



MAANTEEAMET

JALGRATTURIKOOLITUSE ÕPPERAJA SKEEMID JA ELEMENTIDE KIRJELDAMINE NING METOODILINE JUHEND NENDE KASUTAMISEKS

Koostajad: Jana ja Toivo Õnneleid

2020



SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
JALGRATTA ÕPPERAJA ELEMENTIDE TABEL	4
ELEMENDID JA NENDE KIRJELDUSED	5
Koonused.....	5
Liiklusmärgid	6
Liiklusmärkide komplekti kuuluvad järgmised märgid:	7
Numbritahvlid	9
Kõrguslatt ja tugipostid	10
Kaldtee	11
Rajalaud.....	11
Pidurduslatt.....	12
Miniestakaad	13
Raskesti läbitav teelõik.....	13
Tuulelipp	14
Lameklotsid ja lipid.....	15
Silikoonkoonused	16
ÕPPE- JA HARJUTUSRAJA SKEEMID	18
Õpperaja põhi	18
Esimene situatsioon.....	19
Teine situatsioon	20
Kolmas situatsioon	22
Neljas situatsioon	24
Mõned näited, kuidas ühe ristmikuga õpperada välja näeb.	26
HARJUTUS- (VIGUR-) RADADE SKEEMID	28
Esimene harjutusrada	28
Teine harjutusrada	31
Harjutusrada kolmerattalisele jalgrattale.....	33
JALGRATTURITELE MÕELDUD VÕISTLUSMÄNGUD	36
1. Mäng “Ära peatu!”	36
2. Mäng “Tasa sõuad, kaugele jõuad”	38
3. Mäng “Kiirus või täpsus”	39
4. Mäng “Kuula, vaata, mõtle, otsusta!”	41

SISSEJUHATUS

Käesolev metoodiline juhend on koostatud Jalgratturite koolitamisel sõiduõppe õppeprotsessi läbiviimise kohta. Juhend aitab õppekavas toodut mõista, rakendada, analüüsida, hinnanguid anda ja õpitut praktikas kasutada. Metoodiline juhend abistab jalgratturite koolitajat sõiduõppe planeerimisel, läbiviimisel ning koolitaja õppekava koostamisel. Juhend on õppijakeskne ning lähtub õppija vajadustest. Oluline koht on samuti õpitulemuste hindamisel ja õpetaja poolt antaval tagasisidel. Juhend aitab siduda jalgratturi õppekava erinevaid teemasid ja abistab koolitajat õppeprotsessi ülesehitusel. Samuti toetab õpingute hindamist ja tagasiside andmist õppijale. Juhend kirjeldab õppetöö reaalsel läbiviimist, et saavutada nõutavad jalgratturi kvalifikatsiooni nõuded (<https://www.riigiteataja.ee/akt/122042015005?leiaKehtiv>).

Metoodilises juhendis on kirjeldatud erinevaid harjutusi, realistlike liiklussituatsioonide loomist ning õppemänge, et muuta noorte jalgratturite õppimine võimalikult realistlikuks ja huvitavaks. Juhend annab võimaluse õpetajale/ koolitajale kasutada täpselt juhendis kirjeldatud olukordi, aga ka võimaluse luua ise jalgratturite sõiduõppeks vajalikud tingimused vastavalt kooli territooriumi võimalustele.

Metoodilises juhendis kirjeldatud õpperadade koostamisel ja mängude loomisel on keskendutud eelkõige lapse ohutusele ja erinevatele võimetele ning oskustele. Antud juhendis kirjeldatud harjutused ei ole otsene ettevalmistus sõidueksamiks, vaid erinevate oskuste kujundamiseks, mis on vajalikud sõidueksami edukaks sooritamiseks.

Liikluskasvatuse, sealhulgas ka jalgratturite koolitamise edu tagab järjepidevus. Eduka liikluskasvatuse aluseks on liiklusteemasid hõlmav õppekava ja selle järgimine. Õpetajate valmisolek ja oskused ning eakohased ja atraktiivsed õppematerjalid toetavad noore jalgratturi kujunemist eeskujulikuks liiklejaks. Metoodilises juhendis on õpperadade elementide kirjeldused tehnoloogia õpetajale, et ta saaks koos õpilastega need kooli jaoks valmistada. Ühtlasi loob see olukorra, kus tehnoloogia õpetajal on võimalus siduda enda õpetatav aine riiklikus õppekavas kirjeldatud läbiva temaga „Ohutus ja tervis“.

Rajaelementide valikul on lähtutud eelkõige laste ohutuse tagamise seisukohast ja kasutajamugavusest ning kooli õppetöökoja võimalustest elemente valmistada (elementi mass, materjal, mõõdud). Kõik õpperaja elemendid toetavad jalgratturi toimetulekut liikluses. Iga harjutuse puhul on püütud leida seos jalgratturi ettevalmistamisel, kvalifikatsiooninõuete täitmisel ja eksamineerimisel nõutavate oskuste arendamisega (Majandus- ja kommunikatsiooniministri 14. juuni 2011. a määrus nr 43 ning lisa 2 ja lisa 4). Eelpool loetletud seosed kirjutatakse täpsemalt lahti metoodilises juhendis.

Metoodilise juhendi koostamisel on juhitud, et noorest jalgratturist kujuneb vastutustundlik, riske vältiv ja teiste liiklejatega arvestav sõidukijuht.

Mõnusat loomist ja õppimist!

JALGRATTA ÕPPERAJA ELEMENTIDE TABEL

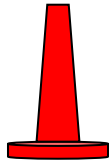
Maanteeameti poolt rahastatavad jalgratta õpperaja tähistamiseks vajalikud elemendid			
Jrk nr	Element	Mõõt	Tk
1.	Koonus	H = 250-320 mm	20
2.	Koonus	H = 500-530 mm	10
4.	Liiklusmärkide komplekt (17 märki)	D = 250 mm	1
5.	Markeerimisvärv valge	500 ml	1
6.	Keskmise tugevusega, punase-valge viirutusega piirdelint	50 mm, 100 jm	1

Kooli poolt hangitavad ja valmistatavad jalgratta õpperaja tähistamiseks vajalikud elemendid ja materjalid			
Jrk nr	Element	Mõõt	Tk
1.	Liiklusmärkide tugipostid alusel	kõrgus H = 1000 mm aluse D = 400 mm	10
2.	Pidurduslatt (puna-valgete triipudega)	L = 1000 mm, 35mm x 35mm	1
3.	Rajalaud	2500 x 450 x 40	2
4.	Miniestakaad	1000 x 1000 x 100	1
5.	Kaldtee	2500 x 400 x 65	1
6.	Kõrguslatti tugipostid (reguleeritava kõrgusega)	L = 1500mm, 45mm x 45 mm	2
7.	Kõrguslatti	L = 1200-1400 mm, 20mm x 25mm	1
8.	Raskesti läbitav teelõik (raudtee ületus, ebatasasused teel, löökaugud jne.)	1000 x 1000 x 72	1
9.	„Tuulelipud“	L = 1300, D = 50 mm	2
10.	Tahvlid kahepoolsed 4 erineva numbriga	300 x 200, kirje kõrgus H = 200 mm	2
11.	Lameklotsid,	100 x 100 x 22 mm	3 x 30
11.1	lipid, (kolme eri värvi) või	45 x 200 x 25 mm	3 x 30
11.2	silikoonist minikoonused	40 tk komplektis	2 kompl
12.	Värvid elementide värvimiseks	Kolm eri värvi	3

PS: Ette antud värvivalik ei ole kohustuslik. Kool võib valida endale meelepärase värvi (va pidurduslatti). Kool võib valida, kas valmistab lameklotsid (punkt 11) või lipid (11.1) või hoopis soetab pehmed silikoonist minikoonused (11.2).

ELEMENDID JA NENDE KIRJELDUSED

Koonused



H = 250-320 mm 20 tk

H = 500-530 mm 10 tk

Koonused on mõeldud eksami ülesannete ja harjutusraja elementide tähistamiseks. Kõrgemaid koonuseid soovitame kasutada slaalomi tähistamiseks ja õpperajal ka stardi ja pidurduskoridori tähistamisel.



Foto: Õnneleid Jalgrattakool

Samuti on koonused väga heaks abivahendiks õppeala piiramiseks nii õpilaste vaatenurgast kui ka kaasliiklejatele, kes satuvad õpeväljaku lähedale jalgsi või sõidukiga.

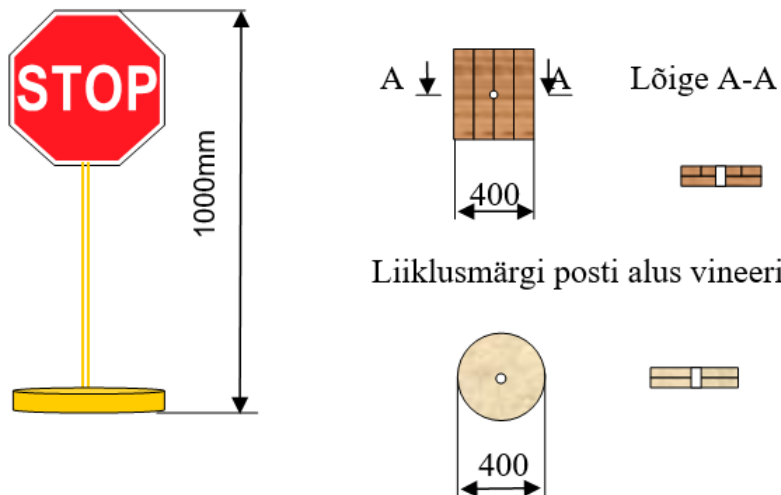


Foto: Õnneleid Jalgrattakool

Liiklusmärgid

Liiklusmärkide postide kõrgus on 1 meeter. Postide materjal on kas ümarpuit või PVC toru ($D=24\text{mm}$). Soovitame valmistada vähemalt 10 jalga, et oleks võimalik kiiresti ja operatiivselt kombineerida õpperajal uusi situatsioone ja suuremate gruppide puhul luua paralleelselt mitu situatsiooni. Jala alus peaks olema võimalikult massiivne, et tagada märkide stabiilsus. Jala valmistamiseks soovitame kasutada veekindlat vineeri või ehituspuitu. Lihtsaim viis on lõigata paku otsast kettad. Märgid on samas kergesti eemaldatavad ja vahetatavad postide otsas. Pildil on näha, et selleks on kasutatud veetorude kinnituskambreid. Märkide kasutamist illustreerivad õpperaja joonised. Kasutades õpperaja põhja, võib õpetaja kujundada väga erinevaid situatsioone. Allpool toome vaid mõne näite.

Liiklusmärgi posti alus laudadest kandiline



Liiklusmärgi posti alus vineerist ümmargune

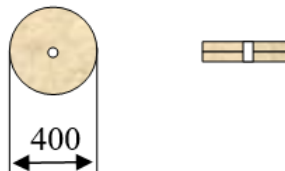


Foto: Õnneleid Jalgrattakool

Liiklusmärkide komplekti kuuluvad järgmised märgid:

- Märk 132 „Samaliigiliste teede ristmik” - 2 tükki



- Märk 186 „Muud ohud” - 2 tükki



- Märk 221 „Anna teed” - 2 tükki



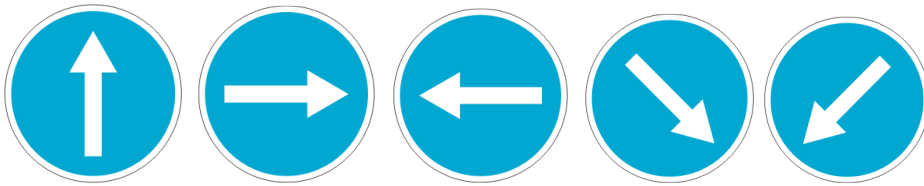
- Märk 222 „Peatu ja anna teed” - 2 tükki



- Märk 331 „Sissesõidukeeld” - 1 tükk



- Märk 411 „Kohustuslik sõidusuund otse” - 2 tükki
(„Kohustuslik sõidusuund paremale”; „Kohustuslik sõidusuund vasakule”; „Ümberpöike suund”)



- Märk 521 „Ühesuunaline tee” - 1 tükk



- Märk 522 „Ühesuunalise tee lõpp” - 1 tükk



- Märgid 523 ja 524 „Sõit ühesuunalisele tee” - 2 tükki



- Märgid 543 ja 544 „Ülekäigurada” - 2 tükki



Numbritahvlid

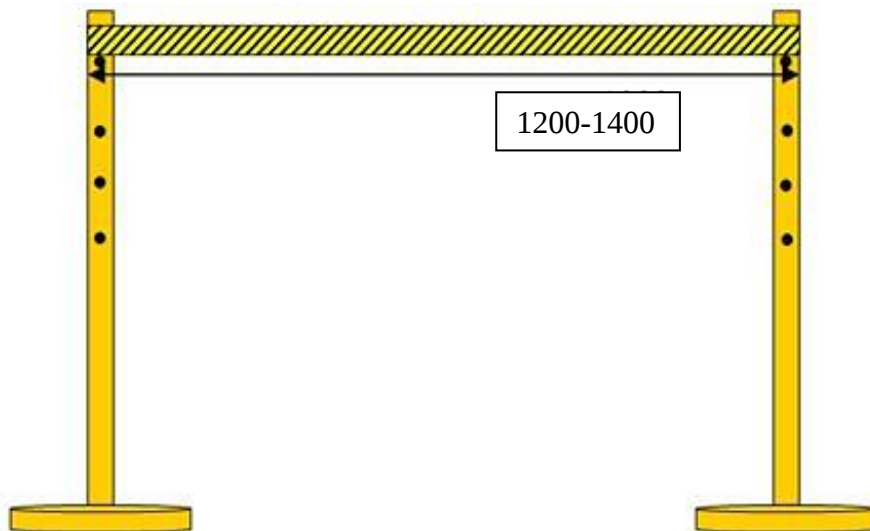
Nelja erineva numbriga, kahepoolsed. 300 x 200, kirje kõrgus $H = 200$ mm 2tk



Foto: Õnneleid Jalgrattakool

Numbritahvlite abil on võimalik lihtsalt kontrollida, kas õpilane vaatab eksamiharjutust „koridor“ sooritades funktsionaalselt üle õla ja suudab tegelikult märgata seljataga toimuvat. Numbreid saab näidata eraldi või siis kombineeritult arvudena. See tagab, et lapsed ei saa numbreid pähe õppida või huupi pakkuda. Soovikorral võib numbrid asendada kujunditega või piltidega. Numbritahvli võib valmistada PVC plaadist paksusega 3-5mm ja numbrid peale kleepida või õhukesest vineerist ja numbrid peale värvida. Need võib valmistada ka tugeva lamineerimiskilega lamineeritud numbrite või kujunditega, mida saab omavahel kombineerida. Pildil olevad numbritahvlid on valmistatud PVC plaadist. Numbrid on peale trükitud. Käepide puidust.

Kõrguslatt ja tugipostid



Kõrguslatti abil saame luua sarnase olukorra, kui jalgrattatee kohale on kooldunud puude või põõsaste oksad ja jalgrattur ei saa neist teisiti mööduda, kui enda keha võimalikult alla kummardada samas tasakaalu ja sõidujoont kaotamata.



Foto: Internet ja Alamy Stock Foto

Kõrguslatti kõrgus peab olema reguleeritav, sest lapsed on erineva suurusega ja nende kasutuses olevad jalgrattad on erineva kõrgusega. Kõrguslatti reguleerimise samm on 100mm. Kõige madalam asetus on 1100mm kõrgusel. Tugipostide alused peaksid olema veidi massiivsemad, kui liiklusmärkide puhul, sest kergemate aluste puhul võib element kergesti külili kukkuda kui jalgrattur seda seljaga riivab. Kui koolil on teada, et õpperada hakkavad kasutama ka erivajadustega lapsed, siis selleks, et oleks võimalus 3-rattalise jalgrattaga elementi läbida, tuleb lati pikkus teha vähemalt 1800 mm.

Kaldtee



Reaalses liikluses tuleb ette olukordi, kus jalgrattur peab säilitama tasakaalu kaldpinnal ja selle elemendiga saame luua harjutuse, mis imiteerib sarnast situatsiooni. Selline olukord võib tekkida tõstetud ristmikul või jalg- ja jalgrattatee ristumisel sõiduteega, kus jalgrattur võib sattuda kaldus servale. Maastikuradadele sõitma sattudes on kaldus pinnad täiesti tavaline olukord. Kaldtee valmistamisel soovitame kasutada veekindlat vineeri ja ülespoole jätta kindlasti karestatud pool. Vineer on ilmastikukindel ja õhem, kui ehituspuit. Samas tuleb tunnistada, et vineer on kallim kui puit.



Foto: Pärnu Postimees ja Teedeprojekt OÜ

Rajalaud



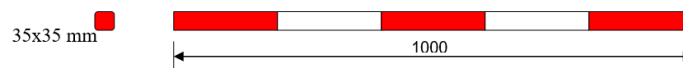
Liikluses võib tekkida olukordi, kus jalgrattur peab tasakaalu säilitades sõitma kitsal teeribal, et vältida kokkupõrkeid jalakäijatega, objektidega teel või teiste sõidukitega. Selle elemendiga on võimalik luua olukord, kus jalgrattur saab õppida liikuma kitsastes oludes otse ja tasakaalu

kaotamata. Sarnaselt kaldteele soovitame ka rajalauad valmistada veekindlast vineerist eelpool toodud põhjustel.



Foto: Internet

Pidurduslatt



Pidurduslatt leiab kasutamist harjutusrajal. Läbi selle harjutuse saab õppida sujuvalt ja täpselt sihitatud peatumist. See on oluline oskus liikluses toimetulekuks. On ju tarvis oma jalgratas peatada enne ülekäigurada või stoppjoont. Latiga on õpetajal väga lihtne fikseerida olukord, kus õpilane ei peatunud selleks ettenähtud kohas ja ajas lati maha.



Foto: Õnneleid Jalgrattakool

Lati valmistamisel soovitame kasutada kantmaterjali, sest seda on lihtsam asetada mistahes alustele (näiteks kõrgemad koonused) ja ta püsib seal stabiilsemalt. Kantmaterjali soovitatav läbimõõt on 35 mm.

Miniestakaad



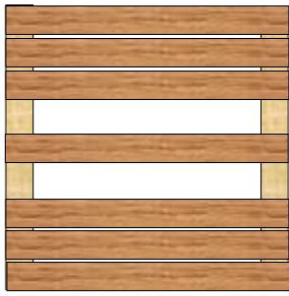
Miniestakaad simuleerib kõrge äärekiviga või “lõigatud äärekiviga” jalgrattatee ja sõidutee ristumiskohti. Samuti võib liikluses tulla ette olukordi, kus tuleb ületada kõrgemaid takistusi teel. Näiteks künnised teel või ebaühtlasel tasapinnal ristuvad teed või siis hoopis teel lebavad takistused, millest ei õnnestu ümber põigata. Läbi selle elemendi on võimalik õppida ohutult ületama kõrgemaid takistusi. Märksõnadeks on kiiruse valik ja massi keskme muutmine teadlikult. Miniestakaadi võib valmistada nii veekindlast vineerist kui ka ehituspuidust.



Foto: Tartu.ee

Raskesti läbitav teelõik

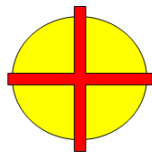
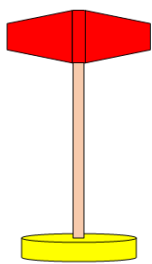
Selle elemendiga simuleerime jalgratturile teele sattuvaid raskesti läbitavaid tõkkeid nagu raudtee ülesõidukoht, kanalisatsioonikaevude luugid või terava servaga löökaugud.



Fotod: Scanpix ja internet

Valmistamiseks kasutame ehituspuitu. Alus tollisest ehituslauast ja pealmine osa 50mm x 100mm pruss.

Tuulelipp



Nn tuulelippudega saab kujundada harjutuse, mille käigus jalgrattur peab hoidma sirget sõidujoont ja samas hoidma vähemalt 3 sekundi vältel kõrvale väljasirutatud kätt suunamärguandeks. Tuulelipu kõrgus maast peab vastama lapse õla kõrgusele jalgrattal istudes. Tuulelipud on pöörleva ülaosaga ja laps peab käega puudutama nii esimest, kui ka viimast tuulelippu. Selle tõestuseks, et laps sirutas käe välja ja puudutas tuulelippu hakkab tuulelipp pöörama. Kahe tuulelipu vahel kätt alla lasta ei tohi. Nüüd on täidetud kõik vajalikud tingimused – laps õpib näitama käemärguannet, hoides kätt sirgelt kõrvale sirutatuna õla

kõrgusel vähemalt kolme sekundi vältel ja samas vältides kõrvale kaldumist sirgest sõidujoonest.

Tuulelipu pöörleva osa saab valmistada vineerist, PVC torudest jne. Meie poolt pakutud variant tööjoonisel on vineerist ja puidust valmistatud tuulelipp.



Foto: Õnneleid Jalgrattakool

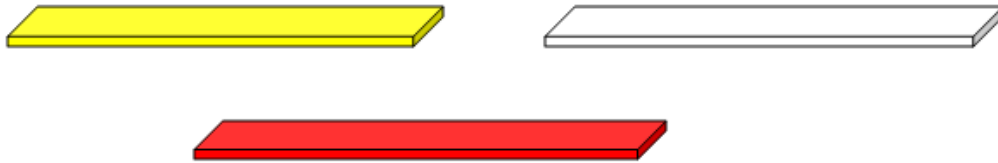
Lameklotsid ja lipid

LAMEKLOTS 100mm x 100mm x 25mm (kollane, punane, valge) 3 x 60 tk



Erinevate harjutusradade ja elementide (näiteks sisering, väliring, slaalomi koridor, ümberpöike ala, tagasipöörde kohad, miniristmikud, jalgratta võistlusmängude alad jne.) märkimiseks kasutatavad lameklotsid on õhukesed lamedad lauajupid (paksus kuni 1 toll = 2,54 cm ja külgede mõõdud maksimaalselt 10 x 10 cm). Sellised lameklotsid oleks alati kasutuses lamavas asendis ja ei oleks võimalik nende rullumine või muul moel jalgratturi ohustamine. Sellise lahenduse plusspooleks on nende mass võrreldes silikoonkoonustega. Suurema massi tõttu on nad tuulise ilmaga stabiilsemad.

LIPID 45mm x 200mm x 25mm (kollane, punane, valge) 3 x 60 tk



Sama ülesannet täidavad ka lipid, mis on võrreldes lameklotsidega kitsamad ja pikemad. Minimaalne laius on 45mm. Kui teha lipid veel kitsamaks, siis ilmneb taas nende rullumise või üleshüppamise probleem ja see on ohuks noorele jalgratturile.

Ette antud värvivalik ei ole kohustuslik. Kool võib valida endale meelepärase värvi. Kool võib valida, kas valmistab lameklotsid (punkt 11) või lipid (11.1) või hoopis soetab pehmed silikoonist minikoonused (11.2).



Fotod: Õnneleid Jalgrattakool / Maanteeamet

Silikoonkoonused

Silikoonist pehmed madalad koonused on jalgratturile täiesti ohutud. Raha, mis kulub silikoonkoonuste soetamiseks, on võrdväärne puitmaterjali ja värvide soetamisele kuluva summaga. Puuduseks on nende kerge kaal, mis muudab nad tuulise ilmaga ebastabiilseks ja kaob ära võimalus lapsi kaasata nende valmistamisel.



Foto: Õnneleid Jalgrattakool

ÕPPE- JA HARJUTUSRAJA SKEEMID

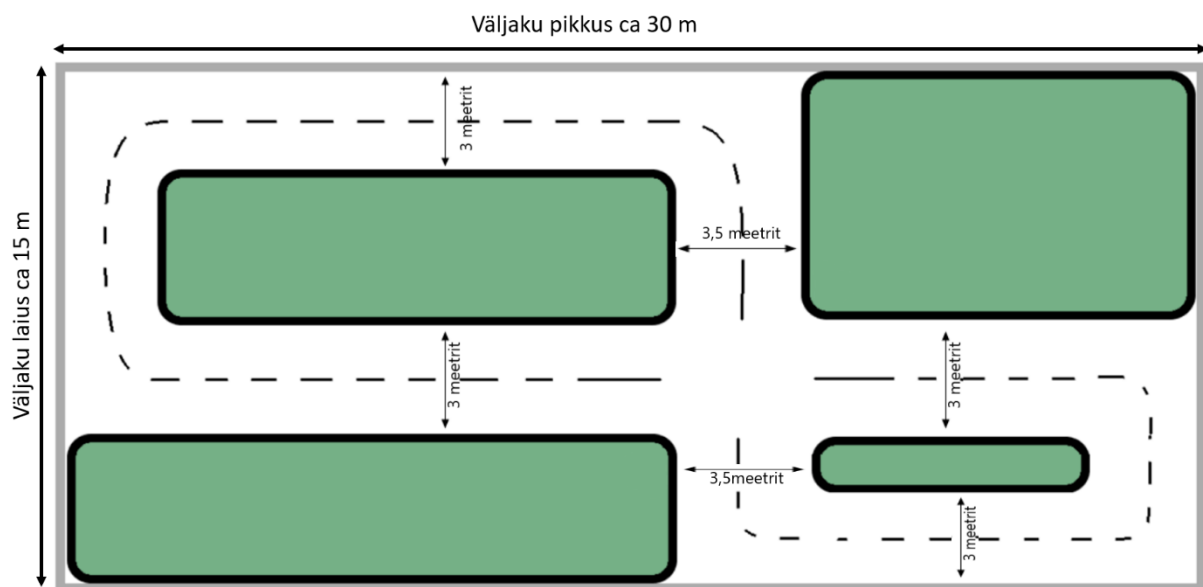
Järgnevalt pakume välja mõned ideed, kuidas kujundada ja kasutada õpperada. Märksõnadeks on praktilisus, lihtsus ja õpiväljundite saavutamist toetav. Kuna sageli on noorte jalgratturite koolitamisel kaasatud vaid üks õpetaja, siis püüame hoida õpperaja piisavalt kompaktselt, et õpetajal oleks võimalik korraga jälgida ja juhendada kõiki koolitusel osalevaid lapsi. Samas kui korraga on rohkem kui üks õpetaja, saab õpperada muuta keerulisemaks, lisades juurde uusi mooduleid – ristmikke. Väljaku algmõõdud on täpselt sellised, et see mahub ära korvpalliväljakule. Selline lahendus jätab võimaluse ka sisetingimustes kasvõi talvisel ajal harjutada liiklusolukordade lahendamist läbi praktiliste tegevuste. Sellisele kompaktsel rajale mahub korraga viis kuni kuus õpilast. Kui koolil on võimalus kasutada suuremat ala, siis loomulikult võib maha märkida märksa suurema õpperaja ja kaasata korraga rohkem õpilasi. Õpperajad ja seal kasutatud rajaelemendid toetavad jalgratturi kvalifikatsiooni nõuete täitmist.

Õpperajad ei toeta järgmisi jalgratturi kvalifikatsiooni nõudeid:

1. Jalgrattur teab käitumisjuhiseid liiklusõnnetuse korral;
2. Jalgrattur oskab tegutseda liiklusõnnetuse korral õigesti.
3. Jalgrattur teab reguleerija märguandeid.

Viimast kvalifikatsiooni nõuet saab iga jalgratturi koolitaja lastele õpetada, kasutades sama õppeväljakut. Selleks võiks läbida Maanteeameti poolt korraldatud „Lasterühmasaaja“ täiendkoolituse. Täiendkoolitusel omandatud teadmisi ja oskusi saab jalgratturite koolitaja rakendada õpperajal endale sobival ajal ja viisil.

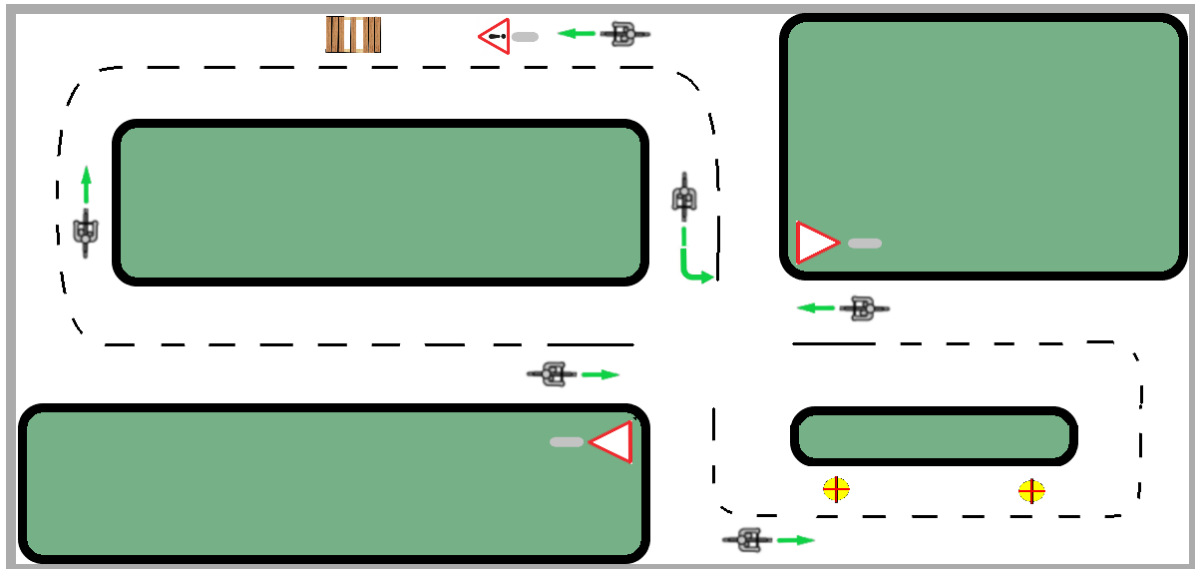
Õpperaja põhi



Raja mahamärgimiseks saab kasutada komplektis olevaid vahendeid nagu plastiklint, silikoon koonused, lameklotsid, lipid ja koonused. Õues paikneva raja märgimisel saab kasutada ka kriite ning vastavalt kooli võimalustele ka püsivärve. Viimast loomulikult ei saa kasutada korvpalliväljakul, kuid tühjal platsil miks mitte! Antud põhjale on võimalik kujundada väga erinevaid liiklussituatsioone. Seda saab teha kombineerides liiklusmärkidega ja lisades õpperajale erinevaid harjutuselemente. Nii saab muuta raja lastele huvitavamaks ja samas pakub

rada rohkem võimalusi õppida ohutut sõitu. Allpool toome mõned näited, kuidas õpperada kujundada.

Esimene situatsioon



Ristmikule on lisatud mõned eesõigusemärgid ja enne harjutuselementi hoiatusmärk. Õpperaja eesmärk on korrata eesõigusemärkide tähendusi, sõidujärjekorda ja harjutada manöövrite sooritamist. Lisaks aitab õppida mõistma hoiatusmärkide sisu ja olulisust ning õppida turvaliselt ületama teel olevaid takistusi, mida ei ole võimalik vältida (raudteerööpad, löökauk sõiduteel jne.). Õpetaja roll on selgitada, milline oht teel paikneb ja kuidas seda takistust turvaliselt ületada. Samuti on lisatud „tuulelipud“, et luua võimalus harjutada käega suunamärguande kasutamist.

Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas jalgrattur annab teed peateel liikujale, kuidas õigesti sõidurajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Õppeplatsil õpitakse:

1. Teeandmise kohustusest kinnipidamist;
2. Õigeaegset käega suunamärguande andmist;
3. Sõidurajal liiklumisel õiget asukohta teel;
4. Mistahes manöövri sooritamist ja õiget asukohta teel manöövri lõpetamisel;
5. Õige kiirusevalik ja pikivahe hoidmine kaassõitjatega;
6. Sõiduteel asetseva takistuse ületamist.

Rajaelemendi „raskesti läbitav teelõik“ ületamise juhised:

1. Jalgrattur vähendab oluliselt sõidukiirust enne takistust;
2. Jalgrattur ületab rajaelemendi võimalikult keskelt ja täielikult risti;
3. Rajaelemendi ületamisel ei tohi jalgrattur pidurdada.
4. Rajaelemendi ületamisel ei tohi jalgrattur pöörata.
5. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „raskesti läbitav teelõik“ ületamise ohud:

1. Kui takistust ei ületata täiesti risti, vaid diagonaalselt võib jalgratta esimene ratas libiseda alt, millele järgneb tasakaalu kaotus ja halvimal juhul kukkumine.
2. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Tuulelipu kasutamise eesmärk:

1. Tuulelipp aitab õpilasel kinnistada harjumust enne manöövrit või sõidurajavahetust anda suunamärguannet;
2. Tuulelipu kõrgus on jalgratturi väljasirutatud käe kõrgusel ja seda on võimalik paigaldada mõlemale poole, harjutamiseks erineva käega suunamärguande andmist;
3. Tuulelipu kasutamine teeb õppeprotsessi lustlikumaks, sest õpilane möödudes tuulelipust peab selle pöörlema lükkama. Õpetajal on lihtsam märgata, kas õpilane enne manöövrit näitas suunda.

Vastavalt jalgratturi kvalifikatsiooni nõuetele jalgrattur teab:

1. teistest liiklejatest lähtuvaid riske;
2. jalgratturi ohutuks liiklemiseks vajalikke liiklusreegleid, liikluskorraldusvahendite tähendust, teeandmise kohustust ja piiranguid;
3. ohutu pikivahe hoidmise, pidurdusteeconna ja teelpüsimise põhimõtteid, ja riskitegureid, mida põhjustab jalgratta juhtimine erinevates tee- ja ilmastikuoludes;
4. sõidukiiruse valikuga seonduvaid ohte.

Jalgrattur oskab:

1. valitseda jalgratast ja juhtida seda viisil, mis välistab ohtlike olukordade tekkimise;
2. jälgida lähenevaid sõidukeid ja anda käega hoiatusmärguannet, seejuures tasakaalu ja jalgratta üle kontrolli kaotamata;
3. hinnata võimaliku ohu laadi ja ette arvata teiste liiklejate käitumisest tulenevaid ohte ja vastavalt tegutseda;
4. järgida liiklusreegleid ja neid praktikas kasutada.

Jalgrattur peab ohutu sõitmise tagamiseks rakendama kõiki järgmisi vajalikke ettevaatusabinõusid:

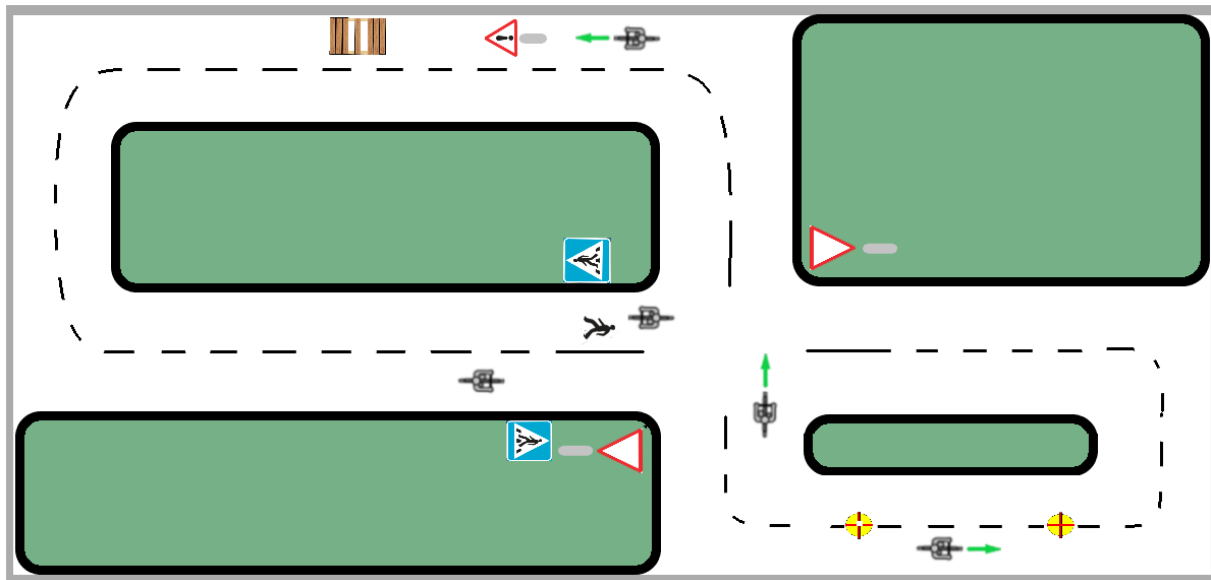
- jälgima liiklust ja liikluskorraldusvahendeid, õigeaegselt märkama tekkinud või tekkida võivat ohtu sõidu alustamisel, sõidu lõpetamisel, sõitmisel enda ees, kõrval või taga;
- sooritama ohutult manöövreid ning tegutsema ohu korral õigesti;
- suhtlema teiste liiklejatega lubatud ja arusaadaval viisil.

Teine situatsioon

Lisades juurde märgid „ülekäigurada“ saame juba uue ja pisut keerulisema situatsiooni. Hea võimalus lastele õpetada, et jalgrattaga sõites on nad sõidukijuhid ja neil on kohustus jalakäijatele teed anda. Õpperaja eesmärk on õppida ja kujundada õpilastel suhtumist jalakäijatele teeandmise kohustust. Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas jalgrattur annab teed peateel liikujale, kuidas õigesti sõidurajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Õppeplatsil õpitakse:

1. Teeandmise kohustusest kinnipidamist;
2. Õigeaegset käega suunamärguande andmist;
3. Sõidurajal liikumisel õiget asukohta;
4. Mistahes manöövri sooritamist ja õiget asukohta teel manöövri lõpetamisel;
5. Õiget kiirusevalikut ja pikivahe hoidmist kaassõitjatega;
6. Jalakäijatele teeandmist;
7. Teel oleva takistuse ületamist.



Vastavalt jalgratturi kvalifikatsiooni nõuetele jalgrattur teab:

1. teistest liiklejatest lähtuvaid riske;
2. jalgratturi ohutuks liiklemiseks vajalikke liiklusreegleid, liikluskorraldusvahendite tähendust, teeandmise kohustust ja piiranguid;
3. ohutu pikivahe hoidmise, pidurdusteevõtte ja teelpüsimise põhimõtteid, ja riskitegureid, mida põhjustab jalgratta juhtimine erinevates tee- ja ilmastikuoludes;
4. sõidukiiruse valikuga seonduvaid ohte.

Jalgrattur oskab:

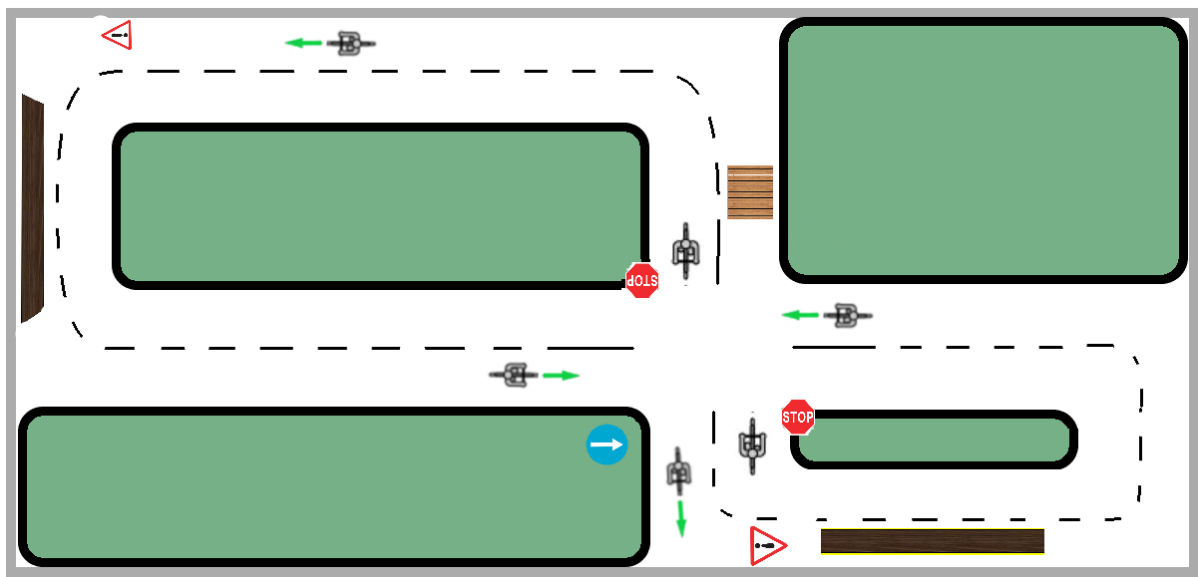
1. valitseda jalgratast ja juhtida seda viisil, mis välistab ohtlike olukordade tekkimise;
2. jälgida lähenevaid sõidukeid ja anda käega hoiatusmärguannet, seejuures tasakaalu ja jalgratta üle kontrolli kaotamata;
3. hinnata võimaliku ohu laadi ja ette arvata teiste liiklejate käitumisest tulenevaid ohte ja vastavalt tegutseda;
4. järgida liiklusreegleid ja neid praktikas kasutada.

Jalgrattur peab ohutu sõitmise tagamiseks rakendama kõiki järgmisi vajalikke ettevaatusabinõusid:

1. jälgima liiklust ja liikluskorraldusvahendeid, õigeaegselt märkama tekkinud või tekkida võivat ohtu sõidu alustamisel, sõidu lõpetamisel, sõitmisel enda ees, kõrval või taga;
2. sooritama ohutult manöövreid ning tegutsema ohu korral õigesti;
3. suhtlema teiste liiklejatega lubatud ja arusaadaval viisil.

Kolmas situatsioon

Kolmandas situatsioonis on loodud õpilastele märksa rohkem takistusi rajale. Samuti on juurde toodud kohustuslik sõidusuund, kasutades liiklusmärki 411. Sõltuvalt sellest, mis tingimustesse on rada maha märgitud, võiks kasutada ka stoppjoont 222 märgi juures. Õpperaja eesmärk on korrata ja kinnistada liikluskorraldusvahendite tähendusi ning õppida ja arendada õpilase oskusi takistuste ületamisel. Õpperajal on kolm takistust, mis on tähistatud hoiatusmärgiga. Rajaelemendi „kaldtee“ ületamisel õpitakse arvestama ohtudega, mis kaasnevad sõiduteel künnise ületamisega. Põlis liiklussituatsioonides on künnised seotud reguleerimata ülekäiguradadega ja tõstetud ristmikuga. Tavaliikluses eeldab künnis juhilt sõidukiiruse vähendamist. Juht peab veenduma ohutuses ja vajadusel andma teed teistele liiklejatele.



Rajaelemendil „miniastakaad“ omandatakse oskused, kuidas jalgrattaga sõites on võimalik ületada madalamaid takistusi teel. Rajaelemendil „rajalaud“ omandatakse oskused, mis on vajalikud kitsal teel liikumiseks. Õpperajale on paigaldatud liiklusmärgid „peatu ja anna teed“, millega korratakse ja kinnistatakse liiklusmärgist tulenev kohustus alati peatuda (mitte aeglaselt veereda) ja anda teed teistele liiklejatele. Samuti korratakse ja kinnistatakse kohustusmärgi „kohustuslik sõidusuund otse“ tähendust. Õpperada annab jätkuvalt võimaluse õpilasel harjutada erinevate manöövrite sooritamist, õigeaegset suunamärguande andmist ja õiget paiknemist sõiduteel nii otseliikumisel, kui ka manöövri sooritamisel. Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas jalgrattur annab teed peateel liikujale, kuidas õigesti sõidurajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Õppeplatsil õpitakse:

1. Teeandmise kohustusest kinnipidamist;
2. Õigeaegset käega suunamärguande andmist;
3. Sõidurajal liiklumisel õiget asukohta teel;
4. Mistahes manöövri sooritamist ja õiget asukohta teel manöövri lõpetamisel;
5. Õiget kiirusevalikut ja pikivahe hoidmist kaassõitjatega;
6. Jalakäijatele teeandmist;
7. Teel oleva takistuse ohutut ületamist.

Rajaelemendi „kaldtee“ ületamise juhised:

1. Enne kaldteeni jõudmist vähendatakse oluliselt sõidukiirust;
2. Kaldteed ületatakse võimalikult keskelt;
3. Sõites kaldteel jalgrattur ei vaata alla kaldteele, vaid suunab pilgu sinna kuhu tahab jõuda.
4. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „kaldtee“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel kaldtee ületamisel vajub jalgrattur kaldteel maha ja ei suuda hoida sõidujoont;
2. Kaldteelt maha vajumine võib põhjustada kukkumise.
3. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise juhised:

1. Enne miniastakaadi jalgrattur vähendab sõidukiirust;
2. Miniastakaad ületatakse võimalikult keskelt ja risti üle.
3. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel miniastakaadi ületamisel võib esiratas järsult takerduda ja põhjustada üle juhtraua paiskumise;
2. Miniastakaadil suurel kiirusel liikudes võib tekkida libisemine, mis omakorda võib põhjustada kukkumise.
3. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise juhised:

1. Rajalauale sõidetakse peale mõõduka kiirusega;
2. Rajalauale sõidetakse peale võimalikult keskelt;
3. Sõites rajalauale ei tohi vaadata maha rajalauda, vaid pilk suunatakse kaugemale kuhu tahetakse jõuda.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel rajalauale sõites ei suudeta hoida sirget sõidujoont;
2. Rajalaualt kõrvale sõites võib kaotada tasakaalu ja kukkuda;
3. Rajalauale sõites ja maha (rajalauda) vaadates ei suuda jalgrattur hoida sirget sõidujoont. Jalgrattur vajub rajalauale maha.

Vastavalt jalgratturi kvalifikatsiooni nõuetele jalgrattur teab:

1. teistest liiklejatest lähtuvaid riske;
2. jalgratturi ohutuks liiklemiseks vajalikke liiklusreegleid, liikluskorraldusvahendite tähendust, teendamise kohustust ja piiranguid;
3. ohutu pikivahe hoidmise, pidurdusteevõtte ja teelpüsimise põhimõtteid, ja riskitegureid, mida põhjustab jalgratta juhtimine erinevates tee- ja ilmastikuoludes;
4. sõidukiiruse valikuga seonduvaid ohte.

Jalgrattur oskab:

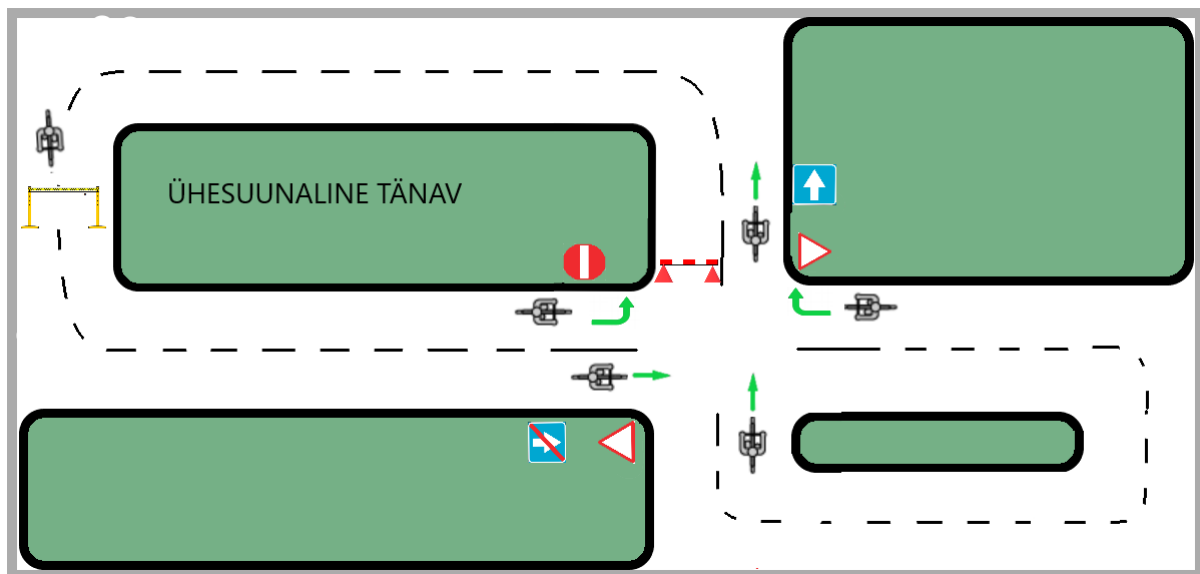
1. valitseda jalgratast ja juhtida seda viisil, mis välistab ohtlike olukordade tekkimise;
2. jälgida lähenevaid sõidukeid ja anda käega hoiatusmärguannet, seejuures tasakaalu ja jalgratta üle kontrolli kaotamata;
3. hinnata võimaliku ohu laadi ja ette arvata teiste liiklejate käitumisest tulenevaid ohte ja vastavalt tegutseda;
4. järgida liiklusreegleid ja neid praktikas kasutada.

Jalgrattur peab ohutu sõitmise tagamiseks rakendama kõiki järgmisi vajalikke ettevaatusabinõusid:

1. jälgima liiklust ja liikluskorraldusvahendeid, õigeaegselt märkama tekkinud või tekkida võivat ohtu sõidu alustamisel, sõidu lõpetamisel, sõitmisel enda ees, kõrval või taga;
2. sooritama ohutult manöövreid ning tegutsema ohu korral õigesti;
3. suhtlema teiste liiklejatega lubatud ja arusaadaval viisil.

Neljas situatsioon

Neljandas situatsioonis on kujundatud tänav ühesuunaliseks kasutades vastavaid liiklusmärke. Selleks, et lastel oleks paremini arusaadav milline sõidurada on kinni, võib kasutada ka elementi „pidurduslatt“. Rajale on asetatud ka „kõrguslatt“.



Õpperaja eesmärk on anda võimalus üle korrata ühesuunalisel teel liikumise reeglid ja liiklusmärkide tähendused. Kinnistada, kuidas peab paiknema sõitmisel ühesuunalisel tänaval ja õppida sõiduraja vahetust, kui ühesuunaliselt tänavalt on vaja sooritada vasakpööre. Kasutades ristmikul lisaks eesõigusmärke, on võimalik jätkuvalt harjutada ja kinnistada sõidujärjekorda ristmikul.

Õpperajal on takistus „kõrguslatt“, mille alt läbisõitmine õpetab toime tulema olukorraga, kui näiteks jalgrattatee kohal on madalad oksad või muud takistused. Õpperada annab jätkuvalt võimaluse õpilasel harjutada erinevate manöövrite sooritamist, õigeaegset suunamärguande andmist ja õiget paiknemist sõiduteel nii otseliikumisel, kui ka manöövri sooritamisel. Enne

praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas jalgrattur annab teed peateel liikujale, kuidas õigesti sõidurajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Õppeplatsil õpitakse:

1. Teeandmise kohustusest kinnipidamist;
2. Õigeaegset käega suunamärguande andmist;
3. Sõidurajal liiklumisel õiget asukohta teel;
4. Mistahes manöövri sooritamist ja õiget asukohta teel manöövri lõpetamisel;
5. Õiget kiirusevalikut ja pikivahe hoidmist kaassõitjatega;
6. Jalakäijatele teeandmist;
7. Teel oleva takistuse vältimist.

Rajaelemendi „kõrguslatt“ kasutamise juhised:

1. Kõrguslatti kõrgus peab olema vastavuses lapse pikkusele ja jalgratta kõrgusele;
2. Lähenedes kõrguslatile peab jalgrattur vähendama sõidukiirust;
3. Jalgrattur kummardub enne kõrguslatti juhtraua kohale;
4. Kummardudes juhtraua kohale peab jalgrattur suunama pilgu kaugemale ette, et jälgida kuhu tal on võimalik liikumist jätkata.

Rajaelemendi „kõrguslatt“ alt läbi sõitmise ohud:

1. Kui kõrguslatti kõrgus ei ole reguleeritud vastavalt lapse kasvule ehk on liiga madalal, siis ei ole võimalik latti alt läbi sõita. Laps sõidab vastu kõrguslatti ja saab haiget või isegi vigastada;
2. Suurel kiirusel kõrguslatti alt läbi sõites ei taju laps kõrguslatti õiget kõrgust;
3. Kummardudes ette juhtrauale ilma pilku ette suunamata, võib laps rajalt välja sõita.

Vastavalt jalgratturi kvalifikatsiooni nõuetele jalgrattur teab:

1. teistest liiklejatest lähtuvaid riske;
2. jalgratturi ohutuks liiklemiseks vajalikke liiklusreegleid, liikluskorraldusvahendite tähendust, teeandmise kohustust ja piiranguid;
3. ohutu pikivahe hoidmise, pidurdustekonna ja teelpüsimise põhimõtteid, ja riskitegureid, mida põhjustab jalgratta juhtimine erinevates tee- ja ilmastikuoludes;
4. sõidukiiruse valikuga seonduvaid ohte.

Jalgrattur oskab:

1. valitseda jalgratast ja juhtida seda viisil, mis välistab ohtlike olukordade tekkimise;
2. jälgida lähenevaid sõidukeid ja anda käega hoiatusmärguannet, seejuures tasakaalu ja jalgratta üle kontrolli kaotamata;
3. hinnata võimaliku ohu laadi ja ette arvata teiste liiklejate käitumisest tulenevaid ohte ja vastavalt tegutseda;
4. järgida liiklusreegleid ja neid praktikas kasutada.

Jalgrattur peab ohutu sõitmise tagamiseks rakendama kõiki järgmisi vajalikke ettevaatusabinõusid:

1. jälgima liiklust ja liikluskorraldusvahendeid, õigeaegselt märkama tekkinud või tekkida võivat ohtu sõidu alustamisel, sõidu lõpetamisel, sõitmisel enda ees, kõrval või taga;
2. sooritama ohutult manöövreid ning tegutsema ohu korral õigesti;
3. suhtlema teiste liiklejatega lubatud ja arusaadaval viisil.

Mõned näited, kuidas ühe ristmikuga õpperada välja näeb.



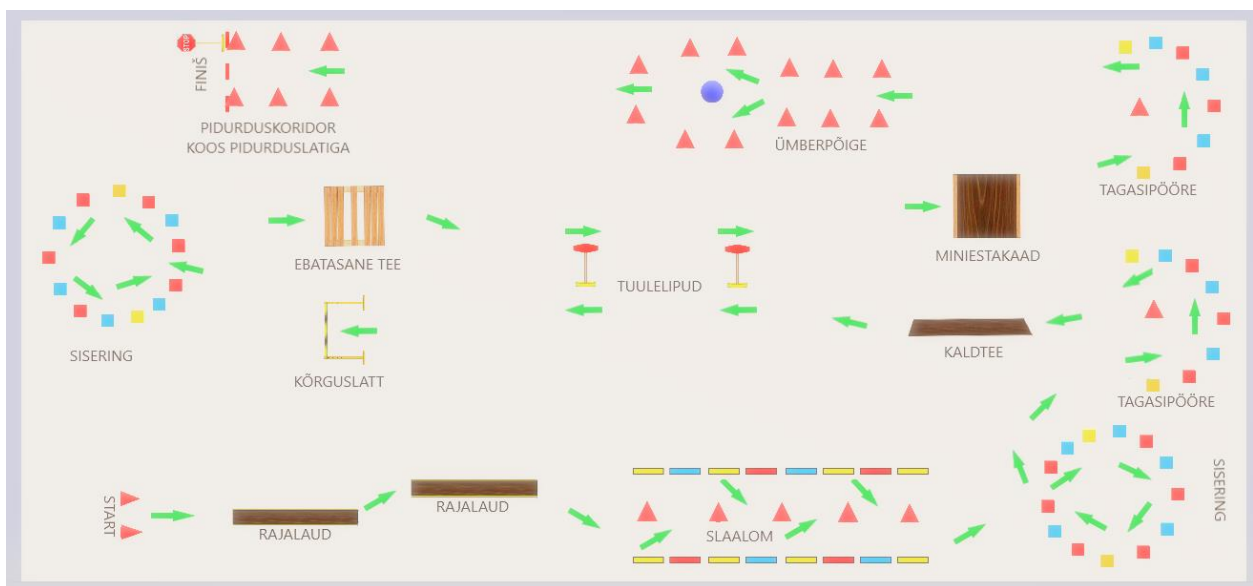


Fotod: Õnneleid Jalgrattakool

HARJUTUS- (VIGUR-) RADADE SKEEMID

Harjutus- (vigur-) radade skeemid on lisatud metoodilisse juhendisse eesmärgiga anda jalgratturi koolitajale ideid, kuidas arendada noore jalgratturi sõiduoskust edasi. Vigurajad on keerulisemad ja koosnevad erinevatest harjutustest, mis toetavad jalgratturi tasakaalu tunnetust, keha valitsemist, jalgratta valdamist, juhi pilgu suunamist ja paiknemist erinevates situatsioonides. Vigurradade harjutused läbitakse väikestel kiirustel ja võimalikult täpselt. Jalgratturi osavust jalgrattaga sõitmisel ei peegelda kiiresti sõitmise oskus vaid vastupidi võimalikult aeglane sõitmine elegantse täpsusega tasakaalu kaotamata.

Esimene harjutusrada



Väljaku mõõtmed on orienteeruvalt 50 x 25 meetrit. See sõltub kooli kasutada oleva territooriumi suurusest. Avaram väljak annab paremad võimalused ohutu ja huvitav rada koostada. Harjutus (vigur-) raja elemendid ja nende kasutamine on kirjeldatud eespool.

Rajalaudade nihe on 80 cm ja kahe rajalaua vaheline kaugus on 3 meetrit. Stardi-, ümberpöike- ja finiši koridori vaba laius minimaalselt 80 cm. Siseringi sisediaameeter 3-3,5 meetrit. Slaalomi koonuste vaheline kaugus 1,5 meetrit ja koridori laius 2 meetrit. Tuulelippude vaheline kaugus 6 meetrit. Siseringide ja tagasipöörete maha märkimiseks võib kasutada lameklote, lippe või silikoonkoonuseid. Ümberpöike harjutus on maha märgitud koonustega ja on mõeldud simuleerimaks olukorda, kus jalgratturil tuleb otsustada, kummalt poolt ta möödub takistusest teel, kui pidurdamine ei ole võimalik. Edasijõudnud õpilaste puhul võib kasutada viimasel hetkel antud korraldust takistusest mööduda kas paremalt või vasakult. Sellisel juhul peab takistus (joonisel sinine pall) olema lame ja ohutu ese teepinnal. Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas õigesti vigurrajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Pidurduskoridori ülesande juhised:

1. Jalgrattur vähendab enne pidurduskoridori aegsasti sõidukiirust;
2. Lõplik peatumine toimub vahetult enne pidurduslatti;
3. Jalgratas peab paiknema täpselt etteantud ja kujundatud koridoris;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgrattajuhi oskusi kiiruse valikul ja peatumise teekonna planeerimisel.

Pidurduskoridori ülesanne jääb sooritamata, kui:

1. Jalgrattur peatab jalgratta enne pidurduslatti, aga tagumine ratas ulatub koridorist välja;
2. Jalgrattur ei suuda peatada jalgratast ja sõidab pidurduslatti maha.

Rajaelemendi „ümberpöige“ läbimise juhised:

1. Enne ümberpöiget jalgrattur vähendab sõidukiirust;
2. Enne takistust peab jalgrattur olema valmis kiiresti muutma oma liikumise suunda;
3. Pärast takistust tuleb taastada endine liikumise suund.

Rajaelemendi „ümberpöige“ läbimise ohud:

1. Sisenedes harjutusse liigsuure kiirusega ei ole jalgrattur võimeline takistusest kõrvale põikama ja sõidab sellele otsa;
2. Hilinenud pidurdus võib põhjustada kukkumise.

Tagasipöörde harjutuse juhised:

1. Tagasipöörde poolringi sisenetakse aeglaselt sõites;
2. Poolring sõidetakse võimalikult elementide kõrvalt;
3. Juht suunab pilgu sinna kuhu soovib jõuda
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgratturi oskust piiratud alal tagasi pöörata.

Tagasipöörde harjutuse läbimise ohud:

1. Suurel kiirusel sõidetakse vastu raja elemente;
2. Jalgrattur vaatab maha ja kaotab tasakaalu või sõidab rajaelemendile pihta.

Siseringi harjutuse juhised:

1. Siseringi sisenetakse väikese kiirusega;
2. Siseringis sõidetakse rajaelementide kõrvalt;
3. Juht suunab pilgu sinna kuhu tahab jõuda;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgratturi oskust piiratud alal tagasi pöörata.

Siseringi harjutuse läbimise ohud:

1. Suurel kiirusel sõidetakse vastu raja elemente;
2. Jalgrattur vaatab maha ja kaotab tasakaalu või sõidab rajaelemendile pihta.

Slaalomi harjutamise juhised:

1. Slaalom läbitakse mõõduka kiirusega;
2. Sõita ei tohi vastu koonust;
3. Rajale märgitud piiretest ei tohi üle sõita;
4. Juht suunab pilgu sinna kuhu tahab jõuda;
5. Harjutuse eesmärk on kujundada oskust liikluses teel olevast takistusest (väike auk, teel vedeleval esemel) ümber põigata.

Slaalomi harjutuse läbimise ohud:

1. Juht vaatab sõitmisel maha või koonust, kaotab õige sõidujoone ja sõidab rajalt välja.
2. Jalgrattur sõidab vastu koonust.

Rajaelemendi „kõrguslatti“ kasutamise juhised:

1. Kõrguslatti kõrgus peab olema vastavuses lapse pikkusele ja jalgratta kõrgusele;
2. Lähenedes kõrguslatile peab jalgrattur vähendama sõidukiirust;
3. Jalgrattur kummardub enne kõrguslatti juhtraua kohale;
4. Kummardudes juhtraua kohale peab jalgrattur suunama pilgu kaugemale ette, et jälgida kuhu tal on võimalik liikumist jätkata.

Rajaelemendi „kõrguslatti“ alt läbi sõitmise ohud:

1. Kui kõrguslatti kõrgus ei ole reguleeritud vastavalt lapse kasvule ehk on liiga madalal, siis ei ole võimalik lati alt läbi sõita. Laps sõidab vastu kõrguslatti ja saab haiget või isegi vigastada;
2. Suurel kiirusel kõrguslatti alt läbi sõites ei taju laps kõrguslatti õiget kõrgust;
3. Kummardudes ette juhtrauale ilma pilku ette suunamata, võib laps rajalt välja sõita.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise juhised:

1. Rajalauale sõidetakse peale mõõduka kiirusega;
2. Rajalauale sõidetakse peale võimalikult keskelt;
3. Sõites rajalauale ei tohi vaadata maha rajalauda, vaid pilk suunatakse kaugemale kuhu tahetakse jõuda.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel rajalauale sõites ei suudeta hoida sirget sõidujoont;
2. Rajalaualt kõrvale sõites võib kaotada tasakaalu ja kukkuda;
3. Rajalauale sõites ja maha (rajalauda) vaadates ei suuda jalgrattur hoida sirget sõidujoont. Jalgrattur vajub rajalauale maha.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise juhised:

1. Enne miniastakaadi jalgrattur vähendab sõidukiirust;
2. Miniastakaad ületatakse võimalikult keskelt ja risti üle.
3. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel miniastakaadi ületamisel võib esiratas järsult takerduda ja põhjustada üle juhtraua paismise;
2. Miniastakaadil suurel kiirusel liikudes võib tekkida libisemine, mis omakorda võib põhjustada kukkumise.
3. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

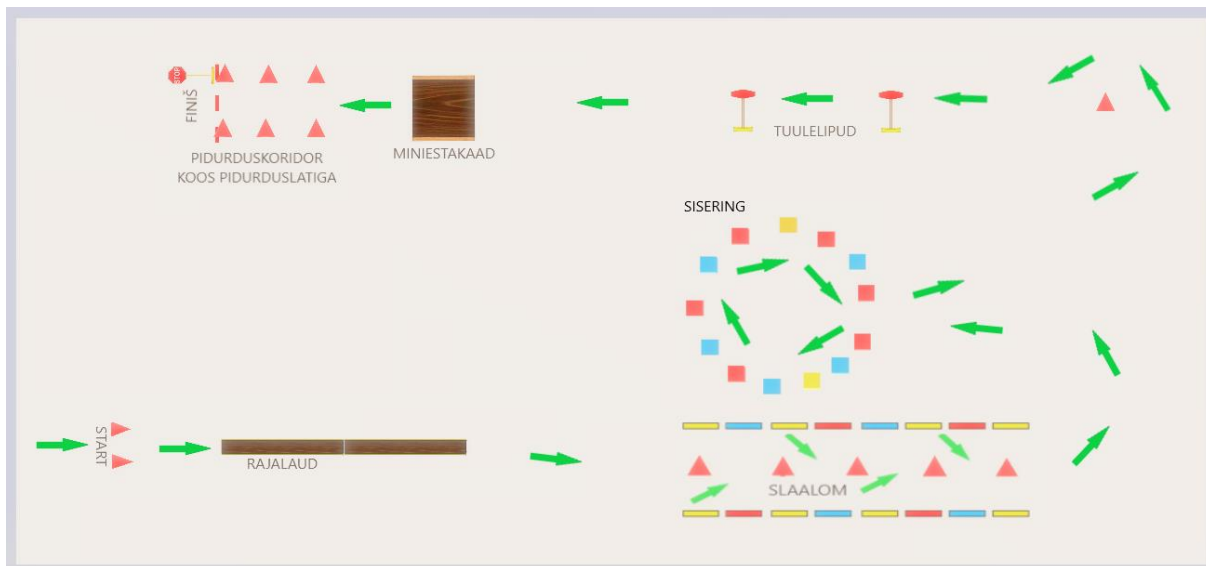
Rajaelemendi „raskesti läbitav teelõik“ ületamise juhised:

1. Jalgrattur vähendab oluliselt sõidukiirust enne takistust;
2. Jalgrattur ületab rajaelemendi võimalikult keskelt ja täielikult risti;
3. Rajaelemendi ületamisel ei tohi jalgrattur pidurdada.
4. Rajaelemendi ületamisel ei tohi jalgrattur pöörata.
5. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „raskesti läbitav teelõik“ ületamise ohud:

1. Kui takistust ei ületata täiesti risti, vaid diagonaalselt võib jalgratta esimene ratas libiseda alt, millele järgneb tasakaalu kaotus ja halvimal juhul kukkumine.
2. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Teine harjutusrada



Teine harjutusrada on kujundatud märksa lihtsamana, et anda võimalus eduelamuseks ka vähesema sõiduuskusega lastele. Rajalauad on asetatud üksteise järele ilma nihketa ja ilma vaheta. Slaalomi koonuste vaheline kaugus 2 meetrit ja koridori laius 2 meetrit. Siseringi diameeter 4 meetrit. Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas õigesti vigurrajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olevaid takistusi.

Pidurduskoridori ülesande juhised:

1. Jalgrattur vähendab enne pidurduskoridori aegsasti sõidukiirust;
2. Lõplik peatumine toimub vahetult enne pidurduslatti;
3. Jalgratas peab paiknema täpselt etteantud ja kujundatud koridoris;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgrattajuhi oskusi kiiruse valikul ja peatumise teekonna planeerimisel.

Pidurduskoridori ülesanne jääb sooritamata, kui:

1. Jalgrattur peatab jalgratta enne pidurduslatti, aga tagumine ratas ulatub koridorist välja;
2. Jalgrattur ei suuda peatada jalgratast ja sõidab pidurduslatti maha.

Siseringi harjutuse juhised:

1. Siseringi sisenetakse väikese kiirusega;
2. Siseringis sõidetakse rajaelementide kõrval;
3. Juht suunab pilgu sinna kuhu tahab jõuda;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgratturi oskust piiratud alal tagasi pöörata.

Siseringi harjutuse läbimise ohud:

1. Suurel kiirusel sõidetakse vastu raja elemente;
2. Jalgrattur vaatab maha ja kaotab tasakaalu või sõidab rajaelemendile pihta.

Slaalomi harjutamise juhised:

1. Slaalom läbitakse mõõduka kiirusega;
2. Sõita ei tohi vastu koonust;
3. Rajale märgitud piiretest ei tohi üle sõita;
4. Juht suunab pilgu sinna kuhu tahab jõuda;
5. Harjutuse eesmärk on kujundada oskust liiqluses teel olevast takistusest (väike auk, teel vedeleval esel jne.) ümber põigata.

Slaalomi harjutuse läbimise ohud:

1. Suurel kiirusel raja läbimine on keeruline, sest juht võib rajaelementidele pihta sõita;
3. Juht vaatab sõitmisel maha või koonust, kaotab õige sõidujoone ja sõidab rajalt välja.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise juhised:

4. Rajalauale sõidetakse peale mõõduka kiirusega;
5. Rajalauale sõidetakse peale võimalikult keskelt;
6. Sõites rajalauale ei tohi vaadata maha rajalauda, vaid pilk suunatakse kaugemale kuhu tahetakse jõuda.

Rajaelemendi „rajalaud“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel rajalauale sõites ei suudeta hoida sirget sõidujoont;
2. Rajalaualt kõrvale sõites võib kaotada tasakaalu ja kukkuda;
3. Rajalauale sõites ja maha (rajalauda) vaadates ei suuda jalgrattur hoida sirget sõidujoont. Jalgrattur vajub rajalauale maha.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise juhised:

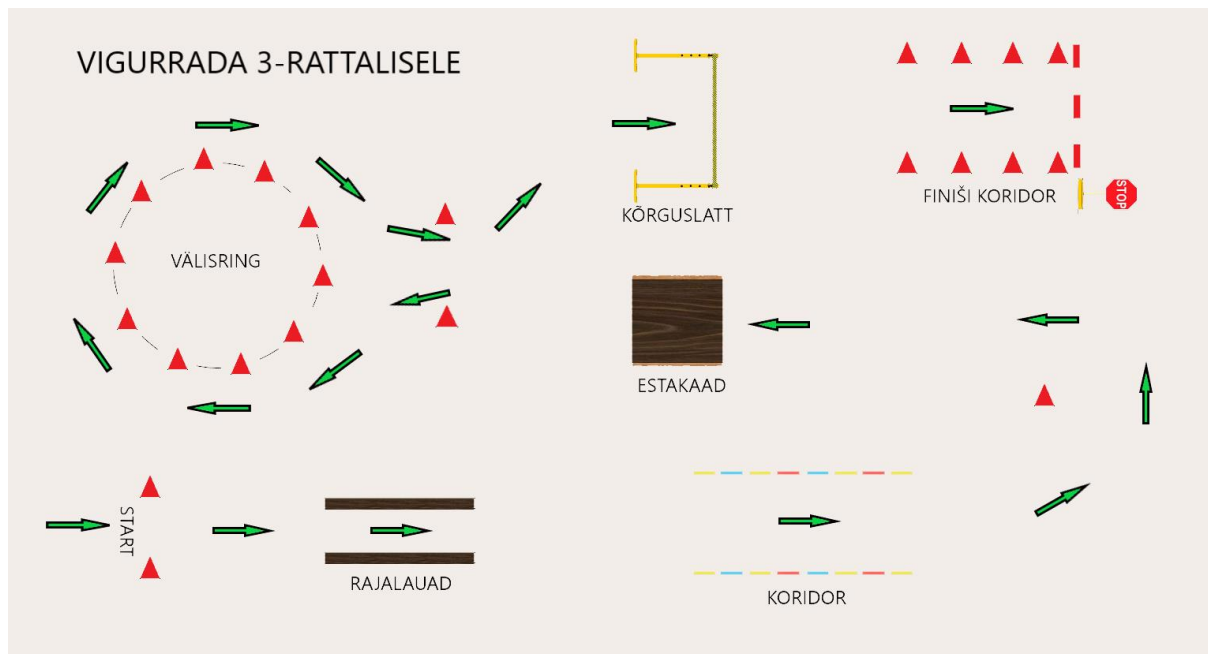
1. Enne miniastakaadi jalgrattur vähendab sõidukiirust;
2. Miniastakaad ületatakse võimalikult keskelt ja risti üle.
3. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel miniastakaadi ületamisel võib esiratas järsult takerduda ja põhjustada üle juhtraua paismise;
2. Miniastakaadil suurel kiirusel liikudes võib tekkida libisemine, mis omakorda võib põhjustada kukkumise.
3. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Harjutusrada kolmerattalisele jalgrattale

Õppegrupis võib osaleda ka erivajadusega laps, kellel on tasakaaluprobleemid. Sellist last peab julgustama osalema jalgratturite koolitusel vaatamata asjaolule, et ta kasutab liikumiseks kolmerattalist jalgratast. Jalgratturite koolitaja peab selgitama kaasõpilastele probleemi tõsidust ja toetama erivajadusega lapse liiklusteadlikkuse arengut. Erivajadusega lapsel on õigus liigelda ning ta peab tundma ja täitma liiklusreegleid.



Kolmanda raja puhul on arvestatud, et seda rada läbitakse kolmerattalise jalgrattaga, mis muidugi ei välista sellel sõitmist ka tavalise jalgrattaga. Kõikide elementide puhul peab arvestama kolmerattalise jalgratta laiusega, mis on maksimaalselt lubatud 1,25 meetrit. Rajalauad saab seada sellise vahega, et kolmerattalise jalgratta tagumised rattad satuksid kumbki eraldi rajalauale. Koridori laius aga 1,5 meetrit, sealt läbi sõites peab jalgrattur olema eriti tähelepanelik, et mitte riivata rajapiirdeid, mis on laotud lippidest või lameklotsidest. Kuna estakaadi laius on 1 meeter, siis tõenäoliselt veereb üks tagumine ratas estakaadi kõrvalt mööda. Kolmerattalise jalgrattaga ei sõida õpilane mitte ringi sees vaid sooritab ringi ümber rajatähiste, milleks on koonused. Ringi diameeter on 3 meetrit. Kõrguslatti kõrgus tuleb seada arvestusega, et lapsel võib olla raskusi alla kummardamisega ja seega tasuks jätta see kõige ülemisse asendisse. Et oleks võimalus 3-rattalise jalgrattaga elementi läbida, tuleb lati pikkus teha 1450 mm. Kõikide elementide omavaheline kaugus vähemalt 6 meetrit.



Kolmerattaline jalgratas. (Internet)

Enne praktilisi tegevusi õpetaja ja õpilased arutavad läbi õppeplatsil kujundatud reeglid. Õpetaja näitab vajadusel õpilastele ette, kuidas õigesti vigurrajal paikneda ja kuidas ohutult ületada teel olev takistus.

Rajaelemendi „rajalauad“ juhised:

1. Jalgrattur sõidab rajalaudadele väikesel kiirusel;
2. Jalgratta tagumised rattad peavad ületama rajalauad;
3. Juht peab suunama pilgu sinna, kuhu tahab jõuda;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada juhi oskusi kitsal teel või piiratud alal sõitmiseks.

Rajaelemendi „rajalauad“ ohud:

1. Liikudes rajalaudadele liiga suure kiirusega ei suuda juht laudadel püsida ja vajub maha;
2. Juht vaatab maha ja kaotab õige sõidujoone ning vajub rajalaudadelt maha.

Rajaelemendi „koridor“ läbimine:

1. Harjutusse sisenetakse väikesel kiirusel;
2. Juht peab suunama pilgu sinna, kuhu tahab jõuda;
3. Harjutuse eesmärk on kujundada juhi oskusi kitsal teel või piiratud alal sõitmiseks.

Rajaelemendi „koridor“ ohud:

1. Juht vaatab maha ja kaotab õige sõidujoone ning sõidab rajatähistele pihta.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise juhised:

2. Enne miniastakaadi jalgrattur vähendab sõidukiirust;
3. Miniastakaad ületatakse võimalikult keskelt ja risti üle.
4. Keha raskus tuleb viia pedaalidele ja keha tuleb kallutada sadulast veidi tahapoole.

Rajaelemendi „miniastakaad“ ületamise ohud:

1. Suurel kiirusel miniastakaadi ületamisel võib esiratas järsult takerduda ja põhjustada üle juhtraua paiskumise;
2. Miniastakaadil suurel kiirusel liikudes võib tekkida libisemine, mis omakorda võib põhjustada kukkumise.
3. Kui keharaskus jääb sadulale, siis võib esiratas takerduda ja põhjustada kukkumise.

Rajaelemendi „välisring“ juhised:

1. Ringi sõidetakse rajaelementidest väljaspool ja elementide lähedal;
2. Sõidukiirus ringil sõites on mõõdukas;
3. Juht suunab pilgu sinna kuhu soovib jõuda;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada juhi oskusi piiratud alal tagasipöörde sooritamiseks.

Rajaelemendi „välisring“ ohud:

1. Suurel kiirusel sõites kaotab juht tasakaalu ja võib kukkuda;
2. Juht vaatab maha ja kaotab õige sõidujoone, mille tulemusel sõidab vastu rajaelementi.

Rajaelemendi „kõrguslatt“ kasutamise juhised:

1. Kõrguslatti kõrgus peab olema vastavuses lapse pikkusele ja jalgratta kõrgusele;
2. Lähenedes kõrguslatile peab jalgrattur vähendama sõidukiirust;
3. Jalgrattur kummardub enne kõrguslatti juhtraua kohale;
4. Kummardudes juhtraua kohale peab jalgrattur suunama pilgu kaugemale ette, et jälgida kuhu tal on võimalik liikumist jätkata.

Rajaelemendi „kõrguslatt“ alt läbi sõitmise ohud:

1. Kui kõrguslatti kõrgus ei ole reguleeritud vastavalt lapse kasvule ehk on liiga madalal, siis ei ole võimalik latti alt läbi sõita. Laps sõidab vastu kõrguslatti ja saab haiget või isegi vigastada;
2. Suurel kiirusel kõrguslatti alt läbi sõites ei taju laps kõrguslatti õiget kõrgust;
3. Kummardudes ette juhtrauale ilma pilku ette suunamata, võib laps rajalt välja sõita.

Pidurduskoridori ülesande juhised:

1. Jalgrattur vähendab enne pidurduskoridori aegsasti sõidukiirust;
2. Lõplik peatumine toimub vahetult enne pidurduslatti;
3. Jalgratas peab paiknema täpselt etteantud ja kujundatud koridoris;
4. Harjutuse eesmärk on kujundada jalgrattajuhi oskusi kiirusevalikul ja peatumiseks vajaolevat teepikkust.

Pidurduskoridori ülesanne jääb sooritamata, kui:

1. Jalgrattur peatab jalgratta enne pidurduslatti, aga tagumine ratas ulatub koridorist välja;
2. Jalgrattur ei suuda peatada jalgratast ja sõidab pidurduslatti maha.

JALGRATTURITELE MÕELDUD VÕISTLUSMÄNGUD

Järgnevalt tutvustame nelja võistlusmängu, mille kaudu saab noor jalgrattur arendada oma oskusi jalgrattaga toimetulekul, kaaslastega arvestamisel ja olukordade hindamisel. Mängude koostamisel on arvesse võetud vajadust hoida ohutase võimalikult madalal. Võistlusmomendi tekitamiseks ei ole tarvis sõita suurtel kiirustel. Hasart tekib ka aeglasel ja osavust nõudval liikumisel.

1. Mäng “Ära peatu!”

Milliseid oskuseid arendatakse?

- Tasakaalu säilitamist aeglasel liikumisel,
- pidurdamist, pööramist ja pedaalide kasutamist,
- külg- ja pikivahe säilitamist,
- kaasliiklejatega arvestamist,
- oma liikumise planeerimist ja enda ümber toimuva jälgimist.

Planeerimine

Vaja on piisavalt avarat platsi, kuhu on võimalik maha märkida mänguplats, mis on kuusnurkne (Joonis 1). Nurkade vaheline kaugus on 3 meetrit, nurgad on tähistatud koonustega. Koonused on omavahel seotud lippidest koostatud joontega. Korraga saab mängus osaleda kuni kuus jalgratturit. Mänguväljak ei tohi olla majade, puude, autode või muu sellise läheduses, et vältida neile otsa sõitmist.

Vajalik varustus mänguala tähistamiseks ja mängu läbi viimiseks

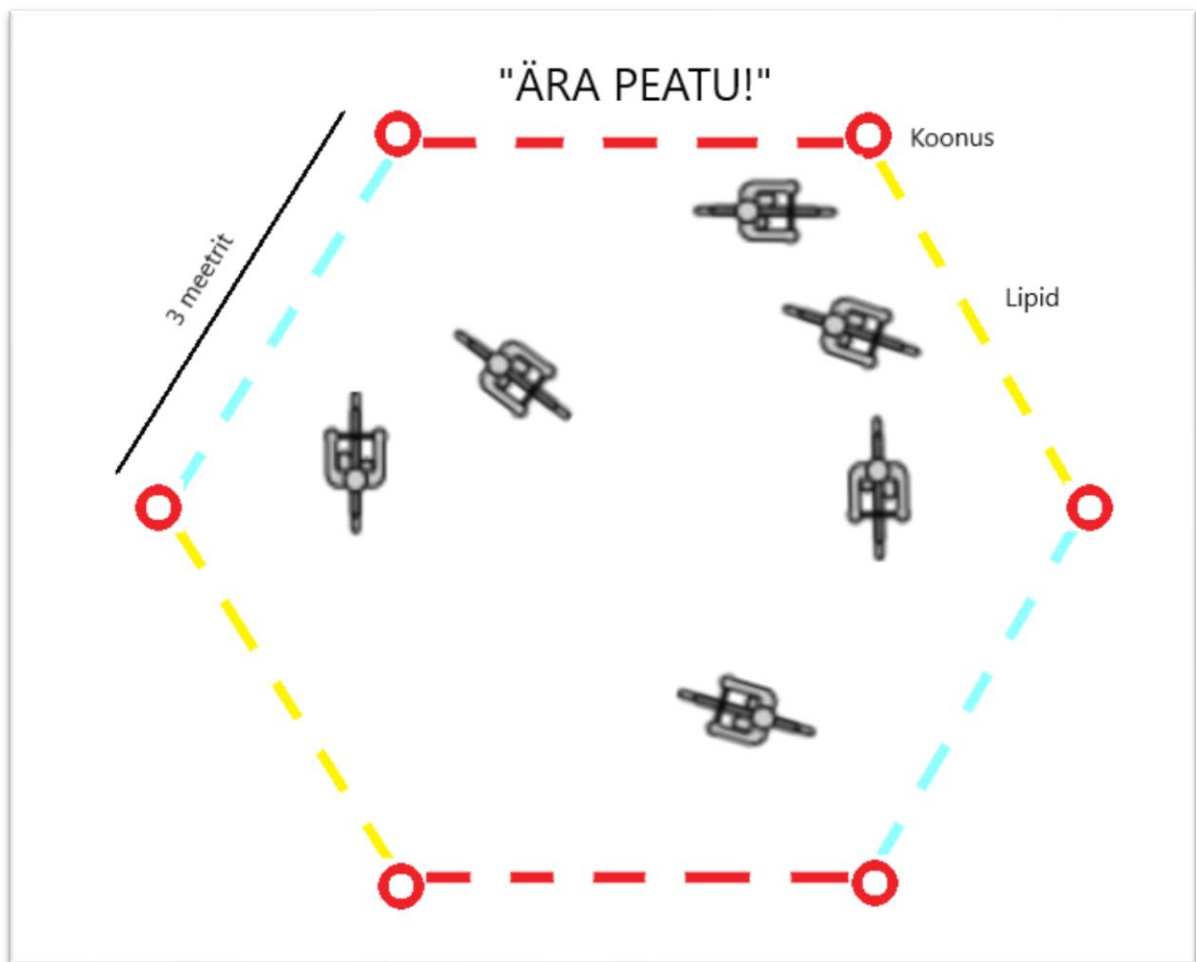
Koonused, lipid. Lippide asemel võib jooned maha märkida kriidiga või silikoonkoonustega. Kohtuniku vile.

Mängureeglid

- Mängijad sisenevad mängualale ja alustavad liikumist üheaegselt kohtuniku märguande peale.
- Mängija ei tohi rattaga puudutada ega ületada mänguväljaku piirjooni, mis on kujundatud lippidest.
- Mängija peab hoidma jalad pedaalidel. Jala teepinnale panemisel peab mängija lahkuma mängualalt.
- Mängijate jalgrattad ei tohi kokku puutuda ja mängijad ei tohi teineteist puutuda. Kontakti põhjustanud mängija peab lahkuma mängualalt.
- Kui kohtunik on osutanud välja langenud mängijale, peab viimane lahkuma kiiresti mängualalt ja parkima oma jalgratta varem kokkulepitud alale ning ühinema teistega, kes aitavad kohtunikul mängu jälgida.
- Strateegia kujundab mängija ise. Teisi mängus osalejaid on lubatud takistada ja suunata mänguala piirjoonte poole, et nad eksiksid ja langeks mängust välja. Seda tehes aga ei tohi ise põhjustada kontakti kaasmängijaga.
- Võitjaks osutub viimasena mängualale jäänud jalgrattur, kes ei ole reeglite vastu eksinud.

Ohud

- Kuna kiirused on väga väikesed, siis oht vigastada saada on väike.
- Mängija võib kaotada tasakaalu ja kukkuda.
- Mängijad võivad mänguhoos kokku põrgata.
- Mängijad võivad sõita vastu rajatähiseid.



Joonis 1. Mäng "Ära peatu!"

2. Mäng “Tasa sõuad, kaugele jõuad”

Milliseid oskuseid arendatakse?

- Tasakaalu säilitamist väikesel kiirusel,
- keha asendit ja pilgu suunamist tasakaalu säilitamiseks,
- kahe ratturi vahelise külgvahe kontrollimist,
- pidurite kasutamist,
- pedaalide rütmilist kasutamist,
- sobiva käigu kasutamist aeglasel kiirusel sõitmiseks,

Planeerimine

Leia sobiva pikkuse ja laiusga väljak või tee, kuhu saab maha märkida rajad. Määra stardi ja finiši asukoht. Võistlusdistsants ei tohiks olla liiga pikk, piisab 25 – 30 meetrist (Joonis 2). Ühele mängijale mõeldud sõiduraja laius peab olema minimaalselt 1 meeter, võimalusel 1,5 meetrit.

Vajalik varustus mänguala tähistamiseks ja mängu läbi viimiseks

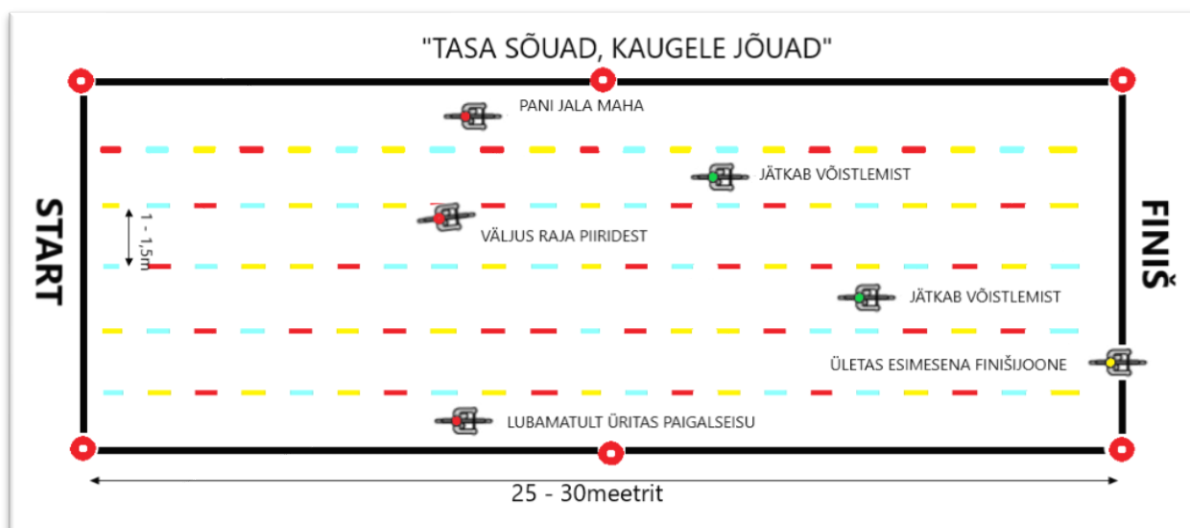
Joonte teekattele kandmiseks kasuta lippe või koonuseid. Lipid võib asendada kriidijoontega. Kohtuniku vile.

Mängureeglid

- Sõitmist alustatakse korraga kohtuniku märguande peale. Kes liikumise alustamisega viivitab, langeb mängust välja.
- Mängija ei tohi paigal seista. See tähendab, et ratas peab olema pidevas edasisuunas liikumises. (Välja arvatud juhul, kui on vastupidises ühiselt kokku lepitud). Paigal seismine võib venitada mängu liigselt pikaks ja teistel mängijatel võib hakata igav. Võib kehtestada ka ajalimiidi.
- Mängija peab hoidma jalad pedaalidel. Kui mängija asetab jala maha, kaldub sõidujoonest kõrvale (puudutab või ületab rajapiirdeid) või liigub tagurpidi, siis on ta mängust väljas ja ta peab jääma sinna seisma, kus eksimus juhtus. Kuigi mängija on teinud eksimuse, võib ta osutada hiljem kõige kaugemale jõudnuks ja seeläbi mängu võitjaks saada.
- Võitjaks osutub see mängija, kes ületab viimasena finišijoone. Kui keegi ei jõua finišijooneni, siis võidab see, kes jõudis kõige kaugemale.

Ohud

- Kuna kiirused on väga väikesed, siis oht vigastada saada on väike.
- Mängija võib kaotada tasakaalu ja kukkuda.
- Mängijad võivad mänguhoos kokku põrgata.
- Mängijad võivad sõita vastu rajatähiseid.



Joonis 2. Mäng "Tasa sõuad, kaugele jõuad"

3. Mäng "Kiirus või täpsus"

Milliseid oskuseid arendatakse?

- Tasakaalu säilitamist jõulisel kiirendamisel,
- keha asendit ja pilgu suunamist tasakaalu säilitamiseks,
- kahe ratturi vahelise külgvahe kontrollimist,
- pidurite jõulist kasutamist,
- pedaalide rütmilist kasutamist,
- sobiva käigu kasutamist kiirendamiseks,
- peatumiskoha planeerimist.

Planeerimine

Leia sobiva pikkuse ja laiusega väljak või tee, kuhu saab maha märkida rajad. Määra stardi ja finiši asukoht. Võistlusdistsants ei tohiks olla liiga pikk, piisab 25 – 30 meetrist (Joonis 3). kui rada teha liiga pikk, siis saavutavad mängijad liiga suure kiiruse, mis võib olla ohtlik. Ühele mängijale mõeldud sõiduraja laius peab olema minimaalselt 1 meeter, võimalusel 1,5 meetrit. Teekate peab olema puhas ja kuiv, et vältida pidurdamisel libisemist ja kukkumise ohtu. Mängus osalejad peavad olema juba keskmisest parema sõiduoskusega.

Vajalik varustus mänguala tähistamiseks ja mängu läbi viimiseks

Joonte teekattele kandmiseks kasuta lippe või koonuseid. Lipid võib asendada kriidijoontega. Stoppjoon raja lõpus märgitakse maha kriidiga. Kohtuniku vile.

Mängureeglid

- Sõitmist alustatakse korraga kohtuniku märguande peale. Kes alustab liikumist enne kohtuniku märguannet, langeb mängust välja.
- Mängija peab hoidma jalad pedaalidel. Kui mängija asetab jala maha, kaldub sõidujoonest kõrvale (puudutab või ületab rajapiirdeid), siis on ta mängust väljas.
- Võitjaks osutub see mängija, kes pidurdab kõige täpsemini finišijoonele. Kes pidurdamise käigus libiseb või veereb üle finišijoone on mängust väljas. Selline reegel vähendab mängijate motivatsiooni sõita liiga kiiresti ja see aitab vähendada ohutaset.

Ohud

- Kuna kiirused on suuremad, siis oht vigastada saada on keskmine.
- Mängija võib kaotada tasakaalu ja kukkuda.
- Mängijad võivad mänguhoos kokku põrgata.
- Mängijad võivad sõita vastu rajatähiseid.
- Pidurdamisel jõuliselt võib tagaratas maast lahti kerkida ja põhjustada mängija paiskumise üle juhtraua.



Joonis 3. Mäng "Kiirus või täpsus"

4. Mäng “Kuula, vaata, mõtle, otsusta!”

Milliseid oskuseid arendatakse?

- Tasakaalu ja sõidusuuna säilitamist ringjoonelisel liikumisel,
- keha asendit ja pilgu suunamist tasakaalu säilitamiseks,
- kaaslaste jälgimist ja kahe ratturi vahelise pikivahe kontrollimist,
- asjakohast reageerimist saabuvalle informatsioonile ja pidurite õigeaegset kasutamist.

Planeerimine

Leia sobiva suurusega väljak kuhu saab kujundada ringi. Välti erinevate objektide, nagu puud, majad ja autod lähedust, sest need nõuavad mängijatelt lisatähelepanu ja võivad osutuda ohtlikeks. Ringi raadius sõltub mängijate arvust. Oluline on, et mängijate vaheline pikivahe oleks ohutuse tagamiseks piisav (joonis 4). Mängus osalejad peavad olema juba keskmisest parema sõiduoskusega.

Vajalik varustus mänguala tähistamiseks ja mängu läbi viimiseks

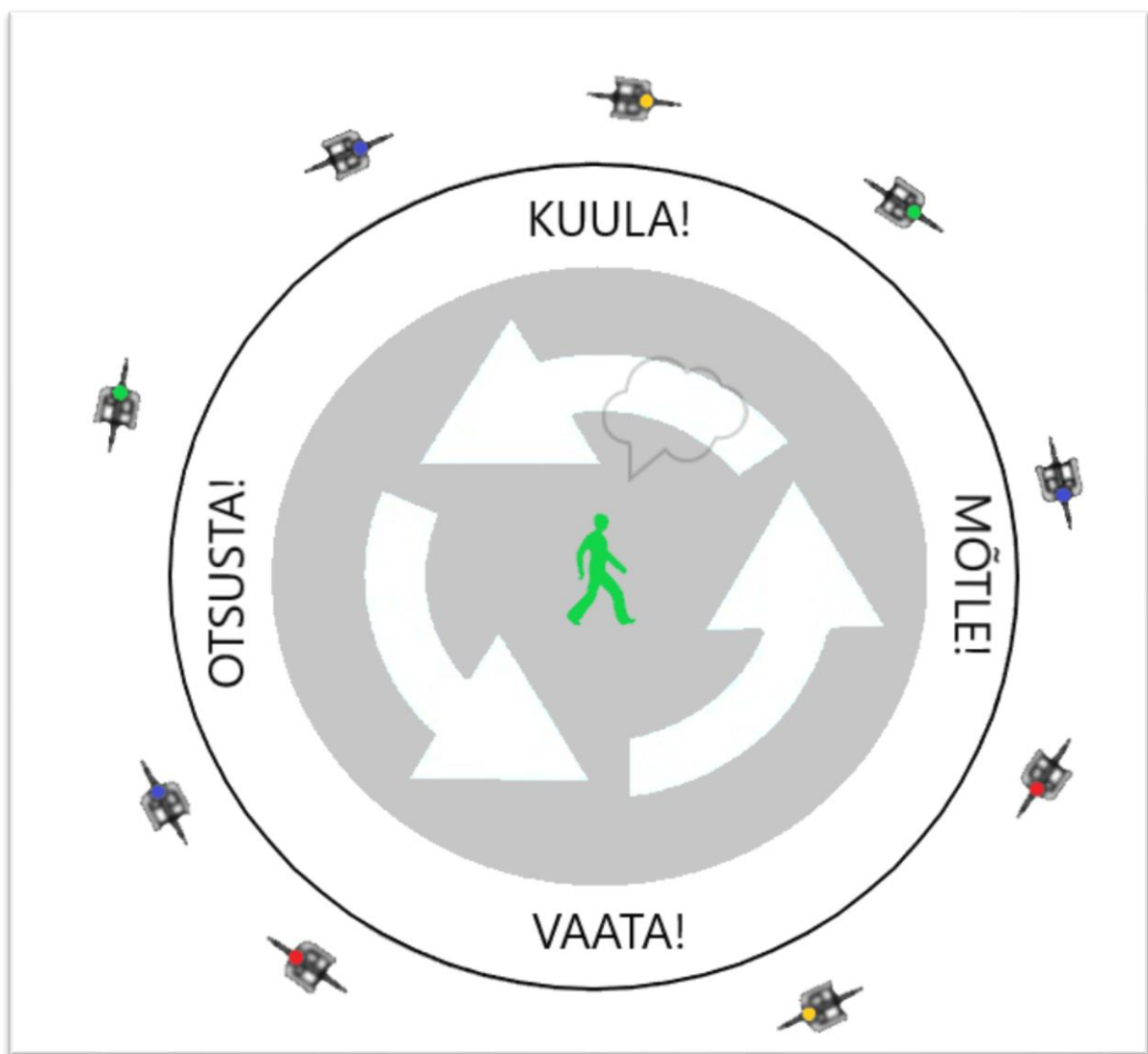
Ringi teekattele kandmiseks kasuta lippe või koonuseid. Lipid võib asendada kriidijoontega. Kohtuniku vile.

Mängureeglid

- Sõitmist alustatakse korraga kohtuniku märguande peale.
- Mängija peab jätkama liikumist ringi kujuliselt hoides eesliikujaga püsivat pikivahet.
- Mängu juht seisab ringi keskel ja annab aegajalt kokkulepitud formaadis korraldusi või märguandeid, millele peavad mängijad asjakohaselt reageerima. Selleks võib kasutada kohtuniku vile või suulisi korraldusi. Näiteks ühele vilele ei pea reageerima aga kahte järjestikust vile kuuldes peab peatuma. Samuti võib mängu juht hõigata stopp või mingeid muid märksõnu.
- Kui mängija peatub ilma vastava märguande kuulmist, siis on ta mängust väljas.
- Võitjaks osutub see mängija, kes eksib viimasena.

Ohud

- Kui kiirused hoida mõõdukad, siis oht vigastada saada on väike.
- Mängija võib kaotada tasakaalu ja kukkuda.
- Mängijad võivad mänguhoos kokku põrgata.
- Pidurdamisel liiga jõuliselt võib tagaratas maast lahti kerkida ja põhjustada mängija paiskumise üle juhtraua.



Joonis 4. Mäng "Kuula, vaata, mõtle, otsusta!"