



**NIE PORZUCAJ  
MNIE ZIMĄ!**



**JEŚLI Odstawiasz w kąt swój jednośląd z powodu niesprzyjającej pogody czy pierwszych przymrozków i z ciężkim sercem rezygnujesz z codziennej dawki ruchu, radości i szybkich dojazdów, to wiedz, że możesz to zmienić. Zastosowanie się do kilku prostych rad pozwoli Ci cieszyć się jazdą na rowerze przez cały rok.**

## ZADBAJ O SIEBIE:

- Nie potrzebujesz zimowych strojów rowerowych z górnej półki, wystarczy Twój codzienny ubiór wzbogacony o ciepły sweter, polar bądź dobrą kurtkę. Ważne, aby strój chronił przed wiatrem.
- Ciepłe i nieprzewiewne rękawice, czapka i szalik to zestaw obowiązkowy (dłonie i głowa marzną najszybciej).
- Nie przesadzaj z ilością warstw w ubiorze "na cebulkę". Ubrania nie powinny krępować ruchów.
- Co za dużo i za ciepło, to niezdrowo. Po kilku minutach pedałowania rozgrzejesz się na tyle, by zapomnieć o chłodzie odczuwanym w pierwszej chwili.

## ZADBAJ O ROWER:

- W zimie najlepiej sprawdza się rower miejski z wewnętrznymi przerzutkami, hamulcami oraz dynamem w piaście. W takich rowerach osprzęt chroniony jest przed trudnymi warunkami pogodowymi i solą.
- Błotniki i sprawne oświetlenie – Twój jednośląd także potrzebuje pakietu obowiązkowego.
- Obniż siodełko, to zapewni Ci większą stabilność jazdy, a w razie utraty równowagi będziesz mógł podeprzeć się nogą.
- Szczególną uwagę poświęć łańcuchowi. Smaruj go regularnie, najlepiej oliwą przeznaczoną do trudnych warunków (do kupienia w sklepach rowerowych).
- Parkując pod chmurką warto zabezpieczyć siodełko przed deszczem i śniegiem. Wystarczy zwykła reklamówka.
- Na lód bardzo dobre są opony z kolcami – szczególnie ważna jest przednia gdyż trudniej opanować jej poślizg.

## RUSZAJ W DROGĘ BEZPIECZNIE:

- Zwolnij - to przede wszystkim. Do tego utrzymywanie stałego, umiarkowanego tempa zwiększy bezpieczeństwo jak i zaoszczędzi Twoją energię.
- Nie wykonuj gwałtownych manewrów skrętu, a przy hamowaniu pamiętaj, by robić to delikatnie, używając tylnego hamulca.
- Aby zwiększyć stabilność roweru, trzymaj swoją sylwetkę prosto.
- W celu poprawy przyczepności obniż nieco ciśnienie w oponach.
- Gdy pada śnieg lub jest gołoledź masz prawo jechać po chodniku – pamiętaj wówczas o ustępowaniu pierwszeństwa pieszym.

**ZIMĄ JEŹDZIMY WOLNIEJ I OSTROŻNIEJ,  
ALE Z RÓWNIIE DUŻĄ RADOŚCIĄ,  
A CZASEM JESZCZE WIĘKSZĄ SATYSFAKCJĄ.**



WROCLAWSKA  
KAMPANIA  
ROWEROWA



L U P A



Wrocław miasto spotkań