

# Libër për çiklistët e rinj



[www.ojq-mb.al](http://www.ojq-mb.al)  
[maraklitbiciklave@gmail.com](mailto:maraklitbiciklave@gmail.com)  
+383 49 723 123

[fb.com/maraklitbiciklave](https://fb.com/maraklitbiciklave)  
[instagram.com/maraklitbiciklave](https://instagram.com/maraklitbiciklave)  
[tiktok.com/maraklitbiciklave](https://tiktok.com/maraklitbiciklave)

## Përmbledhje

1. Pse fëmijët duhet të përdorin bicikletën?
2. Të mirat e përdorimit të bicikletës
3. Shenjat e komunikacionit
4. Pajisjet që duhet t'i keni
5. Kur të dalim në komunikacion?
6. Si duhet të sillemi në rrugë?
7. Si t'i sinjalizojmë pjesëmarrësit tjerë në komunikacion?
8. Hapat që duhet t'i marrim para se të dalim në rrugë.
9. Madhësia dhe lloji i bicikletës



## Pse fëmijët duhet të përdorin bicikletën?

1. I mban fëmijët aktiv dhe në formë të mire.
2. Rrit fokusin dhe përmirëson funksionin e shqisave.
3. Përmirëson shëndetin fizik dhe mendor.
4. Parandalon shumë sëmundje sidomos ato të zemrës.
5. Nxit rritjen e muskujve, e shume benefite tjera.



## Të mirat e përdorimit të bicikletës

1. Largon stresin.
2. Mbron kyçet.
3. Ju bën të lumtur.
4. Ju bën më të lidhur me familjarët/miqtë.
5. Mbron ambientin.





# Shenjat e komunikacionit



MARAKLI T'RICIKLAVE



# Pajisjet që duhet t'i keni kur dilni me bicikletë

1. Helmeta
2. Sinjalizuesit (dritat)
3. Sirena (zile)
4. Dorëza
5. Syze
6. Gomë Rezervë
7. Pompë
8. Set me çelësa (imbus,+ , - , etj)
9. Çanta e ndihmës së parë (First AID kit)



# Kur dilni ne komunikacion!

1. Para se të kyçeni në komunikacion duhet të shikoni në të gjitha drejtimet
2. Bëhu i dukshëm për të tjerët në mënyrë që të shihet prezenca jote në trafik
3. Frenoni me të dy frenat si dhe bëni frenim të ngadalshëm dhe radhituni në të djathtë
4. Deri në moshën 16 vjeçare vendosja e KOKORËS (Helmetës) është e obligueshme!
5. Që të dilni në komunikacion nën moshën 12 vjeçare ju duhet të jeni së bashku me prindin apo kujdestarin (person më të rritur se ju që jeni nën kujdesin e tij).



## Si duhet të sillemi në rrugë?

1. Të jemi shembull për përdorim të helmetës.
2. Mos ti rrezikojmë të tjerët.
3. Të përsëhendesim të moshuarit apo nënat.
4. Të shpërndajmë buzëqeshje dhe pozitivitet.
5. Të kemi fjalor të pastër dhe zë modest.
6. Të zbresim nga bicikleta në vendkalime për këmbësor apo në sheshe të dendura.
7. Të njoftojmë pjesëmarrësit tjerë në komunikacion përmes sinjalistikës (me duar, jo me zë).
8. Të respektojmë shenjat e komunikacionit.
9. Të respektojmë personat zyrtar.



# Si të sinjalizojmë pjesëmarrësit tjerë në komunikacion?



◀ Kthim në të majtë

▶ Kthim në të djathtë

■ Stop / Ndalesë



● Ngadalësim i shpejtësisë

▲ Dhuro hapësirë

! Gropat e rrezikshme rrugore

! Gropat e rrezikshme rrugore

## Hapat që duhen të merren para se të dalim në rrugë.

1. Të vendosni mirë helmetën (kokorën), mos i mbulonit veshët, sytë apo gojën
2. Kontrolloni frenat dhe zingjirët,
3. Kontrolloni gomat dhe sinjalizuesët,
4. Merrni dorëza apo mbrojtëse tjera.



## Zgjedhja e madhësisë dhe bicikletës ideale

1 - 4 vjeç: 10-12-inch

3 - 4 vjeç: 14-inch

3 - 7 vjeç: 16-inch

5 - 9 vjeç: 18-inch

7 - 13 vjeç: 20-inch

10 - 15 vjeç: 24-inch

1 - 3 vjeç: Tricikletë

3-4 vjeç: Balanc bike

Mbi 4 vjeç: Bicikletë



Skeno dhe bashkoho...



Ky Liberth është financuar nga Komuna e Prishtinës  
Të gjitha drejtat e rezervuara.



PRISHTINA