

Program osposobljavanja za upravljanje biciklom

Od ove nastavne godine u našoj će se školi, kao dio nastave tehničke kulture, provoditi program osposobljavanja učenika za upravljanje biciklom. Cilj je programa podizanje sigurnosti u prometu, a više o načinu provođenja možete pročitati u nastavku.

Da bi položio ispit, učenik mora ostvariti u pisanom i praktičnom dijelu ispita najmanje 70 % očekivanih zadataka. Ako nije zadovoljio u pisanom dijelu, ne može pristupiti praktičnom dijelu.

Ispitni su termini raspoređeni u dva ispitna roka. Prvi se odvija tijekom listopada i studenog. Drugi ispitni rok traje tijekom svibnja i lipnja. Ako kandidat nije položio na jednome roku, može pristupiti sljedećem ispitnom roku.

Uz danu suglasnost roditelja ispitu pristupaju svi učenici petoga razreda koji pripreme obavljaju na satima tehničke kulture.

Ako žele, te uz suglasnost roditelja, učenici 6., 7. i 8. razreda također mogu pristupiti ispitu. Oni se samostalno pripremaju. U slučaju da imaju pitanja, mogu se obratiti učitelju tehničke kulture na redovitoj nastavi.

Materijali za pripremu:

1. Suglasnost koju je roditelj popunio i potpisao (<https://bicikli.hak.hr/prirucnik>) učenici donose učitelju tehničke kulture.
2. Priručnik za program osposobljavanja za upravljanje biciklom u PDF-u nalazi se na <https://bicikli.hak.hr/prirucnik>.
3. Pitanja iz priručnika za provjeru znanja pripremljena su za vježbu u *online* inačici:
POJMOVI KOJE MORAŠ ZNATI <https://bit.ly/2kVVx5Z>
PROMETNI ZNAKOVI <https://bit.ly/2kYBCmO>
POBRINI SE ZA SVOJU SIGURNOST <https://bit.ly/2kyOjEY>
SAMOSTALNO PJEŠICE U PROMETU <https://bit.ly/2lZVImz>
BICIKLOM U PROMET NA CESTI <https://bit.ly/2kwY1HS>
UPOZNAJ SVOJE VOZILO <https://bit.ly/2m6Ilpy>
BICIKLOM U PROMET NA CESTI II <https://bit.ly/2kWCCIg>
PROMET NA RASKRIŽJU <https://bit.ly/2m06m7o>
4. Prometna učilica <http://ucilica.skole.hr/osnovna>. Na istoj adresi učenici se mogu registrirati koristeći svoje podatke za pristup e-Dnevniku. Učitelj tehničke kulture verificira njihovu prijavu. Ako žele, mogu pristupiti natjecanju (**točan datum još nije objavljen, ali najbolji osvajaju i vrijedne nagrade**). Na istoj adresi <http://ucilica.skole.hr/pravila> možete pročitati pravila natjecanja. Svaki učenik koji prođe ispit dobit će ocjenu odličan iz tehničke kulture u rubriku usvojenost programskih sadržaja.
5. Za praktični dio učenici se mogu pripremati na školskom poligonu u poslijepodnevnom satima, kad se ne održava nastava TZK-a. O vremenu postavljanja cjelokupnog poligonu bit ćete obaviješteni.
6. Vrednovanje na poligonu.

Materijali koji slijede u cijelosti su, i bez izmjena, preuzeti iz HAK-ova Priručnika za program osposobljavanja za upravljanje biciklom.



ELEMENT 1. – Uključivanje u promet

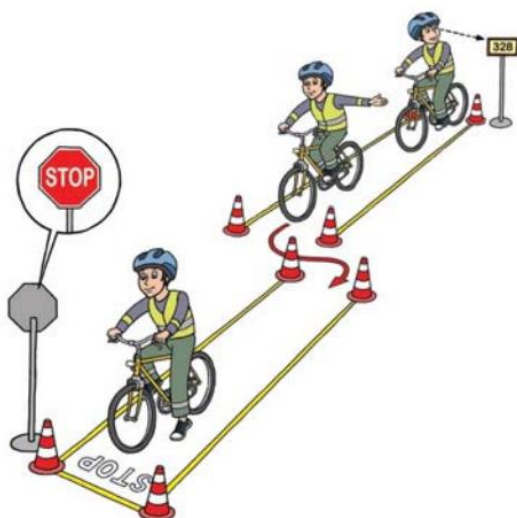
Biciklist je zaustavljen uz rub kolnika.

Ruke su na upravljaču. Biciklist sjedi na biciklu. Desna noga je na nogostupu, lijeva na pedali bicikla.

Nakon provjere pogledom preko ramena daje znak lijevom odručenom rukom i uključuje se u promet.

START

<i>Nepravilan položaj bicikla uz nogostup</i>	<i>-2 boda</i>	
<i>Nepravilan položaj tijela i nogu</i>	<i>-2 boda</i>	
<i>Kretanje bez provjere mrtvoga kuta</i>	<i>-5 bodova</i>	
<i>Kretanje bez odručenja lijeve ruke</i>	<i>-5 bodova</i>	



ELEMENT 2. – Promjena trake

Biciklista vozeći mora promijeniti prometnu traku. Da bi to obavio na siguran način prvo mora provjeriti preko ramena. Pri tome zapamti troznamenkasti broj (koji će na kraju vožnje upisati u za to predviđenu listu).

Nakon provjere daje znak odručenom lijevom rukom. Tek tada mijenja prometnu traku.

Na kraju prometne trake mora postupiti prema prometnom znaku i zaustaviti bicikl. Pri tome je jedna noga na tlu, druga na pedali, a ruke su na upravljaču bicikla.

PROMJENA TRAKE

<i>Propuštena provjera preko ramena</i>	<i>-5 bodova</i>	
<i>Propušteno ili pogrešno davanje znaka rukom</i>	<i>-5 bodova</i>	
<i>Prelazak preko bočne crte</i>	<i>-1 bod</i>	
<i>Nepoštivanje znaka STOP</i>	<i>-31 bod</i>	



ELEMENT 3. – Premještanje predmeta

Biciklista vozeći ulazi u zavoj (kružni luk omeđen stupićima).

Lijevom rukom iz posude uzima lopticu koju kroz zavoj nosi u odručenoj ruci (lijevu ruku u kojoj je loptica ne smije spustiti na upravljač).

Neposredno prije izlaska iz zavoja lopticu stavlja u posudu. Iza toga obje ruke su na upravljaču.

PREMJESHTANJE PREDMETA

<i>Propušteno uzimanje predmeta</i>	<i>-5 bodova</i>	
<i>Ispuštanje predmeta ili ne stavljanje predmeta na određeno mjesto</i>	<i>-3 boda</i>	
<i>Nepravilan položaj ruke pri nošenju predmeta</i>	<i>-3 boda</i>	
<i>Rušenje graničnih stupića (svaki stupić)</i>	<i>-1 bod</i>	

ELEMENT 4. – Kosa daska

Vozeći bicikl biciklista se mora s oba kotača popeti na kosu dasku, voziti cijelom dužinom daske a biciklom sići s daske na njenome kraju.

Ako s jednim ili dva kotača siđe s daske prije njenoga kraja na dasku se mora vratiti i voziti do kraja daske.



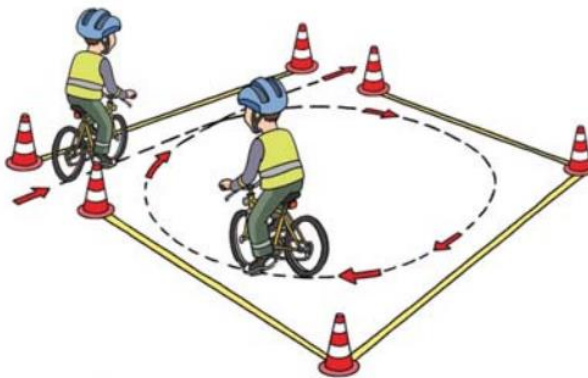
KOSA DASKA

<i>Propušteno penjanje na dasku s oba kotača</i>	<i>-3 boda</i>	
<i>Silazak s daske s jednim ili dva kotača</i>	<i>-2 boda</i>	
<i>Silazak s daske i neuspjelo vraćanje s oba kotača na dasku</i>	<i>-5 bodova</i>	

ELEMENT 5. – Vožnja u krug

Biciklista biciklom ulazi u ograničeni prostor. Vozi biciklom u krug unutar obilježenog prostora.

Obilježeni prostor napušta na za to predviđenom mjestu.



VOŽNJA U KRUG

Prelaženje s jednim ili dva kotača izvan obilježenog prostora

-2 boda

ELEMENT 6. – Ciljna pozicija

Biciklista najavljuje zaustavljanje i prestanak vožnje podizanjem lijeve ruke.

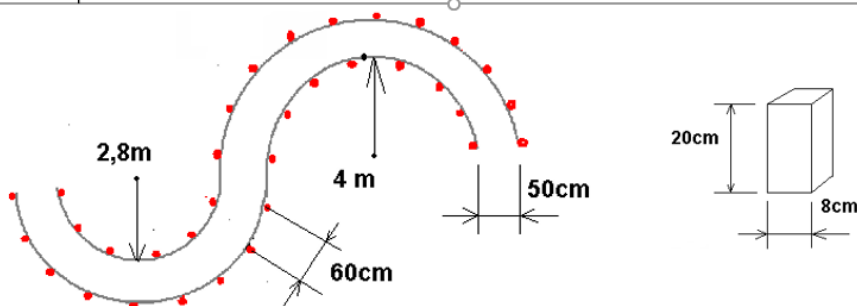
Biciklom ulazi u ciljni prostor. Usporavajući, prednjim kotačem mora srušiti samo prvu ciljnu letvicu i zaustaviti bicikl i spustiti nogu na tlo.



7. ELEMENT

Natjecatelj mora s oba kotača ući u «S» zavoj, biciklom provesti cijeli zavoj i pri tom srušiti što manje graničnih stupića, noge moraju biti (u pravilu) na pedalama bicikla.

PREPREKA	POGREŠKA	Kaz. bod
7. «S» ZAVOJ	- prevrtanje graničnog stupića (po graničnom stupiću)	1
	- vožnja izvan staze mimo graničnih stupića (svaki stupić do povratka u stazu)	1
	- svaki dodir tla nogom ili oslanjanja nogom na prepreku	2
	- svako dizanje sa sjedala bicikla ili dizanje noge s pedale	3
	- pad s bicikla - dodir tla s obje noge	5
	- izostavljanje prepreke	25



11

to add notes

Notes Comments

CIJLJ

Pogrešan znak ili izostanak znaka STOP rukom	-5 bodova	
Gubljenje ravnoteže pri kočenju, noga izvan granice obilježenog prostora	-2 boda	
Zaustavljanje prije graničnika	-2 boda	
Rušenje drugog graničnika	-4 boda	

BROJ

Pogrešno upisan ili neupisan broj	-5 bodova	
-----------------------------------	-----------	--

ZA SVE ZADATKE (PREPREKE)

Nedozvoljen dodir noge s tlom (svaki dodir)	-1 bod	
Pad s bicikla (dodir tla s obje noge)	-5 bodova	
Vožnja pogrešnim smjerom	-5 bodova	
Propuštena prepreka	-10 bodova	