batzuetan, ikasle batzuek ez dituzte gainditzen 3. mailara igarotzeko ebaluazio-irizpideak, eta ikastetxean geratzen dira irakasle-taldeko kideren batekin praktikatzen. Beste lagun guztiak bizikleta hartuta ikastetxetik kanpora daudenetan, aukera paregabea izango dugu joko horiek egiteko (ikastetxeren batean bagabiltza).

Jarraian, joko batzuk erakutsiko dizkizugu (zuk ikusi erabili edo ez), eta zer gairekin lotuta dauden ere azalduko dizugu. Jakina, nahi baldin baduzu, joko horiek zure erara aldatu, edo beste batzuk asmatu, edo sarean begiratu, han askoz gehiago baitago.

JOKOA	SIMON-EK ESATEN DU...
JOKOAREN MEKANIKA	Simon Dice jokoak klasikoa da, baina bizikletan. Zirkuluko ariketa gisa antolatzen da. Zu ikastetxean jartzen zara eta, ikasleak pedalei eragiten ari diren bitartean, aginduak ematen dituzu esaldiak hasiz. Ordena bat ematen duzunean, esan gabe, lehenik eta behin, Simonek esaten du agindu horri kasu egiten dioten pertsonak kanporatuta daudela eta zirkuluan sartzen direla jokoak kontrolatzen laguntzeko eta aginduen ideiak emateko. Aginduen ideia batzuk: eskuineko eskua ezkerreko belaunean, eserlekua ukitu gabe, al-daketa
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	Simonek emandako aginduen arabera. Hona hemen batzuk: · Oreka · Bizikletaren martxak erabiltzea · Larrialdiko geldialdi bat behar bezala egitea · Bi aldeetatik atzera begiratu, ibilbidea galdu gabe · Bi eskuak eskulekutik altxatu (ez aldi berean) · Etab.
JOKOA	BARRASKILO LASTERKETA
JOKOAREN MEKANIKA	Taldea bizikleta bakoitzaren aurreko gurpilarekin antolatzen da, areto-futboleko zelai baten alboko lerroan (adibidez). Jolasa eremua beste aldeko lerroraino zeharkatzean datza, ikasle guztiak aldi berean irtenda. Azken postuan iristen denak irabazi egiten du, oina lurrean jartzea, adar handiak egitea edota beste pertsona edo objektu batzuetan oinarritzea debekatuta dagoela kontuan hartuta.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Oreka · Bizikletaren martxak erabiltzea · Bizikletaren balaztak erabiltzea
JOKOA	8A
JOKOAREN MEKANIKA	Txirrindulari-taldea gidatzen duzu ilaran obalo handi bat marrazten. Halako batean, obaloa zeharka gurutzatzen duzu, eta 8 bihurtzen duzu, taldea elkarrekin gurutzatzen den puntu bat egon dadin, txandaka pasatzen utzi behar izateko.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Taldean zirkulatzea · Koordinazioa beste txirrindulari batzuekin · Pasatzeko lehentasunaren kontzeptua · Aurreko eta alboko distantziak kontrolatzea

JOKOA	TXIRRINDULARIA, RUNNERRA, TXIRRINDULARIA
JOKOAREN MEKANIKA	Taldekako lasterketa da (txandakakoa), ahal dela bikoitiak, hainbat zuzenetan zehar. Taldeak 2-10 lagunekoak izan daitezke, baina talde guztiek kide kopuru bera izan behar dute. Ekipoaren erdia zuzenaren alde batean egongo da, eta beste erdia bestean. Zuzen bakoitzean 2 espazio mugatu daude, 3x3m ingurukoak. Irteera ematen dutenean talde bakoitzeko pertsona bat abiatzen da bizikletaz. Lehen karratura iristen denean, karratuaren barruan gelditu behar da (aurreko gupila edo atzealdekoa ateratzen bada, berriro hasi behar da), bizikletatik jaitsi, bizikleta hurrengo karraturaino bultzatuz korrika egin, bizikletara karratu barruan igo eta pedalei eragin zuzengunearen amaieraraino. Zuzen osoa zeharkatu ondoren, ekipo horretako bigarren pertsona abiatzen da kontrako noranzkoan, urrats berberak eginez. Talde osoak parte hartu duenean jokoa azkarrago egin duen taldeak irabazi du.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Bizikletara igo eta jaitsi · Abiaduraz abiatzea · Bizikletaren martxak erabiltzea (ondo aukeratu martxa lehiatzeko) · Zehaztasunez gelditzea
JOKOA	SUGEEN HABIA
JOKOAREN MEKANIKA	Aurrean doan pertsonak ibilbide bat markatzen du, eta gainerakoek jarraitu egin behar diote. Gainera, beste batzuek errepikatu behar dituzten mezuak edo gauzak egin ditzake (esku bat askatu, zutik jarri, etab.). Suge bat baino gehiago dagoenez, kontuz ibili behar dute, eta elkarrekin koordinatu, elkar ez jotzeko.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Taldean zirkulatzea · Koordinazioa beste txirrindulari batzuekin · Eskua eskulekutik altxatu · Martxak erabili · Etab.

JOKOA	1, 2, 3... TXOKOLATE INGELESA!
JOKOAREN MEKANIKA	Jolas klasikoa bezala, baina bizikleta erabiliz eta bizikleta gainean abiatu eta gelditu behar izanez.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Abiaduraz abiatzea · Larrialdiko geldialdia · Bizikletaren martxak erabiltzea
JOKOA	ILUNPEKO GELA
JOKOAREN MEKANIKA	Horma oso bat pedalei eragin gabe zeharkatzea da kontua, eskua bulkada emateko bakarrik erabiliz. Behin noranzko batean ibiliz gero, bestean egin. Oso ariketa eraginkorra da eskulekutik esku bat askatzea kostatzen zaien pertsonentzat.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Oreka · Eskua eskulekutik altxatu
JOKOA	SIAMDARRAK
JOKOAREN MEKANIKA	Bikoteak egiten dira, eta, bizikletak geldirik daudela, bikote bakoitza elkarren artean bermatu behar da (besoak zure bikotekidearen sorbaldetan), eta oreka mantendu behar da oinak lurrean jarri gabe. Trebetasun nahikoa duten bikoteak ibilbide txiki bat abiadura oso baxuan egiten saia daitezke.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Oreka · Koordinazioa
JOKOA	PENDULUA
JOKOAREN MEKANIKA	Txirrindulariek talde osoa aurreko gupila marra baten gainean jartzen dute, motelen lasterketan bezala. Zure aginduetara, ahal duten indar guztia ateratzen dute, eta ezin dute gehiago pedalei eragin. Zangoak aurrera eta atzera mugituz (pendulua bezala) edo eskulekua mugituz baino ezin dira bultzatu. Urrutien iristen denak edo lehenago eremu osoa zeharkatzen duenak irabazten du.
LOTUTAKO IKASKUNTZAK	· Abiatze azkarra · Bizikletaren martxak erabiltzea · Oreka

Bizikletan nola dabiltzan ebaluatzea

3. mailako prestakuntzan parte hartu nahi duenak, lehenago, 2. mailako ebaluazio-irizpideak gainditu behar ditu. Bestela, segurtasun-arazo handi samarra izango dugu ikastaroan, eta, gainera, prestakuntzak kalte egingo dio bestela ere bizikletan larri-antzer dabilenari.

Profesionala zarenez, zure ardura da 3. maila hasi aurretik zure ikasleak ebaluatzea. Aukera bat baino gehiago daukazu.

Lehenengoa, etengabeko ebaluazioa egitea. 2. mailako prestakuntza ematen ari zaren bitartean: fitxa bat hartu, eta han jasota utzi ikasle bakoitza nola doan aurrera ariketaz ariketa; hartara, prestakuntzaren amaieran, jakiteko moduan izango zara nork gainditu dituen ebaluazio-irizpideak eta, beraz, nork duen hurrengo mailara igarotzeko gaitasuna.

Bigarren aukera da taldeak bizikleta erabiltzeko test bat pasatzea, eta hor neurtzea maila ebaluatzeko irizpide gehienak. Gainera, baliteke ikasle batzuei hurrengo mailara igarotzen uztea eta beste batzuei ez, eta, halakoetan, testa baliagarria izan dakizuke erabakia justifikatzeko. Ez da huskeria; gerta liteke maila pasatzea lortu ez duenak sentitzea zure erabakiaren motibazioa pertsonala izan dela eta ez profesionala. Era berean, ikastetxeetan, gerta liteke hango irakasleek esatea ondo legokeela talde osoari ematea baimena 3. mailara pasatzeko ("ez baitugu inor bazterrean utzi nahi"); bada, halakoe-

tan, zuk baduzu baremo objektibo bat, zure erabakiak babesteko.

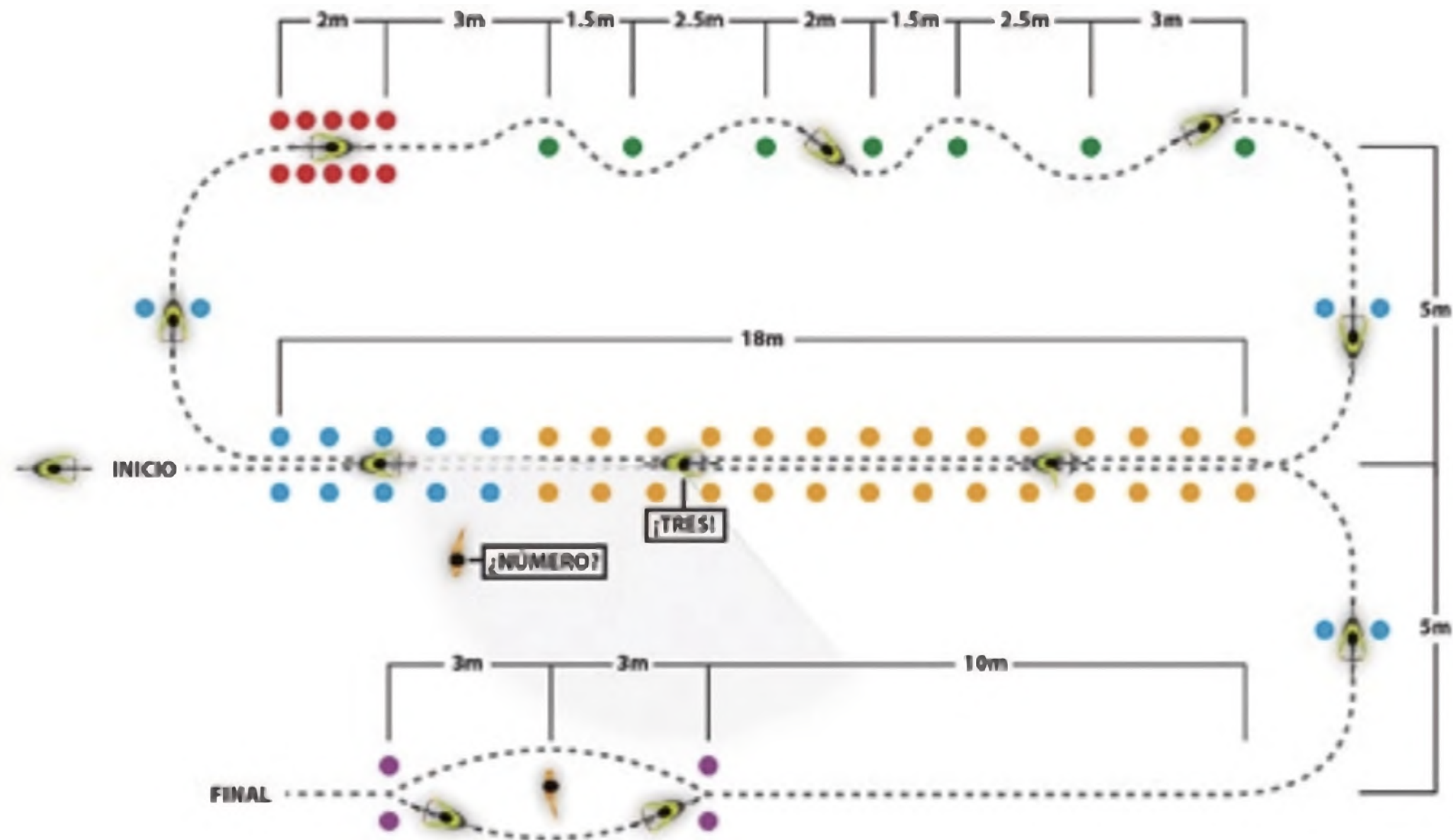
Nolanahi ere, **ahalik eta gehien aha-
legindu behar duzu ikasle guztiek
modu batean edo bestean parte har-
tu dezaten prestakuntza osoan.** Eba-
luazio-irizpideei esker, jakin dezakezu
ikasle bakoitza noraino irits daitekeen
arriskurik hartu gabe, ez ikaslearentzat
ez taldearentzat.

Demagun dena delako ikasle batek irizpide bakarra utzi duela gainditu gabe, esate baterako "Zuzen markatu bi aldeetara"; bada, ikasle hori prest dago taldeko gainerako kideekin batera prestakuntzan aurrera jarraitzeko. Baina ezin duenez segurtasunez norabidea markatu, izango du errepidetik bakarrik joan, baina bai zu haren atzetik bazoaz keinukari-lanak eginez. Prestakuntza aprobetxatzeko modua izango du, ondo pasako du, eta ez du motibaziorik faltako hirian seguru ibiltzeko abildadea hartu arte ahalegintzeko. Eman dezagun, ordea, badela beste ikasle bat gai dena eskuarekin norabidea markatzeko, baina ez taldean zirkulatzeko (talka egiten du, taldetik atera egiten da, ez daki birak ondo egiten), bada, honek ez du 3. mailako prestakuntzan parte hartu behar, arriskutsua izan daitekeelako bere buruarentzat eta taldearentzat. Horren ordez, beste aukera edo moduren bat aurkitu behar duzu hari 2. maila gainditzen laguntzeko.

Zure ikasleak irizpide horiek guztiak kontuan hartuta ebaluatzeko, bizikleta erabiltzeko test hau proposatzen dizugu, ebaluazio-irizpide eta -adierazlee-
kin batera.



BIZIKLETA ONDO DARABILTEN IKUSTEKO TESTA



Testa zirkuitu bat da: hiru bide-zerrenda, metro bete zabalekoak Lehenengo, erdiko zerrendan jarriko beharko dute abian; gero, ezkerretara biratzeko maniobra dator: 1800-ko bira ezkererantz. Hurrengo zerrendan egonda, sigi-saga egin beharko du, eta, gero, geldialdi kontrolatua egin 4 konoren artean (oin bat lurrean jarrita); gero, berriro abiatu, eta 1800-ko bira egin beharko du ezkerredera. Ostera erdiko zerrendan jarrita, eskuinera biratzeko maniobra egin behar du: 1800-ko bira eskuinerantz. Iritsi da azken zuzenera, orain, azeleratu, eta objektuak saihesteko maniobra egin beharko du.

IKUS DITZAGUN EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA -ADIERAZLEAK:

Badaki abian jartzen

- Badaki martxan jartzen pedalari eraginda
- Badaki zuzen-zuzen abiatzen

Badaki ezkerredera biratzeko maniobra egiten

- Badaki zenbaki zuzena adierazten ezkerreko sorbaldaren gainetik begiratzuz
- Badaki norabidea markatzen, ezkerreko besoa 3 segundoz luzatuta

Sigi-saga

- Badaki sigi-saga egiten, oina lurrean jarri gabe
- Badaki sigi-saga egiten, konorik saltatu gabe

Badaki kontrola galdu gabe gelditzen

- Badaki gurpilak irrist egin gabe ibiltzen
- Badaki atzeko gurpila altxatu gabe ibiltzen
- Badaki bizikleta karratuaren barruan gelditzen

Eskuinera biratzeko maniobra

- Badaki zenbaki zuzena adierazten ezkerreko sorbaldaren gainetik begiratzuz
- Badaki norabidea markatzen, eskuineko besoa 3 segundoz luzatuta

Objektuak saihesteko maniobra

- Badaki irakaslea saihesten, hark esandako aldetik
- Badaki berriro lehengo lerrora itzultzen, bigarren konoetatik igaroz

Ikusi zein ariketa egiten dituen ondo eta zein gaizki; lau aukera izango dituzu:

- 1. aukera: ariketa guztiak bikain egin ditu.**

Horrek esan nahi du gainditu duela 2. maila, eta, beraz, badela gauza 3. mailako prestakuntza hasteko.
- 2. aukera: ariketa bat edo batzuk ez ditu garbi-garbi egin.**

Ez bazaude ziur gauza batzuetan erabat ondo dabilen, halere joan daiteke 3. Mailara, baina irakasle-taldeak arreta handiagoa eskaini beharko dio.
- 3. aukera: biratzeko maniobrak ez, beste ariketa guztiak ondo egiten ditu.**

Bada nahikoa trebe 3. mailako prestakuntzan taldean joateko, baina banakako maniobretan irakasleren bat beharko du aldamenean, ez baita gai atzerantz begiratzeko edo besoarekin biraketa adierazteko.
- 4. aukera: ariketa bat edo batzuk gaizki egin ditu (biratzeko maniobrak kontuan hartu gabe).**

Testa egin duena ez bada gauza kontrola galdu gabe gelditzeko, oinarrizko biraketak egiteko edo lehenengo ahaleginean abiatzeko, bere buruarentzat edo besteentzat arriskutsua izan daiteke 3. mailako prestakuntzan, eta, beraz, guztiz kaltegarria izango litzateke prestakuntza-maila horretan parte hartzeko aukera ematea. Horren ordezt, 2. mailako trebetasun guztiak landu beharko lituzke berriro, eta komeni litzaioke eskolaz kanpo ere praktikatzea. Animatu ezazu!

Denbora ikastaro motaren arabera antolatzea

Jarraian, adibide, 2. mailako ikastaro batzuk ikusiko ditugu, bai eta ariketak nola planteatu eta ebaluatu ere, betiere denboraren eta ikasle motaren arabera. Ez dira, jakina, maila honetarako dauden ikastaro mota bakarrak, baina balio digute prestakuntza bakoitzaren arabera plangintza nola egin daitekeen ikusteko.

3. maila baino lehenago, ikastetxeetan nola egin 2. maila (ikastetxetik kanpoko irakasleekin)

Halakoetan, 2. eta 3. mailako prestakuntza-saio bat izaten da, guztira 6 edo 8 ordu besterik ez.

Bi eta lau ordu bitartean izaten dituzu saioa egiteko, prestakuntza orokorraren egituraren arabera.

Jarraian, ikus dezagun nola bana daitezkeen ariketak, adibidez 3 orduko saio batean. Beste era batera ere egin daiteke, jakina, ikastetxeko ordutegien arabera edo ikasleek ariketak zein erraz egiten dituzten gorabeheran.

Adibidez, 18 minutu utzi ditugu bizikleta-jokoetarako, baina 25 izan daitezke, baldin eta aurreko ariketetan lantzen diren trebeziak segituan ikasi badituzte; edo 0 izan daitezke, ariketa bakoitza gehiagotan errepikatu behar baduzu.

Nolanahi ere, plangintza hori aurretik eginda eduki behar duzu, prestakuntzaren ordutegia kontrolatuta izateko eta, hartara, ikastaroak aurrera egin ahala erabakirik onenak hartzeko.

DENBORA HASIERA	JARDUERA	JARDUERAREN IRAUPENA	AZKENEKO DENBORA
0°0'	ARIKETA 1	20'	0°20'
0°20'	ARIKETA 2	15'	0°35'
0°35'	ARIKETA 3	15'	0°50'
0°50'	ARIKETA 4	7'	0°57'
0°57'	ARIKETA 5	7'	1°04'
1°04'	ARIKETA 6	7'	1°11'
1°11'	ARIKETA 7	7'	1°18'
1°18'	ARIKETA 8	7'	1°25'
1°25'	ARIKETA 9	7'	1°32'
1°32'	BIZIKLETA JOKOAK	18'	1°50'
1°50'	ATSEDENA	20'	2°10'
2°10'	BIZIKLETA ERABILTZEKO TESTA	25'	2°35'
2°35'	ARIKETA 10	25'	3°00'

In itinere arriskuak murrizteko ikastaroa

Demagun 3. mailako ikastaro bat eman behar duzula jende heldua-
rentzat, baina inoiz ez dituzu bizikletan ibiltzen ikusi; halakoetan, 2.
maila bizkor bat planteatu dezakezu, eta, adibidez, "Bizikleta arriskurik
gabe erabili" izena jarri. Batzuei irudituko zaie tontakeria hutsa dela
2. maila egitea, aspalditik baitabiltza bizikletan; edo pentsatuko dute
ez dutela zertan zuri erakusten ibili ondo edo gaizki dabiltzan bizikle-
tan, eta, epaitu edo nabarmen utzi nahi ote dituzun irudipena izango
dute. Alabaina, proposatzen badiezu baldintza zailetan ere bizikletan
ibiltzen jakiteko ariketa batzuk egingo dituzuela, eta horretarako go-
mendio batzuk emango dizkiezula, ziurrenik ikasleek jokabide hobea
izango dute. Erronka handia iruditzen zaie bustitan ibiltzea, bat-ba-
tean gelditu beharra, ez-usteko birak egitea... Haiek jakin gabe, arike-
ta bakoitza egiten dutenean ebaluatu egingo dituzu.

Hona hemen ariketa batzuk: larrialdiko geldialdia, objektuak saihes-
teko maniobra, biraketa bat egin aurretik egin beharreko maniobra
(bmbb) edo martxak aldatzea (aitzakia modura, esan abiatu aurre-
tik martxa jakin bat jartzeko). Ariketa gutxi hauekin seguruenik 15-30
minutu eskasean gai izango zara behar bezala ebaluatzeko ondo
betetzen ote dituzten 3. maila egiteko baldintzak, ariketaren batean
laguntza beharko ote duten edo, agian, norbaiti esan beharko ote
dion hobe duela parte ez hartu.

Ikastetxe nahiz institutueta prestakuntzak, gorputz-hezkuntzako irakasleek emanda.

Ikastetxe batzuetan, bizikletak badu bere lekutxo gorputz-hezkuntzako
irakasgaiaren programazioaren barruan. Halakoetan, ikasturtean zehar
6-8 saio egin daitezke bizikletan ikasteko. Horrek aukera ematen du

hainbat eduki lantzeko ziklo edo ikasturte guztietan, bai eta ikasle
berberentzat 1, 2 eta 3 mailak hainbat ikasturtetan programatzeko ere.

Hainbat diziplina lantzeko moduan ere diseinatu daitezke proiektuak,
ingurumenari, gizarteari, komunikazioari eta abarri buruzko edukiak
txertatuz. Nahi beste aukera dago.

Jarraian, 2. maila egituratzeko modu bat proposatzen dizugu, kon-
tuan hartuta guztira 8 saio dituzula.

- **1. saioa: 1. ariketa.** Kontzeptu teorikoak sartzeko erabil dezakezu ariketa hau, bizikletak berrikusteko eta mekanikari buruzko sarre-
ra bat egiteko.
- **2. saioa: 2. ariketa, eta bizikleta ondo darabilten ikusteko testa.** Hasi zure taldearen gaitasunak ebaluatzen, jakin behar baituzu gainerako saioetan arreta non jarri. Ikasleen gaitasunak erkatzeko modua ere emango duzu: nola ziren unitate didaktikoaren hasie-
ran, eta nola amaieran.
- **3., 4. eta 5. saioak.** Bizikleta-jokoak. Ikasleek jolasean ikasiko di-
tuzte trebeziak.
- **6. eta 7. saioak. 3., 4., 5., 6., 7., 8. eta 9. ariketak.** Ebaluazio-irizpi-
de bakoitza banaka landuko duzu, eta "azterketa" egiteko presta-
tuko dituzu.
- **8. saioa: Bizikleta ondo darabilten ikusteko testa.** Ikasleak eba-
luatzeko bidea emango dizu, eta ikasleei nabarmentzeko zer-no-
lako aurrerakada egin duten 2. saiotik 8. saiora. Baietz bizikleta
ibiltzen jarraitzeko gogo piztu!

Hori, jakina, egitura-proposamen bat baino ez da. Lehen esan bezala,
nahi beste aukera dago.



6. MULTZOA.

TALDEA HIRIKO KALEETAN GIDATZEA

Hurrengo orrialdeetan, erakutsiko dizugu nola diseinatu praktika-ingurune egoki bat 3. mailako prestakuntzarako, eta ikasleak eta zure taldea nola antolatu prestakuntza eraginkorra eta segurua izateko moduan.

Txirrindulari-talde batekin praktika-ingurune horretara iristeko, ibilbide egokia diseinatu beharko duzu lehenik (joateko, itzultzeko eta ariketan egin bitartean han egoteko), baina joan-etorrietan taldea nola babestu ere jakin behar duzu. Multzo honetan hori ere ikusiko dugu.

MULTZO HONETAKO MAMIA

6.1. TALDE BATENTZAKO

BIZIKLETA-IBILBIDE EGOKIA DISEINATZEA

- Taldeak zer ezaugarri ditu?
Trebeak al dira ikasleak?
- Zer ez da landu behar horrelako taldeentzako antolatutako hiri-ibilbidean? Nolako bideak aukeratu behar dira? Ikus ditzagun gomendagarrienak, hurrenkeran jarriak. Ekin lanari!

6.2. TXIRRINDULARI-TALDEA HIRIKO KALEETAN GIDATZEA

- Irten aurretik, zehaztu taldearen barruko rolak
- Zer gerta daiteke? Nola jokatu behar dugu?

- Beste ibilbide mota batzuk

6.3. MANIOBRA-EREMU EGOKIA DISEINATZEA

- Eremu bikaina izateko ezaugarriak
- Ekin lanari!

6.4. TALDEA NOLA GIDATU 3. MAILAKO ARIKETETAN

- Irakasle bat edo bi?
- Teoria eta erakustaldi praktikoak. Ariketa baten sekuentzia. Praktikak irauten duen bitartean irakasle-taldeak zer egin? Irakasle-taldearen posizioa.
- Bi azpitalde eremu berean. 3+ mailako ariketak (aurreratuak)

Ikasleak hiritik ondo eta arriskurik gidatzeko, lehenik eta behin, ibilbide egokia diseinatu behar diezu, taldea zenbatekoa eta nolakoa den kontuan hartuta. Taldea zenbat eta txikiagoa izan eta taldekideak zenbat eta trebeagoak, orduan eta errazagoa izango da hiriko kaleetan zehar gidatzea. Tamalez, 3. mailan oso talde gutxi dira horrelakoak.

6.1 TALDE BATENTZAKO BIZIKLETA-IBILBIDE EGOKIA DISEINATZEA

Taldeak zer ezaugarri ditu? Trebeak al dira ikasleak?

30 laguneko talde bat hartuko dugu erreferentziaz.

- 60 eta 120 metro arteko luzera hartzen du. Kontuan izanik bizikleta batek 2 metro luze inguru duela eta aurreko bizikletarekiko utzi beharreko segurtasun-tartea beste 2 metrokoa dela, taldea, mutur batetik bestera, 120 metro luze izango da txirrindulariak banaka doazenean, eta, 60 metro luze, binaka doazenean.
- Gehieneko abiadura: 15 km/h. Mantsoen doanaren gehieneko abiadura izango da taldearen gehieneko abiadura.
- Oinez azkar gabiltzanean daramagun abiadura, batez beste. Ho-

rrek ondorio asko ditu, batez ere denboraren gorabeheran: abian jartzeko, matxurak konpontzeko, bidegurutzeetan pasatzeko... Taldean joateak astiroago joatea dakar beti.

- Orokorrean, sasoiz pattal samarra izaten dute taldekideek. Aldapan gora egiteko gaitasuna ere talde-kide makalenak markatuko du.
- Bizikleta justu-justu dute kontrolpean. Berdin-berdin, bide-zati traketsak zeharkatzeko (estu-guneak, biraketa bihurriak, zoru kaskarrak eta abar), zer gaitasun du taldeak? Bada, talde-kide "balda-rrenak" daukana.

Txirrindulari-talde batek, funtsean, zizare baten antza du: luzanga da, motela, eta uzurtu eta luzatu egiten da mugitu ahala. Ibilbidea diseinatzen duzunean, hartu gogoan zizareak nola dabiltzan, eta ez zu nola zabiltzan.

Errazago ulertzeko, jar dezagun benetako adibide bat. Demagun ikastetxe batean gaudela eta ikasgela batekin batekin egin behar dugula lan: hamabi urteko 30 neska-mutil mugitu behar ditugu. Zaila da, gero, horrelako taldeak antolatzea! Baina ikasitakoan, beste talde batzuk, txikiagoak, askoz samurrago antolatuko dituzu.

Araudia

22.2 artikulua LT Distantziak eta behar den abiadura.

Ibilgailu baten gidariak beste baten atzetik gidatzen duenak tarte libre bat utzi beharko du haien artean, gelditzeko aukera emango diona, bat-bateko balaztatzea gertatuz gero, harekin talka egin gabe, batez ere abiadura eta atxikimendu eta balaztatze beldintzak kontuan hartuta.

Dena den, bizikleta gidariak taldean zirkulatzeko baimena dute, arreta handia jarritz elkarri kolperik ez egiteko.



Zer ez da landu behar horrelako taldeentzako antolatutako hiri-ibilbidean?

Taldearen ezaugarriak kontuan hartuta, badira gauza batzuk saihestu edo konpondu beharrekoak. Ikasleren bat ez bada ondo portatzen, jarduera gelditu egin beharko duzu, arazoa konpontzeko.

BAZTERTU BEHARREKOA	Aldapa gogorrak trafiko artean gabiltzala
ZERGATIK?	Ahaleginaren ahaleginez, ezin dute beste ezertan arretarik jarri, eta, sigi-saga doazela, baliteke nor edo nor erreitik kanpora ateratzea, edo eta galtzada erdian geratzea, pot eginda.
BESTE AUKERA BATZUK	Bilatu beste ibilbideren bat, halako aldaparik ez duena, luzeagoa izan arren. Trafikorik ez dabilen lekuren bat ere bila de- zakezue: joan parke batera bizikletan, edo espaloitik oinez.

BAZTERTU BEHARREKOA	Oinezkoentzako guneak
ZERGATIK?	Nahiz eta legezkoa izan txirrindularien zirkulazioa oinezkoentzako gune batzuetan (askotan komertzialak edo turistikoak), txirrindulari talde baten izaerak traba asko eragin diezazkieke paseatzen ari diren pertsonei.
BESTE AUKERA BATZUK	Eremu hori saihestu, bizikletatik desmuntatutako taldearekin egin edo aprobeitza ezazu eremu partekatuetan oinezkoekin bizitzeko jarraibideak lantzeko. Azken aukera aukeratzen baduzu, ariketa bat antola dezakezu, non, tarte labur batean eta instruktore-taldeak kontrolatuta, gunetik igaro behar duten, banan-banan eta elkarbizitza-jarraibideak praktikan jarritz, edo, besterik gabe, nola egin behar den eta ibilbidearekin nola jarraitu behar den erakusteko.

BAZTERTU BEHARREKOA	Trafiko handiko biribilgune handiak
ZERGATIK?	Talde batekin biribilgune handi batean sartzeak izugarri handitzen du talka egiteko arriskua, errei kopuruak, irakasle kopuruak eta taldearen tamainak ez baitute aukerarik ematen mehatxu posible guztiak kontrolatzeko.
BESTE AUKERA BATZUK	Bilatu beste ibilbide bat edo pasa puntu hori zure taldearekin espaloitik oinez.

BAZTERTU BEHARREKOA	Kale oso luzeak zeharkatzea errei bakarrarekin edo errei bakarrarekin norabide bakoitzean
ZERGATIK?	Trafiko handiegia sor daiteke taldearen ondoren, eta kexak, gatazkak eta, are gehiago, aurreratze arriskutsuak eragin ditzake.
BESTE AUKERA BATZUK	Kale osoa zeharkatu beharrean, alboetako kaleak aprobeitxatzen ditu bira pare bat egiteko eta, horrela, taldearen atzetik bi minutu baino gehiago auto berean ez egoteko.

BAZTERTU BEHARREKOA	Trafiko handiko eremuak
ZERGATIK?	Batez ere puntako orduetan, taldearekiko txistuak eta kexak areagotzea ekar dezake, eta horrek, era berean, disuasio-efek- tua eragin dezake ikasleen artean bizikleta garraiobide gisa erabiltzeko.
BESTE AUKERA BATZUK	Ezinbestekoa bada zona hori zeharkatzea, prestakuntza programatuta dagoen lekua non dagoen kontuan hartuta(ikastetxea, lan-zentroa, etab.). Bila ezazu prestakuntza hasteko leku alternatibo bat.

BAZTERTU BEHARREKOA	Taldearentzako lekurik gabeko birak
ZERGATIK?	Batzuetan, elkargune batzuk taldearen luzerari gehituta konfiguratzen direnez, ikasle batzuk bidegurutze baten eraginpean gera daitezke (ikus XX ez den infografia).
BESTE AUKERA BATZUK	Pentsa ezazu ibilbide alternatibo batean

BAZTERTU BEHARREKOA	Lehentasunik gabeko elkargune asko dituzten ibilbideak
ZERGATIK?	Taldeari kosta egiten zaio gelditzea eta abiatzea, eta, beraz, erritmoa lasaia baina etengabea izaten saiatu behar duzu. Gainera, lehentasunik gabeko elkargune bat zeharkatzeak, taldeko buruak lehentasun hori errespetatu badu ere, gatazkak eragin ditzake gidari batek unitate mugikor bakar gisa identifikatzen ez zaituenean (25.4 LTSV).
BESTE AUKERA BATZUK	Pentsa ezazu ibilbide alternatibo batean

BAZTERTU BEHARREKOA	Autobus-erreia duten etorbideak (debekatuta dago bizikletan ibiltzea)
ZERGATIK?	Autobus-bidetik zirkulatu ezin bada, taldeak etorbidearen erdiko erreitik joan beharko du. Horrek taldea eskuinetik eta ezkerretik bilatzen ari direla eragiten du, eta horrek estutasun sentsazioa eman diezaioke taldeari, ibilbidean zehar arriskua areagotuz.
BESTE AUKERA BATZUK	Pentsa ezazu ibilbide alternatibo batean

BAZTERTU BEHARREKOA	Tunelen ondoko gurutzeak, sestra-aldaketak edo ikuspen gutxiko bihurguneak
ZERGATIK?	Trafikoaren erreakzio-denbora murrizten delako, taldea elkargunea zeharkatzen ari denean geldiarazteko.
BESTE AUKERA BATZUK	Pentsa ezazu ibilbide alternatibo batean



Nolako bideak aukeratu behar dira? Ikus ditza-gun gomendagarrienak, hurrenkeran jarriak.

Ezberdintasun handiak daude hiri batetik bestera: kaleen diseinua, orografia eta arauak asko aldatzen dira, eta trafikoa ere ez da beti berdina portatzen. Jarraian, bide mota bat edo bestea aukeratzeko lehenetsun-hurrenkera bat gomendatuko dizugu. Lehenik, gogoan hartu zer hiritan emango duzun prestakuntza (baita zer auzotan ere), eta zuk erabaki hurrenkera hau den egokiena, ez baituzu puntuz puntu bete behar.

1. Trafiko lasaia duten galtzadak (abiadura-muga: 10 km/h, 20 km/h edo 30 km/h). Abiaduraz berdintsu dabilenez autoak eta bizikletak, seguruago ibiliko gara, eta taldea arinago mugituko dugu.
2. Trafiko gutxiko galtzadak. Kale batzuetan, nahiz eta abiadura, berez, mugaturik egon ez, trafiko gutxi ibiltzen da, edo oso lasai ibiltzen da, eta bizikletaz ibiltzeko aproposak dira.
3. Bidegorriak. Bitxia dirudien arren, ez dira beti aukerarik onena. 30 lagunek, bat bestearen atzetik jarrita, 120 metro behar dituzte; ez ahaztu. Gure bidegorrian bidegurutze gutxi baldin badago (adibidez, ibai, ubide, hondartza, erronda eta halakoen ondotik baldin badoa), taldea arin eta seguru mugituko da (betiere irakasleen laguntzarekin). Baina bidegurutze edo semaforo anitz baldin badago, taldea oso astiro eta trakets ibiliko da, baita arriskuak hartuz ere.
4. Trafikorik gabeko eremuak. Horrelako eremuak izan, badira: parkeak, bidezidorrak... taldearentzako sari modura ere har daitezke.

Ekin lanari!

1. Aukeratu nora nahi duzun joan. Lehenik eta behin, taldea zein praktika-eremutara

eraman nahi duzun jakin behar duzu. Ikusi zer distantzia dagoen eremu bakoitzera, zenbat denbora duzun prestakuntza emateko, eta orduan hautatu bat edo bestea. Google Maps tresna digitalak eta halako beste batzuek asko lagunduko dizute. Badu ibilbideak kalkulatzeko gailu bat ere, eta erraz aukeratuko duzu oinez joan, autoz edo bizikletaz. Kalkulatu nahi baduzu zenbat denbora beharko duzun ibilbide bat egiteko, hauta ezazu "oinetz" aukera; gero, "bizikletaz", eta batez bestekoa egin. Gutxi gorabehera, denbora hori beharko duzu ibilbide hori txirindulari-taldearekin egiteko.

2. Zuk diseinatu ibilbidea. Ibilbidea diseinatzerakoan (pentsa dezagun ezagutzen duzula hiria), mapari begiratu bat eman, eazeraukera daukazun, zer zailtasun eta zer erraztasun. Hori dena kontuan hartuta, erabaki ibilbidea nondik nora joango den, eta zu zeu joan hara, taldearekin joango zarenean izango dituzun antzeko trafiko-baldintzetan, alegia, ordu berean eta antzeko aste-egunean (jai-eguna edo lan-eguna). Bertan zaudela, balizko mehatxuak identifikatu, arriskuak baloratu eta alternatibak bilatzeko moduan izango zara. Ibilbide osoa mapan jakina duzunean, egizu bide osoa berriro, dena jarraian hasieratik bukaerara, eta idatzi zer aukera ikusi dituzun (iturriak, itzalak, aterpeak, euria denerako) eta zer mehatxu (eta nola saihestu).
3. Digitalizatu mapa, eta zure lan-taldean zabaldu. Orain, tresna digital asko eta asko dauzkagu, eta erraza da gure ibilbidea tresna horietan jasotzea eta lankideen artean zabaltzea, segituan. Nahi izanez gero, puntu berezi batzuk marka ditzakegu, taldeari mehatxuen berri emateko; edo zenbait jarraibide gehitu, zati batzuk nola zeharkatu azaltzeko.



***Txirrindulariak denak batera baldin ba-
doaz, taldean, ibilgailu bat balitz bezala
hartzen da talde hori. Taldea gidatze-
rakoan, zure lankideak eta zuk ziurta-
tu behar duzue talde bakar bat eginda
doazela (unitate bakartzat hartzeko),
baina ez ahaztu trafikoak agian ez duela
arau hori ezagutuko, eta kontuz ibili.***

6.2 TXIRRINDULARI-TALDEA HIRIKO KALEETAN GIDATZEA

Araudia

25.4 LTSL artikulua

Bizikleta baten gidariak beste ibilgailu batzuen gain-eskubidea du:

a) Bizikleta gidarien erabilera eskusiborako behar bezala baimenduta dagoen bizikleta-errei, txirrindulari-errei edo sorbalda batean ibiltzean.

b) Ibilgailuak eskuinera edo ezkerrean biratzen duenean beste errepide batean sartzeko, baimendutako kasuetan, txirrindulari bat dago inguruan.

c) Bizikleta-gidariak taldean zirkulatzen dutenean, unitate mugikor bakartzat hartuko dira pasabidearen ondorioetarako, eta ibilgailuen arteko pasabideari buruzko arau orokorrak aplikatuko dira.

Hiri-zirkulazioan, dagokion udal ordenantzan xedatutakoari jarraituko zaio.

Taldeak zer ezaugarri ditu? Trebeak al dira ikasleak?

Txirrindulari-talde bat hirian zehar gidatzeko orduan, egokia da irakasle bakoitzak zeregin jakin bat hartzea. Baliteke norbaitek aldi berean zeregin bat baino gehiago bete behar izatea, taldearen tamainagatik eta ibilbidearen gorabeherengatik.

Oro har, taldea hiru rol hauen arabera bana dezakegu.

GIDARIA

· Taldearen burua da. Aurrera zirkulatzen du eta jakinarazten du noiz abiatu, noiz gelditu, noiz joan bateko edo biko ilaran, noiz aldatu erreiz, etab.

· Ibilbidea eta horren alternatiba posibleak ezagutzen ditu, eta ibilaldian zehar ibilbidea aldatu behar izanez gero, erabakiak hartzen ditu.

· Gainerako taldekideak zuzentzen ditu, eta behar besteko aurrerapenaz jakinarazten dio bidean zer egin behar duten.

ESKOLTA

· Taldearen aurretik eta atzetik joan ohi dira, zeregin desberdinak eginez.

· Lehentasuna duten edo lehentasunik ez duten bidegurutzeetan (Stops, pasatzen uztea eta biribilguneak), taldea elkargune hori zeharkatzen hasten denean, elkargunea ez haustez eta bidearen gainerako erabiltzaileek pasatzeko zuen lehentasuna errespetatzeaz arduratzen da (unitate mugikor bakarra delako).

· Semaforoetan eta oinezkoentzako pasaguneetan, beharrezkoa izanez gero, taldea edo taldearen zati bat geldiarazten du, eta gidari lanak egiten ditu, bi azpitaldeak berriro batu arte.

· Ikuspen gutxiko bidegurutzeetan, gidariari pasa daitekeen edo gelditu behar den jakinaraz diezaiokezu.

· Taldeari etengabe aurrea hartzen

ari zaizkionean, ikasleei argibideak eman diezazkieke zer aukeratu behar duten, zer segurtasun-distantzia utzi behar duten edo nola jokatu behar duten jakiteko.

ATZELARIA

· Lehenengo pertsona da galtzadan sartzen eta azkena irteten. Hau da, taldea zirkulazioan sar dadin espazio segurua sortzen duena eta galtzadatik ateratzen den azken txirrindularia babesten geratzen dena da.

· Ibilbidean zehar taldea ixten duen pertsona da.

· Erremintak eraman eta erabiltzen daki. Norbaitek arazo mekanikoren bat duenean, bere kargura geratzen da.

· Zure posiziotik talde osoa ikus dezakezu eta gidatzen duzun pertsonari argibideak eman konponbideak jar ditzan. Adibidez, taldea gehiegi luzatzen ari bada abiadura handiagatik edo bi pertsona eztabaidatzen ari badira, atzelari-rola duenak gainerako instrukzio-taldeari jakinaraziko dio.

· Erreiz aldatzerakoan, lehenengo pertsona da autorik gabeko korridore bat irekitzeko eta talde osoak gero erreiz aldatzeko.

· Taldearen atzeko trafikoa komunikazio positiboarekin maneiatzen du, birak edo geralekuak adieraziz edo gaizki aurreratu aurretik.

· Eskertu gainerako bide-erabiltzaileei beren pazientzia, agur eta irribarre eginez.

Atal honen hasieran deskribatutako talde bat badaramagu (12 urteko 30 neska-mutil); zer aukera ditugu?

4 irakasle baldin bagara (horixe da gomendagarriena 30eko talde baterako), rolen banaketa nahiko erraza da:

- Gidari bat aurrean
- Bi eskolta
- Gidari bat atzean

Irakasle bakoitzak bere zereginak ondo mugatuta izango ditu, eta taldea une oro ondo babestuta egongo da, irakasle bat aurrean, beste bat atzean eta beste bi bidegurutzeetan seguruago ibiltzeko.

3 irakasle bakarrik baldin badauzkagu, honela banatuko dira rolak:

- Gidari bat aurrean
- Eskolta bat
- Gidari bat atzean; beharrezkoa denean, eskolta-lanak egiteko prest.

Azkena doanak, batzuetan, mugitu beharra izango du, bidegurutzeren batean denak seguru ibiltzeko, agian ez baita nahikoa izango eskolta bakarra edukitzea, bidegurutze asko dagoelako edo daudenak hala moduzkoak direlako. Halakoetan, ondo legoke azken doan txirrindulariari azalpen batzuk ematea, hark ere jakin dezan zer egin atzeko gidaria aurrera baldin badoa eskolta-lanak egitera, esate baterako, atzeko ibilgailuei biraketak seinaleztatzera, edo antzeko zeregintxoak egitera, ikasleekin gabiltzanean, azken txirrindulari hori ikastetxeko irakasleren bat izaten da.

Gure irakasle-taldea 2 irakaslekoa bada (15 laguneko azpitaldeekin ari garenean, gehienez), honela banatuko dira rolak:

- Gidari bat aurrean
- Gidari bat atzean; aldi berean eskolta-lanak egiteko prest.

Azpitalderen batekin gabiltzanean, ariketa bat edo beste bat egiteko mugitu egingo ditugu ikasleak praktika-eremuaren leku batetik bestera (maila honetan eremu nahiko lasaia da). Edonola ere, ez gaitezen aurreratu, hori geroago ikusiko baitugu, multzo honetan bertan.

Beste batzuetan, azkenik, talde txiki bat mugitu beharko dugu praktika-eremuan batera eta bestera (eremu lasaia, hau ere). Kasu horretan, errazagoa da bidegurutzeak zeharkatzea taldea oso txikia delako, eta gidari bakarra nahiko litzateke. Hala eta guztiz ere, gidari horrek bidegurutzeren batean geratu beharra baldin badauka eskolta-lanak egiten, aukeran dauka ikasleei eskatzea jarraitzeko aurrera, mantso antzean, harik eta berriro taldeburuan jarri arte.

Irten aurretik

Ikasleekin ibilbide bat egin aurretik, gauza asko prestatu eta kontuan hartu behar dira. Gehienak eskuliburu honetako 2. multzoan aurkituko dituzu. 5. multzoaren amaieran badira gauza batzuk ikasleen ebaluazioari buruz; horiek ere garrantzitsuak dira. Multzo horiek amaitu badituzu, goazen aurrera!

AURREKO ASTEAN

Ikus aurreko astea (3.2 atala)

ROLAK ETA ZEREGINAK BANATZEN DITU TALDEAREN ARTEAN

- Erabaki nork egingo dituen gidari, eskolta eta atzelari lanak.
- Errepasatu ibilbideko puntu gatazkatsuak eta prestatuntzaren ordutegiak (zer ordutanatsedenaldia programatzea, itzulerako bideari zer ordutan ekin, etab.).
- Egiaztatu walkieen eta/edo telefonoen funtzionamendua.
- Ezar ezazue nork banatu eta/edo berrikusi behar dituen kaskoak eta ikasleen jantziak (lokarriak, arropa egokia, motxila ogitartekoarekin eta urarekin...).
- Erabaki nork banatzen eta/edo ikuskatzen dituen txaleko islatzaileak* eta bizikletak (dagoeneko ikuskatu ez badira).
- Ikasleentzako prestakuntza bada, zehaztu nork hitz egiten duen ikasleei laguntzen dien ikastetxeko arduradunarekin (ibilbidean duten posizioa, prestakuntzan egiten duten lana, etab.).
- Adostu nork ordenatzen duen taldea eta nork transmititzen dituen abiarazi aurreko mezuak.

TALDEA ORDENATU

Aukeratu bikoteak:

- Pertsona trebeago bat eta trebeago bat pareka ditzakezu. Horrela, taldearen segurtasuna hobetzen da. Gainera, pertsona trebeak portaera-arazoak baditu, batzuetan zaintzaile-rol hori ematea lagungarria izan daiteke ibilbidean zehar arreta gehiago jartzeko.
- Ez jarri oso hiztunak diren edo portaera-arazoak dituzten bi pertsona elkarrekin, ezta gertu ere.
- Ez jarri elkarrekin beren artean gatazkak dituzten bi pertsona.

Aukeratu ordena:

- Pertsona zentzudunenak ezkerrean (trafikoaren aldean) eta zuhurtziagabeak eskuinean (espaloiaaren aldean) jartzeko joera du.
- Portaera-arazo bereziak dituen norbait badago, bikote gisa jar dezakezu prestakuntzan laguntzen duen irakaslearekin (taldearen amaieran) edo gidatzen duen pertsonaren atzean guztiz aurrean. Ez jarri inoiz pertsona hori taldearen erdian, zalaparta edo erortekak eragin baititzake.
- Gaitasun fisiko gutxiko norbait badago, taldearen erritmo orokorra markatzeko gidatzen duen pertsonaren atzetik joan daiteke. Beste aukera bat da erabat atzean jartzea, eta atzelariak gidariari jakinaraztea erritmoa handitu edo murriztu dezakeen. Ez jarri inoiz pertsona hori taldearen erdian, horrek zuloak irekitzea eta taldeko bi aldean artean beste ibilgailu bat jartzea eragin baitezake.

TALDEARENTZAKO MEZUAK IRTEN AURRETIK

- Norbaitek komunera joan behar badu, orain da unea
- Gogorarazi ez ahazteko bazkaria, ura edo, behar duenak, dena delako sendagaia. ·Esaiezu begiratzeko txukun eta ondo dituzten jantziak, kaskoa eta bizikleta, aurretik landu duzuen bezala.
- Ahalik eta informazio gehien eman: nora zoazten, zer egingo duzuen, noiz egongo diren bizikletaz ibili gabe, atsedenaldia non egingo duzuen, eta abar. Txangoa ez bada haiek uste bezalakoa, zapuztu egingo dira agian.

- Errepasa ditzatela segurtasun-distantziak bai aldame-nean doanarekin bai aurrean doanarekin.
- Gogorazi ez daitezkeela beste inor aurreratzen ibili.
- Gogorazi noiz joan behar diren binaka eta noiz banaka (eta erabaki dezatela bikote bakoitzetik nor joango den aurrean, ilaran joan behar dutenean banaka).
- Irteeran, kontuz: kasu egin behar dizute bai zuei bai trafikori, ez daitezela ibili builaka, kantuan edo "zerura begira".
- Aurrealdean esaten diren mezuak atzeraka pasa, azkenekoari iritsi arte.
- Eskuak eskulekuan doaz beti, balazten gainean. Taldean goazenean, txirrindu-irakasleen ardura da norabidea eskuz markatzea (ikasleak urduri egongo dira, ez dute kontrolik esku bat askatzeko, eta ez dugu talka egiterik nahi).
- Autobus handi bat gara (errazago ulertzen da "unitate mugikor bakarra" esanda baino) Bidegurutzeetan eta semaforoetan, txirrindu-irakasleen esanak bete.

EGIN EZAZU ZIRKULAZIO-PRAKTIKA TXIKI-TXIKI BAT TALDEAREKIN

Abiatu, eta egiaztatu eskuak balaztetan daramatzatela, martxa egokia dutela eta segurtasun-tarteak egokiak direla.

- Gelditu eta egiaztatu ahalik eta gehien elkartzen direla eta oina abio-posizioan jartzen dutela.
- Abiatu berriro eta proba egin: banaka doazenean, esan binaka jartzeko, eta alderantziz.
- Ohar (edo esaldi) bat eman, eta egiaztatu iritsi dela taldearen amaierara.

EKIN IBILBIDEARI

- Burua zuen lanean eduki behar duzue bai zuk bai zure lan-taldeak, ez baitugu nahi ikasleek talka egiterik edo inor lurrera erortzerik; aurrea hartu egoera horiei.
- Zu eta zure lan-taldea ikaragarri lan polita ari zarete egiten, zuek ere ondo pasa.direla.

**Txaleko argi-islaltaileak oso erabilgarriak dira talde handiak darabiltzagunean. Haiei esker, talde-kide guztiak ondo identifikaturik geratuko dira, eta gainerako bide-erabiltzaileek unitate baten gisara ikusiko dituzte. Gainera, ikasleak begi-kolpe batez ikusiko dituzu, edozein egoeratan daudelarik ere.*

Aukeratu kolore bat ikasleentzat (horia, adibidez) eta beste bat lankideentzat (laranja, adibidez). Horrez gain, bizkarrean jarduerari buruzko argibiderik jar badaiteke, are eta hobeto ("Txirrindularien prestakuntza", "Bizikletan zirkulatzeko ikastaroa", "Taldegidaria", etab.).



Zer esan taldeari, irten aurretik.

Zer gerta daiteke? Nola jokatu behar dugu?

Txirrindulari-talde bat kale artetik daramagunean, gauza asko gerta daitezke. Jarraian, infografia baliatuta, egoera horietako batzuk nola gainditu azalduko dizuegu. Jakina, ez ditugu egoera guztiak irudikatu, eta bada salbuespenik ere (ikusi egin behar erreien zabalera, taldearen abiadura eta abar). Hurrengo adibideak jartzeko orduan, 3 instruktore dauzkagula pentsatu dugu: gidaria, eskolta eta atzekoa.

Eskolta gisa jarduten duzunean

Ertzaina edo mugikortasuneko agentea ez bazara, ezin duzu trafikoa bideratu. Hori dela eta, eskolta gisa ari zarenean, ezin izango duzu taldea aurreratu, bidegurutze batean sartu eta blokeatu. Horren orde, ibilgailu bakarra balitz bezala zirkulatzen duen taldeak bidegurutzearen pasabide-eskubidea errespetatuko du eta behin zeharkatzen hasten denean, talde eta ibilgailu posibleen artean kokatuko zaren unea izango da. bidegurutze horretara hurbildu, txirrindulari taldearen pasabide-eskubidea errespetatuko dutela bermatzeko (LTSV 25.4 art.aren arabera).

Bidegurutzean geratzen zarenean, ez diozu bizkarra eman behar bidegurutzetik hurbiltzen ari den trafikoari, baizik eta arreta zehatz-mehatz bertara bideratu behar da (zure eta taldearen segurtasunerako). Ibilgailu bat hurbiltzen denean, begiratu kontaktua gidatzen duen pertsonarekin, keinu-hizkuntzarekin taldea pasa arte itxaron behar duela uler dezala, segundo gutxiko kontua izango dela, eta eskerrak eman dio pazientziagatik. Baliteke ibilgailu hori gidatzen duen pertsonak bidea lehentasuna ematen dizun araua ez ezagutzea eta urduri jartzea. Ez dizu berari azaltzeko denborarik emango (segundo gutxitan gertatzen da dena) eta, nolanahi ere, errieta egiten hasi bazaizu, ez du ulertu nahi ere. Horregatik, zure jarrera ez da aldatu behar haiengandik independentean. Esan eskerrak eman, irribarre egin eta esan segundo batzuetako kontua dela.

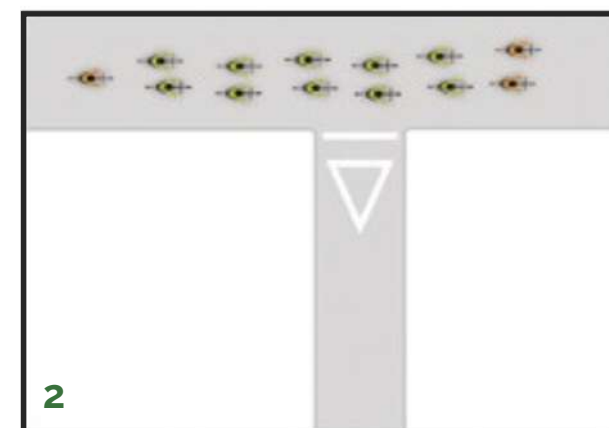
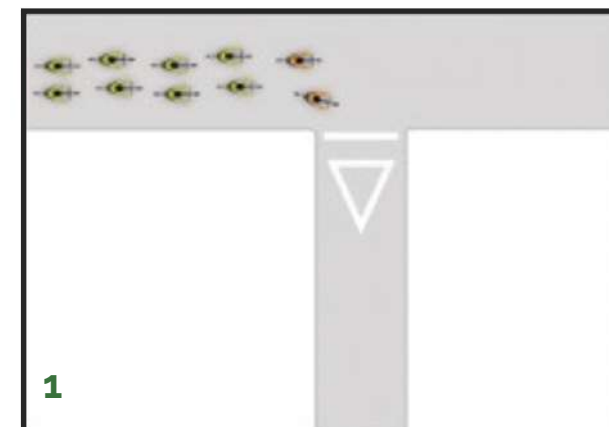
Honen ostean talde osoa aurreratu beharko duzu berriro gidarengana iritsi arte, eta honek argibide berriak emango dizkizu. Egiten duzunean, saiatu taldea aurreratzen trafikoaren eta taldearen beraren artean (normalean ezkerrean). Beti alde berean egiten baduzu, ikasleak zure mugimenduetara ohitu eta pasatzen utziko dizute. Kasu zehatz batzuetan eskuinetik aurrera egin beharko duzu. Zoaz taldeari mugimendu honen berri ematen duzun bitartean.

1. egoera.

Bide nagusitik goazela, albo batetik zeharkako kale bat dator.

Bide nagusitik joan arren, txirrindularien artean hutsunerik txikiena utziz gero, alboko kale horretatik tartean beste ibilgailu bat sartuko zaigu. Horregatik, honela jokatu dugu beti:

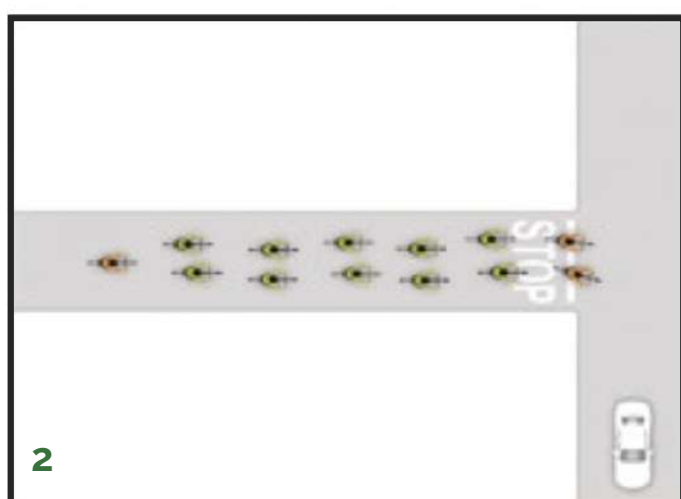
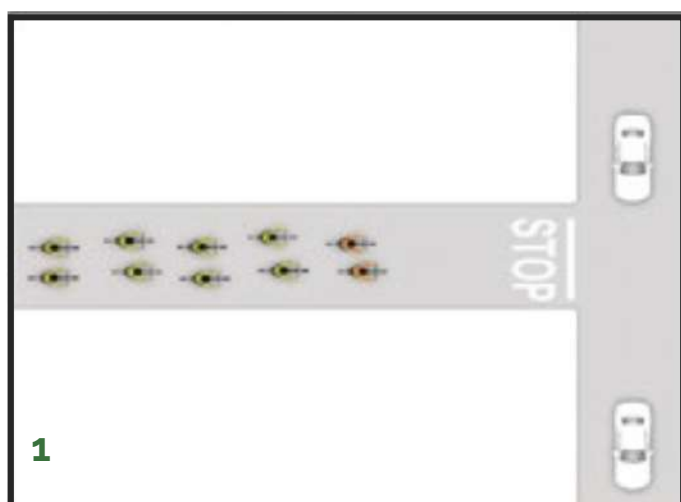
1. Eskoltak begira egon behar du; ea beste kale horretatik ibilgailurik badatorren gure kale nagusira.
2. Bat ere ez badator, edo urruti badago eta ez badu taldearekin topo egingo, eskoltak taldearen buruan jarraituko du, gidariaren jarraibideen zain.
3. Aitzitik, aldameneko kaletik beste ibilgailu bat baldin badator, harren eta taldearen artean jarrita egongo da harik eta talde osoak bidegurutzea igaro arte edo ikusi arte joan daitekeela bere postura arriskurik gabe (pasatzeko falta den taldea trinkoa bada, ibilgailuan datorrenak esan badizu itxarongo duela denak pasa arte eta abar).



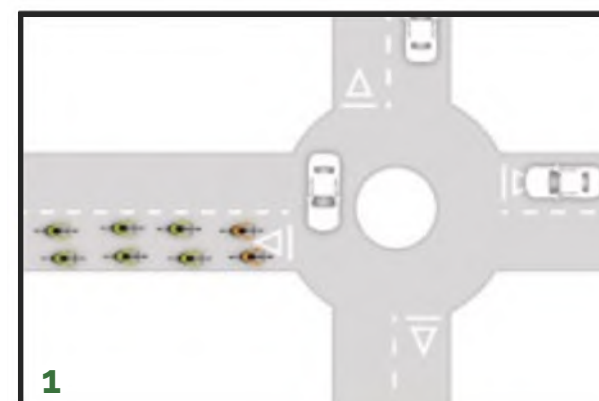
2. egoera.**STOP edo Utzi Pasatzen**

Bidegurutze batean lehentasunik ez badugu, aukera polita da taldea trinkotzeko. Horregatik, bidegurutzera hurbiltzen garenean, begiratu ea taldea ez dagoen gehiegi luzatuta (edo tartean hutsunerik dagoen). Halakorik ikusten baduzue -eta berdin dio beste bidetik inor datorren eta lehentasuna ote duen-, gelditu bidegurutze horretan, itxaron taldea berriro trinkotu arte, eta ekin bideari.

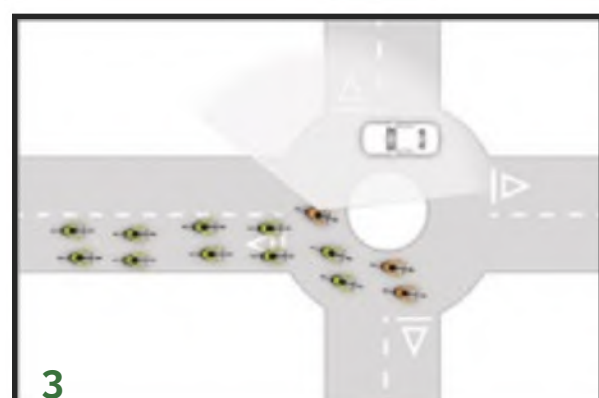
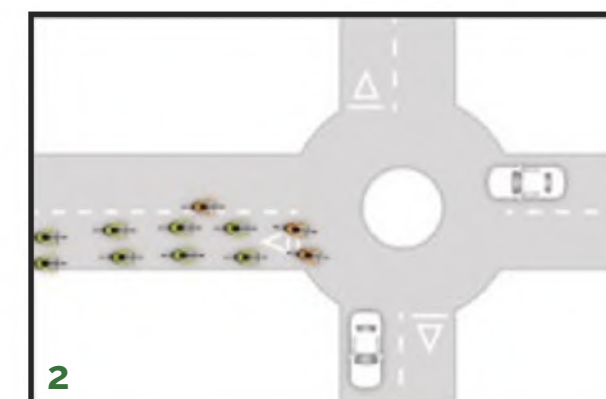
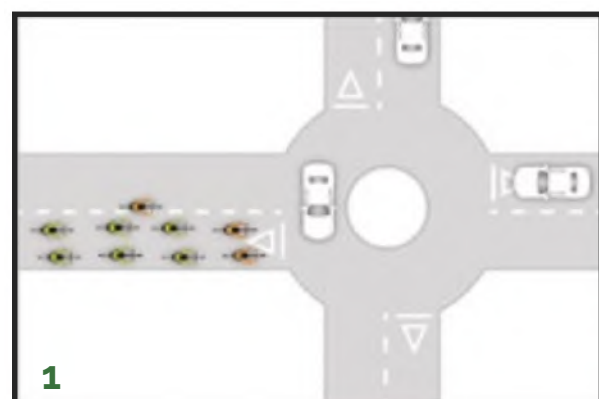
1. Taldea bidegurutzera hurbiltzen ari da.
2. Taldea, pasatzeko lehentasuna errespetatuz, bidegurutzea zeharkatzen hasiko da.
3. Eskolta bidegurutzean egongo da, taldearen eta hurbildu daitekeen trafikoaren artean, ikasle guztiak igaro arte.

**3. egoera.****Errei bateko biribilgunea (lehen irteera)**

1. Taldea, pasatzeko lehentasuna errespetatuz, bidegurutzea zeharkatzen hasiko da.
2. Eskolta bidegurutzean egongo da, taldearen eta hurbildu daitekeen trafikoaren artean, ikasle guztiak igaro arte.

**4. egoera.****Errei bateko biribilgunea (bigarren eta hirugarren irteerak)**

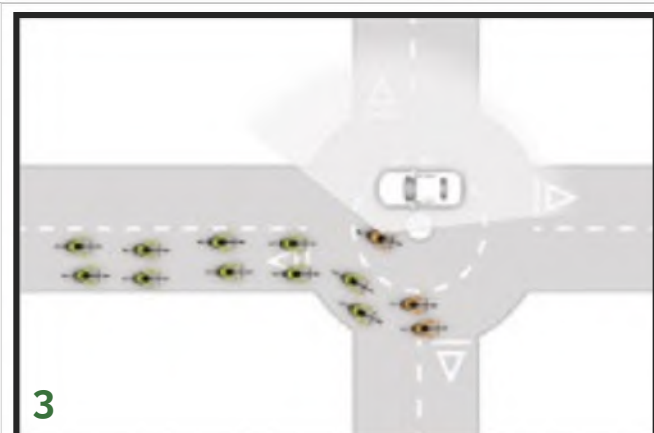
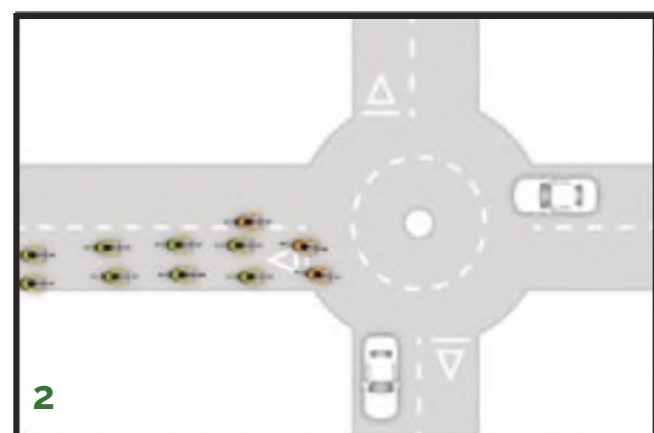
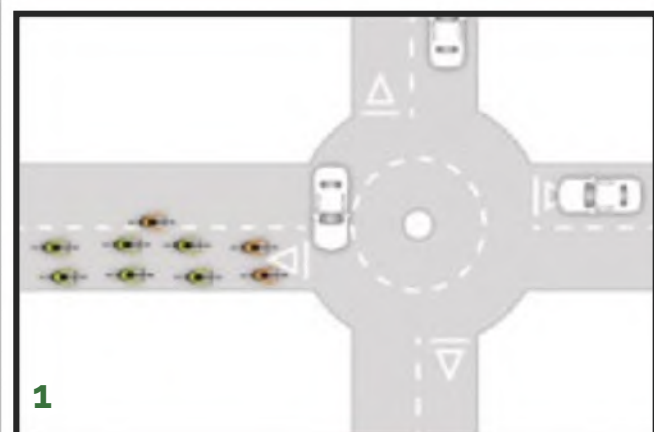
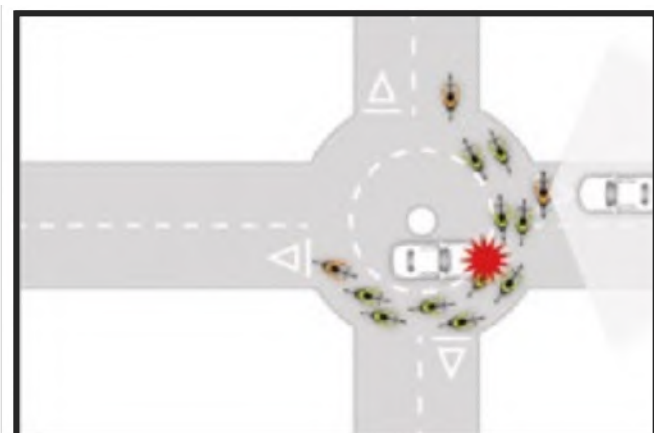
1. Atzeko gidaria talde-bururaino aurreratu da
2. Taldea, pasatzeko lehentasuna errespetatuz, bidegurutzea zeharkatzen hasiko da
3. Atzekoa bidegurutzean egongo da, taldearen eta hurbildu daitekeen trafikoaren artean, ikasle guztiak igaro arte.
4. Eskoltak 1. egoeran bezala jokatu du.



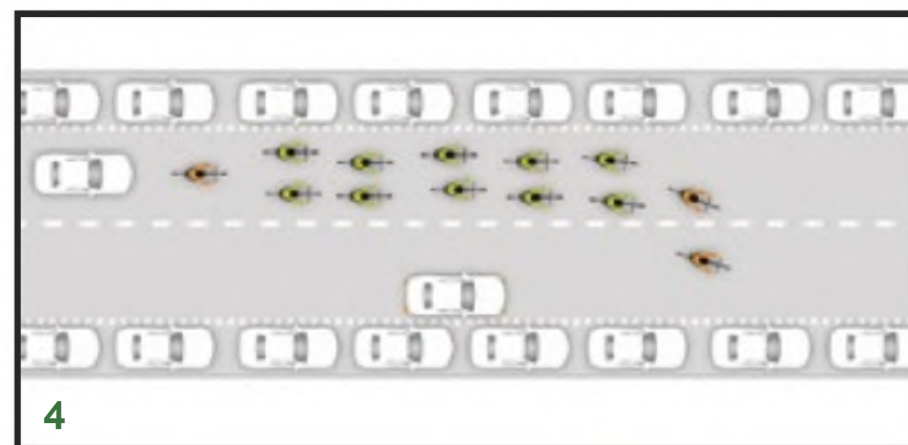
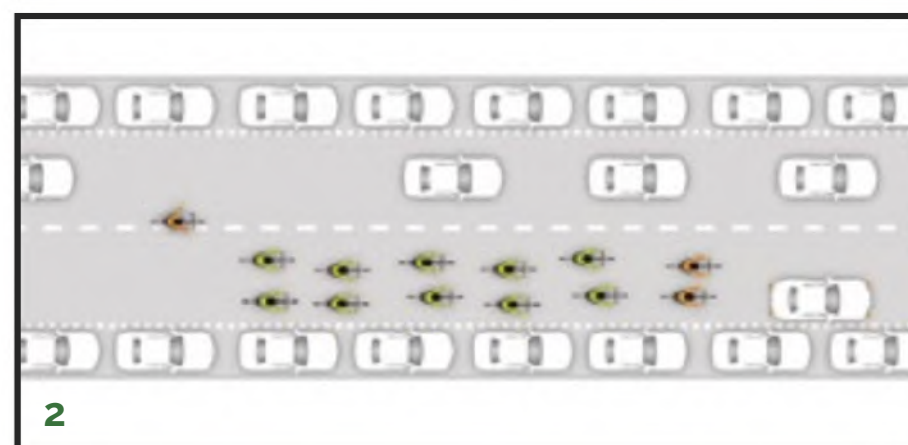
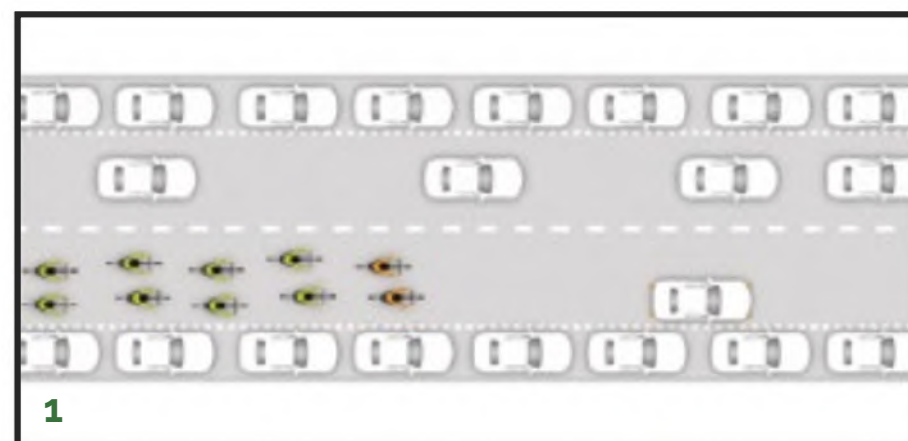
5. egoera.**Errei biko biribilgunea (lehen, bigarren eta hirugarren irteerak)**

Bi errei edo gehiagoko biribilguneetan, erdiko erreia taldearen ezkerretara geratuko da. Handik doazen ibilgailuek, biribilgunetik atera nahi badute, taldea zeharkatu beharra daukate; horixe da mehatxurik handiena. Eta horixe ez dugu nahi.

1. Atzekoa talde-bururaino aurreratu da
2. Taldea, pasatzeko lehentasuna errespetatuz, bidegurutzea zeharkatzen hasiko da.
3. Atzekoak erdiko erreira jo du, taldearen ezkerretik ez dadin beste ibilgailurik paraleloan joan. Biribilgunearen kanpoko erreetik zirkulatzen ari diren ibilgailuak ere behatuko ditu.
4. Talde osoa biribilgunearen barruan dagoenean, atzekoa barruko erreetik joango da, taldeko azken txirrindulariarekiko paraleloan, beste inork ez dezan zirkulatu taldearekiko paraleloan. Eskoltak 4. egoeran bezala jokatu du.

**6. egoera.****Noranzko bakarreko kalean, auto bat bigarren ilaran dago.**

1. Taldea bigarren ilaran dagoen auto batera hurbiltzen ari da.
2. Atzekoa beste erreira pasa da, eta tarte bat zabaltu du taldea ere beste erreira pasa dadin; gidariari abisua eman dio.
3. Gidariak ziurtatu behar du ikasleen ezkerretik ez dagoela autotarik, eta orduan pasako da beste erreira.
4. Bigarren ilaran dagoen autoa zeharkatu ondoren, taldea eskuineko erreira itzuliko da.



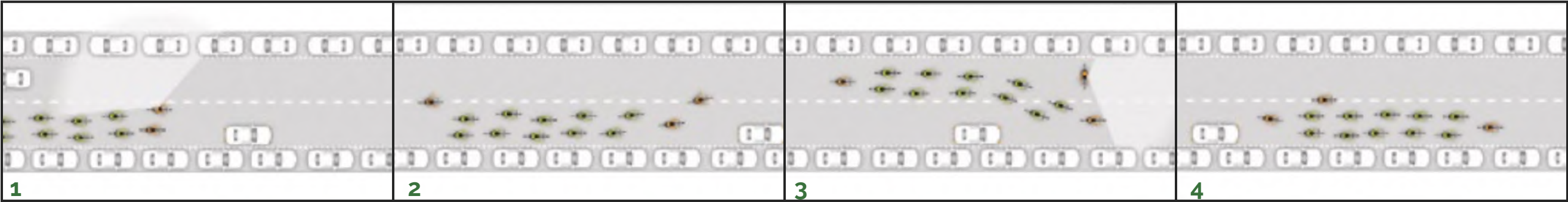
7. egoera.

Noranzko biko kalean, auto bat bigarren ilaran dago.

Egoera horrek, taldearen ezaugarrien eta trafikoaren arabera, bi irtenbide izan ditzake.

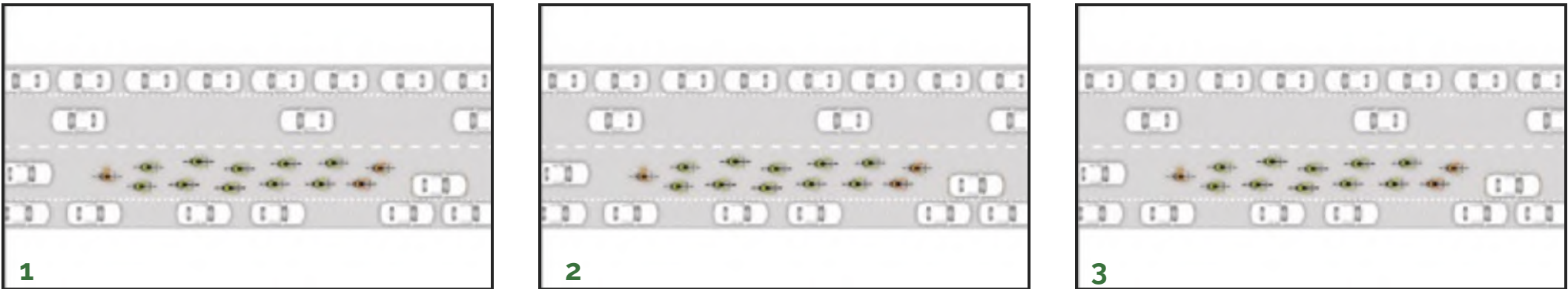
1. soluzioa (trafiko gutxi)

- 1. Aurrez aurre autorik ez datorrela ikusitakoan, gidariak ziurtatuko du ez dagoela autorik taldea aurreratzen.
- 2. Hala bada, gidaria, taldea atzean duela, kontrako erreira pasatzen hasiko da. Atzeko aldean, atzeko gidariak bira horren seinalea egingo du, edo, are, beste erreira pasako da, inor ez dadin hasi taldea aurreratzen.
- 3. Eskolta ezkerreko erreian geratuko da, taldearen eta aurkako norabidean etor daitekeen trafikoaren artean, harik eta taldea pasa arte.
- 4. Talde osoa pasatu denean, eskoltak aurrera egingo du, taldearen buruan jarri arte.



2. soluzioa (trafiko handia)

- 1. Gidariak taldea geldiarazi egingo du bigarren ilaran dagoen autoaren atzean, eta atzelariak, berriz, gibeletik datorren trafikoari adierazi behar dio taldea gelditu egingo dela.
- 2. Taldea bizikletatik jaitsi eta espalaira igoko da.
- 3. Espaloitik oinez joanda (eta jendeari trabarik egin gabe), bigarren ilaran dagoen autoa aurreratu, eta toki seguru bat bilatuko dute berriro galtzadara sartzeko.



Talde batekin ibiltzea

Trafikoko egoera bati nola aurre egin ez badakizu, blokeatu egiten bazara edo baldintzek hala eskatzen duten, zentzuzkoena eta arinena taldea geldiaraztea da, ikasleei eskatu bizikletatik jaisteko eta igotzeko. espaloia. Horrez gain, ondoko 3. mailako beste ariketa bat laburtu eta/edo sartzeko ere baliagarria izan daiteke errepidean saihasbide luzerik egin behar izan gabe.

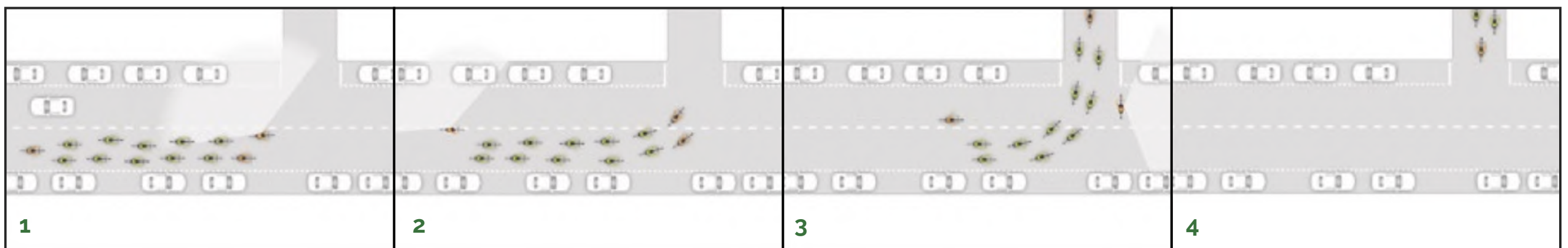
Hala egiten baduzu, eskatu ikasleei bizikleta eskuan ibiltzeko (inoiz pedalei eman ez), oinezkoen pasabidea oztopatu gabe eta ondoeza sortzen badute eskerrak eman edo barkamena eskatu.



8. egoera.

Norabide biko kalean ezkerretara biratzea. Kontuz: ea azken orduan ez zaizuen inor aurreratzen hasten.

1. Aurrez aurre autorik ez datorrela ikusitakoan, gidariak ziurtatuko du ez dagoela autorik taldea aurreratzen.
2. Gidaria, taldea atzean duela, kontrako erreira pasatzen hasiko da. Atzeko aldean, atzeko gidariak bira horren seinalea egingo du, edo, are, beste erreira pasako da, inor ez dadin hasi taldea aurreratzen.
3. Eskolta ezkerreko erreian geratuko da, taldearen eta aurkako norabidean etor daitekeen trafikoaren artean, harik eta taldea pasa arte.
4. Talde osoa pasatu denean, eskoltak aurrera egingo du, taldearen buruan jarri arte.

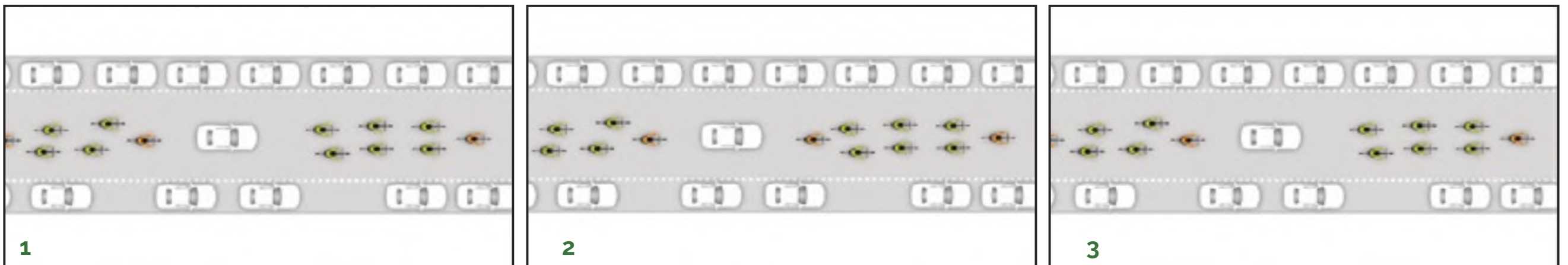


9. egoera. Taldea apurtuta dago.

Noranzko bakarreko kalean, auto bat bigarren ilaran dago.

Ez da zaila taldea bitan zatitzea; arrazoiak asko izan daitezke: taldearen erdian ibilgailu bat sartu delako, bizikleta batek arazoak dituelako, nor-bait erori egin delako eta abar.

1. Eskolta atzeko taldean badago, talde horren buruan jarriko da gidari-lanetan.
2. Eskolta aurreko taldean badago, atzeko gidariak aurrea hartuko dio bere taldeari eta hark egingo ditu gidari-lanak.
3. Aurreko taldeak leku seguru bat bilatuko du, galtzadatik irten eta bi taldeak elkartzeko.



10. egoera. Semaforoa daukaten bidegurutzeak (edukiera handiko bideak zeharkatzea)

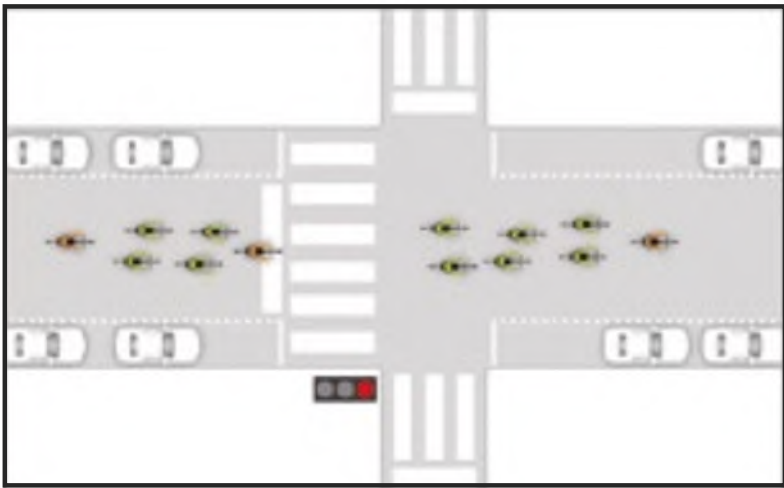
Bizikletaz bakarrik goazenean, ikusten badugu aurreko semaforoa berde dagoela, arinago joaten saiatuko gara, gorri jarri baino lehenago zeharkatzearren. Taldean bagoaz, ordea, justu kontrakoa egin behar dugu.

Kale batera sartu eta ikusi dugu han aurrean badela semaforo bat berde, baina ez dakiguzen bat denbora daraman horrela, eta, hortaz, ezta gorri noiz jarriko den ere. Taldea aurrera doala aldatzen bada semaforoa, bitan zatitu beharko du taldeak, eta egoera traketsak gerta daitezke. Taldeak semaforoa berde dagoela gurutzatu nahi du bidegurutzea.

Horregatik, gidaria zarenean eta han aurrean semaforo gorri bat ikusten duzunean, ahalik eta gehien azeleratu (taldeak ahal bezain beste), berde ipintzen denerako zuek bidegurutzetik ahalik eta hurbilen egon zaitezten.

Aitzitik, ikusten baduzu badaramala denboratxo bat berdez, taldeari motelago joanarazi, ea gorri jartzen den zuek iristerako.

Taldeak bidegurutzea zeharkatzen hasten denean, eskolta semaforoan gera daiteke, eta argia gorri jartzen denean oraindik ikasleren batek ez badu bidegurutzea zeharkatu, gelditzeko agindu. Une horretatik aurrera, 9. egoeran bezala jokatu genuke. Taldea apurtuta dago.



11. egoera. Galtzadara aparkalekuetatik sartzea.

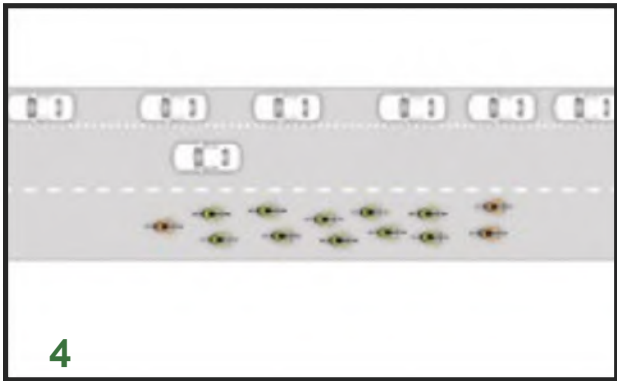
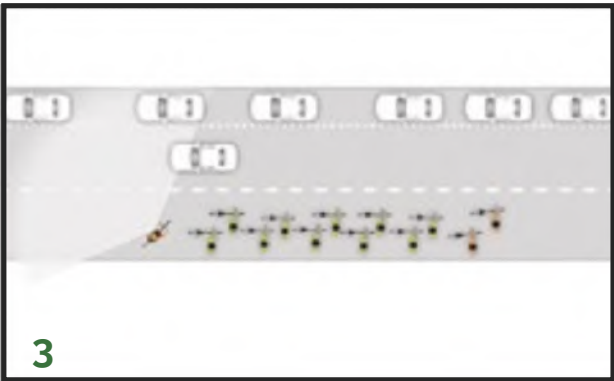
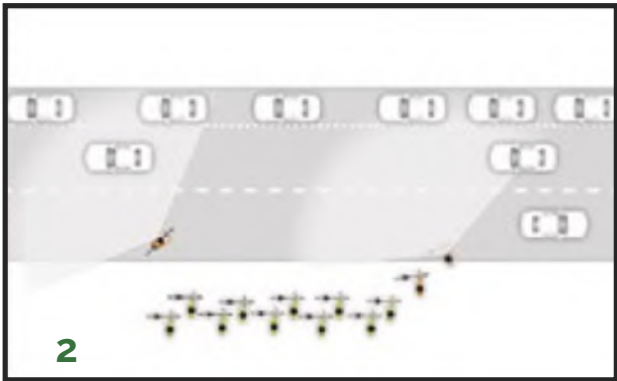
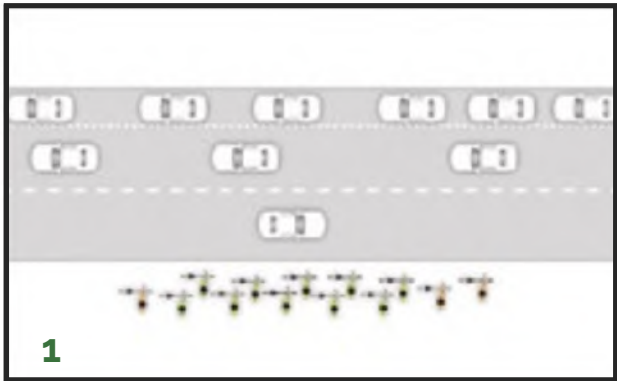
Ez da beti erraza izaten talde batekin galtzadan sartzea. Leku ona topatu behar duzu talde osoa bizikleten gainean jar dadin, arin-arin abiatu zaitezten. Batzuetan, autoen aparkalekuen artean tarte eder bat topatuko duzu, talde osoarentzako bestekoa; edo, agian, parke batetik sar zaitezke galtzadara, edo are garaje batetik ere. Beste aukera bat ere bada, okerrean: zuzenean galtzadara jaitsi zaitezke, talde osoa bizikletatik jaitsita dagoela.

1. Taldea binaka doa, bizikletak eskuan hartuta, eta adi.

2. Ibilgailurik ez datorrenean, gidariak galtzadan sartzeko adieraziko dio atzekoari, eta, horrela, korridore seguru bat sortuko du, taldea sar dadin.

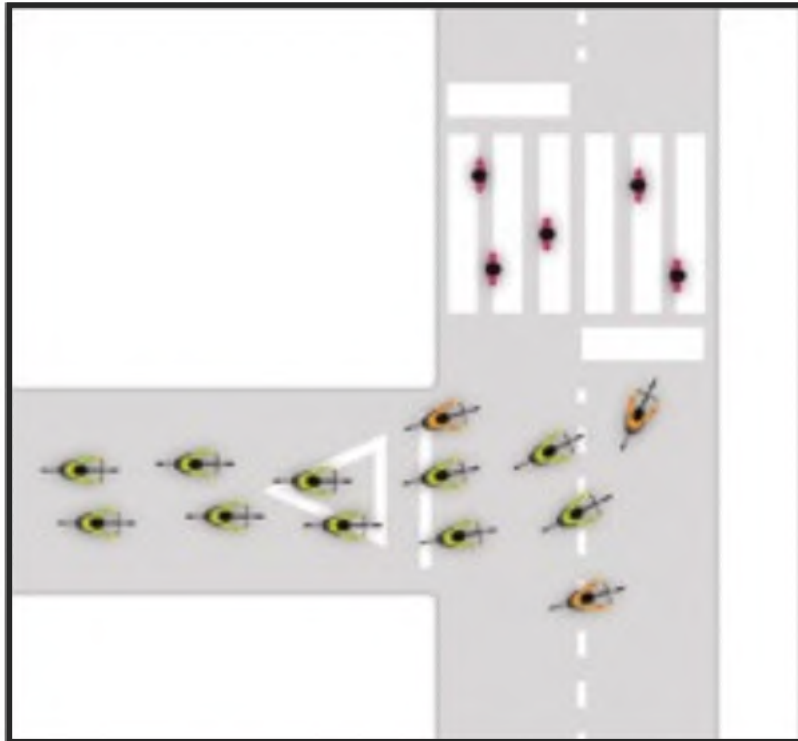
3. Taldea galtzadara jaitsi da, oraindik bizikletak eskuan eta, lehen bezala, binaka.

4. Jende guztia bizikletara igota dagoenean, orduan abiatuko da gidaria, eta jarraitzeko adieraziko dio taldeari.



12. egoera. Bidegurutzean ez dago lekurik taldearentzat

Ibilbidea diseinatzerakoan aintzat hartu honelakoak, eta ez sartu horrelako punturik. Halere, dena delakoagatik, holako egoeraren batean gertatuz gero, eskolta-lanak egiten dituenak taldearen alde batean jarri beharko du, eta atzekoak beste aldean.



13. egoera. Aldatz behera handia

Goitik behera zoaztela, gidariak jarriko du taldearen erritmoa: kontrolik galdu gabe, eta talde guztiarentzat seguru. Beharrezkoa bada, jaitsiera osoan frenatu egingo du.

Baten batek, agian, bizkorrago jaitsi nahian, aldaparen hasieran frenatu egingo du apropos, aurreko bizikletari urruntzen utzi, tarte bat zabaldu, eta ziztu bizian jaisteko: aldrebeskeria galanta. Instruk-tore-taldearen ardura da inork horrelako aldrebeskeriarik ez egitea, eta ziurtatzea segurtasun-tarteak mantentzen dituztela.

14. egoera. Xextra piztu da oinezkoekin edo gidariekin

Taldean zirkulatzen ari zarenean edo ikasleekin kalean zabiltzanean ariketak eginez, gerta daiteke eztabaida piztea autoko gidariren batekin edo oinezkoren batekin. Saia zaitez ez eztabaidatzen. Inoiz ez dizute arrazoia emango. Gainera, alferrik ari zara luzamendutan, arrisku handiagoa ariko zara agian sortzen, eta zure ikasleak kezka-tu edo beldurtu ere egingo dituzu. Horren orde, saiatsu xextra hori ahalik eta lasterren amaitzen, eta uste baduzu arriskua dagoela, ikasleak leku segururen batean jarri, mehatxua pasa arte.

Arazoa larria izan bada, idatzi ibilgailuaren matrikula, bilatu lekukoak eta deitu poliziari. Azkenik, ikasleak lasaitu egin behar dituzu, eta esan horrelako gauzak ez direla askotan gertatzen.



Beste ibilbide mota batzuk

Trafikorik gabeko lekuetan egitea ibilbideak

Ibilbidea baserri-bideetatik edo menditxo-bideetatik egin behar baduzu, aurretiaz ondo-ondo aztertu. Gida honetan ezin gara gai horretan gehiegi luzatu, txirrindulari-prestakuntzarako baita. Hala ere, saioaren baten, agian, ibilbidearen zatiren bat hiritik kanpora egin nahiko duzu, ezta? Hortaz, labur-labur bada ere, komeni zaigu gauzatxo batzuk azaltzea.

Honelakoetan, taldeak ez du zertan kale artean bezain zurruna izan.

Halere, inork ezin du gidaria aurreratu. Izan ere, beste norbait jartzen bada aurrean eta ez badu bidea ezagutzen, galdu egin daiteke.

Inor ere da egongo atzeko gidariaren atzetik, inoiz ere ez. Inondik ere ez! Norbaitek gelditu egin behar badu zerbait egitera, atzekoa zain geratuko zaio, behar beste, beti azkena joan behar baitu.

Zuen bidetik beste bidezidorrik ateratzen bada (ez du axola ibilbidea handik doan edo ez), atzekoa iritsi arte eskolta batek han geratu beharra dauka; hura iristen denean,

badakizue ikasle guztiak bide zuzenekin doazela. Gero, eskolta hori, berehala, taldearen burura itzuliko da.

Nonbaiten arriskurik baldin badago (amildegia, jaitsiera handia, etab.), aurreko gidariak atzekoari itxoin behar dio, eta, ikasle guztiak elkartzen direnean, orduan hasi leku hori igarotzen, instruktore-taldearen agindutara.

Txirrindulari-talde handiak mugitzea.

Lehenik eta behin, jakin behar duzu 50 lagun baino gehiagoko talde bat hiri-ingurune batean mugitzeko, aurretiaz udalaren baimena lortu behar duzula, txirrindulari-martxa antolatutzat hartzen baita.

Horrelako martxetan, normalean, administrazioak ere tartean izaten dira, laguntzaile gisa; eta, gehienetan, jai-egun edo jaialdiren baten itzalpean antolatzen dira: Bizikletaren Eguna edo Eskola Bizikletak. Horregatik, oro har, Udaltzaingoaren laguntza izaten dute.

Hala ere, talde handi horiek bostehun lagun baino gehiagokoak ere izan daitezkeenez, eta batzuetan polizia gutxi jartzen dituztenez, sarri, instruktore batzuk ere beharko dira.

Orduan, instruktoreen eta boluntarioen lana nahiko erraza da, eta dena ondo joan ohi da, bere kasa, gurpila bueltaka bezala.

Laguntzaile bakoitzak taldea ezkerretik aurreratu du, taldea trafikotik babesteko. Taldea aurreratu ondoren, laguntzaile bakoitza alboetatik ibilbidera datozen kaleak blokeatzen geratuko da, txirrindulari-taldearen erdian ibilgailurik sar ez dadin. Talde osoa pasatu ondoren, berriro aurrea hartuko diote, ezkerreko aldetik, buruan jarri arte. Txirrindulari-taldea noiz pasako zain auto barruan daudenekin, jakina, badakigu nola jokatu, beti bezala: errespetuz, pazientziaz eta esker onez.

Araudia

RGCir II. eranskina. 2.a atala Txirrindularitza Martxak 15. artikulua.

1. Araudi honen xedea kirol, turismo edo kultura helburuetarako ariketa fisiko gisa pentsatutako txirrindularitza martxa antolatuen araudia ezartzea da.

2. Antolatutako txirrindularitza martxatzat hartuko dira 50 txirrindularik baino gehiagok parte hartzen duten jarduerak.



6.3 MANIOBRA-EREMU EGOKIA DISEINATZEA

Ezinbestekoa da eremua ez egotea urrutiegi prestakuntza hasi eta bukatzen den lekutik, txirrindulari-taldearen eskura egon behar du. Joan-etorrietan 25 minutu egingo ditugu gehienez.

Adibidez, Errenterian (< 40.000 biztanle), nahikoa izango da eremu bakarra prestatzea maniobretarako. Beste adibide bat: Kanaria Handiko Las Palmas edo antzeko hiri baterako (< 400.000 biztanle), gutxienez 3 edo 4 eremu ezberdin beharko dira. Madrilen tamaina duen hiri batera bagoaz (< 4.000.000 biztanle), ziurrenik, eremu bat

baino gehiago beharko dugu barruti bakoitzeko. Hurrengo orrialdeetan, praktika-eremu horietako bakoitzak zer ezaugarri izan behar dituen ikasiko duzu.



Eremu bikaina izateko ezaugarriak

Nola aurkitu praktika-eremu on bat 3. mailarako? Pentsa ezazu nolakoa den prestakuntza, nolakoak ikasleak, begi aurrean bazenitu bezala, eta pentsatu dena delako leku hori bateragarria den. Pentsa ezazu, adibidez, ea ikasleak espaloian kabitzen diren beste inor molestatu gabe, edo bizikletak uzteko eta zaintzeko lekurik badagoen, edo prestakuntza-orduetan trafikoa eta prestakuntza bateragarriak diren. Hiri guztiak oso desberdinak dira. Alde zahar gehienek dendak, espaloietan eta kale meharak izaten dituzte, eta zaila da leku egokirik topatzea erakustaldiak eta ariketak egiteko. 3. mailako prestakuntza emateko, oro har, auzo berriak egokiagoak izaten dira, bizitegi tankerakoak alegia.

Baliteke praktika-gune erabat egokirik ez aurkitzea saioaren bat egiteko. Ez da ezer gertatzen! Ariketa bakoitza egiteko eremu bana aukeratu dezakegu, hartara ibilbide luzeagoa egingo duzu ariketa batetik bestera.

Jarraian, ikus dezagun hiriko eremu batek zer eduki behar duen, edo zer ez, 3. mailako prestakuntzarako. Hona hemen:

Zer ez duen eduki behar.

Denda ugari. Ahal dela, ez zaitezte joan denda-kaleetara. Halakoe-tan, askoz oinezko gehiago ibiltzen da, autoak bigarren ilaran uzten dituzte, eta espaloietan ez da lekurik egoten ikasleentzat eta bizikletetarako.

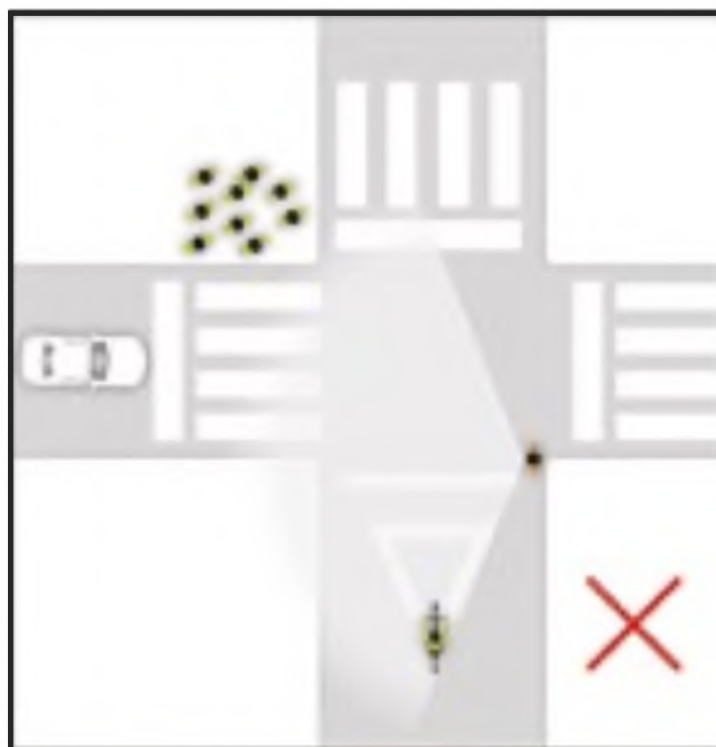
Gurutze itxurako bidegurutzeak, oinezkoen pasabidea dutenak.

Ikasleak dauden puntuaren ondoan zebra-bide bat badago, autoak, pentsatuz ikasleek beste aldera zeharkatu nahi dutela, gelditu egingo dira, trafikoaren logikaren aurka.

Igoera edo jaitsiera handiak. Aldapetan zailagoa da maniobrak egitea, eta arrisku handiagoa egongo da*.

Aparkalekua duten espaloiak. Zure ikasleek, bizikletaren gainean ez daudenean, taldeko gainerako kideek ariketak nola egiten dituzten begira egon behar dute. Bazter guztietan autoak baldin badaude aparkaturik, ikasleak ez dira bistan egongo (batzuk 1,40 m baino baxuagoak izango dira), eta ez dituzten ikusiko.

Auzo arriskutsuak. Auzo arriskutsuetan, errazagoa da bizikletaren bat "galtzea".



**Baliteke ikasle-talderen baten auzoan dena goiti-behera izatea. Honi ezin diozu bizkarra eman, eta ikasleei azaldu egin beharko diezue halakoetan zer egin behar duten, nola, erreiazen zein aldetatik zirkulatu eta abar. Baina ez dira lehen ariketak egiteko baldintza egokienak.*

Zer eduki behar duen

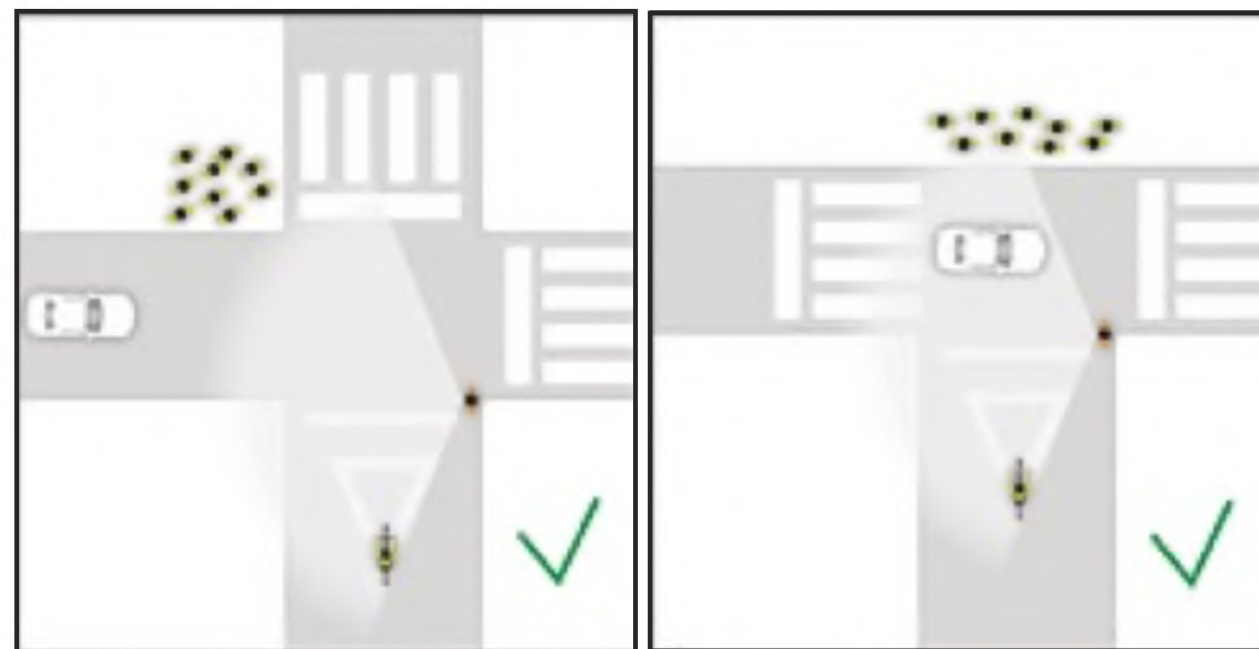
Espaloi zabalak, ikasleek ez dezaten oinezko-bidea blokeatu, eta, hormaren kontra jartzen dituztenean, bizikletek ez diezaioten inori oztopo egin.

Era askotako bidegurutzeak eta bideak. Noranzko bakarreko eta biko kaleak, Stopak, Utzi Pasatzen, biribilguneak, bidegorriak eta abar. Ibilbideak hiria edo auzoa nolakoa den erakutsi behar du (biribilgune gutxi dagoen hiri batean ibilbidean ez da biribilgunerik behar).

“T” erako bidegurutzeak ikasleak ondo kokatzeko aukera emango dizute: trafikoa oztopatu gabe eta dena ikusteko moduan. Gurutze tankerako bidegurutzea ere balekoa da, ez badauka oinezkoen pasabiderik behaketa-puntuan.

Leku estaliak. Eguraldi txarra egiten badu (euria, eguzki gehiegi, haizea), nonbaiten babestu beharko dituzu ikasleak maniobra artean edo atsedenaldian.

Trafikoa. Ikasleek beste ibilgailu batzuekin elkarreragin ahal izateko beste.



Maniobra bakoitza egiteko lekua

Lekua aukeratzeko orduan, kontuan izan elementu hauek behintzat izan behar dituela:

- Puntu horretara iristen zaretenean taldea galtzadatik azkar ateratzeko tokia. Garajeak izan daitezke, edo aparkaleku gutxi erabiliak, parkeak, jende gutxiko espaloiak (zintarri-zati handi bat beheratuta beharko du).
- Leku bat haren kontra uzteko bizikletak, baina oinezkoei trabarik egin gabe, eta ariketak egin bitartean ondo bistan.
- Leku bat ikasleek handik ikusteko lagunak nola dabiltzan maniobrak eginez galtzadan. Komeni da ikustea nola abiatzen diren, ariketa nola egiten duten, eta, amaieran, galtzadatik nola ateratzen diren.
- Ingurukoa ondo ikusteko bidegurutzea (ez bihurgune, ez ses-tra-aldaketarik, ez horrelakorik).
- Ahal dela, hobe kalea erre bakarrekkoa bada. Bestela, ariketa batzuetan, ez da erraza arriskua kontrolpean izatea. Kontua bada ikustea nola biratu erre bat baino gehiagoko kaleetan, jakina, erre bat baino gehiagoko kaleak erabili beharko dituzu.
- Leku egoki bat han biltzeko talde osoa justu beste leku batera abiatu aurretik.

Taldekide guztiek jakin behar dute ariketa bakoitza zer ingurutan egingo den, hara nondik joango diren, eta leku horrek zer berezitasun dituen.

Ekin lanari!

1. Aukeratu ingurua, eta ikusi ariketa bakoitza non egin daitekeen. Orain badakizu inguru edo leku horrek zer eduki behar duen eta zer ez ariketa jakin bakoitzerako. Google Maps ere tresna baliagarria da, Google Street View erabiliz, errazago aurkitzeko ariketa bakoitza non egin. Aukera bakarra ez edukitzeko, leku bat baino gehiago aurkitu ariketa bakoitzerako, eta markatu denak mapa fisiko edo digital batean.
2. Hartu bizikleta eta inguru horretan ibili zeu ere. Hautatu ariketa bakoitzerako gunerik onenak. Ariketa baterako aukera bat baino gehiago uzten baduzu, hori ere ondo dago, izan ere, hartara B plana izango duzu, hasi ondoren beste lekuren bat behar baduzu ere.
3. Mapan diseinatu nondik nora joango zareten ariketa batetik bestera, hurrenkera egokian: Pentsa ezazu litekeena dela maniobra-eremu berean bi talde edo gehiago egotea. Aukera bat baino gehiago daukazu: talde bakoitzarentzat kokapen desberdinak aukera ditzakezu; edo denentzat kokapen berberak jarri, baina hurrenkera aldatu, ez daitezen batera gertatu; edo kokapen bakarra jarri, eta talde bakoitzak ariketa ezberdin bat egin dezala, txandaka. Aurrerago, azken horren adibide bat ikusiko duzu, multzo honetan bertan.
4. Bizikleta hartu eta zerorrek egin ibilbide guztiak: Horrela, taldea gidatzea zer izango den jakingo duzu, eta, adibidez, biraketa edo kaleren bat egokiak ez badira, garaiz jabetuko zara.
5. Datuak garbira pasa, ahal dela digitalki: Saiatu puntu bakoitzaren berezitasunak islatzen (non utzi bizikletak, non jarri ikasleak, zerekin izan kontu, etab.), ibilbideak idatzita utzi, eta mapak zure lankideei ere eman.
6. Zure lan-taldearekin batera ibili inguru hartan. 3. mailako prestakuntzan, ezin duzu, ezertan, “gero asmatuko dugu” pentsatu, instruktoreek ezin dute ingurua mapatik bakarrik ezagutu. Taldekide guztiek jakin behar dute ariketa bakoitza zer ingurutan egingo den, hara nondik joango diren, eta leku horrek zer berezitasun dituen.

6.4 TALDEA NOLA GIDATU 3. MAILAKO ARIKETETAN

Prestakuntza seguru, arin eta probetxuz eman nahi baduzu, aurretiaz garbi eduki nola gobernatu zure taldea, eta lekuak eta denborak kontrolpean eduki, ariketak ondo egiteko.

Zenbat instruktore, bat ala bi?

Talde txikietan bakarra behar da, eta horrek abantaila asko ditu. Ariketak ikasle gutxik egin behar dituztenez, denbora laburragoan egingen dira, eta talde handiekin baino ariketa eta errepikapen gehiago egin daitezke. Taldeak eta bizikletek leku gutxiago behar dute espaloietan, inor gutxi gogaituko dute hortaz. Gainera, ikasleek errazago parte hartzen dute, eta prestakuntza pertsonalizatuagoa da.

Hori bai, instruktore bakarra baldin badago, taldea ez da hain babestua egongo; arazo horixe dago. Eremuaren edo taldearen arabera, ziurrenik segurtasuna izango da balantzan eragin handiena izango duena.

Grafiko honek lagunduko dizu erabakitzen aukera baten edo bestearen alde egin. Ardatz bertikalean, taldearen gaitasuna baloratzen da (adina, gaitasunak, portaera, esperientzia, etab.). Ardatz horizontalean, ingurunearen segurtasuna (trafikoaren abiadura eta dentsitatea, bidegurutzetean ondo ikusten ote den etab.).



Kasu praktiko bat planteatuko dugu. Demagun 4 instruktore ari zaretela 25 ikaslerentzako saio bat ematen. 25 ikasle horietatik 7 oso trebeak dira, esperientzia pixka bat ere badute hiritik zirkulatzen; 13k gaitasun normalagoak dituzte (eta hirian bizikletan esperientziarik ez) eta 5ek ezin izan dituzte 2. mailako ebaluazio-irizpide guztiak gainditu. Nola antolatu 3. mailako egun bat (edo lehen eguna)? Esate baterako, honela:

- 7 ikasle onenen azpitaldeak 3. maila egingo du, instruktore batekin eta ikastetxeko irakaslearekin.
- 13ko azpitaldeak ere 3. maila egingo du, baina bi instruktoreekin
- 5eko azpitaldea ikastetxean geratuko da, instruktore batekin, jolasak eta dinamikak egiten 2. mailako helburuak lortzeko.

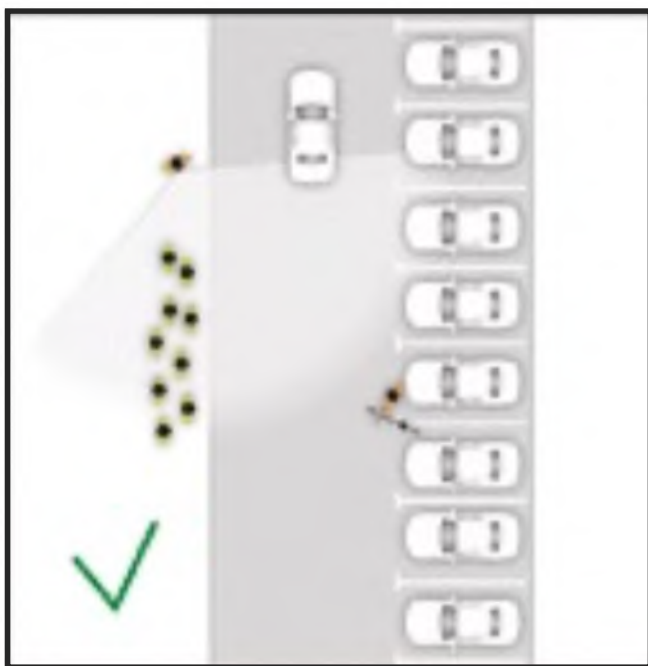
Adibide bat baino ez da. Konbinazio ugari egin daitezke.

Teoria eta erakustaldi praktikoak

Prestakuntza kalean emateak badu abantaila handi bat: ikasleek ez dute premiarik egoerak edo espazioak buruan irudikatzen ibiltzeko, begiratu besterik ez dute egin behar. Horrela, zure lana askoz errazagoa da, azalpenak laburragoak izango dira, eta ikasleek hobeto ulertzen dute.

Taldea non jarri erabakitzeko orduan, kontuan hartu hurbiletik ikusi behar dutela azaltzen ari zarena, eta, beharrezkoa bada, azalpenak irauten duen bitartean behin baino gehiagotan lekuz aldatu.

Ikus dezagun galtzadara sartzeko ariketaren adibide bat.

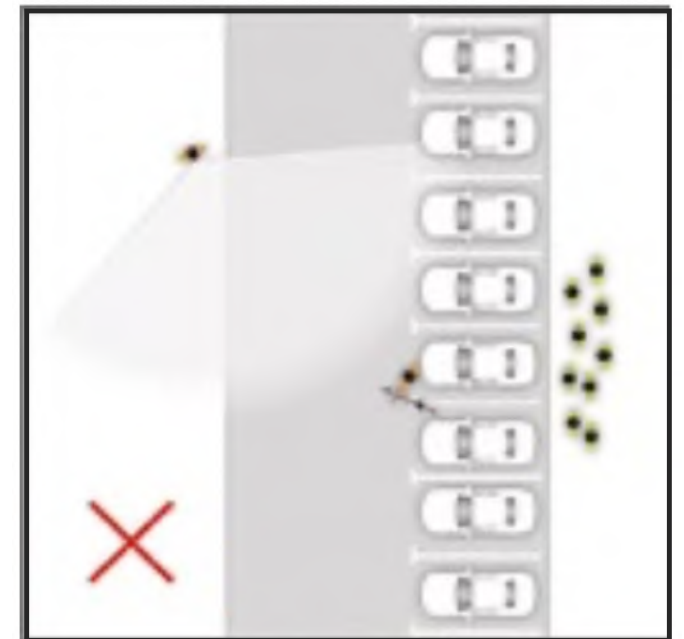


Komeni zaizu taldea aurrean izatea, zu garbi ikusteko moduan eta hurbil, hurrengoak azaldu eta erakusteko: nola sartu behar duten bide batean, eta zergatik zirkulatu behar duten bide horretatik, aparkatuta dauden autoetarako segurtasun-tartea lagata.

Gibelean baldin badituzu, eta ez aurrean, ziurrenik azalpenaren zatiren bat galdu egingo dute.

Instruktore laguntzaile bat baduzu, haren lana segurtasuna ematea izango da, alegia, ibilgailuren bat hurbiltzen bada, garaiz abisatzea, zuk burua demonstrazioan izango baituzu jarria.

Horretarako, bere ikusmen-angeluan izan behar ditu ikasleak, baita zu eta trafikoa ere.



Ikusi dugu nola sartu galtzadan, erreiren zein aldetatik zirkulatu, eta, orain, ikus dezagun, urratsez urrats, nola atera behar den galtzadatik. Garrantzitsua da ikasleak leku egokian jartzea: garbi-garbi ikusi behar dute nondik

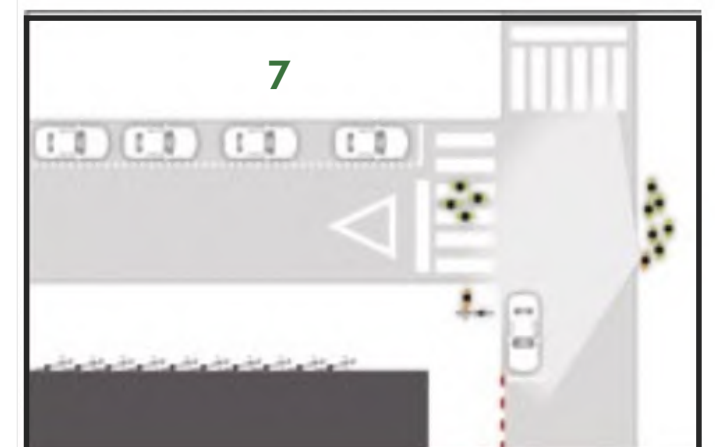
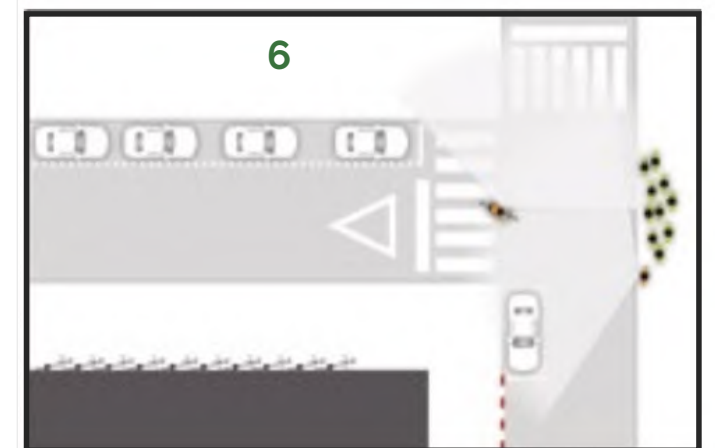
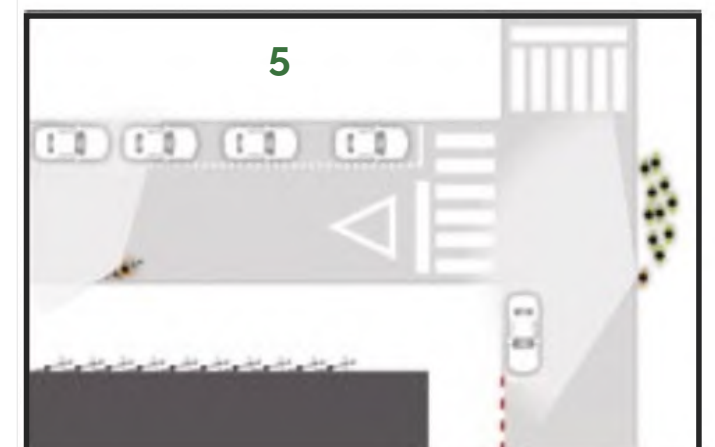
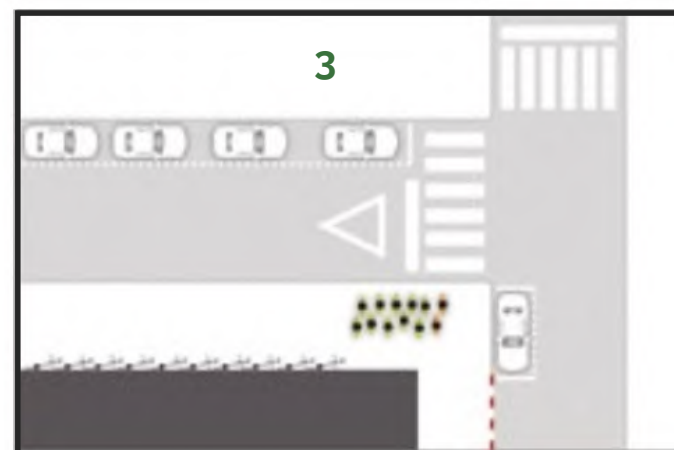
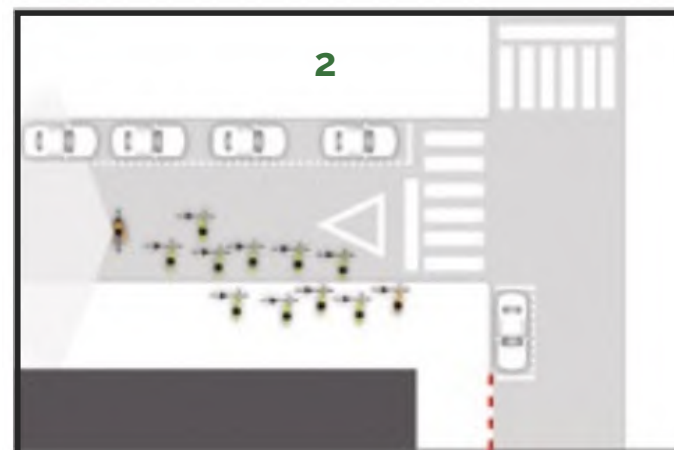
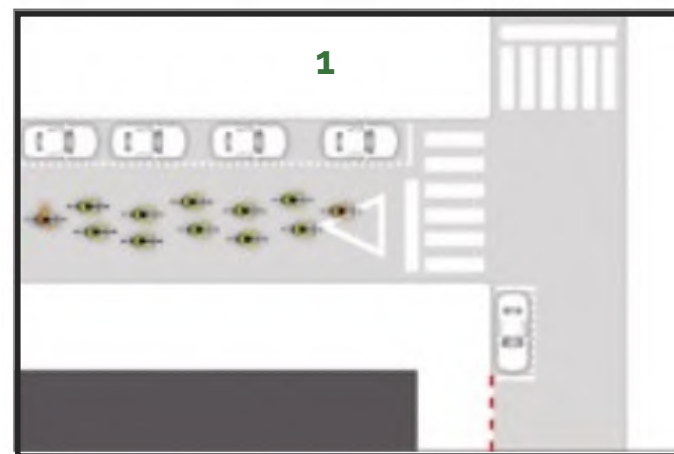
sartuko diren, zirkulazioa nola dagoen, eta galtzadatik nola atera, begi aurrean dutena azalduz hobeto ikasiko dute. Onena litzateke toki hori maniobra amaituko den lekutik hurbilegotea, horrela, txanda iristen zaienean argi izan dezaten non amaitu behar duten ariketa.



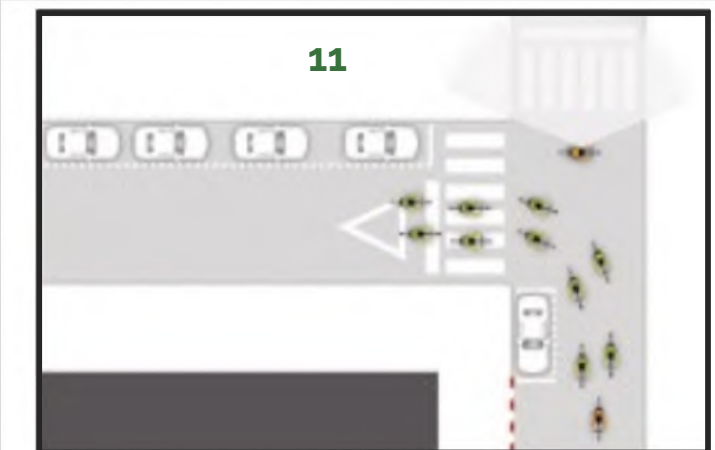
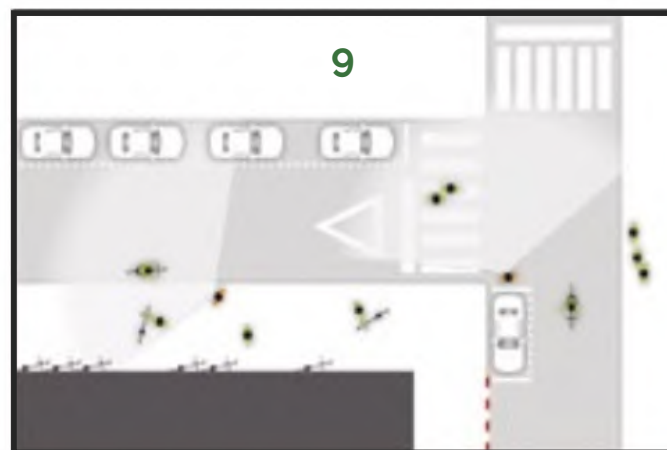
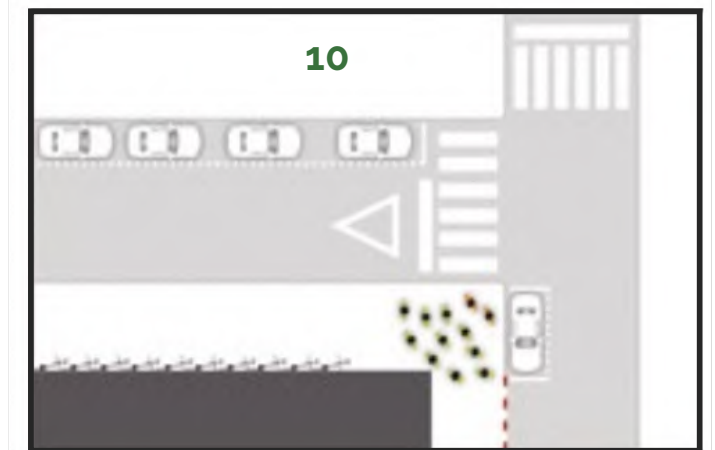
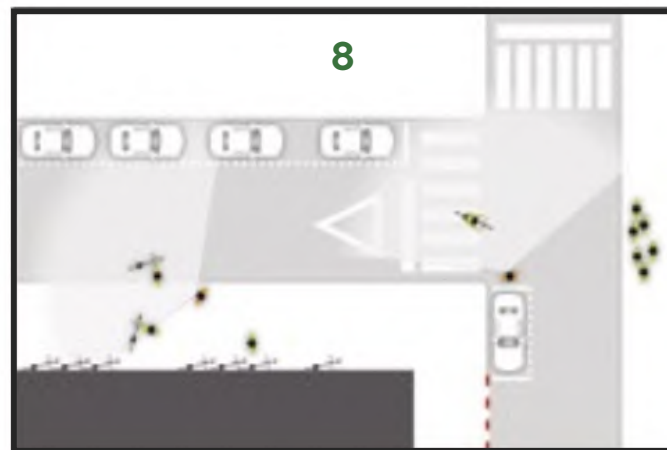
Ariketa bat urratsez urrats.

Ikus dezagun nola mugitu zure ikasleak eta zure lan-taldea 3. mailako ariketa batean (bide nagusira sartzea). Bizikletak uzteko leku bat beharko da, beste bat ikasleak eta lan-taldea kokatzeko, eta, gero, urratsez urrats, zer gertatuko den azalduko dugu; baina adibide bat besterik ez da. Zer maniobra egin behar duzun gorabeheran, gauza batzuk alda daitezke, adibidez, agian, nahiago duzu bizikletak ikasleen behaketa-puntuak utzi, edo instruktore bat abiapuntuak jarri, eta ez irteeran. Espazio eta ariketa bakoitzera egokitu beharko duzu, aukerak bilatu eta mehatxuak detektatu.

1. Taldea ariketa egin behar duten lekura iritsi da.
2. Kasu honetan, ez dago leku egokirik espalora sartzeko, eta, horregatik, gidaria gelditu egingo da eta ikasleei eskatu die jaisteko bizikletetatik eta espalora igotzeko. Atzeko gidariak taldea babesteko ardura izango du.
3. Bizikletak utzi ondoren (ondo ikusteko moduan eta inori oztoporik egin gabe), taldea, orain, ariketa egin behar duzun lekura doa (azalpena, demostrazioa, galderak eta abar).
4. Erakustaldia (demostrazioa) egiten den bitartean, ozen azaldu zer egiten ari den une bakoitzean. Momentu horretan, eta momentu horretan bakarrik -30 segundo besterik ez-, inor ez dago bizikletak zaintzen, hortaz, txarra ez begi aurrean baldin badauzkazue, urruti bada ere.
5. Erakustaldietan, baliteke instruktore bat edo batzuk galtzadara jaistea, zerbait antzezteko. Halakoetan, beste instruktoreak babes-lana egingo du: lankidea, ikasleak eta bizikletak babestu behar ditu. Horretarako, ondo kokatu beharra dauka, hots, jende guztia ikusteko moduan eta begi-kolpe batean ziurtatzeko moduan bizikletak hortxe daudela eta inor ez dela inguratu.
6. Taldea erakustaldia egingo zaien tokira joango da. Han bertan, ikastaro-lagun bakoitzak ariketak nola egiten dituen ere ikusiko dute. Toki horretatik, ikusi behar dute bai irteera, bai bidegurutzera, bai eta iristeko lekua ere. Beste instruktorea bizikleten aldera doa, erakustaldi osoa egiteko.
7. Dena argi badago, esan ikasle batzuei ariketa egitera joateko (lauri edo). Kaleak beti zebra-bideetatik gurutzatuko dituzte, instruktore batek gainbegiratuta.



8. 4 lagun horiek ariketa egiten hasiko dira, banan bana. Al-diko ikasle bakar batek zirkulatuko du, hartara, begira dagoen taldeak maniobra guzti-guztiak oso-osorik ikusiko ditu (irtetea, gurutzatzea, iristea). Horrela, gainera, irakasleentzat errazagoa da ikasle guzti-guztien segurtasuna kontrolatzea. Bidegurutzean dagoen irakasleak esango du zer erritmotan egin behar diren maniobrak, ikusteko moduan edo entzuteko moduan (walkie-ak erabiliz).
9. Ikasleak, amaitu ahala, irteera-lekura itzuliko dira oinez, eta, maniobra errepikatu behar ez badute, bizikleta beste bizikletekin batera utzi, eta behaketa-posiziora joango dira. Maniobra bi ikaslek amaitu bezain pronto, oraindik ariketa egin ez duten beste bi ikasle prest jarriko dira, behaketa-puntutik bizikletetara joanda. Horrela, ikasleak rol batetik bestera igarotzen diren bitartean ez da tarte hutsik egongo (begira egotetik, bizikletan ibiltzera, eta alderantziz).
10. Dena argi dagoenean, ikasleak hartu eta ekin ibilbideari, hurrengo ariketa egin behar duzuen lekuraino.
11. Denek ariketa gainditzen dutenean, feedback-a edo amaierako errepasoa egingo duzue.



Praktikan zehar zuk zer egin behar duzu?

3. mailako ariketetan, zure lana da praktika-lekuan baldintza batzuk sortzea: ikasleek trafiko-egoera benetakoei aurre egiteko, beste ibilgailu batzuekin elkarreragina izateko eta une bakoitzean bakoitzak bere erabakiak hartzeko, eta arriskurik gabe, gainera. Hau da, zure lana ez da pertsona bakoitza gidatzea eta ariketa egiten ari den bitartean jarraibideak ematea ("atera orain", "hasi frenatzen", "gelditu", "begiratu ea norbait datorren", "eskuaz markatu"...). Bestela, praktika egiten ari den ikaslea zure jarraibideen zain egongo da, zuzen-zuzen beteko ditu, baina ondo ulertu gabe zer egiten ari den eta zergatik. Eta hurrengo egunean bizikleta hartu eta bere kontura badoa, zu han egon gabe zer egin behar duen esateko, nekez asmatuko du.

Ikasleei ulertarazi behar diezu, ariketa egiten ari direnean, beren buruaz arduratzen ikasi behar dutela, bakarrik baleude bezala, ez lagunik ez irakaslerik. Ariketa ulertzen saiatu behar dute, ikasi behar dute gauza asko gerta daitezkeela eta kasu bakoitzean zer egin jakin behar dutela, kontua arriskurik gabe zirkulatzea baita. Adibidez, ikasle bati maniobra bat hasteko esan behar diozunean, ez esan "atera orain", baizik eta "sartzeko moduan zaudenean, sartu". Berak hartu behar du bere buruaren ardura, hasieratik.

Eta, arriskurik ez badago, akatsak egiteko aukera ere eman behar diezu ikasleei. Espaloian daudenean, feedbacka ematen saiatu, ea ulertzen duten zer egin duten gaizki (eta, batez ere, zergatik), ea hobeto ulertzen dituzten azalpenak, eta, gero, eman beste aukera bat ariketa egiteko.

Ikasleak maniobrak egiten ari diren bitartean, zuk begi aurrean eduki behar dituzu bai galtzadan dagoen txirrindularia bai trafikoa (ikusmenaren angeluan, burua mugitu gabe ikusteko moduan).

Instrukture-taldearen posizioa

Hori guztia horrela egin beharrez ezin da, ordea, taldearen segurtasuna kolokan jarri, eta, beraz, ezinbestekoa da mehatxuei aurretiaz antzematea, sailkatuta edukitzea, eta instruk-

toreak leku egokian jartzea mehatxu horiei aurrea hartu eta konponbidea emateko.

Lehenik eta behin, identifikatu behar duzu ariketaren zer puntutan egon daitekeen arriskurik handiena. Ia beti, irteteko garaian, praktikaren "muina" lantzean (bidegurutze bat, biraketa bat, etab.) eta irteteko garaian gertatzen dira. Hiru instruktore badituzu, puntu horietako bakoitzean bat jarriko duzu eta hartara guztia estalita izango duzu, baina hori ez da ohikoa.

Bi bakarrik badituzu, zein puntutan jarri baloratu beharko duzu. Praktikaren muina izaten da gehien erreparatu behar zaion zatia, eta, beraz, zure lankidea irteeran edo

helmugan jarri erabaki beharko duzu. Ez dago erantzun bat eta bakarra kasu honetan. Kale bakoitza nolakoa den ikusi behar (zenbat trafiko, ikasleak ondo ikusten diren), eta egoera guztiak aztertu behar. Batzuetan, ikastetxeetarako presakuntzetan, laguntzen dizuen irakaslea hirugarren instruktore gisa jardun daiteke, eta, horrela, hiru puntuak zaindu. Hala izatekotan, jarraibide zehatzak emateaz gain, punturik seguruenean jarri beharko duzu (irteera edo helmugan).

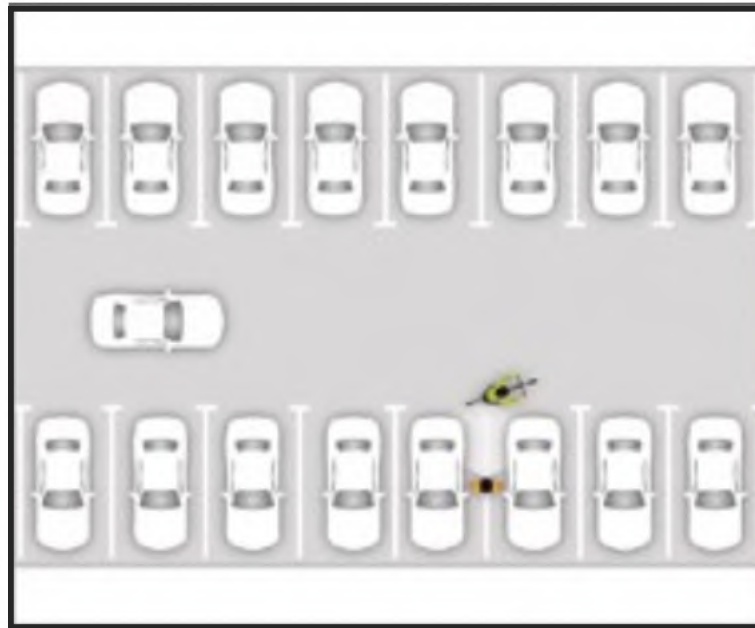
Multzo honetan bertan ikusi dugunez, batzuetan, instruktore bakar bat ibiliko da taldeari laguntzen. Horrelakoetan, ariketaren muinean jarri beharko da, eta, gainera, irteera- eta helmuga-lekuak muinetik gertuago egon daitezen saiatuko da. Horrela, ikasleak hobeto kontrolatuko ditu, eta jarraibideak emateko moduan izango da.

Orokorrean, ikasleak maniobra egiten ari diren bitartean, zuk begi aurrean eduki behar dituzu -burua bihurritu beharrik gabe- bai galtzadan dagoen txirrindularia bai trafikoa, arriskutsua izan baitaiteke. Gainera, zauden lekutik, beharrezkoa baldin bada, tartean sartu eta maniobra geldiarazteko moduan egon beharko duzu, ahal dela txirrindularia geldiaraziz.

Ezin ditugu balizko egoera guzti-guztiak hona ekarri, ezta azaldu ere haietako bakoitzean instruktoreak non jarri. Ezinezkoa da, kaleak era askotakoak baitira, baldintzak ere askotarikoak, eta ariketa mota anitz daudelako egiteko. Jarraian, bi egoera azalduko ditugu, bi besterik ez, eta ikusiko dugu instruktoreak zenbateko segurtasuna ematen duen toki batean edo bestean jarrita. Hurrenkeraz, lehenengo, posizio traketsenak datoz, eta azkenean, gomendagarrienak.

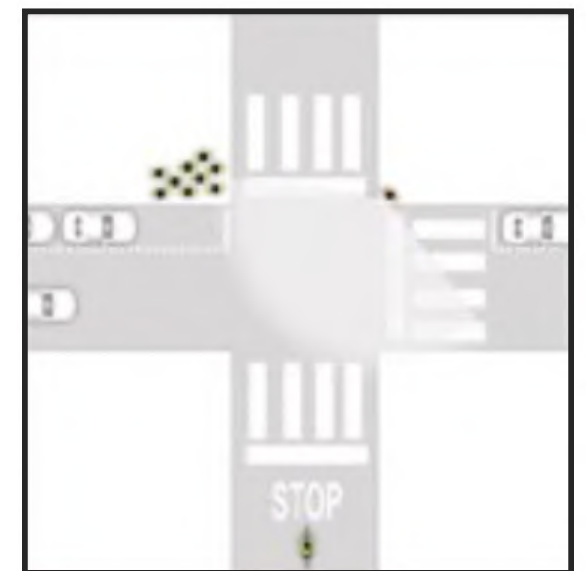
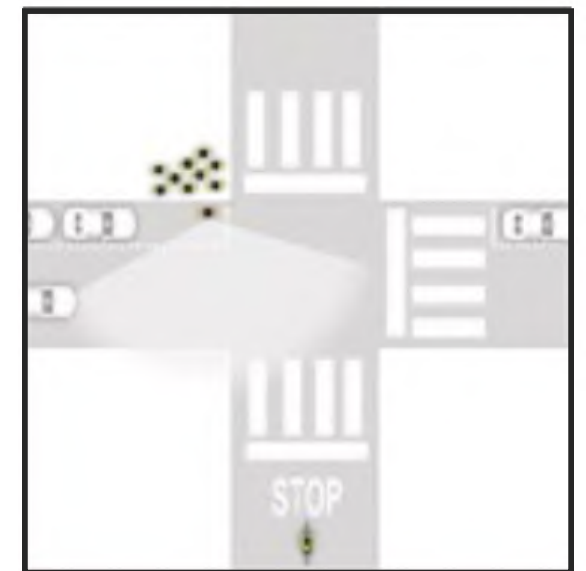
**Galtzadan sartzeko
maniobra.**

1. Posizio horretan, zure ezkerrean aparkatutako autoa altua balitz, ikusi ere ez zenituzke egingo hurbiltzen ari diren ibilgailuak. Hiruretatik traketsena da, zailantzarik gabe.
2. Posizio horretan, zure ikusmen-angeluan daukazu bai ikaslea bai trafikoa (halakorik balego). Gainera, behar izanez gero, ikasleari gelditzeko agindua emateko bezain gertu zaude.
3. Posizio horretan, elementu guztiak zure ikusmen-angeluan dituzu, ikasleari jarraibideak eman diezazkiokezu, eta, gainera, zauden lekutik, hari heltzeko moduan izango zara, beharrezkoa bada. Hiruretatik seguruenena da.



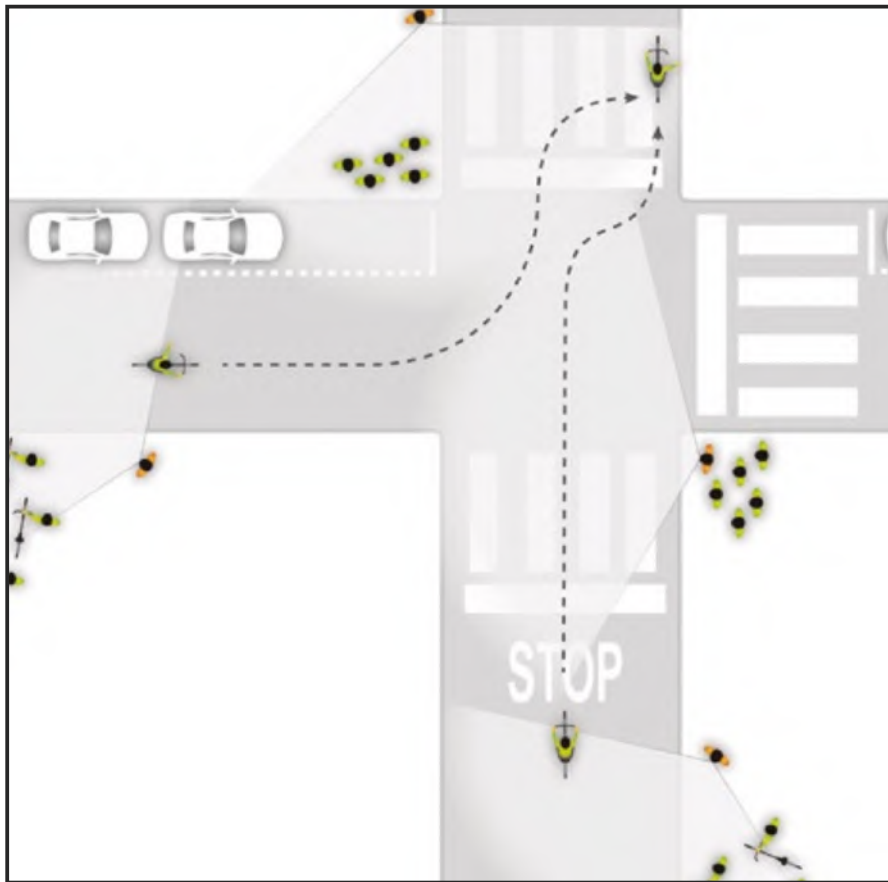
Eskuinera biratzeko maniobra

1. Posizio honetan, ez dauzkazu bistan ikaslea eta hurbiltzen ari den autoa, biak, eta belarriaz fidatu beharko duzu, edo etengabe lepoa bihurritzen ibili beharko duzu. Benetan leku traketsa duzu hau.
2. Posizio horretan, ikaslea eta hurbiltzen ari den autoa ikusmen angeluan dauzkazu, baina azken unean esku hartu behar izanez gero, autoaren eta txirrindulariaren atzean izango zara, eta, beraz, zaila izango duzu ezer egitea. Aurrekoa baino hobexeagoa da, baina ez da guztiz gomendagarria.
3. Posizio horretan, zure ikusmen-angeluan dauzkazu bai ikaslea bai hurbiltzen ari den autoa. Azken unean esku hartu behar baduzu, autoaren eta txirrindulariaren aurrez aurre egongo zara, eta, beraz, ikusteko edo entzuteko seinaleen bat egiteko moduan izango zara. Leku ona izan daiteke.
4. Posizio horretan, zure ikusmen-angeluan dauzkazu bai ikaslea bai hurbiltzen ari den autoa. Ariketa egiten ari denak, gainera, zure ondotik gurutzatuko du bidegurutzea, eta, beraz, gelditzea esan diezaiokezu, baita fisikoki gerarazi ere, beharrezkoa izanez gero. Kokapen horrek ematen du segurtasun gehien. Halaber, ariketa honetan, kokapen horrek aukera emango dizu jakiteko ikasleak STOP egiten duen lekutik sartzeko kalea osorik ikusten duen.



Eremu berean bi azpitalde

Batzuetan, eremu berean bi azpitalde jar ditzakezu, bakoitza bere maniobrak egiten, baina bata besteari eraginez (interaktuatzen).



Abantaila bat baino gehiago ditu. Lehenik eta behin, trafiko gutxi egon arren ere, derrigor ibili beharko dute beste ibilgailu batzuekin batera (lagunak izango beste ibilgailu horiek). Gainera, bi maniobrak bidegurutze berean egin behar dituztenez, zuretzat errazagoa da kontrolpean edukitzea arriskutsuak izan daitezkeen puntu guztiak.

Infografian ikus dezakezu taldeetako bat STOP egiten ari dela (kalea zeharkatzeko, lehentasunik gabe) bestea ezkerrera biratzen ari den bitartean. Talde bakoitzak bere maniobrak amaitzen dituenean, posizioak eta ariketak trukatu dituzte beste taldearekin.

3+ mailako ariketak (aurreratuak)

3+ mailako ariketak etorbideetan, biribilgune handietan, hainbat erreitako kaleetan eta horrelakoetan egiten dira. Halakoetan, instruktorearentzat ezinezkoa da segurtasuna espaloitik kontrolatzea (baliteke ikaslea lau erreiko biribilgune bateko erdiko erreitik joatea; hortik kontuak aterata).

Horrelako egoerak ere praktikatu behar dituzue, baina ikaslea guztiz bere kasa utzi gabe. Ariketa egiten dabilen ikasleak instruktore bat izango du atzean, laguntasuna emanaz. Horrela, ikasleari zer egin esan diezaioke, baita babesa eman ere, beharrezkoa izanez gero. Hori lortzeko ratorik onena 1/1 da edo, asko jota, kasu batzuetan, instruktore bakoitzeko bi ikasle.

Horrelako saioak bi eratara planteatu daitezke.

Lehenengoa: 3. mailako prestakuntza-saio bat programatzea, lehen ikusi ditugunak bezalakoa (adibidez, 8-12 lagunekoko talde bat, 2 instruktoreekin). Baina -eta orain dator kontua- 3+ mailako ariketetan, ikasleek banan-banan egingo dute praktika, beti irakasle batek eskolatuta. Bitartean, gainerako taldekideak txandaren zain egongo dira, ikaskideen maniobrei begira.

Maniobrak egiteko modu hori gomendagarria da maila horretako ariketa bat edo bi bakarrik egin behar badituzu. Bestela, itxaronaldiak luzatu egiten dira, ikasleak asperitu egiten dira eta prestakuntzak eraginkortasuna galtzen du.

Bigarren aukera, askoz ere gomendagarriagoa: prestakuntza osoa ikasle batekin edo birekin soilik egitea. Kasu honetan, 3. eta 3 + mailako ariketa asko egin zenitzake oso denbora laburrean.

Saio horiek egiteko, askotan, ikasleari interesatzen zaion ibilbide bat erabiltzen da, adibidez, etxetik lanera egin behar duen bidea. Abiatu baino lehen, ikasleek praktikaren dinamika ulertu beharra daukate, eta zu atzetik joango zarela eta ez aurretik, gidari, ziurrenik horixe esperoko dute-eta. Horregatik, eta ibilbidean zehar jarraibideak eman ditzakezun arren, argi geratu behar du zein izango den ibilbidea eta egin beharreko geldialdiak.

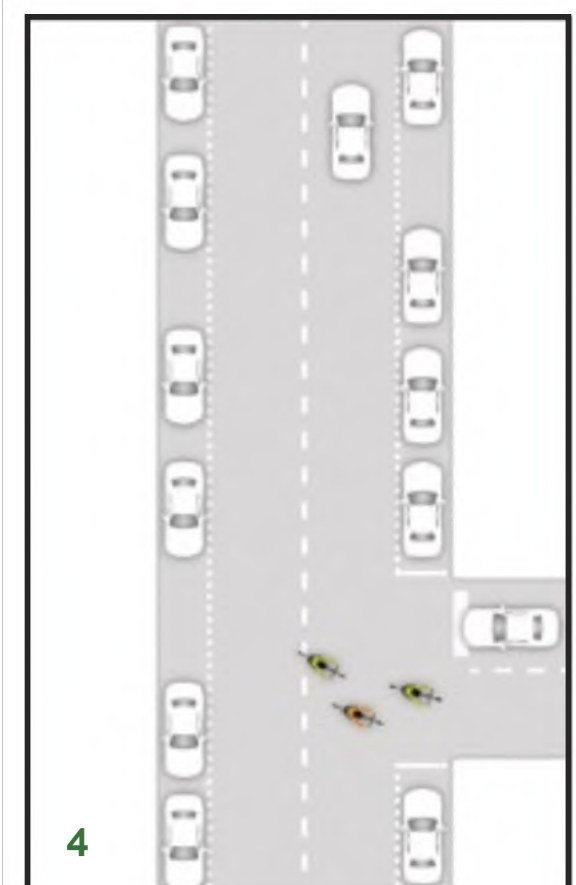
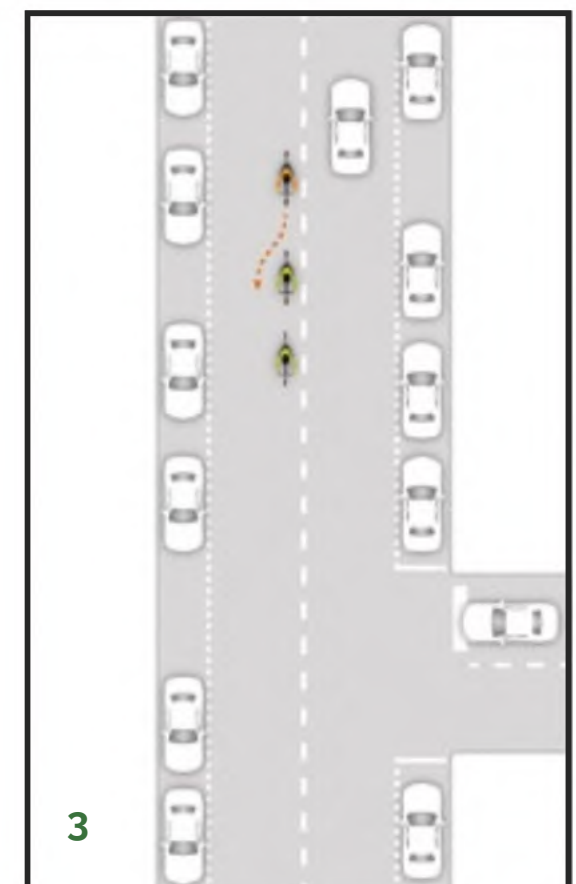
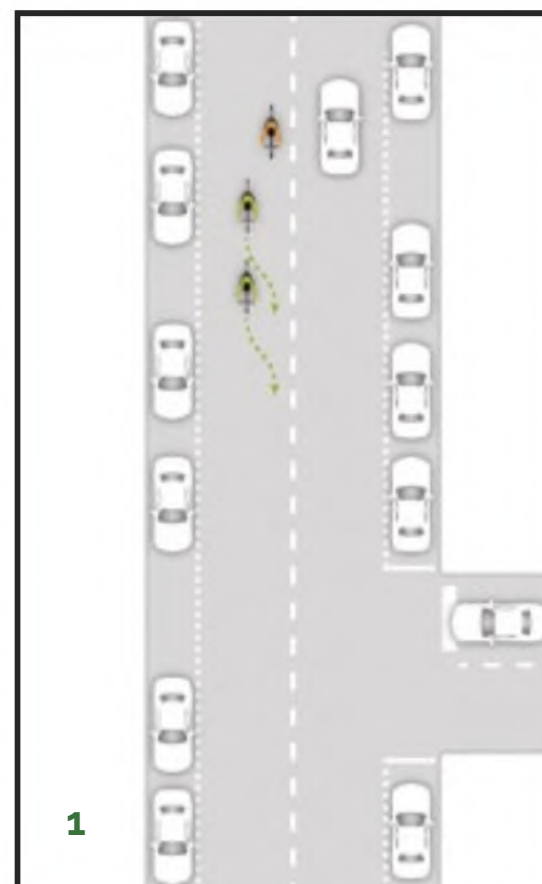
Bi ikasle izanez gero, erabaki nor doan aurretik eta nor atzetik, eta oinarritzko arauak ibilbidean zehar azaldu (segurtasun-tarteak, inor ez aurreratzea, etab.). Bi ikasleetako batek esperientzia edo trebetasun handiagoa badu, lehena jarriko duzu, bestea erdian babestuta gera dadin.

Erabili zure posizioa komunikatzeko eta zure talde txikia babesteko:

- Haiek doazen errei beretik joan, baina pixka bat ezkererago, trafikoa ez dakien hurbilegi igaro.
- Izan dinamikoa. Aurrera eta atzera egin dezakezu, aurreko ikaslearengana hurbilduz harekin hitz egin behar baduzu.
- Gelditu behar denean, gelditu. 3. mailako ariketetan bezala, egoera berri bakoitzean, ezer egin baino lehen, gelditu, aztertu eta ulertu. Bizikletak nonbaiten uzten badituzue, giltzarrapoa jarri beti.
- Lasai egon. Batzuetan, estutzeko moduko zer edo zer gerta daiteke, baina zuk ez erakutsi larritu zarenik, bestela, ahotsean igariko dizute, eta esandakoak esan, dena kalterako izango da. Ahots jatorrez, etengabe eman feedback-a eta indarra, eta behar duten orotan gidatu.
- Nora joan behar duten esateko, ez esan "eskui-nera" edo "ezkerra", nahasten baldin badira justu kontrako alderantz joango direlako, agian. Horren ordezt, beste erreferentzia batzuk erabil ditzakezu, hala nola, "jar zaitez erreia erdirantz", edota "urrundu aparkatutako autoetatik pixka bat".
- Beti hurbil. Bi ikasleak une oro begi aurrean izan behar dituzu, eta, aldi berean, haiek zu, diozuna entzuteko moduan.
- Errazetik zailera egin beti. Hasieran, bidegurutze edo talde-ekintza guztietan babestu beharko dituzu. Ariketak egin ahala, ikasi ahala eta konfiantza hartu ahala, beste erantzukizun batzuk hartzerik izango dute (bidegurutzeetan begiratu, STOPetan gelditu, birak egin). Prestakuntza-saioaren amaieran, beren kasa zirkulatu beharko lukete, zuk ia ezer esan gabe.
- Utzi iezaiezu lekuz aldatzen. Bi txirrindularirekin bazoaz, prestakuntzak aurrera egin ahala, bigarren joan denari utzi lehenengo joaten, ea hasten den erabakiak hartzen.

Adibide honetan, ikusiko duzu nola babestu zure ikasleak ezkerreko bira batean, maniobra zailenetako bat baita.

1. Eskatu ikasleei erreia erdirantz jartzeko (ez guztiz ezkerrean).
2. Aurreratu itzazu eskuinetik.
3. Erabaki biratu edo ez (trafikoaren arabera).
4. Egin bira, zure burua ikasleen eta hurbiltzen ari den trafikoaren artean jarritz. Talde txikiak bidegurutzea zeharkatu ondoren, jarri berriro atzean.



7. MULTZOA.

3. MAILA HIRIKO KALE ARTEAN ZIRKULATZEA

Azken multzo honetan, hirian kale artean bizikletan nola zirkulatu ikusiko dugu. Hiriko txirrindularitzaren oinarrizko gai batzuk jorratuko ditugu, hala nola txirrindulariak zer posizio duen erreia barruan, asertibitatea, komunikazioa, arriskuei aurrea hartzea, etab. Ondoren, ikusiko dugu segurtasun aktiboaren printzipio horiek guztiak nola aplikatu 3. mailako eta 3 + mailako ariketetan.

MULTZO HONETAKO MAMIA

7.1. IKASTAROA

PLANIFIKATZEA

- Norentzat izan daitekeen. Ratioak, ikasleen banaketa eta denboraren antolamendua

7.2. BIZIKLETAN IBILTZEKO

SEGURTASUN AKTIBOA

- Txirrindulari eta gidarien arteko gatazkak.
- Zirkulazio asertiboa. Erreia barruan non.
- Inguruko gauza guztiei

erreparatu.

- Komunikatu zaitez, eta besteek igartzeko moduan jokatu.

7.3. IKASTAROA BERA

- Hirian bizikletaz ibiltzeko oinarrizko kontzeptuak. 3. maila eta 3 + maila ebaluatzeko irizpideak eta adierazleak. Ariketak.
- Bizikletaz nola zirkulatzen dugun ebaluatzea.
- Familientzako 3. mailako ikastaroak.



3. mailako edo 3 + mailako ikastaro baten plangintzaren zatirik handiena, bai eta beste gai batzuk ere -hala nola prozedurak eta prestakuntzaren segurtasuna-6. multzoan jorratu ditugu xehe-xehe. Hala ere, badira berezitasun batzuk derri- gor kontuan hartu beharrekoak maila honetako prestakuntza antolatzeko; jarraian errepasatuko ditugu.

7.1 IKASTAROA PLANIFIKATZEA

Norentzat izan daitekeen.

1. multzoan ikusi genuen bezala, normalean, jende honek egin nahi izaten du prestakuntza hau:

- Helduek, dela beren kontura, dela enpresen mugikortasun-planen barruan, edo dela in itinere arriskuei aurrea hartzeko ikastaroetan.
- Gizartearen bazterrean geratzeko arriskua duten jende-multzoek (kanpotik etorri direlako, maila sozioekonomikoarengatik...).
- Familiek, bizikleta erabili nahi dutelako "etxetik, eskolatik, lanetik/etxera, eskolara, lanera" joateko.
- Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleek, bizikleta sustatzeko

edo txirrindu-heziketa zabaltzeko udal-programaren bat lantzen ari direlako, edo ikastetxeetan jarri dietelako.

Orain arte bezala, batez ere azken talde horri zuzenduta osatu ditugu gida honetako edukiak. Hala ere, eskuliburuan eta multzo honetan zehar, ikastaroa egiten duten besteentzat ere egingo ditugu zehaztapen batzuk.

Honetako prestakuntza ez da beti bat eta berdina izaten, eta ikastaroa unean uneko berezitasunetara egokitu beharko duzu.

Ratioak, ikasleen banaketa eta denboraren antolamendua.

Maila honetarako, ratio hauek gomendatzen ditugu:

- Kale artean zirkulatzeko oinarrizko kontzeptuak: Gehienez ere, 1-30
- 3. mailako ariketak Gehienez ere, 1-7
- 3 + mailako ariketak Gehienez ere, 1-2

Hala ere, nahi baduzu, joan zaitez gida honetako 6.4 atalera, eta han sakonago landuta aurkituko duzu 3 eta 3+ mailetan nola banatu ikasle- eta irakasle-taldeak. Atal horri kasu egin ez badiozu, komeni zaizu irakurtzea, aurrera jarraitu baino lehen.

Denboraren antolamendua, berriz, faktore askoren mende dago, hala nola: nori zuzenduta dagoen prestakuntza, erabilitako ratioa edo prestakuntzaren helburuak (3. edo 3. maila).

Oro har, esan dezakegu 3. mailako saio batek ez lukeela inoiz 3 ordu baino gehiago iraun behar. Hortik aurrera, ikasleek nekez ikasiko dute kontzeptu berririk. 3 ordu baino gehiago behar badira helburuak erdiesteko, banatu prestakuntza saio laburragoetan. Prestakuntza "express" bada (teoria, 2. maila eta 3. maila denak ere egun berean), planifika itzazu 5 minutuko atsedenaldi txikiak, eta, beharrezkoa bada, 15 minutu baino gehiagoko tarteren bat ere bai.

3+ prestakuntzan, saio osoan zehar ratioa 1-1 edo 1-2 baldin bada, saio horrek ezin izango du 2 ordu baino gehiago iraun. Segur aski, ratioa hain txikia izanik, denbora horretan helburu guztiak lantzeko moduan izango zara. 2 ordu horietan, gainera, denboraren % 75 pedalei eragiten badabiltza, erraz gaintutuko dituzue 20 kilometro, eta hori, askorentzat, ahalegin handia izango da; kontuan izan.

Hirian bizikletan dabilen orok printzipio batzuk ezagutu eta praktikatu behar ditu arriskuei aurrea hartzeko. Atal honetan, oinarrizko printzipio horietako batzuk ikusiko ditugu. 3. mailako ariketan, gero, printzipio horiek benetako egoera jakin batzuetan, trafikoa, nola aplikatu landuko dugu.

7.2 BIZIKLETAN IBILTZEKO SEGURTASUN AKTIBOA

Txirrindulari eta gidarien arteko gatazkak.

Iparraldeko herrialde batzuetan ohitura handia dute bizikleta erabiltzeko garraiobide gisa, ez hainbeste Espainian. Gure hiriak ere, salbuespenak salbuespen, trafiko motorduna arintzeko moduan daude diseinaturik, eta ez dute erraztasunik ematen

motor gabeko ibilgailuekin lagun ibiltzeko. Horrek, askotan, txirrindularien eta gidarien artean eztabaidak eta arazoak sortzen ditu. Trafikoa hain izaten da indartsua eta bizkorra, txirrindulariak itota, kikilduta geratzen dira maiz; eta beste gidariekin, berriz, askotan uste dute txirrindulariek traba egiten dutela, edo, okerrago, ikusi ere ez dituzte ikusten.

Horregatik guztiagatik, bizikletan zoazenean, zuretzat ez da nahikoa zirkulazio-arauak betetzea. Arriskuei aurrea hartu eta mehatxuei zer egin jakin beharko duzu. Zorionez, badira horretarako teknika aproposak, eta horiek ere erabili behar dituzu. Prozedura horiek, denak batera hartuta, «Bizikletako segurtasun aktiboa» izena dute.

Oraindik ere asko falta da, baina zorionez, azken urte hauetan, bizikletari buruz daukagun irudipena aldatzen ari da, hain zuzen ere geroz eta errazago erabiltzen dugulako garraiobide modura. Hiri edo herri baten tamaina edozein dela ere, zenbat eta bizikleta gehiago ibili kaleetan, orduan eta hobeto onartuta egongo dira, eta autozaleek ere begirune handiagoa izango diete txirrindulariei. Horregatik, bizikleta garraiobide gisa erabiltzea sustatzen eta prestatzen egiten duzun lana oso ekarpen handia da gure hirietako bizi-kalitaterako.

Segurtasun aktiboa eta segurtasun pasiboa

Segurtasun aktiboa errepide-istripua saihesten ahal den neurrian laguntzen duten elementu eta jarreraren multzoa da. Bizikletaz mugikortasunean segurtasun aktiboaz hitz egiten dugunean, besteak beste, honako hauetaz ari gara:

- Arropa: martxan zehar arriskurik ez duen arropa eroso eraman. Kolore biziak aukeratzeak ikusgarri egiten laguntzen digu
- Oinez posizioa: egoera bakoitzaren arabera lehen mailako edo bigarren mailako posizioa erabiltzen jakitea, beste bide-erabiltzaileentzat beti ikusgai eta aurreikusten gaituzte.
- Seinaleztapen argia: gainerako erabiltzaileei ikusaraztea zer egingo dugun araudiaren eza-gutza nahikoarekin: bidegurutze mota bakoitzean nork duen ezagutzea, beste hainbat gairen artean.
- Argiztapena: argiztapen sistema ona edukitzea gure presentzia ikusgarritasun gutxiko baldintzetan ezagutarazteko
- Bizikleta: mantendu bizikleta egoera ezin hobean

Segurtasun pasiboa, bere aldetik, istripua saihestezina denean gerta daitezkeen kalteak gutxitzen dituzten elementuen multzoa da, hala nola kaskoa edo eskularruak.

Horrela, segurtasun aktiboak istripua saihestu ez duenean, segurtasun pasiboko elementuak sartzen dira bere ondorioak murrizteko.

Asertibo izanik zirkulatzeak esan nahi du ondo ezagutzea zer eskubide dituzun galtzadaren erabiltzaile gisa, eta baliatzea, beldurrik gabe, lotsarik gabe.

Zirkulazio asertiboa

Asertiboki zirkulatzeak esan nahi du zuk zeure burua errespetatzea eta gainerako bide-erabiltzaileen errespetua lortzea, hau da, galtzadaren erabiltzaile gisa dituzun eskubideak ezagutzea eta baliatzea, zeure buruaz seguru egonda.

Hona hemen hori egiten lagunduko dizuten jarreretako batzuk:

- Une oro jabetu behar zara zer trafiko duzun inguruan, batez ere atzean.
- Gainerako bide-erabiltzaileek zu argi ikusteko moduan joan behar duzu, erabat
- ziur elkarri eragingo diozuela, haiek zuri eta zuk haiei.
- Edozein maniobra egin aurretik, argi eta garbi jakinarazi zer asmo duzun.
- Trafikoko arauak zuzen bete, une bakoitzean lehenetasuna nork duen ahaztu gabe.

Gidariei zuri errespetua zor dizuten bezalaxe, zuk ere errespetua zor diezu gainerako bide-erabiltzaileei, batik bat zaurgarrienei, hala nola oinezko eta gainerako txirrindulari motelagoei. Hiri askotan, txirrindulariak eta oinezkoak leku beretik ibiltzen dira (berdeguneak, plataforma bakarreko kale batzuk, etab.). Trafikoa agian igarri daiteke, bai, baina, nork igarri oinezkoak nola mugituko diren? Oinezko artean zabiltzanean, ez haserretu eta atsegina izan. Jendea paseoan badabil, abiadura haien arabera egokitu; aurreratu behar dituzunean, tarte handia utzi, ez daitezen beldurtu (batez ere, adinekoak badira); eta, jende asko baldin badago, ez zaitez haien artean sigi-saga ibili: bizikletatik jaitsi eta zoaz zeu ere oinez. Izan ere, nahi duzunean, oinezko bihur zaitezke; horixe da txirrindularien "superbotereetako" bat.

Agresibotasuna, pasibotasuna, asertibitatea

Imajinatu honako egoera hau: errei bakarreko kale batetik gidatzen ari zara auto bat atzean duzula. Kalearen zabalerak ez du aurrerapen segururik onartzen. Hala eta guztiz ere, kotxea gidatzen duenak oso modu desegokian pasatzen uzteko eskatzen hasten da (behar baino gehiago hurbiltzen da zure atzeko gurpilera, errieta egiten dizu edota txistu egiten du).

Pertsona horrekin eztabaidan sartzen bazara, nahiz eta eskua erabili arte autobide-kodean sartzen ez direnen nolabaiteko zantzu bat egiteraino, oldarkor jokatu zinateke. Jakina, jarrera horrek ez du egoera konponduko. Aitzitik, zerbait txarra gertatzeko probabilitatea areagotzen ari da.

Horren orde, alde batera utziko bazenu pasatzen uzteko, bere presa zure segurtasuna baino gehiago baloratu, pasiboki jokatu zenuke. Halako kale estu batean, autoak zure eskulekua jo dezake aurrera egitean eta erori egin zaitezke. Berriz ere arriskua areagotzen ari zara.

Aitzitik, zure abiadurari eta zure posizioari erreian mantenduko bazenu, haien iruzkinei erantzun gabe, asertibotasunez jokatu zenuke, eta horrek egoera honek sortzen duen arriskua murrizteko aukera emango dizu. Egoera honek sortzen dituen eragozpenak handiegia badira, balio berdineko beste aukera bat izango litzateke autoaren bidetik segurtasunez ateratzeko leku bat aurkitzea (adibidez, beste kale batera biratuz), horrela zure fisikoa eta mentala lehenetsiz, ongizatea.



Erreia barruan, non.

Hirian zirkulatzen ari zarenean, ahal dela eskuineko erreitik joan behar duzu, baina ez erreia-aren eskuin aldetik. Badira salbuespen batzuk:

- Eskuineko erreia autobus-erreia denean. Halakoe-tan ezin da bizikletaz ibili, non eta ez dagoen baietz adierazita trafiko-seinaleetan edo udal-araudian.
- Eskuineko erreiak, derrigor, nahi ez duzun nonbaitera eramaten bazaitu. Eskuinera jiratzera behartzen bazaitu zuk aurrera jarraitu nahi arren, edo ezkerrera jiratu nahi duzunean aurrera jarraitzera behartzen bazaitu.
- Beste ibilgailu bat aurreratzen ari zarenean.

Eta, zoazen erreian, non? Egoeraren arabera, bi aukera daude:

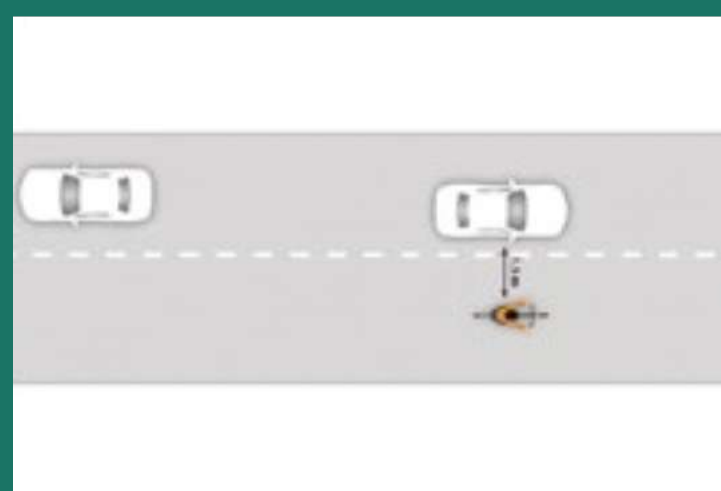
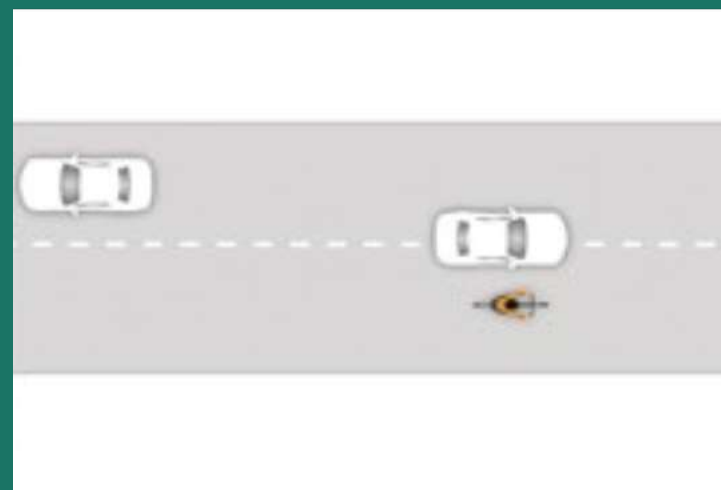
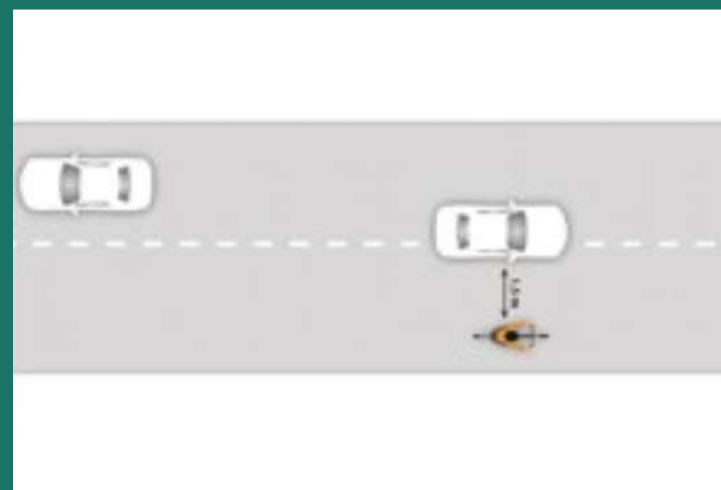
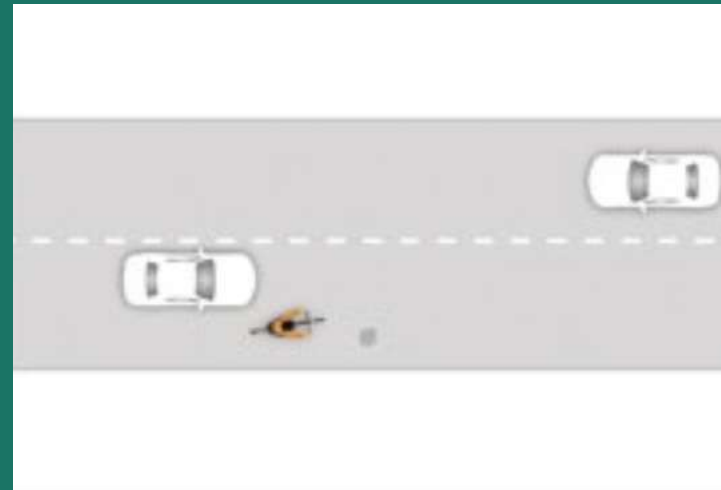
- Lehen posizioa: trafiko-emariaren erdian zirkulatzea, normalean erreia-aren erdian. Zenbait hiritan hasiak dira galtzada batzuetan txirrindulariei leku hori mugatzen, seinale horizontalen bidez (bizikleta-marrazkiak, errei etenak eta/edo geziak).
- Bigarren posizioa: erreia-aren eskuinaldetik zirkulatzea, gutxi gorabehera metro bateko tartea utziz zintarriarekiko, segurtasunagatik.

Izenak adierazten duenez, hasiera batean behintzat lehenengo posizioa da aukeratu behar duzuna. Posizio horretan, trafiko-emariarekin batera zoaz, askoz errazago ikusiko zaituzte, baita kontuan hartuko ere.

Errazago aurrea hartuko diezu eskuineko berezko arriskuei: bat-batean auto batek garajetik irten du, zu ikusi gabe; halako batean nor edo nor galtzada gurutzatzen hasi da, zuk ikusi gabe; edo aparkatu-tako autoak atea zabaldu du.

Gainera, zuri esker, beste ibilgailuek ere 1,5 m-ko tartea utzi beharko dute zu aurreratzeko -arauak hala baitio-, nahiz eta batzuek gustukoa izan ez.

Infografia hauetan azalduko dizugu:



Erreia-aren eskuinetik zirkulatzen ari zarela, zu aurreratu nahi zaituenak tentazioa izan dezake zure errai beretik egi-teko maniobra, alboko segur-tasun-distantzia errespetatu gabe, nahiz eta zuretzat oso arriskutsua izan.

Aurreratzen zaituen horrek 1,5 m-ko distantzia errespetatzen badu, autoaren erdia kontrako erreian sartu beharko luke, eta hori egin ezinik, aurreratu ahal izateko, itxaron egin beharko du.

Lehen posizioan zirkulatzen ari zarela gidari batek segur-tasun-tartea utzi gabe aurreratzen bazaitu, orduan ere, autoaren erdia kontrako erreira pasatuko litzateke, eta, beraz, aurretik ko-txerik ez etortzeko zain egon beharko du.

Zu lehen posizioan zoazela, zu aurreratzeko, gidari gehienak beste erreira pasako dira.

Infografiotan erakusten denez, erreia-aren eskuinera itsatsita zirkulatuz gero, arauak errespetatzen dituenari ez diozu aurreratzen laguntzen (kontrako erreia-aren zati bat hartzen jarraituko luke), eta, hala ere, errespetatzen ez dituenari ausarkeriaz aurreratzen laguntzen diozu, zure burua arrisku larrian jarritz. Zu posizio primarioan zoazela, erreiz aldatzeko aukera dutenean baino ez zaituzte aurreratuko.

Baliteke batzuek ez ulertzea zergatik zirkulatu behar duzun erreia-aren erdialdetik, eta bazterrera joan zaitezten ahaleginduko dira. Aukerarik izanez gero, nahi baduzu,

lagundu aurreratzen, baina ez duzu inoiz beldurtuta sentitu behar, ezta arriskuan jarri ere, aurreratzen uztearren. Gogoratu ez zarela trafikoa oztopatzen ari; trafikoa zara.

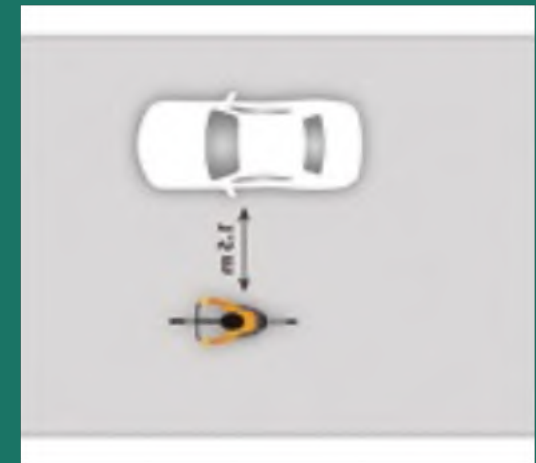
Batzuetan, kalearen arabera, ideia ona izan daiteke posizio sekundarioan zirkulatzea. Adibidez, aldapan gora bazoaz denak emanda, gainerako ibilgailuak baino askoz astiroago. Edo zure erreia bereziki zabala bada. Halakoe-tan, erditik bazoaz, beste ibilgailuek ezkerretik eta eskuinetik aurrera zaitzakete; zuretzat askoz ere arriskutsua goa da hori. Horren ordeaz, zoaz leku egokian, eskuinetik aurreratzeko aukerarik eman gabe, ezkerretik bakarrik.



Erreia, ordea, 2,5 edo 3 metro zabal bada, ez da ideia ona posizio sekundarioan joatea. Zu aurreratzen saiatzen badira, oreka galduko duzu agian, edo zure eskulekua ukitu egingo dute, eta zu lurrera.



Kontu egin zure erreia 4 bat metro zabal dela; bada, atzeko trafikoa dela-eta ez bazoaz eroso, posizio sekundarioa har dezakezu, eta pasatzen utzi. Hala ere, kontuan izan aurreratzen zaituenak ezingo duela segurtasun-tarterik utzi.



Erreia-aren zabalera 5 metro edo gehiagokoa bada, trafikoa lasai asko aurrera zaitzake alboan 1,5 m utzita.

Posizio sekundarioan zoazenean, erreia-aren eskuinetik metro bat utzi behar duzu gutxienez, beti. Zintarriaren ondoan zirkulatzen baduzu, koska jotzeko arriskua izango duzu (gurpilekin edo pedalekin). Gainera, galtzadaren alde horretan egoten dira erretena, estoldak eta beste zabor txiki asko, hala nola hartxintxarrak edo kristalak, trafikoa bazterrera erauzita.

Oso garrantzitsua da tarte hori uztea zure eskuinetan. Bitxia bada ere, aurreratzen zaituztenek, oro har, zuk zintarriarekiko uzten duzun tarte bera utziko dute zurekiko, gutxienez. Hau da, errespetatu ezazu zure burua, eta besteek ere errespetatuko zaituzte. Aitzitik, aurreratzen zaituen bitartean auto bat zuregana gehiegi hurbiltzen bada, eskuinean hortxe duzu metro beteko korridore hori, haren bidetik baztertzeke.

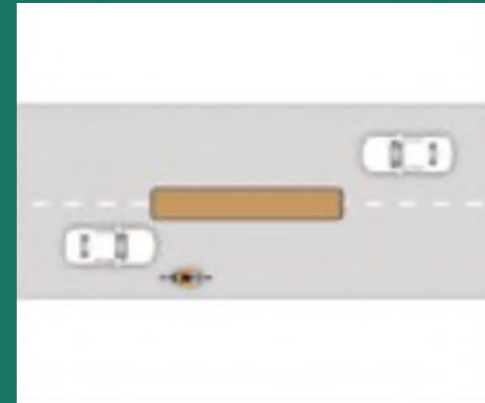
Posizio primario edo sekundarioan zabiltzala ere, ahal dela, ez egin ustekabeko ezer, ez ibili bat-batean norabide edo abiadura aldatzen. Nahiko tartea utzi zure aurrean doan ibilgailuarekiko, hark zuk baino arinago frenatzen

baitu, eta bat-batean egiten badu, jo igual egingo duzu.

Nolanahi ere, **EGOERA BATZUETAN EZ DA KOMENI POSIZIO SEKUNDARIOAN JARTZEA**, ezta une batez ere. Ikus ditzagun egoera horietako batzuk:



Zirkulatzen zoazen kalearen bazterrean autoak dau-de aparkaturik. Baten batek atea irekitzen badu, jo igual egingo duzu.



Errei edo errei-zati estu batetik ari zara zirkulatzen. Ezinezkoa da arriskurik gabe aurreratzea.



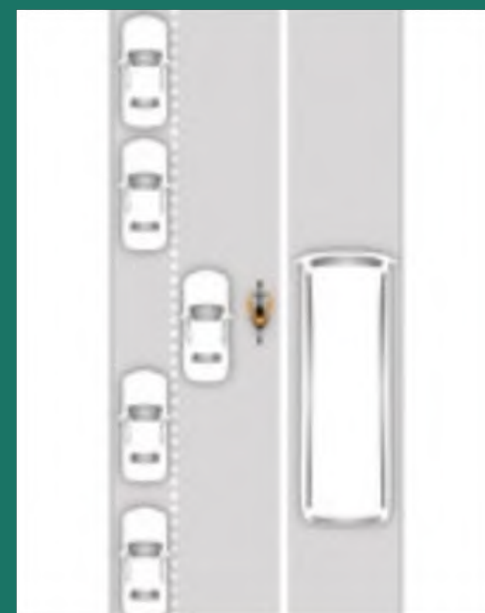
Elkargune batera ari zara hurbiltzen, edo zeharkatzen ari zara. Une horretan auto batek aurrea hartzen badizu eta zurea ez den beste norabide bat hartzen badu, jo igual egingo duzu.



Alde batera biratzen ari zara, baina kale horretan ez da asko ikusten.



Trafikoa geldirik dago, eta zu zain. Bazterrean jartzen bazara, gainditu egingo zaituzte, eta "itxita" geratuko zara.



Eskuinekoa ez den beste edozein erreitatik ari zara zirkulatzen.

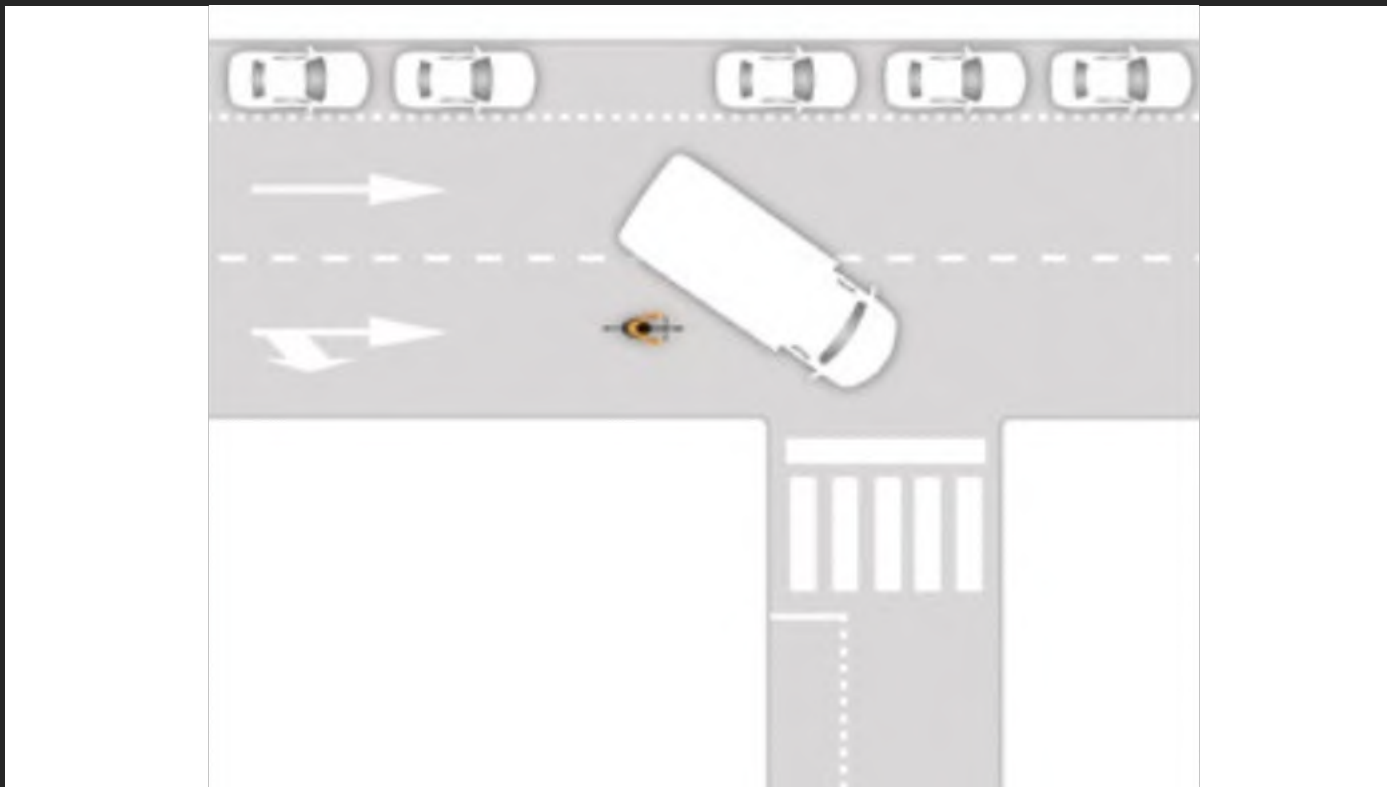
Zure erreia erdian badago eta erreiaaren eskuinetik bazoaz (edo ezkerretik), gerta daiteke aldi berean bi ibilgailu zu aurreratzen hastea (ezker-eskuin) eta zu erdian geratzea, segurtasun-tarterik gabe.

Ibilgailu handien ondoan gidatzea

Arreta berezia merezi duen kasu bat ibilgailu handiak (furgonetak, autobusak eta kamioiak) eta haien puntu itsuak dira. Oro har, lehen posizioan ibiltzeak ibilgailu hori gidatzen duenarentzat ikusezin zaren eremu gehienak saihestuko ditu, baina ez guztiak. Ibilgailu mota honen altuerak eta luzerak bere gidariari, bere posiziotik, inguratzen duen guztia ikustea eragozten dio, arreta guztia jarri arren.

Erraza da: gidariaren aurpegia ikusten ez baduzu (zuzenean edo bere ispiluan islatuta), gidariak ezin zaitu ikusi. Hori dela eta, saiatu beti ibilgailu mota honen aurrean edo atzean gidatzen, lehen posizioan eta distantzia nahikoan. Batez ere, saihestu eskuinera gidatzea (edo alde horretatik aurreratzea), bali-teke zure burua atzerako ispiluan ikusi ezin izatea eta ustekabeko bira bat hilgarria izan daitekeelarik.

Ibilgailua geldituta egon arren, saihestu haren aurrean edo atzean egotea, zuregana mugitzen has daiteke eta zure presentziaz ohartu gabe.



Jendea eta garraiobideak, denak leku beretik ibiltzen gara; moldatu egin behar. Hona gako batzuk: arreta jartzea, komunikatzen jakitea eta adeitsua izatea.

Erreparatu inguruan duzun guztiari

Jendea eta garraiobideak, denak leku beretik ibiltzen gara; gakoak dira arreta, komunikazioa eta adeitasuna. Bizikletan zoazenean, burua egiten ari zaren horretan jarri, ez beste ezertan. Dei edo mezu bati erantzun behar badiozu, mapa bat begiratu edo txamarra kendu: irten trafikotik kanpora. Zirkulatzen ari zarenean, eskuetan ez duzu beste ezer eraman behar, bestela, arreta hartan jarriko duzu, eta, ustekaberik bada, nola frenatu?

Noizean behin, eta batez ere edozein maniobra egin aurretik, funtsezkoa da zure atzean zer dagoen jakitea. Beste zentzumenei entzungor egin gabe (kendu musika-entzungailuak), ez diozu belarriari bakarrik erreparatu behar. Bizikletek edo auto elektrikoek ez dute betiko autoen zarata bera egiten, eta, beraz, seguru asko, ez zara haiez ohartu ere egingo. Horregatik, edozein maniobra egin aurretik, edo kale berean denbora asko badaramazu, ohitura ona da begiratu laster bat ematea, ea zer dagoen inguruan. Bizikletan, inguruan zer dagoen ikusi nahi duzunean, ez zaude atzerako ispilu batzuen mende (auto edo busetan bezala); aitzitik, zu biratu egin zaitezke, eta 360oko ikusmena izango duzu. Horregatik, hirian zirkulatzeko erabiltzen duzun bizikletari ispilu batzuk jartzea baino, askoz ere hobe da atzera begiratzen ikastea. Gainera, zuk atzera begiratzen baduzu, atzeko ibilgailuan doanak aurpegia ikusiko dizu, "norbait zara", eta ziurrenik, egokiera ona duenean bakarrik aurreratuko zaitu, eta nahiko tartea utzita. Kontuz txano eta ilearekin; trabarik gabe begiratu behar duzu-eta atzera.

Gomendio batzuk:

- Bizikletan zoazela, erne joan ea zulorik badagoen, edo bidea labaina ote dagoen, edo kristalak ote dauden, edo beste edozein arrisku.
- Ondo gogoan eduki, une oro, zer ibilgailu dagoen zure aurrean, alboetan eta, batez ere, atzean.
- Garaiz igarri behar dugu oinezkoek zer egingo duten, beste ibilgailuek zer, edo norbait aparkalekutik aterako ote den. Kontuan izan ia ez duzula zaratarik egiten, eta, auto baten bolumenarekin alderatuta, zu oso gauza txikia zarela; beraz, norbait agian konturatu ere ez da egin zu hor zaudenik.
- Trafiko-seinaleei erreparatu.
- Bidegurutzeetan, bi begiak ondo zabaldu, ea beste norbaitek ere zeharkatu edo bidera sartu nahi duen.
- Ibilgailu handien ondotik pasa behar baduzu, saiatu igartzen zer egin nahi

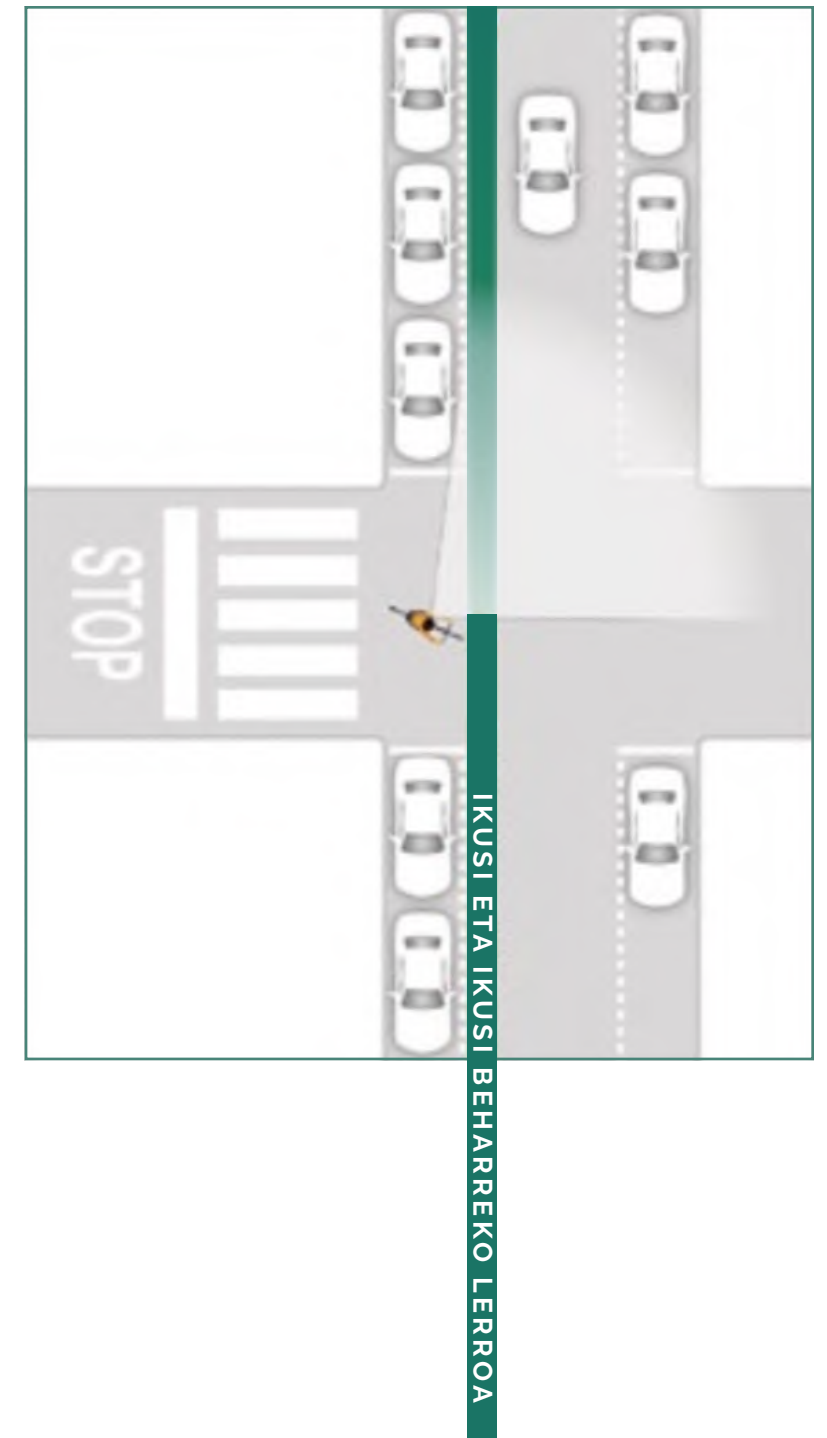
ote duten.

- Beti izango duzu nor edo norekin elkarreragin beharra, izan gidariak, oinezkoak edo txirrindulariak; saia zaitez begietara begiratzen.

Bidean bada lerro bat zuk dena ondo ikusteko, eta besteek zu ikusteko.

Ibilbide bat galtzadatik hasi behar duzunean, edo lehentasunik ez duzun bidegurutze bat zeharkatu behar duzunean, aldez aurretik egiaztatu behar duzu ez dela ibilgailurik sartuko zure norabidean. Horretarako, galtzadaren kanpoaldean ipini behar duzu,

bazter-bazterrean, zirkulazioaren joan-etorritik at. Bidearen lerro horretan, ez duzu zirkulazioa oztopatuko, eta, gainera, zure aldera datozen ibilgailuak primeran ikusiko dituzu, eta haiek ere zu garbi-garbi ikusiko zaituzte. Zure ikasleek kontzeptu hori barneratu ondoren, "zuk ikusi eta zu ikusteko lerro" izena jarriko diogu lerro horri, arin eta motzean deitzearen.





Edozein maniobra egin aurretik (biratzea, aurreratzea, erreiz aldatzea, etab.), begiratu beti atzerantz, zure bizkarrean trafikorik dagoen eta nola dagoen egiaztatzeko.

Komunika zaitez, eta iragarri erraza izan.

Asertibitatez zirkulatzen duzunean, gainerako bide-erabiltzaileekin begiz begi kontaktatu nahi izaten duzu (batez ere zure atzean doanarekin), eta haiek zu erraz ikusteko erreiz zati egokian jartzen zara; horratx, ondo komunikatzen ari zara. Gainera, jakina, zure mugimenduen berri emateko, erregelamenduak jasotzen duen seinaleztape-na erabili behar duzu (2. mailako 7. ariketa, 5. multzoan), mugimendua egin aurretik. Horrela, zure asmoak zein diren jakinarazteaz gain, zure atzetik doan trafikoaren arreta erakartzea lortuko duzu.

Edozein maniobra egin aurretik (biratzea, aurreratzea, erreiz aldatzea, etab.), begiratu beti atzerantz, zure bizkarrean trafikorik dagoen eta nola dagoen egiaztatzeko. Esku batekin ibiltzeak beti dakar bizikletaren kontrola galtzeko arriskua. Horregatik, eskulekuari bi eskuekin heldu, seguruagoa da-eta, baita bidean beste beste inor ez badago ere.

Zure atzean norbait baldin badago, edozein maniobra egin aurretik, harekin begiz begi kontaktatzen saiatu, eta, gainera, besoarekin argi eta garbi adierazi zer asmo duzun. Adibidez, eskuinera jiratzeko, atzerantz begiratu behar duzu, bira markatu, eta, gero, eskulekuari bi eskuekin oratuta, biratu. Biratzen ari zaren bitartean, ez du zentzurik besoa eskuinerantz luzatuta edukitzeak. Ez duzu informazio berririk emango, eta zu trakets ibiliko zara, eta frenatzeko gaizki.

Zure asmoa galtzadatik ateratzea bada (garaje batera, aparkatutako autoen artetik edo espaloira), biratzeko egindako gauza bera egin,

urratsez urrats, eta eskuarekin adierazi zein aldetara joan nahi duzun.

Erreia aldatu nahi duzunean, seinalea ez da oharra, eskaria bizkik, ez baita gauza bera. Alegia, beste erreira joateko asmoa "negoziatu" egin beharko duzu han daudenekin. Baliteke han dagoen beste horrek ez uztea sartzen; ez baitu zertan. Halakoetan, zure asmoa egokitu egin beharko duzu, eta ahal duzunean bakarrik aldatu beste erreira.

Batzuetan, zirkulazio-kodearen arabera ezinbestekoa ez izanagatik ere, gomendagarria da ezkerrera markatzea. Honatx egoera horietako bat:

Zuk ikustea, besteek zu ikustea eta elkarrekin komunikatzea funtsezkoak dira bizikletaz seguru ibiltzeko.

Posizio sekundarioan zoaz eta posizio primarioan joan nahi duzu (adibidez, igarri duzulako galtzada estutu egingo dela). Ez duzu erreia aldatuko, baina bai erreian bertan duzun posizioa, eta, ez baduzu behar bezala egiten, arriskuan egongo zara.

Beste adibide bat: biribilgune baten barruan zoaz, kanpoko erreitik, baina ez duzu hurrengo irteera hartu nahi; askoz seguruago joango zara baldin eta begiz begi kontaktatzen baduzu zure atzetik (edo ezkerretik) daukazunarekin eta, ezker besoa luzatuz, adierazten badiozu biribilgunean jarraitu nahi duzula.

Abiadura murrizteko seinalea oso gutxitan erabiltzen da, abiadura ustekabeen moteldu behar duzunerako uzten da. Ez da beharrezkoa, adibidez, semaforo gorri batean gelditzeko, jaitsiera batean frenatzeko edo galtzadatik ateratzeko.

3Jarraian, ikus dezagun nola landu 3. mailako eta 3+ mailako ariketak. Bizikletako segurtasun aktiboa delakoan darabiltzagun printzipioak baliatuko ditugu, trafiko-egoera bakoitzera ekarrita. Ariketa horiek egiteko orduan, ez ahaztu orain arte jorratutako guztia aplikatzea: 2. multzoa (“Prestakuntzan arriskurik ez”), 3. multzoa “Prestakuntzaren didaktika”, 3. eta, bereziki, 6. multzoa (“Txirrindulari-taldeak hirian zehar mugitzea”).

7.3 IKASTAROA BERA

Kale artean bizikletaz zirkulatzeko oinarrizko kontzeptuak:

Ikasleek 3. mailako prestakuntzan ere ikasi behar izaten dituzte zirkulazioari buruzko oinarrizko kontzeptu batzuk (ariketei buruzkoak ez ezik). Horietako batzuk teorikoak dira, hala nola trafiko-arauak; beste batzuk teknikoak dira, halanola bizikletako segurtasun aktiboaren oinarrizko printzipioak; eta beste batzuk aholkuen kategorian sar daitezke, hala nola argi eta giltzarrapo mota gomendagarrienak.

IKASLEAK EZAGUTU BEHAR DU

- **Bizikletaren zeregina mugikortasunean.** Bizikletaren erabileraren abantailak pertsona bakoitzarentzat, hiria- rentzat eta planetarentzat
- **Kale baten elementuen nomenklatura eta esanahia.** Galtzada, espaloia, zintarria, zirkulazio-erreia, aparkatze-ko erreia, oinezkoen pasabidea eta bazterbidea
- **Trafiko-seinale garrantzitsuenak.** STOP, utzi pasatzen, debekatutako norabidea eta zirkulazio debekatua
- **Txirrindulari gisa eragiten dieten trafiko-arau nagusiak.** Horietako batzuk udalerri bakoitzeko araudiaren ara-berakoak dira, baina, besteak beste, galdera hauei erantzun behar diete:
 - Nondik ibil daiteke bizikletan?
 - Derrigorrezkoa al da kaskoa erabiltzea?
 - Jendea eraman dezaket bizikletan?
 - Argiak eraman behar dira? Eta islatzaileak?
 - Txirrina eraman behar dut?
 - Mugikorra erabil dezaket zirkulatzen dudan bitartean? (Kontuz, agian ezin da manipulatu, baina eskulekuan finkatutako GPS gisa erabili daiteke)
 - Musika entzun dezaket? (Kontuz, agian ezin dute entzungailurik erabili, baina bai musika entzun kanpoko bozgorailu batekin)
 - Paraleloan ibil naiteke txirrindulari gehiagorekin?
 - Trafiko-arauek (semaforoak, alkohola, etab.) gainerako ibilgailuek bezala eragiten al didate?
- **Bizikletako segurtasun aktiboaren printzipioak**
 - Zirkulazio asertiboa
 - Posizioa erreian (lehen eta bigarren mailakoa)
 - Inguruan duzun guztiari arreta jartzea (aurreikuslea izatea)
 - Komunikatzea eta ikusteko eta aurreikusteko modukoa izatea (argiztapena barne) - Ibilbidea planifikatzea (zein kale aukeratu)
 - Bizikleta (pertsonari egokituta eta mekanikoki berrikusita)
 - Jantziak

IKASLEAK EZAGUTU DEZAKE

- Nola saihestu lapurretak
 - Non aparkatu
 - Nola aparkatu (zer giltzarrapo erabili, non finkatu, aulkitxo eta gurpiletan itxitura egokiak, etab.)
- Argi motak (finkoak, desmuntagarriak, LED bonbillakoak, elektromagnetikoak...)
- Bizikleta motak eta zure erabilerara gehien egokitzen dena (hirikoa, bttekoa, errepidekoa, hibridoa...)
- Karga bizikletan eramateko (eta ez eramateko) moduak (motxila, saskiak, alforjak...)

***Nahi baldin badugu ikasleek prestakuntzan ikasitakoa egu-
nero praktikan jartzea, lortu behar dugu kontzeptuak ulertu,
onartu eta barneratzea, eta ez soilik buruz ikastea, edo guri
men egitea.***

Kontzeptu horiek guztiak ez dira batera irakatsi behar. Aitzitik, baliteke hobe izatea kontzeptu horietako batzuk saioz saio irakastea, praktikan jarritz. Nahi baduzu, kontzeptu horietako batzuk Ikastaroaren edo saioaren aurkezpenean landu, beste batzuk ariketetan, eta beste batzuk gero, kontzeptu berriak izan edo berrikustekoak izan.

Ikasleek ez dituzte kontzeptu horiek beti berdin barneratzen, ez ahaztu haien adina eta berezko gaitasuna. Ea zuri zer bururatzen zaizun, zer baliabide duzuen eta zenbat denbora; aukerak asko eta askotarikoak dira. Mugarik ez dago jardueretan eta tresnetan, baina ikus ditzagun adibide batzuk:

- Galdera-erantzunen trukaketa erdibideratua erabiliz (hitzaldi dinamiko bat).
- Ikus-entzunezko materiala erabiliz (bideoak, animazioak, etab.)
- Material berezi batzuk prestatuz, saio batean ikas ditzaten kontzeptu horiek (gelan informazioa banatu ondoren, fitxa batzuk betetzea, galdera eta erantzunen lehiaketak, "Escape room" erako dinamikak).
- Eskatu (lana taldeka banatuz) Interneten bila dezatela kontzeptuei buruzko informazioa eta egin dezatela hari buruzko material fisikoa edo ikus-entzunezkoa, haren bidez taldeko gainerako kideei azaltzeko zer ikasi duten ikerketan (gazteek lagun artean ikas dezaten).

Dena dela, kontzeptuak ulertu, onartu eta barneratu egin behar dituzte, eta ez, besterik gabe, buruz ikasi. Adibidez, maniobra bat egin aurretik atzera begiratu beharra

buruz ikasten baldin badute, zergatik ulertu gabe, nekez egingo dute benetan kalean; eta azkar asko ahaztuko zaie. Edo argiak eramatea nahitaezkoa dela jakin arren, ez badute barneratzen zer garrantzitsua den, edo ez badakite non eskura ditzaketen, nola hartuko dute ba argiak erabiltzeko lana?

Ariketak

Jarraian, ikus ditzagun 3. mailako eta 3 + mailako ariketak. Errazenetik zailenera daude antolaturik. Errespetatu hurrenkera, ikasleek eza-
guerak eta konfiantza urratsez urrats barnera ditzaten. Edonola ere, hiri eta herri guztiak ez dira berdinak, eta baliteke ariketaren bat egin beharrik ez izatea edo azpimarra beste zer baitetan jarri behar izatea (adibidez, zuen hirian biribilgunerik ez badago, ez duzue ariketa hori zertan egin). Era berean, ariketa bera behin baino gehiagotan egin daiteke, beste aldaera batzuk baliatuz edo zailtasuna aldatuz (bide nagusira sartzea, adibidez, Utzi Pasatzen seinalea dagoen lekuan, edo STOPa, edo bide hori erre batekoa izanik, edo gehiagokoa, norabide bat edo bikoa, trafiko gutxi edo asko...).

Taldeak maila txukun samarra baldin badu, eta lekua egokia bada, saioa arinago amaitzearren, saia zaitez maniobra bakar batean ariketa bat baino gehiago egiten (adibidez, bigarren mailako bide batetik bide nagusira sartzea eta handik bigarren mailako batera biratzea).

Ariketen mekanika ez dugu zehatz-mehatz jasota utzi. Ariketa bakoitza era askotara egin daitekeenez, ezinezkoa izango litzateke lan hori egitea, dena ez dagoelako gure esku; ikusi egin behar, besteak beste, lekua nolakoa den, ratioak, edo zenbat irakasle dituzuen. Horren orde, 3. mailako ariketen mekanika 6. multzoko 4. atalean dago azalduta, baina orokorrean, eta zuen kontu izango da egokitzea (ez ahaztu ingurunea, ikasleak, irakasle-taldea, etab.).

Eta **segurtasunaz** zer? Gehien-gehienetan, jada badakigu zer egin arriskurik ez izateko: maniobrak egiteko lekua ondo diseinatu, irakasle-taldea ondo kokatu, eta arreta jartzeko esan; gai horiek ere **6. multzoko 4. atalean daude jasota.**



Zer irizpide eta adierazle erabili 3. maila eta 3 + maila ebaluatzeko?

Hainbeste gauza gerta daiteke bidean, ezinezkoa baita irizpide eta adierazle jakin batzuk ematea ariketa bakoitzerako, derrigor orokorragoak behar dute izan. Ikus ditzagun:

- **Badaki ondo sartzen galtzadara.**

- Badaki “Zuk ikusteko eta besteek zu ikusteko lerroan” jartzen bizikleta, txukun: zirkulazioaren noranzkoan, gorputzaren eta galtzadaren artean, eta hurbiltzen diren ibilgailuen bidean trabarik egin gabe.
- Badaki lehendabizi autorik ez datorrela begiratzen, eta orduan igotzen da bizikletara, oina abio-posizioan jarritz.
- Badaki egiaztatzen ez dagoela ibilgailurik edo pertsonarik bere bidea oztopatzeko moduan.
- Badaki erabaki egokia hartzen: ibilgailua pasa arte itxaron, edo zuzenean abiatu (distantzia eta haren abiadura neurtuz).

- **Ondo ulertzen ditu galtzadako bi posizioak; badaki egokiena aukeratzen.**

- Ondo ulertzen ditu galtzadako bi posizioak.
- Posizio sekundarioan doanean, eskuin aldetik zentzuzko tartea uzten du auto aparkatuekiko edo zintarriarekiko.
- Badaki aurrera begira joaten, norabidea galdu gabe.

- **Zirkulatzen ari den bitartean, inguruan duen guztiaz jabetzen da.**

- Jabetzen da bide publikoa darabilten beste guztiak ere hortxe daudela, batez ere errei barruan maniobra edo mugimendu bat egin aurretik.
- Badaki hartu beharreko erabaki zuzena hartzen, gainerako gidariak hor dabiltzala.
- Ondo adierazten ditu besoarekin biraketak, errei-aldaketak, errei barruko posizio-aldaketak edo galtzadatik irten egin nahi duela.

- Seinaleak behar bezala egiten ditu: besoa sorbaldatik kanporantz luzatuta (eskuineko besoa edo ezkerrekoa, kasuan kasu) ahurra beherantz eta hatzak batuta dituela.

- Badaki seinaleak noiz egin, eta behar beste denboran eusten (3 segundo inguru).

- Ez badu seinala egiten, badaki zergatik, badaki azaltzen zergatik uste duen seguruagoa zela seinalerik ez egitea.

- **Segurtasunaren alde, ezkerreko edo eskuineko sorbaldaren gainetik azken begiratu bat ematen du, maniobra egitea oraindik seguru dela ziurtatzeko.**

- Azken segurtasun-begiratua ere egin du, mugitu behar den aldera, bizkor eta une egokian.
- Begiratu hori egiten duen bitartean, eskulekuari bi eskuekin heltzen dio, bizikletaren kontrola galdu gabe.

- **Galtzadara ateratzeko maniobra ondo egin du.**

- Begiratu du zer trafiko duen inguruan, batez ere atzetik.
- Besoarekin adierazten du maniobra, beharrezkoa bada.
- Ondo egiaztatzen du ez dagoela eta ez dela egongo ibilgailurik biraketa oztopatzeko moduan.
- Badaki bira egin eta galtzadatik irteten, edo zintarriaren ondoan gelditu, bizikletatik jaitsi eta zuzenean espalora igotzen.

- **Ondo egiten ditu galtzadatik zirkulatzeko oinarrizko maniobrak.**

- Asmatzen du egoerari antza hartzen.
- Erraz egiten ditu segurtasun-begiratuak
- Seinaleak ondo egiten ditu, behar den denbora emanaz.
- Badaki noiz erabili posizio primarioa edo sekundarioa, egoeraren arabera, erabaki ona hartuz.
- Aurreko protokoloak ondo lotzen ditu, ibilbide-hasierak eta amaierak edo galtzadako biraketak negoziatzeko.
- Gai da bizikletaz seguru zirkulatzeko.

Gogoratu printzipio hauek 3. mailako eta 3. mailatik gorako ikastaroak ematerakoan

- Helburua ikasleek errepideko zirkulazioarekin elkarreragina izatea da, ahalik eta benetako baldintzetan. Hasieran kale lasaiagoak eta jendetsua-
goak bilatu ditzakezu ariketak aurrera egin ahala.
- Ez zuk eta ez zure taldeak ez duzu esku hartuko pertsona bat maniobra bat egiten ari den bitartean (pertsona horri jarraibideak eman ez edo trafikoa hurbiltzeko), arrisku potentzial bat hautematen ez bada.
- Maniobra bat egiteko modu zuzena ez da beti berdina, trafikoan gertatzen diren egoeren arabera aldatzen da. Ikasleek ikasitakoa egoera bakoitzean aplikatzen eta beren ekintzak justifikatzen ikasi behar dute, inoiz ez memoria prozedurarik egiten.
- Zenbat eta gutxiago hitz egin, orduan eta gehiago parte hartuko dute ikasleek galdetuz, erantzunez, behatuz edo pedalei esker.
- B plana izan behar duzu ariketaren bat aurreikusitako lekuan ezin bada egin.
- Ikasleak ikaskideen erakustaldiak eta maniobrak ikusteko lekurik egokienan kokatu behar dira.
- Bizikletak leku ikusgai batean egon behar dira, trazarik ez egiteko jarrita eta guztiak banaka iristeko.
- Pertsona batek maniobra bat amaitu arte, hurrengo ikaslea ez da hasiko.
- Ikasleek jarrera aktiboa izan behar dute behaketa/ itzarrotean egon arren (parte hartzea, ikaskideen maniobrak komentatzea, iritzia ematea, etab.). Denbora hilak saihestu eta erritmo azkarra mantendu ariketak zehar eta ariketa artean.

3. MAILA

1. ariketa. Galtzadan ibilbide bat egitea, hasi eta amaitu; ibilbidean zehar dagokion posizioa aukeratuz.

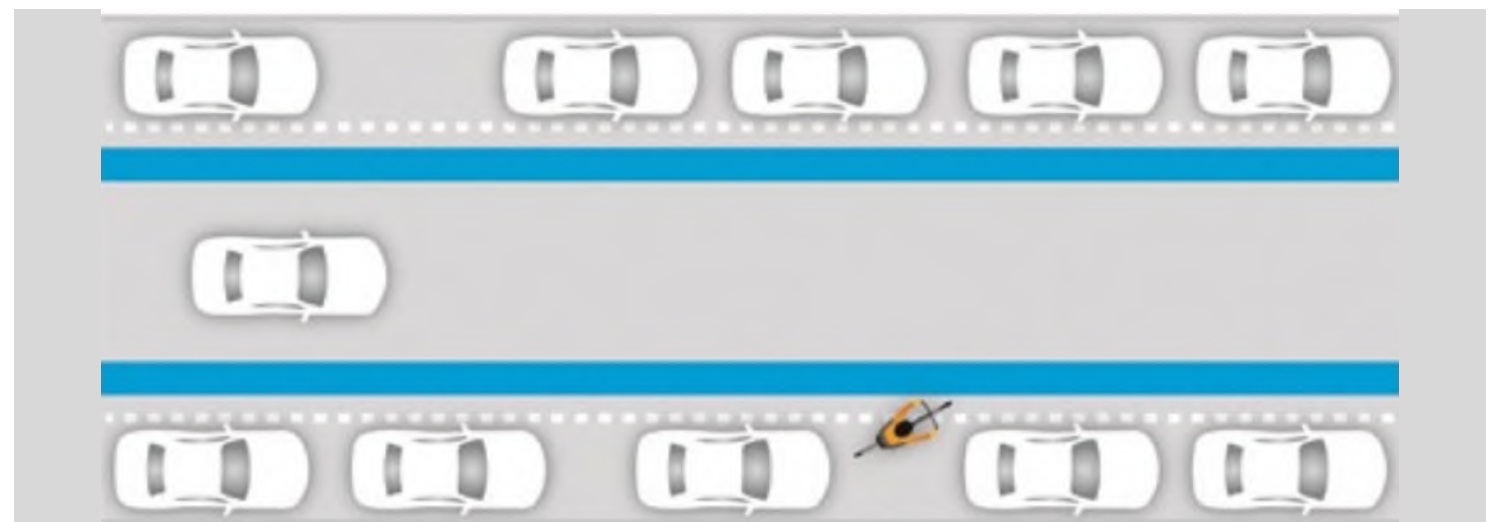
Justifikazio pedagogikoa.

Bizikletaz zirkulatzen ikasteko prozesuan, ariketa hau da “abc” esaten dena. Hemen ikusiko ditugun prozedurak gero, gainerako ariketetan ere erabiliko ditugu. 3 zati ditu, hirurak ere ondo bereiziak: galtzadara sartzea, bide motara egokituz zirkulatzea, eta galtzadatik irtetea.

Zure inguruan lekurik onena zein den ikusi, eta hortik sartu galtzadara. Leku egokia topatu: ahal dela, galtzatik kanpo (garajea, areka etab.), ondo ikusteko tartea utzi behar dizu (ez auto aparkaturik, ez zuhaitzik, ez ondo ikusten uzten ez dizun beste ezer), eta bidegurutze, bihurgune edo sestra-aldaketarik gabea. Gehienetan ez da erraza horrelako leku aproposik topatzea (beti bada zer edo zer); hobe da ia edozein egoeratan seguru abiatzen ikastea.

Adibidez, autoen artetik abiatu behar baduzu (ez da onena, baina askotan gertatzen da), urratsez urrats honela egin:

- 1. Bizikleta zure buruaren eta trafikoaren artean jarri (gehienetan, ezkerretik etorriko dira ibilgailuak), eta galtzadara hurbildu.**
- 2. Jarri bizikleta zirkulazioaren noranzkoan, diagonalean pixka bat, hartara, martxan jarri eta berehala posizio primarioan jartzeko moduan izango zara. Irudikatu bide bazterrean korridore bat, eta hantxe jarri, trafikotik kanpora; han zaudela, besteek zu oso-osorik ikusi behar zaituzte, eta zuk ere ondo ikusi behar duzu nor datorren: zuk ikusteko eta besteak zu ikusteko lerroa.**
- 3. Ikusten duzunean ez datorrela ibilgailurik, igo bizikletara, eta oina abio-posizioan jarri.**
- 4. Bizikleta gainean zaudenean, beste begiratu bat eman, eta ibilgailurik hurbiltzen ez bada, urruti baldin badago edo pasatzen uzten badizu, abiatu.**

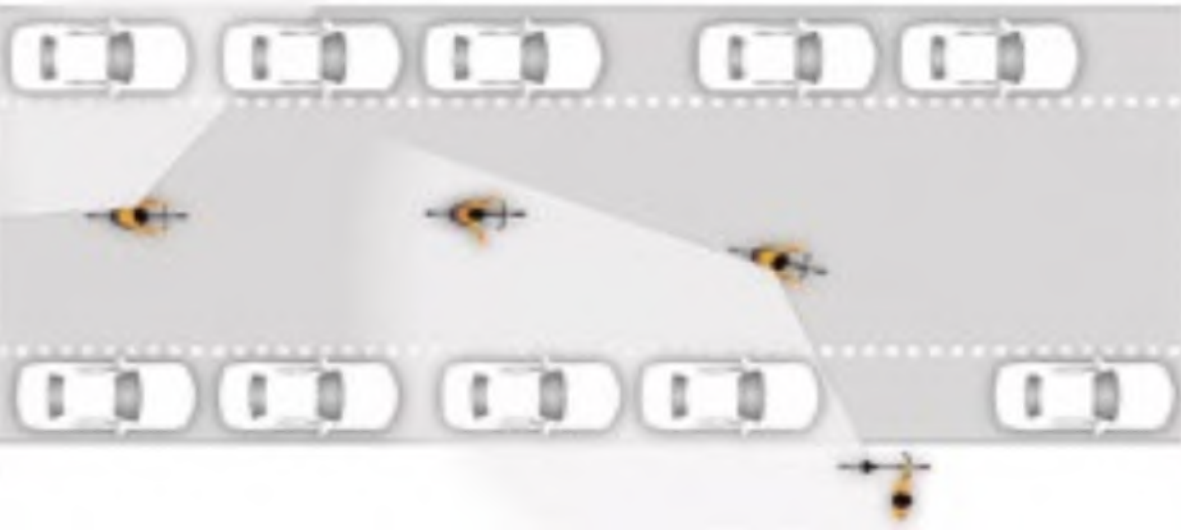


Gainerako ibilgailuek ez bezala, bizikletek ez dute keinukaririk, eta zailagoa da sartzen ari garen bitartean besteei adieraztea sartzen ari garela. Galtzadan sartzen bazara trafikoa geldirik dagoela (edo oso motel), besoarekin adieraz dezakezu zure asmoa, norbaitek pasatzen utzi arte itxaron, eta, uzten dizunean, orduan abiatu, eskulekuari bi eskuekin helduta. Nolanahi ere, beti da seguruagoa galtzadara bi eskuak eskulekuan dituzula sartzea, eta ez esku bat eskulekuan eta bestea luzatuta, bestela, abiatzeko unean nork eutsi orekari? Askoz arriskutsuagoa da.

Zirkulazioa nola dagoen ikusita, posizio primario edo sekundarioan zirkulatu beharko duzu, “Bizikletako segurtasun aktiboa” atalean ikusitako prozedurei jarraituz.

Eta irten? Nola irten galtzadatik? Horretarako ere bada prozedura bat; laburtu beharrez, lau urrats hauek landuko ditugu:

- 1. Egiaztatu ea atzean ibilgailurik baduzun, eta, baten bat baldin badago, saia zaitez harekin begiz begi kontaktatzen.
- 2. Adierazi, besoa luzatuta, alde batera biratzeko edo joateko asmoa duzula.
- 3. Heldu eskulekuari bi eskuekin, eta ziurtatu ez dagoela ibilgailurik zure biraketa oztopa dezakeenik (gerta daiteke, zu biratzen hasi orduko beste bizikleta edo moto bat saiatzea zu eskuinetik aurreratzen).
- 4. Egin bira eta irten galtzadatik. Zintarriaren ondoan geratu bazara, zuzenean espaloirira igo.



“Timing-a” oso garrantzitsua da gainerako bide-erabiltzaileek maniobra behar bezala uler dezaten. Ondo kalkulatu behar dituzu distantzia eta abiadura, 3. urratsetik 4. urratsera ia aldi berean egin dezazun.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek ikusiko dute trafikoa ikusezina dela, adibidez, aparkatuta dauden bi autoren artean abiatu nahi badute. Ulertzen du askoz hobea dela galtzadara sartzea, bizikleta gorputzaren eta trafikoaren artean jarrita, eta ikusi eta ikus zaitzaten lerroan sartzea, ibilgailuen ibilbidetik kanpo. Ibilgailurik hurbiltzen ez denean bakarrik abiatzen da, pasatzeko lehentasunik ez dutelako.

Egiazta ezazu zer gerta daitekeen aparkatutako autoetatik gertu zirkulatzen badute eta irekitzen den ate bat zein urrun irits daitekeen. Ulertzen du noiz zirkulatu lehen mailako posizioan eta noiz bigarren mailakoan (terminologia hori erabili ez arren). Bere ustez,

beharrezkoa da jakitea ea ibilgailuak dauden atzean, eta eztabaidatzen ari dira zenbat denboraz hasi behar diren galtzadatik irteteko maniobrarren 4 urratsak eta pauso bakoitzaren zergatia (eta aldaerak, egoeren arabera). Ikusi maniobra osoaren erakustaldia.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

· Non jarriko zinateke galtzadara sartzeko?

· Nondik ibiliko zinateke kale honetan? Eskuinera, erreia erditik ala ezkerrera? Zergatik? Eta zer gertatuko litzateke...?

· Zer da egin behar den lehenengo gauza, edozein bira edo abiadura-al daketa egin aurretik? (Trafikoaren egoera gure atzean aztertzea)

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Galtzadara nola sartu azaldu dezakezu, oinezkoentzako pasabide baten ikuspena eta zuloa aprobetxatuz, pasabidearen zatirik eskoratuenean jarritz, oinezkoen/txirrindularien ibilbideak aldi berean abiatuz gero (ia kanpoan) gurutzatu ezin izateko moduan. Galtzadatik nola erretiratu ere azal dezakezu, egingo duten praktikakoak ez bezalako baldintzetan.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Maila handiko ikasleekin 2. ariketa-rekin edo 3. ariketarekin osa daiteke. Maila txikiko ikasleekin ia trafikorik gabeko ingurune batean has daiteke eta, ondoren, trafiko handiagoko ingurune batera pasa.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ariketa egiten ari den bitartean, gerta daiteke ikasleren bat urdurik jartzea eta kontrola galtzea edo eskuinera okertzea, konturatu delako atzetik ibilgailu bat daukala.

Behaketa-puntuan zaudetela, ikasleek burua beste nonbaiten dute, arreta galtzen dute.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Nabaritzen baduzu edo norbaitek adierazten badizu urduri dagoela -edo beldur dela- ariketa egiteko, esan ariketa egiten azkena izango dela, gainerakoak ondo egiten ikusi ondoren. Ea lortzen duzun ulertaraztea arrisku hori ez dela inondik ere hainbesterako, eta ederto egingo duela. Nahi baduzu, lehenengo maniobretan zu zeu atzetik joan, eskolta-lanak eginez, indarra emanaz.

Saia zaitez haiek ere ariketaren feedbackean parte har dezaten, baita zeregin zehatz batzuk jarritz ere. Bizi antzean ibili, ariketen artean tarte hutsik utzi gabe, adibidez, aurrekoek ariketa amaitu baino lehenago, beste norbaitzuk bidali, tarterik utzi gabe.

Nor da lehena?

Badaude termino hutsalak izan daitezkeenak baina eskola-ume talde batek pixka-naka-pixkanaka eskuratu behar dituen. Adibidez, bi noranzkoko bidegurutze ba-tean lan egiten duzun lehen aldian "zein dator lehenengo?" galdetu diezaiekezu. eta aprobetxatu aukera hori "lehentasuna" terminoa sartzeko. Une horretatik au-rrera, eta denek bereganatu badute, termino tekniko hori erabiltzen has zaitezke kurtsoa amaitu arte.

3. maila 2. ariketa. Bide nagusitik zoaztela, bidegurutze edo albo-kale bat zeharkatzea.

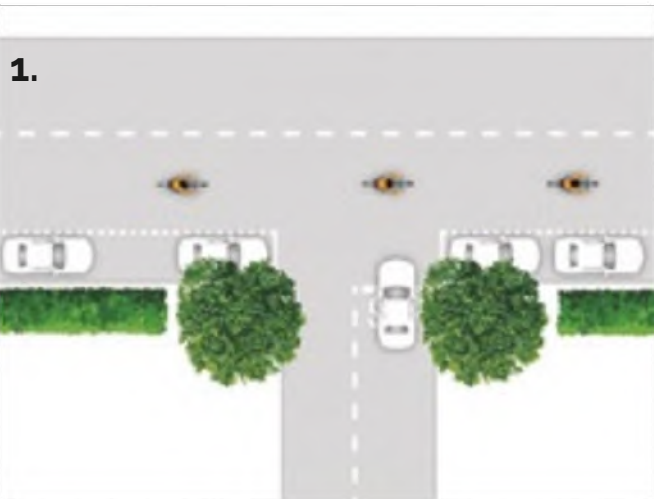
Justifikazio pedagogikoa.

Bidegurutzeetan, ez baldin bada ondo ikusten, gidariek ibilgailuaren muturra bidegurutzean sartu beharra izaten dute, hobeto ikustearren. Ez ahaztu, gero! Eta, aurrean duzun bidegurutzean trafikoa eskuin aldetik baldin badator zure erreira (edo eskuinetik zeharkatzen badu), ez zaitez zure erreia- ren eskuin alde- tik joan.

Zuk ziur joan behar duzu, pedalei eragiteari utzi gabe, inork ez dezan pentsa es- kuinetik datorrenari pasatzen uzteko asmoa duzunik (bigarren mailako bidetik).

¹Posizio primarioan zirkulatzen ari bazara, bidegurutzea zeharkatzera zoaze- nean begiratu ea beste ibilgailurik hurbiltzen ari den, horixe besterik ez. Harekin begiz begi kontaktatzen saiatu eta ziurtatu ikusi zaituela eta ez dela hasiko zure erreira sartzen.

²Posizio sekundarioan bazoaz, elkargunea zeharkatu aurretik posizio prima- riora pasa beharko duzu. Horretarako, lehenik eta behin, ezkerreko sorbal- daren gainetik atzera begiratu behar duzu, eta ziurtatu ez dagoela arrisku- rik albora joateko (gomendagarriena da besteekin begiz begi kontaktatzea, eta, beharrezkoa bada, besoarekin adieraztea zure asmoa). Aukera egokia duzunean besterik ez desplazatu albora. Bidegurutzea zeharkatu ondoren, beste posiziora itzul zaitezke, baina, lehenago, eskuineko sorbaldaren gai- netik begiratu eta ziurtatu ez dagoela inor zure bidea oztopatzen.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek pasatzeko lehenta- sunaren kontzeptua ulertzen dute eta kontzeptu horrekin lotutako bide-seinaleztapena ezagutzen dute (STOP, utzi pasatzen). Bere ustez, bide nagusi batean zirkulatzen ari denean, pasatzeko lehen- tasuna du alboetako bidee- tatik hurbiltzen diren ibilgai- luen gainetik, ibilgailu mota edozein dela ere (bizikletak ez du auto batek baino eskubide gutxiago). Ikasleek autoek au- rreko aldea elkargunean nola sartzen duten ikusiko dute, gidatzen duenak

ikuspena izan dezan. Be- raz, bidegurutze hori edo beste edozein zeharkatzera doazenean, eskuinaldean lekua utzi beharra dagoela ulertzen dute. Ulertzen dute, erreian duten posizioa alda- tu aurretik, atzean zer duten jakin behar dutela eta behar bezala egin behar dutela. Maniobra osoaren erakustal- dia ikusten dute.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nor pasatzen da lehenengo: bizikletaz bide nagusitik edo autoz bide nagusira sartu nahi duen pertsona bat?
- Zergatik da garrantzitsua erreia- ren eskuineko aldean ez zirkulatzea bidegurutze bat zeharkatzen duzunean?
- Zer pentsa dezake bidegurutzean zutik jartzeko zain dagoen gidari batek, hurbiltzen zarenean pedalei eragiteari edo frenatzeari uzten badiozu? (pasatzen uzten ari zarela edo eskuinera egingo duzula)

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Une egokia izan daiteke pasatzeko lehentasunaren kontzeptua erabiltzen hasteko. Baita STOP seinaleak ezagutu eta pasatzen utzi ere.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKE- TAK

Ariketa hau bigarren mailako edo lehen mailako posizio ba- tetik abiatuta egin dezakete.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ikasle bat ariketan zehar bel- dur da eta bizikleta gelditzen du bidera sartu nahi duen autoari pasatzen utziz (ho- rrela pasatzeko lehentasuna alderantzikatu egiten da)

Ikasleek ez dituzte aplikat- zen aurreko ekitaldietako prozedurak, hala nola bidera sartzea.

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Eskatu pertsona horri bizikletatik jaitsi eta be- haketa-postura joateko. Gogoratu pasatzeko lehen- tasunaren kontzeptua, eta erakutsi nola balaztatzen eta uzten duten bidea era- bili nahi duten pertsonak. Utzi zure ikaskideei ariketa egiten, eta baloratu ariketa horretan (edo beste bat- zuetan) eskolta ematea, segurtasuna emateko.

Gogora iezaiezu ikaskuntza progresiboa dela eta ikasi- takoa ariketa guzti-guztietan aplikatu behar dutela (eta, ondoren, egunerokoan).

3. maila 3. ariketa. Bigarren ilaran dagoen auto baten aurretik pasatzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Bigarren ilaran dauden autoak gainditzeko, haiekiko segurtasun-tarte bat utzi beti, erraza baita norbaitek bat-batean atea irekitzea.

Errei bakarreko kaleetan, nahikoa izango da zure posizioa aldatzea, aurreko ariketan ikusi dugun bezala, posizio sekundariotik primariora.

Bi errei edo gehiago dituzten kaleetan, prozedura antzekoa da, baina aldameneko erreira pasatuz. Lehenengo, ordea, zure ezkerretara zirkulatzen ari diren ibilgailuetako gidariekin “negoziatu” beharko duzu. Negoziatio hori zenbat eta lehenago hasi,

orduan eta errazagoa da beste erreira garaiz aldatzea. Trafikoak ez badi-zu aukerarik ematen erreiz aldatzeko, aparkatutako autoaren atzean itxaron, aurrera egiteko modua izan arte; edo, bestela, ondotik pasa, baina poliki-poliki, eskuak frenoetan, eta adi egon, barrukoak ez ote duen asmorik txikiena ere atea irekitzeko.

Autoa gainditu ondoren, itzuli zure erraira edo zure erreiko posiziora, baina, lehenago, eskuineko sorbaldaren gainetik atzerantz begiratu, segurtasun beharrez.

Baldin bigarren ilaran hainbat kotxe badaude, bata bestetik hurbil, seguruena da zure lerroari eustea (edo erreiri). Bestela, etengabe egon beharko duzu zure posizioa eskuinera eta ezkerre-ra aldatzen, eta halako sigi-saga bat sortuko duzu aparkatutako autoen eta mugitzen ari den trafikoaren artean: haientzat zailagoa zure asmoei igartzea, eta zuretzat arrisku handiagoa.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek uste dute aukera asko daudela ate bat auto batean bi ilaran irekitzeko eta segurtasun-distantzia mantendu behar dutela. Uste dute, beti bezala, bidean duten posizioa aldatu aurretik, lehenik eta behin atzean eta/edo ezkerrean dutena jakin behar dela, eta ahal denean bakarrik egin behar dela. Erreiz aldatu behar izanez gero, lehentasunik ez dutela eta sartu nahi duten erreiko trafikoarekin negoziatu behar dutela uste dute.

Maniobra osoaren erakustaldia ikusten dute.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

· Zer egin behar da edozein maniobra edo mugimendu hasi aurretik? (atzera begiratu!)

· Zein distantziatarra igaroko gara gutxienez aparkatuta dagoen auto batetik?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Hainbat erreiko kale batetik zirkulatzen ari zarenean eta eskuineko erreiak metro gutxian behin autoak bi ilaratan aparkatuta dituenen (beraz, eskuineko erreia erabili gabe), hobe da aldameneko erreitik zirkulatzea, autoak bigarren ilaran egoteari utzi arte.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Batzuetan kaleak ezagutzen ditugu, eta horietan beti egoten dira auto batzuk bi ilaratan, ariketa hau egin ahal izateko. Hala ez bada, errei aldaketarekin edo, besterik gabe, bigarren mailatik lehen hezkuntzara eta alderantziz alda dezakegu.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ikasle batek ez du begiratzen atzera, bigarren ilarako autoa pasatzen hasi aurretik

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Dagoen lekutik, instruktoreak bazterrean gelditzeko esan behar dio ikasleari. Berriz azalduko dio ariketa.

Ez da txarra aurrena bere ikaskideei begiratzea, nola dabiltzan, hark ariketa errepikatu baino lehen.

3. maila 4. ariketa. Bigarren mailako kaletik kale nagusira zeharkatzea edo igarotzea

Justifikazio pedagogikoa.

Bigarren posizioan zirkulatzen ari bazara, zure erreieren erdialdea okupatu behar duzu bidegurutzera iritsi aurretik. Hartara, bidegurutzean ez zaizu beste autorik paraleloan jarriko; hala balitz, okerrago ikusiko zenuke, eta, zure eta haren ibilbideak gurutzatuko balira, arazoak edukiko zenituzke. Ibilgailuren bat zain badago bidegurutzea zeharkatzeko, gera zaitez haren atzean, posizio primarioan.



Biratu nahi baduzu (biraketa hori nahitaezkoa ez bada), besoarekin adierazi behar duzu bidegurutzera iritsi aurretik.

Bi seinale aurki ditzakezu bide nagusi batera sartzen zarenean: Utzi Pasatzen eta STOP.

- **Utzi Pasatzen.** Bidegurutzera iristen ari zarenean, jarri eskuak balazten gainean, eta astiroago joan, bide nagusitik ibilgailuren bat hurbiltzen bazaizu gelditzeko denbora izan dezazun. Ibilgailurik ez datorrela ziurtatu ondoren, bidegurutzea zeharkatu dezakezu erabat gelditu beharrik gabe, eta, horrela, maniobra arinago egingo duzu, eta gutxiago nekatuko zara, bultza-indar guztia galdu ez duzunez. Pasatzen uzteko gelditu egin behar baduzu, gelditu zaitez posizio primarioan, zuk besteak ikusteko eta besteek zu ikusteko lerroan.
- **STOP baldin badaukazu,** gelditzea nahitaezkoa da, beti. Baliteke zeharkatu edo hartu nahi duzun bidea ez oso ondo ikustea STOP marratik. Hala bada, aurrera egin, zuk besteak ikusteko eta besteek zu ikusteko lerroraino. Trafikoari eragin gabe abiatzeko aukera duzunean, abiatu.

Zeharkatu bidegurutzea, arku moduko bat eginez eta, beti, biraketa-ibilbidearen erditik; adi ea trafikorik badatorren. Biraketa hori itxiegia edo irekiegia egiten baduzu, atzetik duzun ibilgailuari zu aurreratzeko aukera emango diozu, biraketa betean, eta ez da komeni, ez horixe.

Bidegurutzea zeharkatu ondoren edo bide nagusian sartu ondoren,

jarri kale horretarako egoki irizten diozun posizioan.

Bidegurutze mota asko eta asko dago, baina, laburtu beharrez, lautan nola jokatu azalduko dugu, betiere posizio sekundariotik abiatuta.

Bigarren mailako bideetan nola zeharkatu bidegurutzeak.

- Atzera begiratu, garaiz, eta lehen posizioan jarri (atzetik trafikorik baldin baduzu, besoarekin adierazi).
- Hasi moteltzen, eta, zeharkatu behar duzun kaleak bi noranzko baldin baditu, lehenik, ezkerretik datorren trafikoari begiratu, hurbilen horixe baitaukazu, eta, gero, eskuinetik datorrenari (eta behar adina bider begiratu).
- Kasu egin bidegurutzeko seinaleei (STOP edo Utzi Pasatzen), eta, gelditu egin behar baduzu, gelditu zaitez zure erreieren erdialdeak eta “zuk besteak ikusteko eta besteek zu ikusteko” lerroak bat egiten duen tokian.
- Bidegurutzea zeharkatzeko nahikoa tarte dagoenean, aurrera, baina kontuz beti trafikoarekin.
- Bidegurutzea zeharkatu ondoren, zer posiziotan joan aukeratu: bi-dearen baldintzen arabera egokiena duzuna aukeratu.



Bigarren mailako bide batetik eskuinera biratzea bide nagusira.

- Atzera begiratu, garaiz, eta lehen posizioan jarri (atzetik trafikorik baldin baduzu, besoarekin adierazi).
- Saia zaitez atzeko gidariarekin begiz begi kontaktatzen, eta eskuineko besoarekin adierazi biratzekoa zarela.
- Hasi abiadura moteltzen, baina begiratu ea zer datorren ezkerretik.
- Kasu egin bidegurutzeko seinaleei (STOP edo Utzi Pasatzen), eta, gelditu egin behar baduzu, gelditu zaitez zure erreieren erdialdeak eta “zuk besteak eta besteek zu ikusteko lerroak” bat egiten duen tokian.
- Bidera sartzeko nahikoa tarte dagoenean, aurrera, baina zer trafiko datorren begi aurretik galdu gabe. Arku moduko bat marraztu

behar duzu, biraketa-ibilbidearen erditik beti (bidera sartzen ari zaren bitartean inork ez zaitzan aurreratu).

- Biraketa egin ondoren, zer posiziotan joan aukeratu beharko duzu: bidearen baldintzen arabera egokiena dena aukeratu.



Bigarren mailako bide batetik ezkerrera biratzea bide nagusira.

- Atzera begiratu, garaiz, eta lehen posizioan jarri (atzetik trafiko-rik baldin baduzu, besoarekin adierazi).
- Saia zaitetz atzeko gidariarekin begiz begi kontaktatzen, eta ezkerreko besoarekin adierazi biratzekoa zarela.
- Hasi moteltzen, eta, zeharkatu behar duzun kaleak bi noranzko baldin baditu, lehenik, ezkerretik datorren trafikoari begiratu, hurbilen horixe baitaukazu, eta, gero, eskuinetik datorrenari (eta behar adina bider begiratu).
- Kasu egin bidegurutzeko seinaleei (STOP edo Utzi Pasatzen), eta, gelditu egin behar baduzu, gelditu zaitetz zure erreia-aren erdialdeak eta “zuk besteak eta besteak zu ikusteko lerroak” bat egiten duen tokian.
- Bide nagusira sartzeko nahikoa tarte dagoenean, aurrera, bai-na adi beti trafikoari. Arku moduko bat marraztu behar duzu, biraketa-ibilbidearen erditik beti (hartara, zure erreira segituan iritsiko zara eta bidera sartzen ari zaren bitartean inork ezingo zaitu aurreratu).
- Biraketa egin ondoren, zer posiziotan joan aukeratu beharko duzu: bidearen baldintzen arabera egokiena dena aukeratu.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek maniobraren irteera eta helmuga eta berezitasunak (balitu) behatuko dituzte. Taldeak elkar-gunean gelditzeko (edo ibiltzeko) lekuri onena zein den eta zerga-tik eztabaidatzen du. Ziurtatu talde osoak ulertzen duela aurreratu ez izateko beharra, ez bidegurutzean daudenean, ez gurutzatzen hasten direnean, eta saihestu egin de-zaketela posizio primarioan jarri-ta (terminologia hori erabiltzen ez baduzu ere). Era berean, STOP bat edo Urratsa Lagatzea aurkituz gero nola jokatu behar duten behatu eta ulertu behar dute. STOPen kasuan, ulertzen dute gelditze-lerrotik ezin badute elkargunea klarki ikusi, ikusi eta ikus zaitzaten lerrora aurreratu daitezkeela eta hortik ahal denean sartu. Pasabidearen lagapena bada, ulertzen dute abiadura behar adina murriztu behar dutela eta eskuak beti balazten gainean eraman behar dituztela, baina, hurbiltzen ez bada, ibilgailurik ezin dela elkargunea ze-harkatu erabat gelditu gabe. Zenbait erreiko kale batean ezkerrera biratuz gero, ulertzen dute arku bat marraz-tu behar dutela, kontrazentratutako erreitik ahalik eta azkarren irteteko eta aurreratzeak saihesteko. Hala-ber, biratu aurretik edo biratzen hasi aurretik biratzeko asmoa markatu behar dutela uste dute, eta ez egiten ari direnean. Trafikoari bizkarrean begiratu behar zaiola ulertzen dute, bide berrira sartu ondoren, eta bide horretan zirkulatzeko posizio ego-kiena zein den. Maniobra osoaren erakustaldia ikusten dute.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nork du lehentasuna elkargune honetan? Nondik hurbiltzen dira bide nagusitik doazen ibilgailuak?
- Non jarri hobeto elkargune honetan? (erreia-aren ezkerraldean, erdian edo eskuinean) Zergatik? Ideia ona ala txarra da auto bat paraleloan edukitzea bidegurutzean zain gaudenean?
- STOP bada, non gelditu behar da elkargune horretan? Leku horretatik ikusten al da bidegurutzea?

Zer egin dezakezu ez badago?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Bigarren mailako bideak erre- bat baino gehiago baditu, posible da erre- bakar batek ezkerrera biratzeko aukera ematea; beraz, elkargunera iritsi aurretik erre- bat aldatu beharko dute, eta ez bakarrik erreia-aren erdian jarri. Batzuetan ulertzen da zergatik jarri duten STOP bat eta ez Pasabidea Lagatzea bidegurutze batean (ikuspen falta, trafiko azkarra edo bi norabide-tan bide nagusian, etab.), eta horrek lagundu egiten die STOPS horretan eta aurki ditzaketen beste batzuetan nahitaez gelditzea errespetatzen.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Errail bat edo gehiago eranste-ko aukera ugari daude, STOP edo Ceda el Paso-rekin, trafiko gehiagorekin edo txikiagoarekin, eskuinera, ezke-rrera edo zuzenera, etab. Hori dela eta, ariketa hau behin baino gehia-gotan errepikatzea litzateke, espe-rientzia bakoitzarekiko zailtasuna areagotuz. Era berean, ariketa hau 5. ariketarekin lotu daiteke, bira bikoitza egin dezaten.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ikasle batek bidegurutzea zeharkatu du, bide nagusitik beste ibilgailurik badatorren begiratu gabe

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Irakasleak leku egokian jarrita egon behar du: ikasle-ari gelditzeko esa-teko moduan, edo are eta eskuaz heltzeko moduan.

3. maila 5. ariketa. Kale nagusitik bigarren mailako kalera biratzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Kale nagusitik eskuinera bira egitea (edo erreki bakarrekoko kale nagusitik ezkerreko bira egitea), bigarren mailako beste kale batera joateko: prozedura, galtzadara irteteko prozeduraren antzekoa da (1. ariketan ikusi dugu). Baina gure kale nagusiak bi noranzko baldin baditu eta ezkerreko bira egitea, arreta handiagoa jarri beharko dugu, kontrako erreka zeharkatu beharko baitugu, baina hango erabiltzaileekiko lehenetsunetik gabe. Beti bezala, arazoei aurrea hartzen baldin badakigu, samurrago egingo dugu edozein maniobra.

Garaiz hasita, begiratu ezkerreko sorbaldaren gainetik eta, atzetik ibilgailurik baldin baduzu, saia zaitez harekin begiz begi kontaktatzen. Ezkerreko besoa luzatuz, adierazi egiozu ezkerreko biratzeko asmoa duzula, posizio primarioan jarri (oraindik ez bazara jarri), eta eskulekuari bi eskuekin heldu, biraketa hobeto kontrolatzeko. Baliteke kontrako trafikoa urria izatea, tarteka hutsune handiak egotea; hala bada, apur bat motelago joan eta ea lortzen duzun bidegurutzera iristen ari zaren momentuan hutsune bat aurkitzea kontrako erraia zeharkatzeko. Hori ezinezkoa bada eta gelditu egin behar baduzu, lehen posizioan gelditu, hartara, gainerako ibilgailuek zure atzetik itxaron-go dute harik eta zuk bide hori utzi arte (auto bat gidatuko bazenu bezala). Bidearen eskuinaldean jarriko bazina, zu gainditzeko hasiko lirateke eta ezin izango zinateke ezkerreko pasara. Ezkerrean jartzen bazara, berriz, bi trafiko-emariaren erdian geratuko zara, batzuk aurretik eta beste batzuk atzetik etorriko zaizkizu.

Biratu aurretik, ezkerreko sorbaldaren gainetik begiratu egiaztatu ez duzula inongo ibilgailurik aurrea hartu nahian, justu alde horretara biratzen hasten zarenean. Arku moduko bira egin, gerta daitekeelako zuk sartu nahi duzun bidetik norbaitek zurera atera nahi izatea (bide hori ere bi noranzkoa denean), eta hari lekua utzi behar, talka saihesteko baduzu. Bide berrira lehen posizioan sartu, erne begira, han zer aurkituko ere. Azkenik, ezkerreko sorbaldaren gainetik begiratu ea atzetik zer ibilgailu daukazu, eta posizioa aukeratu, kalearen eta trafikoaren ezaugarrien arabera.

Jarraian, ikus dezagun nola biratu daitekeen kale nagusitik bigarren mailako beste kale batera; bi adibide:

¹ Bide nagusitik eskuinera biratzea bigarren mailako beste batera joateko.

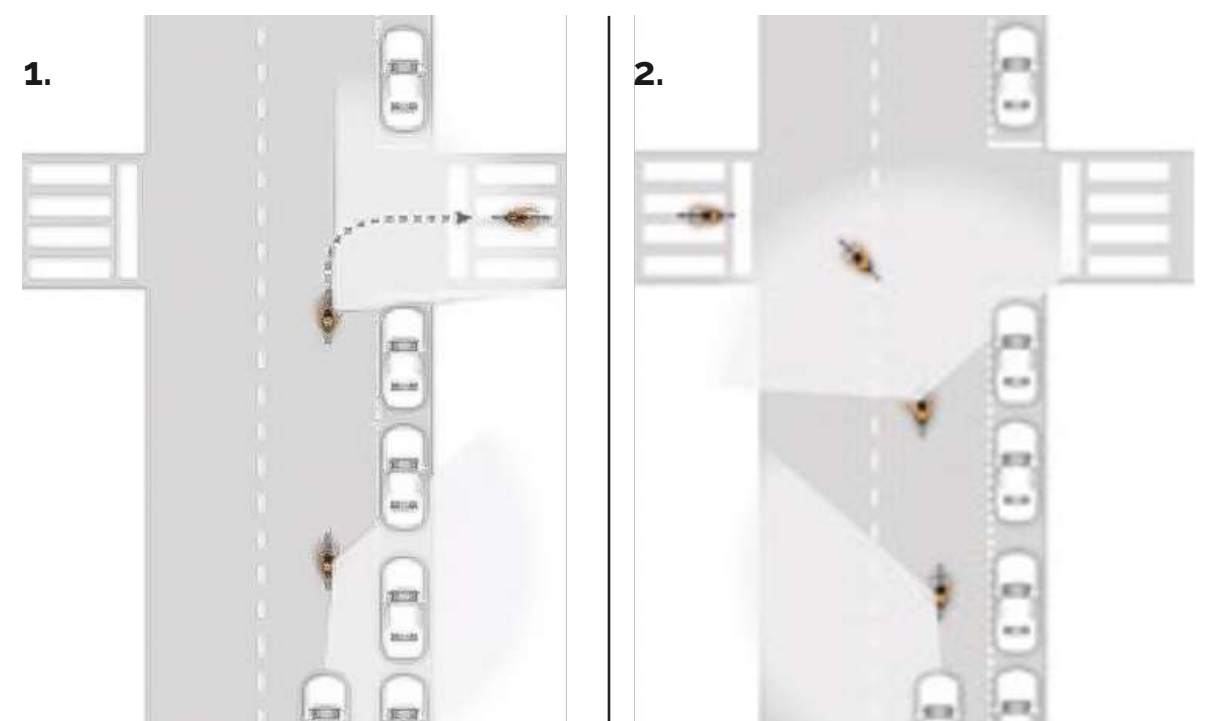
- Garaiz hasita, atzera begiratu, eta atzetik norbait etorri gero, harekin begiz begi kontaktatzen saiatu eta, eskuineko besoa luzatuz, biratzera zoazela adierazi.
- Justu bidegurutzera iritsi baino lehenago besoa bildu, eskulekuari

bi eskuekin heldu eta, biraketa hobeto kontrolatzeko, hatzak frenoen gainean jarri.

- Begiratu ea joan nahi duzun beste kale horretan inolako mehatxurik ikusten duzun (oinezkoak, gaizki aparkatutako autoak, etab.).
- Eskuineko sorbaldaren gainetik kuku bat egin -orain ez baitugu nahi inork gu handik aurreraterik- eta, arku moduko bat osatuz, kale berrian lehen posizioan jarri.
- Orain, bira eginda zaudenez, zer posiziotan joan aukeratu, bidearen baldintzen arabera.

² Bide nagusitik ezkerreko biratzea bigarren mailako beste bide batera joateko (bide nagusiak bi noranzko ditu).

- Garaiz hasita, atzera begiratu, eta atzetik norbait etorri gero, harekin begiz begi kontaktatzen saiatu eta, ezkerreko besoa luzatuz, biratzera zoazela adierazi.
- Jarri lehen posizioan eta, oraindik besoa luzatuta duzula, kontrako trafikoa aztertu.
- Trafikorik ez badago edo ibilgailuen artean nahikoa tarte baldin badago, hasi bide berrira sartzen, baina ezkerreko sorbaldaren gainetik ziurtatuz ez datorrela ibilgailurik zu aurreratu nahian.
- Aldiz, trafikoa dela-eta gelditu beharra baldin badaukazu, zure errearen erdian geratu, hartara, gainerako ibilgailuek zure atzetik itxaron beharko dute zu bide horretatik atera arte (inork ez zaitzan trakets aurreratu).
- Beste bidera sartzeko modua zaudenean, atzeko trafikoari azken begiratu bat eman (ez zaitzan inork aurreratu), eta egin aurrera, arku moduko baten arrastotik, kale berrian posizio primarioan jarri arte.
- Biraketa egin ondoren, zer posiziotan joan aukeratu beharko duzu: bidearen baldintzen arabera egokiena dena aukeratu.



TEORIA ETA BEHAKETAK	Maniobra osoaren erakustaldia ikusi behar dute.
Ikastaroa aurrera doa eta ikasleek honezkero ondo ulertuta behar dute atzera begiratzea zer garrantzitsua den edozein manio- bra egiteko eta noiz komeni den posizio sekundarioan zirkulatzea (errazago aurrera gaitzaten) eta noiz posizio primarioan.	IKASLEENTZAKO GALDERAK Kontrako erreia zeharkatu nahi duzunean nork du lehentasuna? Zeharkatu nahi duenak, ala erre horretan doanak? Zer egingo zenukete (eta noiz) ezkerrera biratu aurretik? (se- kuentzia osoa: bira markatu, has- teko, eta azkeneko begirada egin, amaitzeko)
Ezkerrera biratzeko maniobra egiteko, ikasleekin bide nagusiko espaloitik oinez joan, eta galdetu ea non hasiko lirатеkeen atzera begiratzen eta posizio primarioan jartzen, eta non eta zer posiziotan jarriko lirатеkeen zain kontrako noranzkoa zeharkatzeko (hasiera batean trafikoak ez baitie utzi), eta zergatik. Ulertzen dute kontrako noranzkoan datorren trafikoak lehentasuna duela, eta tarte edo hutsune argi bat egokitu arte ezin dutela erre hori zeharkatzen hasi. Ulertu behar dute oso garrantzitsua dela ezkerreko sorbaldaren gainetik begiratzea eta ikustea ezkerrera mugitzen hasten direnean ez dutela inor, alde horretatik aurreratu nahian. Di-da batean gerta daitekeela jakin behar dute.	EZAGUTZA OSAGARRIAK Bi noranzkoetan trafiko handia badago, beste aukera bat ere badago, zilegi askoa: galtzatik eskuin aldera erretiratu (hori ere ondo egin behar da), eta oinezko pasabide batetik oinez sartzea kale berrian.
	IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK Nahi baduzu, 5. eta 6. ariketak jarraian egin, eta, hartara, manio- braren hasiera eta amaiera beti bigarren mailako kaleetan egingo dituzue..

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN	NOLA PREBENITU
Ikasle batek kontrako noranzkoko erreia ze- harkatzen du bertatik ibilgailuak dabiltzanean	Instruktoreak, bere posiziotik, mugi- mendu hori aurreikusteko aukera izan behar du (abiaduragatik, jarreragatik, etab.), eta hori egiten hasi aurretik gel- ditzeko agindu argia eman behar dio. Biraketa-mota dela eta, ezin izango da fisikoki gelditu (heldu), eta, beraz, zaila den ikasle bat badago (eta ariketa hori ondo egingo ez duen zalantza badago), hobe da ariketa azken tokian egitea eta eskolta jasotzea.



3. maila 6. ariketa. Errei bateko edo biko biribilguneak zeharkatzea

Justifikazio pedagogikoa.

Hiri batzuetan, biribilgune asko daude, bidegurutzeak beste edo gehia-
go. Txikienak auzoetan egon dira, etxe arteko kaleetako zirkulazioa ba-
natuz, eta ez dute erre bat edo bi baino gehiago izaten. Biribilgune asko
dagoen hirietan, ezinbestekoa da ikasleek haietan zirkulatzen ikastea.

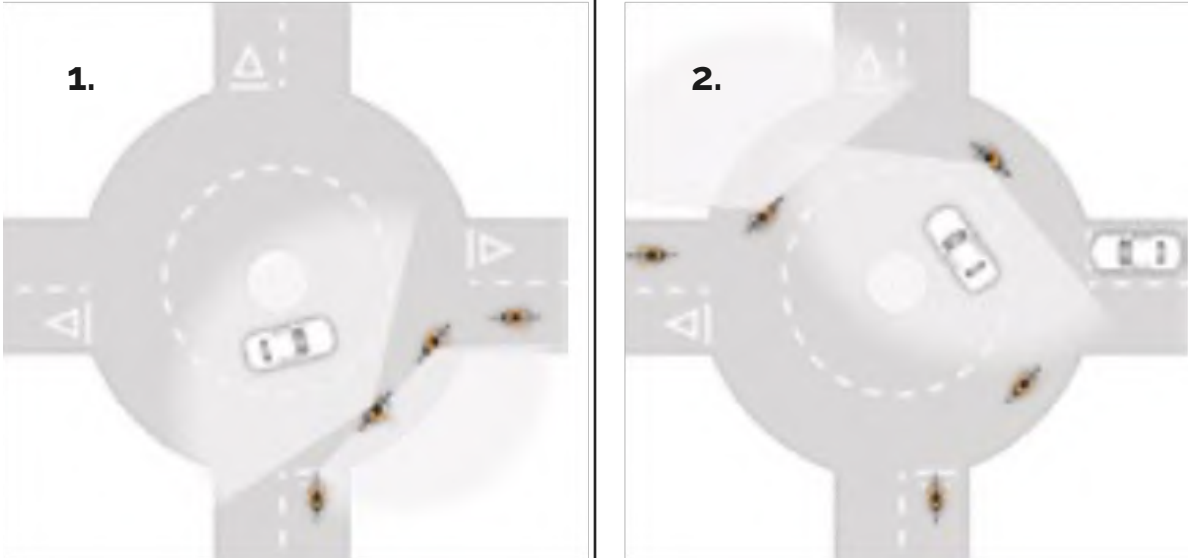
Hortaz, ariketa honetan ikusiko dugu txirrindulariek nola jokatu behar
duten etxe-kaleetako biribilguneetan (erre bateko edo bikotan).

Biribilgune batean sartu behar duzunean, barruan zirkulatzen ari diren ibil-
gailuek dute lehentasuna; beraz, seinale zehatzik ez badago, Utzi Pasatzen
seinalea balego bezala jokatu duzu (lehen posizioan jarrita hurbildu, inork
ez zaitzan aurreratu, eskuak balaztetan jarrita eta pasatzeko lehentasuna
errespetatuz). Biribilgunean gaudela, gomendagarria da kanpoko erreia-
ren erdialdetik zirkulatzea. Horrela, inork ez zaitu zure erreian bertan aurrera-
tuko (ez dugu horrelakorik nahi). Gainera, biribilgunera sartzeko zain daude-
nek hobeto ikusiko zaituzte; aldiz, kanpoko zintarri ondotik zirkulatuko ba-
zenu, auskalo zutaz jabetu ere egingo lirатеkeen.

Biribilgunearen barruan, mehatxuak bi dira nagusiki: biribilgunean sartu
nahi duten ibilgailuak; eta biribilgunetik irten nahi duten ibilgailuak (ba-
tez ere zure ezkerrean daudenean, barruko erreian). Bi mehatxu ho-
rien aurka, gakoak berberak dira: arriskuari aurrea hartzea, begiz begi
kontaktatzea, eta zer egin behar duzun argi adieraztea.

**1Bi erreiko biribilgune bat zeharkatzea eta lehenengo irteeratik ate-
ratzea.**

- Atzera begiratu, garaiz, eta jarri posizio primarioan (atzetik trafikorik
baldin baduzu, besoarekin adierazi zer nahi duzun egin).
- Hasi abiadura moteltzen, eta kontu egin biribilgunearen barruan dau-
den ibilgailuei.
- Biribilgune barruko lehentasunak errespetatu, eta, gelditu egin behar
baduzu, gelditu zure erreia-
ren erdialdeak eta "zuk besteak eta bes-
teek zu ikusteko lerroak" bat egiten duen tokian.
- Biribilgunean sartzeko nahikoa tarte dagoenean, sartu, eta jarri
kanpoko erreia-
ren erdian.
- Saia zaitetz atzeko (edo ezkerreko) gidariarekin begiz begi kontaktatzen,
eta, eskuineko besoa luzatuz, adierazi biribilgunea uzteko asmoa duzula.
- Heldu eskulekuari bi eskuekin, eskuineko sorbaldaren gainetik ba-
daezpada begiratu bat eman, eta irten biribilgunetik.
- Biribilgunea zeharkatu ondoren, aukeratu zer posiziotan joango zaren,
bidearen baldintzen arabera.



²Bi erreiko biribilgune bat zeharkatzea eta hirugarren irteeratik ateratzea.

- Atzera begiratu, garaiz, eta jarri posizio primarioan (atzetik trafikorik baldin baduzu, besoarekin adierazi zer nahi duzun egin).
- Hasi abiadura moteltzen, eta kontu egin biribilgunearen barruan dauden ibilgailuei.
- Biribilgune barruko lehentasunak errespetatu, eta, gelditu egin behar baduzu, gelditu zure erreia-
ren erdialdeak eta “zuk besteak eta besteak zu ikusteko lerroak” bat egiten duen tokian.
- Biribilgunean sartzeko nahikoa tarte dagoenean, sartu, eta jarri kanpoko erreia-
ren erdian.
- Hartu behar ez duzun irteera bakoitzera hurbildu baino lehenago, ezkerreko (edo atzeko) gidariarekin begiz begi kontaktatzen saiatu, eta, ezkerreko besoa luzatuz, biribilgunean jarraitzeko asmoa duzula adierazi.
- Erabat ziur zaudenean irteteko bidea hartzen duzunean inork ez dizula traba egingo, orduantxe, bi eskuekin heldu eskulekuari, eta saia zaitetz bidera sartu nahi duten gidariarekin begiz begi kontaktatzen, ikusi zaituztela jakitearren.
- Gainditu duzu zurea baino lehenagoko irteera; orain, saia zaitetz atzeko (edo ezkerreko) gidariarekin begiz begi kontaktatzen, eta, eskuineko besoa luzatuz, adierazi biribilgunea uzteko asmoa duzula.
- Heldu eskulekuari bi eskuekin, eskuineko sorbaldaren gainetik badaezpada begiratu bat eman, eta irten biribilgunetik.
- Biribilgunea zeharkatu ondoren, aukeratu zer posiziotan joango zaren, bidearen baldintzen arabera.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek biribilgunearen barruan trafikoak nola jotzen duen ikusiko dute. Eztabai-
datu nork duen pasatzeko lehentasuna, sartu nahi duten ibilgailuek edo barruan dabil-
tzanek. Errotondan lehen mailako posizioan sartu beharra ulertzen du, zokoratua ez izateko, eta lehen mailako posizioan jaioko dira, baldin eta biribil-
gunearen barruan badaude. Ulertzen dute erabiliko ez duen irteera bakoitzean ibilgailu-
ren bat aurreratzeko moduan dagoen egiaztatu behar duela, gidariarekin ikusizko kontaktua bilatu behar duela eta ezkerreko besoarekin biribilgunearen barruan jarraitzeko asmoa duela adierazi behar diola. Badaki, halaber, sartu nahi du-
ten ibilgailuen aurretik pasatzeko lehentasuna duen arren, ikusizko kontaktua bilatu behar duela gidariarekin, ikusi dutela eta pasatzeko lehentasun hori errespetatuko dutela jakiteko.

Azkenik, biribilgunetik irteteko dinami-
ka edozein kaletan eskuinera biratze-
ko dinamika bera dela uste du: atzean zirkulatzen duen pertsonarekin ikusizko kontaktua bilatzea, eskuineko besoa luzatuta biratzeko asmoa adieraztea eta, bi eskuak eskulekuan dituela, birari eki-
tea (ez lehenago eskuineko sorbaldaren gainetik begiratu gabe, ibilgailu-
ren batek biraketa-ibilbidea moztu ahal izango balu ere). Azkenik, maniobra osoaren erakustaldi bat ikusiko duzu.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

• Nork du lehentasuna biribilgunean, sar-

tu nahi duten ibilgailuek edo dagoeneko barruan zirkulatzen dutenek?

- Biribilgunetik irten nahi duten ibilgai-
luek mehatxurik izan dezakete? Zeren? Zer egin dezakegu saihesteko?
- Biribilgunera sartu nahi duten ibilgai-
luek mehatxurik izan dezakete? Zeren? Zer egin dezakegu saihesteko?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Biribilgunean geratzeko dugun asmoa ezkerreantz markatzea ez da zirkulazio-
kodean jasotako ohar bat; hala ere, oso erabilgarria da arrisku-egoera bati aurrea hartzeko. Horrek ideia hau indartzen du: bizikletan goazenean, ez da nahikoa zirkulazio-kodea errespetatzea; gainera, segurtasun aktiborako gure tresna guztiak martxan jarri behar ditugu.

IZAN DAITEZKEEN ALDAKETAK

Nahi baduzue, leunago hastearren, aurrea lehenengo irteera hartuko dute, gero, bigarrena, hirugarrena, edo baita laugarrena ere. Ariketa beste talde batekin koordinatuta ere egin daiteke, A taldeko ikasleek B taldea hasten den lekuan amaitzeko moduan (eta alde-
rantziz). Horrela, biribilgune bakoitzean bi bider instruktore gehiago edukiko ditugu, sarrera-irteera gehiago izango ditugu babestuta, eta arriskuak hobeto bideratuko ditugu. Azkenik, beti bezala, eskolta-lanak egiteko aukera ere hortxe dago: trafikoa gogor badabil, ikasleei banan bana edo binaka lagundu, eta txandaka egin dezatela.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Ikaslea biribilgune-
ra sartzan edo handik irteten ari zenean, auto batek jo egin du

ZER EGIN, EZ GERTATZEKO

Lehenik eta behin, jakin beharra dago ikasleak zen-
bateraino diren gai ariketa hau egiteko, eta, gero, biribilgunea ikusi behar, trafiko gehiegi edo bizko-
rregia ez ote dagoen. Bi faktore horiek bat datoze-
nean bakarrik egin dezakegu ariketa hau.

Bestalde, bi talde edo gehiago elkartuz gero ma-
niobra hori koordinaturik egiteko, instruktore gehia-
go ere izango gara, eta bidegurutzeetan “txaleko laranja” gehiago izango ditugu. Horri esker, ikaslee-
kin batera bidean dabiltzan gidariak askoz errazago ikusiko dituzte, talde nabarmena izango gara eta. Beste aukera bat da ikasle edo ikasle-bikote bakoit-
za eskoltatzea eta ariketa txandaka egitea.

Norena da errua?

Gizarte gisa gero eta joera handiagoa dago azkar salatzeko eta errudun aurkitzeko. 10 eta 11 urteko ikasleekin egoera zehatz batean talka nola saihesteko lan egiten duzunean ere, ez da arraroa taldeko norbaitek esatea "baina... kolpatzen badut, autoarena da". errua eta ordaindu egin behar duzu, ezta?". Ikastaroan zehar zerbait gertatuko balitz erantzule zein izango litzatekeen galdetzeraz etortzen diren neska-mutilak ere badaude, mehatxuak aurreikusten eta istripuak saihesten ikasi aurretik aseguruak eta kalte-ordainak pentsatuz.

Ikasleei ulertu behar diezu bide publikoan segurtasuna erabiltzen duten pertsona guztien zeregina dela eta espazio berean pertsona eta garraiobide ezberdinen elkarbizitza ona izateko gakoak arreta, komunikazioa eta adeitasuna direla. ez mehatxua. eta errua.

3. maila 7. ariketa. Txirrindulari-bideetatik zirkulatzea, edo garaiz antzematea noiz ez den komeni.

Justifikazio pedagogikoa.

Espanian, txirrindulari-bideak asko eta askotarikoak dira. Diseinua udalerri bakoitzaren arabera da, baina ez dira beti segurtasun-irizpide egokiekin eginak.

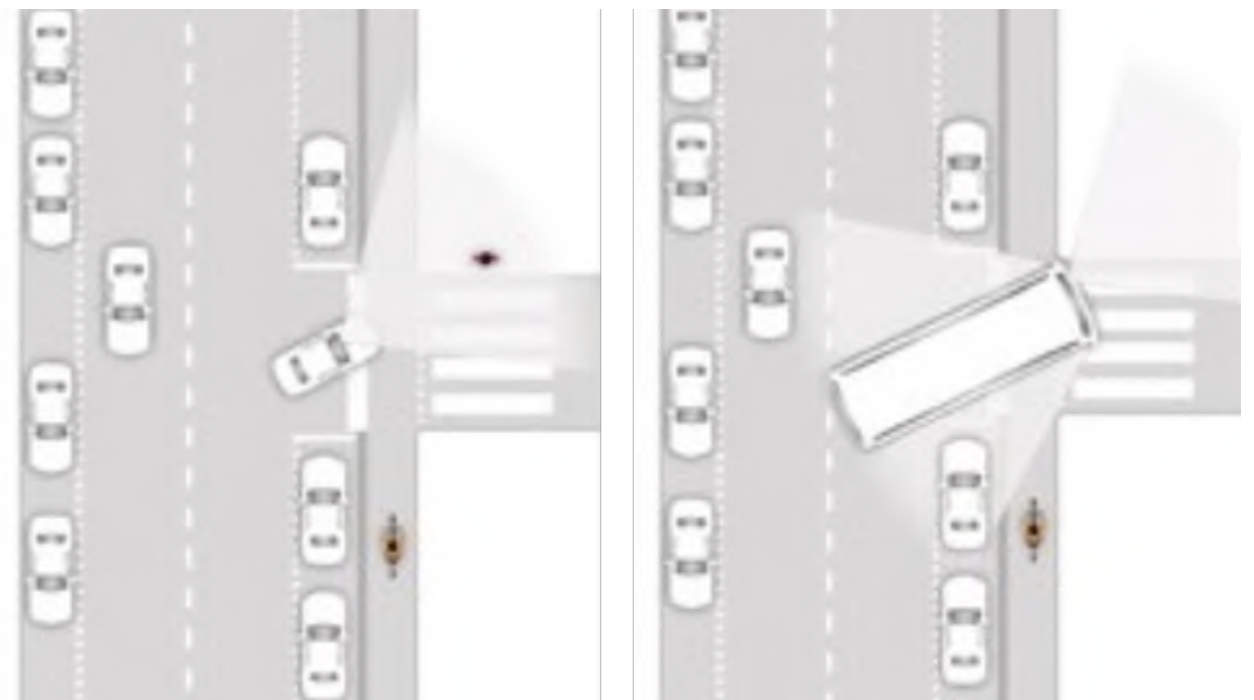
Bestalde, erabilerari buruzko legeria ere aldatu egiten da hiri bate-tik bestera. Leku batzuetan, nahitaezkoa da bidegorriak erabiltzea (kale batean bidegorririk baldin badago, bizikleta guztiek handik joan behar dute), eta, beste batzuetan, aukerakoa da (zuk aukeratu bidegorritik joan edo galtzadatik).

Zure ibilbidean bidegorririk sartu aurretik, ondo pentsatu: errepidetik joanda baino segurtasun handiagoa eman behar dizu, edo denbora aurrezteko modua, edo erosotasuna. Zeri begiratu, hori jakiteko? Zenbateko zabala den, trafikotik ondo bananduta dagoen (edo ez), errepideekin gurutzatzen den lekuetan ondo ikusten den, autorik badagoen gaizki aparkaturik...

Bidegorri batetik ibiltzeko, galtzadatik ibiltzeko behar den arreta bera edo gehiago behar da. Zure aurrean doanak frenatu egiten badu, auto baten atzetik zoazenean baino denbora gehiago beharko duzu erreakzionatzeko, autoak freno-argia baitauka. Era berean, txirrindulariren bat badatorkizu atzetik, konturatu ere ez zara egingo agian, gibelera begiratu ezean. Horregatik, bidegorri batetik zoazenean, aurreko ariketetan ikusi ditugun prozedura guztiak praktikan jartzen jarraitu behar duzu, galtzadatik zirkulatzean egingo zenukeen bezala.

Kontrakoa adierazten duen seinalerik ez badago, bidegurutzeetan, bidegorritik zirkulatzen dutenek dute lehentasuna gainerako

ibilgailuen aurretik. Hala ere, horrek ez du esan nahi bidegorria zeharkatzen duen trafikoak txirrindulariari pasatzen utziko diotik beti. Bidegorria galtzadaren ondotik doanean, baliteke gidari batzuk konturatu ere ez egitea bidegorria edo txirrindulariak hor daudenik ere. Bidegorria zenbat eta berriagoa izan, edo zenbat eta txirrinduzale gutxiagok erabili, orduan eta usuago gertatzen da hori. Halakoetan, litekeena da gidari batzuk batere begiratu gabe sartzea bidegorrian; argi ibili! Kontu egin, batez ere, ibilgailu handiei (beti bezala); izan ere, bidegurutzean non geratzen diren, baliteke atzeko ispilutik ez ikustea bidegorritik nor datorren, eta ikusmen-angelutik kanpo edukitzea txirrindulariak.



Demagun jo dezagun bidegorri batetik zoazela, bizikletaz, eta bidegurutze batera iritsi zarela; zer egin?:

- Begiratu ea ibilgailuren bat zeharkatu nahian dabilen; bidegurutzean geldirik, edo ezkerretik datorrela (edo atzerago).
- Jarri bi eskuak balaztetan eta sai zaitez gidariarekin begiz begi kontaktatzen.
- Kontaktu hori lortzen baduzu eta ikusten baduzu baietz, utziko dizula igarotzen (frenatzen hasi da, hala adierazi dizu begiekin...), jo aurrera eta zeharkatu bidegurutzea, baina kontuz halere.
- Ez baduzu lortzen begiz begi kontaktatzea, motelago joan, badaezpada ibilgailu hori bidegorrian sartzen bada ere zuri pasatzen utzi gabe, orduan gelditu egin beharko duzu-eta.

Laburbilduz, pentsatu oinez zoazela eta oinezkoen pasabide bat zeharkatu nahi duzula, bada, berdin-berdin jokatu behar duzu. Badakizu lehentasuna duzula, baina, gurutzatu aurretik, begiratu egiten duzu, trafikoa geldituko dela ikusi arte. Bizikletaz azkarrago zoaz; beraz, gauza bera egin behar duzu, baina lehenago hasita.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ikasleek uste dute bidegorrietatik zirkulatzen denean lehentasuna dutela bidegurutzeetan, gainerako trafikoaren aldean (semaforo batek edo beste seinale batek kontrakoa adierazten ez badu, behintzat). Oinezkoen pasabide bat oinez gurutzatu behar dutenean nola jokatzten duen azaltzen du, bidegorriaren kasuarekin zer antzekotasun dituen ulertzen du, eta oinezkoentzako pasabideetan nola jokatu eztabaidatzen du bidegorriaren bidegurutzean (funtsean antzekoa, baina lehenago). Bere ustez, lehentasuna izan arren, ibilgailu bat bidegorrian sar daitekeela aurreikusten badu, hobe da talka geldiaraztea eta saihestea.

Azkenik, ikusi maniobra osoaren erakustaldia.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nork du lehentasuna bidegurutze honetan? Nondik etor daitezke ibilgailuak?
- Nola jakin dezakegu bidegorrian sartuko den ibilgailua gidatzen duen pertsonak ikusi gaituen? (ikusizko kontaktua)
- Zer egingo dugu ikusizko kontaktua hastea lortzen ez badugu? (abiadura murrizten badugu)

BESTE JAKINGARRI BATZUK

Batzuetan, arku txiki bat marrazteak, bidegurutze bat zeharkatzen dugunean, sar daitezkeen ibilgailuekiko distantzia handitu dezake (ikus eta balazta gaitzaten erraztuz), eta, gainera, ibilgailuaren ibilbidetik azkarrago irteteko aukera emango ligukeen norabide batean jar gaitezke, beharrezkoa izanez gero.

BESTE ALDAERA BATZUK

Nahiz eta hau izan 7. ariketa, ez dago zertan zazpigarrenik egin, ez baitu aurrekoek baino zailtasun handiagorik. Bizikleta-azpiegitura handiko hiri batean, lehen ariketa gisa eta banakako maniobrak galtzadan egiteko sarrera gisa ere egin daiteke.



3 + MAILA

8. ariketa. Hainbat erreiko bide batetik zirkulatzea (trafikoa dauka eta 50 km/h-ko muga)

Justifikazio pedagogikoa.

Errei bat baino gehiagoko kaleetan, eskuineko erreitik zirkulatu behar duzu, non eta ez den autobus-erreia, ez zaren ari beste ibilgailu bat aurreratzen, edo erreia horrek ez zaituen beste nonbaitera eramaten. Erabaki beharko duzu ea lehen edo bigarren posizioan zirkulatu behar duzun, horretarako, ikusi egin behar erreiaren tamaina, trafikoaren baldintzak, aldapa dagoen edo ez eta abar. Bidean bertan aurrera egin ahala bali-teke faktore horiek guztiz aldatzea, hortaz, ezin duzu lo hartu, eten gabe diagnosis egin, eta posizioa une bakoitzeko beharretara egokitu. Gogoan izan, eskuinekoa ez den erreia batetik bazoaz, lehen posizioan joango zara beti.

Bide batzuetan oso trafiko handia egoten da, oso bizkor ibiltzen dira ibilgailuak, eta ez da beti erraza izaten erreia batetik bestera aldatzea. Gogoratu: atzetik duzun ibilgailuarekin negoziatu beharra daukazu, zuk haren aurretik jarri nahi baituzu, baina hark ez baitu inongo obligaziorik frenatzeko, zuri lekua uzteko. Halakoetan, gakoa da garaiz ibiltzea, begiz begi kontaktatzea eta gorputzarekin gauzak garbi adieraztea (baita seinalea besoarekin egitea ere).

¹Ezkerretara nahi baduzu jiratu eta erreia bat baino gehiago zeharkatu, garaiz ibili eta erreia banan bana zeharkatu, aldi bakoitzean maniobra oso-osorik eginez.

²Bidea goraino beteta badago eta maniobra ez baduzu lasai egingo, beste aukera bat ere badago beti: bidearen eskuinaldean gelditu, espaloira igo, oinezkoen pasabide batetik oinez gurutzatu eta atzera bide berrira sartu. Gauza bera egin daiteke semaforo eta guztiko bide biko bidegurutzeetan: zure bidea gurutzatzen duen lekua baino lehen, geratu eskuinean, eta hortik sartu.

1.



2.



TEORIA ETA BEHAKETAK

Ariketa hau egiten duten ikasleek alde zuzenak erakutsi behar dute bizikletako segurtasun aktiboaren printzipioak eza-gutuz dituztela eta praktikan jartzeko gai direla. Ariketa egin aurretik, komer-ta espaloian trafikoa duen portaera eta bidea ikustea. Ikasleek eztabaida-tuko dute ea kale horretarako egokia-goia den lehen edo bigarren mailako posizioan zirkulatzea (errearen zaba-leraren, trafikoa abiadura eta abarren arabera). Ariketa hau egiteko, egokiena 1/1 ratioa da, eta gehieneko ratioa 1/2 da (6.4 atala berrikusi). Zoazte zure ikasleentzat atzetik (hasieran ezkerre-ago, aurrera egiten dizuten trafikoa-erikiko pasabide bat sortzeko) eta anima-jeaiezu ezkerreko sorbaldaren gainetik begira dezatela erregularki.

Zure ikasleek hainbat erreiko kale batean ezkerreko biratzeko maniobran ekimena hartu baino lehen, egin ezazu zure atzetik, jarraibide argiak eman eta aurretik joan-etorriak eginez espazio seguruak sortzeko.

Gogoratu: begiratu atzera, bilatu ikusizko kontaktua, adierazi eskuarekin desplaza-mendua eta, nahikoa leku badago eta/edo pasatzen uzten badizute, koka-tu alboko errearen erdian. Errepikatu erretik erreirako maniobra, harik eta ezkerrekoan zauden arte eta biraketa

egin dezakezun arte. Erakustaldi horren ondoren, eta zalantzarik ez badago, ikasleek maniobra orientaziorik jaso gabe egiteko unea da. Oraingoan, jarri ikaslearen eskuinaldean (2 badira: atze-kotik), zure ikusmen-angeluan ikaslearen eta aldameneko errearen artean, eta es-katu maniobra osoa egiteko, erreiz errei ezkereraino pasatuz eta gero biratuz.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Zer egin behar da erreiz aldatu aurretik?
- Errearen barruan, zein posiziotan da seguruena zirkulatzea?

BESTE JAKINGARRI BATZUK

Ikasleentzako gaitasunaren arabera (edo aukera hori emanez), ezkerreko biratzeko erabaki dezakezu, eskuinera eginez eta bide berrian alde horretatik sartuz. Horrek zailtasuna kentzen die, baina arintasuna ere bai, beti galtzen baita semaforo-ziklo bat, gutxienez.

BESTE ALDAERA BATZUK

Ariketa bi pertsonarekin egiten ba-duzu, trafikoa baldintzak edo horien gaitasuna eskatuta, ikasle batekin egin dezakezu ariketa aldi bakoitzean, bes-tea maniobra osoa ikusteko moduan dagoen egoera batean zain dagoen bitartean. Hala balitz, lehen erakustal-dia egin zenezake behaketa-posizioan dauden ikasleekin.

ARRISKUA HORTXE DAGO, HAREKIN IBILTZEN JAKIN BEHAR.

ZER GERTA DAITEKEEN

Hiribide batean zaudete, 50 km/h-ko muga dago eta trafikoa handia, eta ikasleek -edo ikasle batzuek- beldur handia dute

Ikasle batek ez du ondo kalkulatu ibil-gailu baten abiadura, eta justu haren aurre-aurrean hasi da beste erreira joaten

NOLA PREBENITU

Hasieran 3. mailako ariketak egin behar zenituzten, leku bareetan, eta, gero, arian-arian, trafikoa gehiagoko kaleetara joan. Horrela, ikasleek ez dute beldurrik izaten, lasaia hasten dira hiribideetan ibiltzen.

Urratsez urrats ikasi behar dute, zuk ondo neurtzeko moduan ikasle hori prest dagoen ariketa hau egiteko, alegia, momentu bakoitzean erabaki zuzenak hartzeko gai den. Hala ez bada, baina haren eskuinean zirkulatzen baduzu eta beti begi aurrean baduzu, garaiz esan ahal izango diozu gelditzeko, ez utzi erokeriarik egiten.



3 + maila 9. ariketa. Hiru errei edo gehiagoko biribilguneak zeharkatzea.

Justifikazio pedagogikoa.

Ariketa hau 6. ariketaren luzapena da; beraz, oraindik ez baduzu hura irakurri, hartu tarte bat eta irakurri. Beste gauza bat: zure ikasleak maniobra hau egiten hasi baino lehen, funtsezkoa da zu ziur egotea gai direla errei bateko edo biko biribilguneak airoso zeharkatzeko.

Biribilgune batek 3 errei edo gehiago baldin baditu, edukiera handiko bide batean egongo da, trafikoa handia ibiliko da, eta bizkor gainera. Biribilgune handi horietako bat zeharkatzea da, ziurrenik, txirrindulari batek egin beharko duen gauza zailenetakoa. Biribilgunearen barruan zaudela, baliteke erabat ibilgailuz inguraturik egotea, 360otan; batzuk sartu egin nahiko dute, beste batzuk atera, eta zuk denekin kontuz ibili behar. Horregatik, onena da beste nonbaitetik zeharkatzea, beste bide batetik; alegia, biribilgunea ez zeharkatzea. Jakina, hori ez da beti posible. Ohituta baldin bazaude bizikletaz ibiltzen, maniobra hau aisa egingo duzu. Baina, praktika eta konfiantza handia behar dira, eta, ziur asko, ikastaroa egiten dutenean, zure ikasleak ez dira horretan sobran izango.

Biribilgune batzuek seinale horizontalak dituzte, errei bakoitzean zer norabide har dezakezun adierazteko. Halakoetan, gai izan behar duzu erreirik errei garaiz aldatzeko, nahi duzun irteerara iristen zarenean errei egokian egon zaitezten. Seinale horizontalik ez badago ere, gomendagarria izan daiteke -betiere zer irteera hartu nahi duzun kontuan hartuta-, biribilgunera erdiko errei batetik sartzea, eta ez eskuineko erreitik; bestela, gainerako ibilgailuek jo dezakete lehenengo irteeratik aterako zarela, eta, hala ez bada, arazoak sor daitezke. Biribilgunearen barruan zaudela, errai batetik bestera aldatuz joan beharko duzu, eskuinekorantz iritsi arte, hortik atera baitzaitezke.

Biribilgune sinpleetan bezala, kontu egin biribilgunera sartu nahian dabilen trafikoari, baina, batez ere, kanpora atera nahian dabilenari. Zoazen erreian bi gauzak egin badaitezke, bai biribilgunearen barruan jarraitu bai kanpora atera, saia zaitez ezkerreko trafikoarekin begiz begi kontaktatzen (edo atzekoarekin); barruan jarraitu nahi baduzu, ezker besoa luzatu; eta, kanpora atera nahi baduzu, eskuinekoa.

Biribilguneetan, trafikoa ez da beti berdin ibiltzen hiri guztietan, ez eta biribilgune guztietan ere. Leku batzuetan, ibilgailuek erreiak errespetatu gabe zeharkatzen dituzte, ia zuzen-zuzenean; beste batzuetan, berriz, bakoitza bere bidetik joaten da, hobeto, barruan mugitzeko arauak errespetatuz. Biribilgune bakoitza hobeto nola zeharkatu jakiteko, eskarmentua behar da, gauzak behin eta berriz egin behar.

4 erreiko biribilgune bat zeharkatzea eta hirugarren arteeratik irtetea.

- Atzera begiratu, garaiz, eta, lehen posizioan, joan erdiko erreira (atzetik trafikorik baldin baduzu, besoarekin

adierazi ze egitera zoazen).

- Hasi abiadura moteltzen, eta kontu egin biribilgunearen barruan dauden ibilgailuei.
- Biribilgune barruko lehentasunak errespetatu, eta, gelditu egin behar baduzu, gelditu zure erreia-er-dialdeak eta "zuk besteak eta bes-teek zu ikusteko lerroak" bat egiten duen tokian.
- Biribilgunean sartzeko nahikoa tarte dagoenean, sartu, eta jarri eskuinekoaren ondoko erreian.
- Hartu behar ez duzun irteera bakoitzera hurbildu baino lehenago, ezkerreko (edo atzeko) gidariarekin begiz begi kontaktatzen saiatu, eta, ezkerreko besoa luzatuz, biribilgunean jarraitzeko asmoa duzula adierazi.
- Ziur zaude ez dizula, daramazun norabidean, inork, aurrean jarrita, traba egingo? Orduan, eskulekuari bi eskuekin heldu, eta saia zaitez begiz begi kontaktatzen bidera sartu nahi duten gidariarekin, ikusi zaituztela jakitearren.
- Hartu nahi duzunaren aurreko irteera igaro ondoren, joan zaitez kanpoko erreia-erdira (ziur baldin bazaude baduzula horretarako lekua, eta eskuineko besoarekin adieraziz).
- Saia zaitez atzeko (edo ezkerreko) gidariarekin begiz begi kontaktatzen, eta, eskuineko besoa luzatuz, adierazi biribilgunea uzteko asmoa duzula.
- Heldu eskulekuari bi eskuekin, eskuineko sorbaldaren gainetik badaezpada begiratu bat eman, eta irten biribilgunetik.
- Biribilgunea zeharkatu ondoren, aukeratu zer posiziotan joango zaren, bi-dearen baldintzen arabera.

TEORIA ETA BEHAKETAK

Ariketa hau egiten duten ikasleek aldeaz aurretik erakutsi behar dute gai direla hainbat errei eta biribilgune sinpleko bideetan kaudimenez zirkulatzeko. Ariketa egin aurretik, komeni da espaloitik biribilgunea eta ibilgailuek bertatik egiten dituzten ibilbideak ikustea.

Ikasleek eztabaidatuko dute (elkarren artean edo zurekin) biribilgune horretarako egokiagoa den eskuineko erreian edo beste erreia batean sartzea eta zergatik (espaloitik behatutakoaren arabera). Egin ariketa osoa zure ikasleekin, espaloitik maniobra behatuz.

Ondoren, praktika egingo du ikasleak eskoltatuta. Ha-
sieran ratio egokia 1/1 da, eta erraztasuna hartzen duten
heinean 1/2 ere igo daiteke.

Lehenengo saiakeran, zure ikaslearen atzetik joan (atzealdea-ezkerra), jarraibide argiak eman, eta desplazamenduak egin aurretik, espazio seguruak sortzeko. Ondoren egiten diren saiakeretan, atzetik ibiltzen da (baina eskuinerago), eta utzi iniziatiba hartzen non begiratu, noiz markatu edo nola aldatu erreia.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

- Nola zeharkatzen ari da biribilgune hau?
- Zergatik izango da errazagoa gure irteerara iristea?
- Egokia al da errotondara sartu aurretik erreiz aldatzea, nondik irten nahi dugun kontuan hartuta?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Lehenengo irteeratik abiatuta has daiteke, eta ondorengo esperientzietan bigarren, hirugarren edo laugarren irteera erabil daiteke.



10. ariketa. Ezustekoa

Jakina, ezinezkoa da 9 ariketetan laburtzea pertsona batek bizikleta-ibilbide batean zehar jasan ditzakeen egoera guztiak. Badira ikastaro batean planifikatu ezin dituzun esperientziak, beste bide-erabiltzaile batzuekiko elkarrekintzaren araberakoak baitira erabat, baina sortzen diren ustekabeko egoerak erabili eta aprobetxatu behar dituzu. Guztiak sor dezake ikaskuntza zure hasierako plangintzaren parte ez bada ere.

Zure hirian hirigintzan, legedian edo trafikoaren jokabidean nabarmendu behar den berezitasun bat badago, egin ezazu. Eskuliburu honetan ezin ditugu bildu Espainiako udalerrri bakoitzaren berezitasun guztiak eta gidatzen edo ikastaro bat ematean sor daitzekkeen egoera guztiak.

Metodologia honen prozedurak ertz (egitura) balioko du ikastaro bat abiarazteko, baina zu izan behar duzu zure hirira eta ikasleei ondoen egokitzen den estalkia (implementazioa) aukeratzen duena arrakasta izan nahi baduzu.

**1. ariketa gehigarria. Lapurretak ekiditea.****Justifikazio pedagogikoa.**

Ez dugu nahi inork gure bizikleta ostea, ezta? Batzuentzat hori omen da arrazoia bizikletarik ez erabiltzeko joan-etorrietarako. Ikas dezagun zer egin inork gure bizikleta lapurtu ez dezan, edo, gutxienez, ondo kostata harrapa dezan.

Lehenik eta behin, bizikleta non aparkatu jakin behar da. Hiri batzuetan, bizikleta-aparkalekuetan ez ezik, hiri-altzarietan ere lotu daiteke bizikleta, betiere baldintza batzuk betetzen badira. Non utzi? Bizikleta jende gutxi dabilen leku batean aparkatuta badago, errazagoa izango da lapurtzea. Ordea, jende asko baldin badabil eta giltzarrapoa jartzen badiogu, zailagoa izango da.

Bigarrenik, bizikleta kateatzeko zer erabili? Giltzarrapoa. Giltzarrapoak beti bizikleta-denda eta -tailerretan erosi, gutxienezko kalitatea behintzat bermatuko dizute-eta.

Denda horietako giltzarrapoetan, segurtasuna, oro har, prezioaren araberakoa izaten da. Giltzarrapo bat baino gehiago erosten baduzu, batek segurtasun ertainekoa/handikoa izan behar du; orokorrean halakoak izaten dira giltzarrapo

zurrunak ("U" jitekoak), artikulatuak eta kate batzuk. Bestea, gurpilak edo eserlekua lotzeko erabiltzen dena, zirga motakoa izan daiteke, segurtasun apalagokoa.



Hirugarrenik, nola lotu bizikleta? Lehenik eta behin, bizikleta ez da edonora edo edozertara lotu behar; zera horrek lurrera ondo bermaturik egon behar du, bestela, batzuetan, astinaldi on batekin, elementu hori lurretik aske geratzen da, eta bizikleta ere libre, besterik gabe, lapurrek ederto dakitenez. Bigarrenik: giltzarrapo one-na hartu, eta koadroa lotu bizikleta-aparkalekura, eta, ahal bada, baita gurpil bat ere. Azkenik, giltzarraporik arinena erabili beste gurpila eta eserlekua lotzeko. Beste gauza bat ere egin daiteke: eserlekuko eta gurpiletako itxi-sistemak aldatu (seriekoak izan ohi dira), eta segurtasunekoak jarri, Allen giltzakoak gutxienez.

Laugarrenik: noiz aparkatu bizikleta? Zure bizikletak gauero kalean "lo egiten badu", eta, gainera, beti leku berean, giltzarrapoak giltzarrapo, azkenean, lapurtu egingo dizute. Gaez errazagoa da bizikletak lapurtzea, ezkutuan; eta edozein giltzarrapo ireki daiteke, edo jo eta txikitu, nahiko erreminta handia edukiz gero (egunez, jakina, ezin nabarmenkeriarik egin).

Azkenik, zer egin bizikleta lapurtzen badizute? Poliziara joan eta salaketa jarri, horixe besterik ez; bestela, lapurreta ez dute erregistratuko, eta ezingo duzu berreskuratu, ezta kale erdian lotuta ikusten baduzu ere. Hiri batzuetan badago bizikleta-erregistro bat. Halakoetan, zenbaki bat erregistratzen da bizikleta bakoitzerako, argazki batekin eta ezaugarri nagusiekin batera. Horrelako erregistroak nahiko lagungarriak izaten dira bizikletak berreskuratzeke.

TEORIA, OHARRAK ETA PRAKTIKAREN MEKANIKA

Ikasleek, bizikleta-aparkalekuan begira jarrita, giltzarrapoak nolakoak diren ikusiko dute, eskutan ibiliko dituzte, eta ulertuko dute segurtasun eta helburu desberdinak dituztela. Ulertuko dute non dagoen baimenduta bizikleta lotzea, eta zer leku den gomendagarriena. Egin ezazu jolas hau: ikasle batek edo bik bizikleta bizikleta-aparkalekura lotuko dute -nahi duten bezala-, giltzarrapoa jarrita, eta zu lapurra izango zara. Ea zer harrapa dezakezun, ezer hautsi gabe (gurpilak, aulkia, bizikleta bera). Nahi beste ikaslek egin dezake proba, harik eta elementu guztiak ondo lotuta utzi arte, giltzarrapo egokia erabilia.

IKASLEENTZAKO GALDERAK

Non lotu bizikleta? (Bi aukera: jende asko dabilen leku bat edo oso ezkutatu-ta dagoen leku bat)

Bizikletaren zer zati lotu behar da (edo dira) giltzarrapo onarekin? Non eros dezaket giltzarrapo itxurazkoa?

EZAGUTZA OSAGARRIAK

Zer egin bizikleta lapurtzen badizute? Badakite etxetik gertu non dituzten denda espezializatuak, eta ezagutzen dituzte gurpiletarako eta aulkirako segurtasun-itxigailuak.

BESTE ALDAERA BATZUK

Ariketa hau egiteko denbora gutxi badago, zuzenean zerorrek lotu giltzarrapoarekin, eta ikasleei eskatu saiatzeko zuk bezala egiten. Edo erakutsi -beste aukera bat da- zure bizikletak dituen segurtasun-elementuak.



2. ariketa gehigarria. Bizikleta-ibilbideak diseinatzea.

Kontu egin A puntutik B puntura joan behar dugula; bada, ibilbide desberdinak aukeratuko ditugu, oinez, autoz edo bizikletaz bagoaz. Ibilbide ona aukeratzea funtsezkoa da zure joan-etorriak seguruak eta atseginak izan daitezen.

Txirrindulari hasiberria bazara, nahiago dituzu ibilbide seguruak (hala iruditzen baitzaizkizu), nahiz eta denbora pixka bat gehiago behar. Eskarmentua hartu ahala, hasieran beldurgarriak ziren ibilbideak seguruak eta erosoak irudituko zaizkizu, ohiturak aldatzen hasiko zara, eta bide lasterragoak aukeratuko dituzu, nahiz eta trafiko gehiago ibili.

Txirrindulari-prestakuntza hauek hasiberrientzat izaten direnez, ibilbide seguruak eta atseginak aukeratzen lagundu behar diezu (iruditzen ere hala iruditzen behar zaizkie), bizikleta erabiltzera animatu daitezen. Eskarmentua hartu ahala, ikaslea bere kasa hasiko da ibilbideak aldatzen, pixkanaka-pixkanaka, eta beste gauza batzuei emango die lehentasuna.

Ikus dezagun lehentasun-hurrenkera txukun bat, zer bidetatik zirkulatu aukeratzeko:

1. Trafikorik gabeko ibilbideak. Hiri batzuetan korridore natural handiak daude (ibaien ondoan, basoan etab.), eta haietatik bizikletaz ere ibil daiteke. Abiadura mugatuta egoten da, bai, baina ez duzu ibili behar bidegurutzeetan gelditu eta gelditu (ez baitago bidegurutzerik), distantzia handiak egin ditzakezu denbora gutxian, eroso eta atseginez.
2. Bizikletarako azpiegiturak. 6. ariketan azaldu dugun moduan, zure ibilbidean bidegorririk sartu aurretik, ondo pentsatu: errepidetik joanda baino segurtasun handiagoa eman behar dizu, edo denbora aurrezteko modua, edo erosotasuna. Hori ematen badizu, handik joan, zalantzarik gabe.
3. Galtzada bareak. Zure abiadura trafikoaren abiaduraren antzekoa bada (10 km/h, 20 km/h edo 30 km/h), seguruago eta erosoago joango zara bidean.
4. 50 km/h-ko muga duten kaleak. Segurtasun aktiboaren printzipioak aplikatzen badituzu, erabat seguru da bide horietatik ibiltzea.
5. 50 km/h-ko muga duten kaleak, autobus-erreiarekin. Azkeneko aukera izan behar du honek, izan ere, autobus-erreiaren alboko erreetik zirkulatu beharko duzu, eta, ondorioz, gerta daiteke trafikoak aldi berean ezkerretik eta eskuinetik aurreratzea zu, edo zure atzetik pilatuta joatea (kaleak 2 errei baldin baditu).

Jakina, horretaz gain, saia zaitez alde batera uzten biribilgune handiak, ondo ikusten uzten ez duten bidegurutzeak, tunelak eta ondo ikusten uzten ez digun eta segurtasuna kentzen digun egoera oro.

Ariketa hau ikasleei planteatzeko orduan, esan pentsatzeko zer ibilbide egin dezaketen bizikletaz egunero, eta horrelako bat diseinatzeko. Horrela, lana askoz serioago hartuko dute, eta emaitza hobeak lortuko.

In itinere segurtasun-ikastaro bat ematen ari bazara enpresa baterako, ariketa hau abiapuntua izan daiteke, eta ikastarorako ibilbide gisa ere balio dezake. Ikastaroa ikasleentzat bada, amaiera modura erabil daiteke, ea hasten diren egunero bizikleta erabiltzen joan-etorrietarako, ea animatzen diren urrats hori egitera.

Ariketaren mekanika era askotakoa izan daiteke. Nahi baldin baduzue, mapa fisikoak erabiltzen utzi, edo digitalak, edo Google Maps moduko beste tresna batzuk, bizikleta-ibilbideak egiteko funtzioa ere badakartenak hiri askotarako (hala ere, ikasleak beti animatu behar dituzu iritzi propioa izatera eta horrelako aplikazioei ez egitea kasuitsu-itsuan).

Bizikletaz nola zirkulatzen dugun ebaluatzea.

Nola jakin zure ikasleek gainditzen ote dituzten maila honetako ebaluazio-irizpideak? Bi aukera dituzu: ebaluazio jarraitua edo testa egin.

Ebaluazio jarraitua hautatzen baduzu, jarraipen-fitxa bat bete behar duzu, ikasleek ariketak gainditu ahala, edo, bestela, saio bakoitzaren amaieran. Fitxa horiei esker, irizpideak gainerako instrukzio-taldearekin bateratzeko moduan izango zara.

Testa egiteko, esate baterako, kale arteko ibilbide bat planteatu dezakezu. Ikasleek banaka egin beharko dute bide hori, instruktoreek gainbegiratuta. Ibilbidea aldeztu aurretik aztertu behar duzu, ikasleek ikasturtean zehar ikasi dituzten gauza garrantzitsuenak jasotzeko, eta trafikoa ere izan behar du, ez gehiegizkoa, baina benetakoa. Ibilbidean zehar, instruktoreek ezin dute edonon egon, baldintza batzuk bete behar dira:

- Ikasleek denbora guztian egon behar dute gutxienez instruktore baten begipean.
- Arriskutsutzat jotzen diren elkarguneetan edo lekuetan instruktore bat egongo da, beharrezkoa izanez gero garaiz esku hartzeko moduan.
- Ahal bada, puntu bakoitzak egoera espezifiko ebaluagarri bat eskainiko du.

Test honetan, ustez ikasiak behar dituzten gauza guztiak ebalua daitezke: adibidez, irteera-puntuan bizikleta nola berrikusi, galtzadatik nola irten, edo iristerakoan bizikleta nola lotu.



Familientzako 3. mailako ikastaroak

Honelako ikastaroak lehen hezkuntzako ikastetxeetan eskaini ohi dira, eta oso interesgarriak dira. Oro har, etxe eta ikastetxe arteko bidea egunero bizikletaz egiteko ematen dute izena familiek.

Ikasle-talde batentzat ematen duzunean prestakuntza, 6, 8 edo 10 ordu dituzu dena irakasteko (kasurik onenean). Familiei erakusten badiezu, ordea, eta

bizikleta egunero erabiltzeko ohitura hartzen dute, azkenean ohikoa izango dute, natural-natural. Egun bakoitza ikastarotxo baten modukoa izango da, eta txikienek hila-beteak, baita urteak ere, emango dituzte

praktikatzen, ikasten eta bizikleta gainean zailtzen.

Ziuraski, horrelako ikastaroak izango dira modurik onenetako bat Espainian bizikleta-kultura berri bat sortzeko, ea jendea konturatzen den bizikleta ez dela kirol hutsa, garraiobide bat ere badela.

Ba al da modu hoberik, jabetzeko bizikletak garraiorako ere balio duela, familia bat ikastetxera bizikletaz nola doan ikustea baino?

Nola ematen da 3. maila familientzat?

Familientzako ikastaroetan, amari edo aitari irakasten ari

zara (edo biei) zirkulatzen duten bitartean nola babestu behar dituzten umeak. Gurasoak, funtsean,

irakasleak 3+ ariketa batean ikasleekin aritzen diren bezala aritu behar dute (ikus 3+ ariketak, 6. multzoaren amaieran); beraz, esan daiteke instruktore gisa jarduten irakatsiko diezula.

Jakina, prestakuntza osotasunean planteatu behar duzu (teoria, mekanika, jantziak, bizikleta nola darabilten ebaluatzea, etab.). Ariketak berriz, 3. mailako prestakuntza normal batean bezala egin behar dituzu. Gauza bat bakarrik da desberdina: ariketak ez dituztela banaka egingo, familian baizik, eta denek batera nola egiten duten ebaluatu beharko duzu.

Batzuetan, ama, aita eta neskatoa arituko dira, neskatoa erdian doalarik, bien artean. Beste batzuetan, ama eta bi seme-alaba. Halakoetan, ume nagusia joango da aurretik, gero txikia, eta, azkenik ama.

Beste zenbaitetan, osaba eta iloba joango zaizkizu; halakoetan, iloba joango da aurretik, eta atzetik osaba, apur bat ezkerretara.

Konbinazioak asko dira, eta zuk erabaki beharko duzu kasu bakoitza nola josi baduzu eskarmentua, badakizu nola egin.



EPILOGOA



Eskuliburu honen hasieran ere esan dugu: beste batzuei bizikletan ibiltzen irakastea oso lan atsegina eta aberasgarria da. Baina nekagarria ere bai, eta hori ez dugu esan. Oso nekagarria. Bestela, ez zara ondo egiten ari!

Kontu egin horma moduko bat dagoela zu eta zure ikasleen artean, eta ikastaro berri bakoitzean horma hori apurtzea lortu behar duzula. Saio guzti-guztietan gogotsu egon behar duzu, ondo pasa behar duzu, hori da modu bakarra zure ikasleek ere gogotsu eta gustura jardun dezaten, eta, batez ere, bizikletarekiko zure maitasunaz kutsa daitezen.

Zaila da ondo zenbatestea gure lanak gizartean duen eragina. Bidegorri berri bat egiten badugu, kale bat baretu, orduan bai, begi-bistakoa da aldaketa. Halere, egin daiteke: zenbat bizikleta gehiago dabil bidean? Astiroago al dabilta ibilgailuak? Baina, zure prestakuntza-lana amaitzen denean,

zure ikasleak joan egingo dira, eta, ziur asko, ez dituzu berriro ikusiko. Ez duzu beti jakingo helburuak lortu ote duzun; hasi ote dira bizikleta erabiltzen eguneroko joan-etorrietan? orain beste era batera zirkulatzen ote dute? zugatik ez balitz, zenbat istripu gehiago?

Baina gauza bat garbi esango dizugu: ikastaroz ikastaro, Espainian dagoen mugikortasun-kultura aldatzen ari zara. Ezingo duzu neurtu zer aldaketa ari zaren eragiten, baina zure lanak balio ikaragarria du.

Espero dugu eskuliburu hau lagungarri izango duzula kontzeptu eta prozedura batzuk barneratzeko, zabaltzeko edo kontrastatzeko. Gogotik ahalegindu gara lan txukuna egiten; paragrafoz paragrafo, informazio asko eta asko jarri dugu, guk maitasunez bildua.

Har ezazu esku artean, eta, kontsultaz kontsulta, beti aurkituko duzu xehetasun ahazturen bat, lagungarriren

bat. Mesedez, ez ezazu utzi apal batean betiko geldi, eduki ezazu hurbil, beste edozein lan-tresna gisa. Hau azpimarratu eta hura ezabatu, izkinak tolestu, orriak erantsi... Egin ezazu zure, eta eraman ezazu zure ikastaroetara, puzgailua edo 14-15eko giltza bezalaxe.

Azkenik, gogora ekarri nahi ditugu eskuliburu hau egiten lagundu diguten guztiak; eskerrik asko denei, haiek gabe ezina zatekeen eskuliburu hau egitea. Hemen islatzen den lana ez da hutsetik atera. Jende askoren eginahala dago atzetik, duela hamarkada askotatik jende asko baitabil txirrindulari berriak prestatzen, borondatez edo ogibidez. Gure muga barruan eta kanpoan. Guk, jende horrek denak ereindakoa bildu besterik ez dugu egin; bildu, eta itxura eman, zuk eskuartean erabiltzeko moduan; horixe. Ea lortu dugun; nahiko genuke.

Laster arte.



BIBLIOGRAFIA

Dansky David. CYCLING INSTRUCTOR'S MANUAL. Cycle Training UK. 2013

• Prat Xavi, Ferrando Haritz, Marín Glòria, Oró Ignasi. PROGRAMA PARA LA IMPARTICIÓN DE

CURSOS DE CIRCULACIÓN SEGURA Y RESPONSABLE EN BICICLETA. Centro de Estudios Ambientales (CEA). 2016

• Salto C, Aranda-Balboa MJ, Gálvez-Fernández P, HerradorColmenero M, Chillon P. PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA PARA LA ESO: "MANUAL DE INTERVENCIÓN BIKEABILITY." Habilidad Motriz [Internet]. 2019

NOLA

TREBATU

TXIRRINDULARIAK



Bizikleta gidatzeko eta zirkulazio ikastaroak emateko eskuliburua