

## 18. SÕIDU HARJUTAMINE

Iga juht peab oskama oma sõidukit kindlalt juhtida. Jalgratturi ohutus on seotud tema liiklusalaste teadmiste, sõiduoskuse ja ohte ennetava käitumisega liikluses. Liikluses võib ette tulla ootamatuid ja ohtlikke olukordi, kus õnnetust aitab ära hoida just ratturi väga hea sõiduoskus. Meistriks saab aga harjutades.

Enne liikluses sõidu harjutamist peab sõiduoskusi arendama liikluseks suletud alal, nt liikumisväljakul, kinnises kooli- või koduhoovis. Sõiduoskuse paranedes võib harjutada näiteks metsaradadel teeoludele ja kiirusele vastavalt sõiduasendit, tasakaalu ning manööverdamis- ja pidurdusoskust.



Sõiduoskuse arendamine platsil



Jalgrattamängude mängimine

**Avatud liiklusesse võib jalgrattur koos saatja(te)ga sõitu harjutama minna siis, kui ta:**

- tunneb jalgratturi liiklusreegleid ning teab liikluskorraldusvahendite tähendusi;
- oskab jalgratast juhtida nii, et tema tähelepanu on suunatud liikluse jälgimisele, mitte sõiduvõtetele, nt pedaallimine, käikude vahetamine, pidurdamine jms;
- oskab anda juhi märguandeid ilma tasakaalu ja sõidujoont kaotamata (ratas ei vingerda) ning hoida piki- ja külgvahet;
- oskab valida teiste liiklejatega arvestavat ja teeoludele vastavat sõidukiirust.



**Enne liikluses toimuvaid sõidutunde vaadeldge jalakäijana kooliümbruses erinevaid ristmikke ja teeületuskohti. Arutage koos, kuidas peavad käituma jalakäijad ja kuidas jalgratturid. Võimaluse korral läbige need kohad hiljem ka sõiduõppe tundides.**

Sõiduõppe vähese liiklusega teedel peab võimaluse korral toimuma jalgratturi kooli ja koduümbruse läheduses ehk nendel teedel, kus toimub igapäevane liiklemine.



Individuaalne sõiduõpe.



Sõiduõpe grupiga (kuni 5 last).

## SÕIDUÕPE – ENNE SÕITU



**Jalgrattur peab oskama ohutumalt sõitmise teekonda planeerida ja end sõiduks valmis seada.**



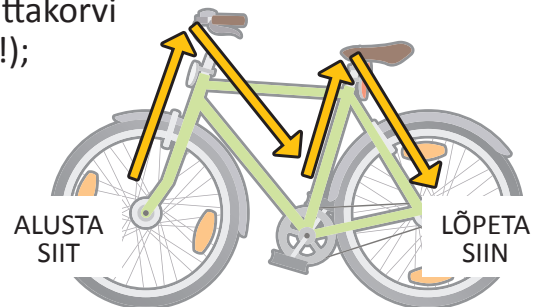
**Jalgratturil on:**

- peab 2V1 reegli järgi reguleeritud kiiver;
- seljas võimaluse korral taustast eristuv ja ilmale sobiv riietus;
- jalanõude paelad kinnitatud (paelaide keti vahele jäämise oht!);
- seljast võetud üleriided pandud seljakotti, rattakorvi või pakiraamile. (Rataste vahele jäämise oht!);
- külma ilmaga käes kindad.



### RATTAKONTROLL EHK M-KONTROLL (M-CHECK)

1. Esiratas on kinni ja ei loksu. Esirehvi rõhu kontroll. Kodarahelkurid (või rehvi helkurribad) on olemas ja puhtad.
2. Juhtraud on otse. Esi- ja tagapidurid töötavad. Ees on olemas signaalkell, valge helkur ja tuli.
3. Pedaalid ja vändad pöörlevad vabalt. Pedaalihelkurid on puhtad. Rattakett on õlitatud (ei krigise). Pedaalipidurid töötavad (kui on).
4. Sadul on kindlalt paigal, otse ja juhi jaoks sobival kõrgusel. Taga on olemas punane helkur ja tuli.
5. Käiguvaheti on puhas ja töokorras. Tagumine rehvi on täis. Kodarahelkurid (või rehvi helkurriba) on olemas ja puhtad.





## TEEKONNA VALIK

Teekonna valikul peab arvestama kellaaja (valge või pime aeg), ilmastiku ja liikluse tihedusega. Eelistama peaks parempöördeid, sest siis ei pea pöörde tegemiseks paremalt teeservalt välja sõitma.



## Hoia oma kiivrit ja jalgratast!



Kiivrit hoia siseruumides, mitte ratta küljes. Liigne päike ja kiivri korduv kukkumine asfaltile vähendavad selle kaitsevõimet.



Jälgi, et ratast külili pannes jääks käiguvahetaja ülespoole. Nii ei lähe käiguvahetaja kõveraks!

## SÕIDU HARJUTAMINE LIIKLUSEKS SULETUD ALAL (SH EKSAMI HARJUTUSED)

Jalgrattaga on laial teel otse liikudes üsna kerge tasakaalu ja sõidusuunda hoida. Ratturi head sõiduoskused tulevad esile aga olukordades, kui ta teele satub kitsaid teelõike (külgsaht hoidmine), ebatasast teekatet, palju sõidusuuna muutusi või äkkpidurdusi. Et sellistes olukordades edukalt hakkama saada, on vaja sõiduoskusi arendada.



## SÕIDU ALUSTAMINE, RATALE MINEK

Rattale minekut ja sõidu alustamist on vaja harjutada selleks, et vältida kiirustamisest tekkivaid ohtlikke olukordi (nt tasakaalu kaotus või teistele ette sõitmine).

Mine rattale paremalt poolt – ratas on teepoolsel küljel ja sina teepeenra või kõnniteepoolsel küljel. Nii paikned teel ohutumas kohas. Enne liikuma hakkamist peab rattal sees olema kerge käik, et sõidu alustamine oleks lihtsam.



Jalgrattur läheb rattale paremalt ehk teepeenra või kõnnitee poolt.

Jalgrattur läheb rattale paremalt ehk teepeenra või kõnnitee poolt.

Mine rattale kaksiratsi ja liiguta pedaal õigesse asendisse. Jalgratta liikuma hakkamise vältimiseks võid pidurit all hoida.



Jalgrattur sätib pedaali õigesse asendisse, käsi piduril.

Enne sõidu alustamist pead alati üle vasaku õla selja taha vaatama ja veenduma, et sa kellelegi ette ei sõida. Seejärel andma vasaku suunamärguande (vähemalt 3 sekundit enne sõidu alustamist.)

Pea meeles: **suunamärguande näitamine ei anna sõidueesõigust.**



Jalgrattur veendub ohutuses ja annab suunamärguande.

Sõidu alustamiseks vajuta valmis pandud pedaal alla ja alustada pedaalimist. Tasa-kaalu hoidmiseks suuna pilk kaugemale ette.



Jalgrattur alustab sõitu ja suunab pilgu kaugele ette.



## PIDURDAMINE JA RATTA PEATAMINE

Peatamis- ja pidurdamisoskust on vaja harjutada selleks, et ratast tasakaalu kaotamata peatada ning ohu korral kiirelt pidama saada. Sellepärast peavadki rattapidurid alati töökorras olema. Põhilised piduritüübid on pedaalipidurid, V-pidurid (kõige levinumad) ja ketaspidurid. Neist kõige äkilisemad on ketaspidurid.

Ratta peatamise harjutamist alusta esmalt aeglasel kiirusel kas pedaalipiduritega (kui on) või sujuvalt esi- ja tagapidurite pidurilinke koos alla vajutades.



Pea meeles, et ratta peatamise harjutamisel puutuvad jalad maad alles siis, kui ratas on täielikult seisma jäänud. Hoo pealt jalgu vastu maad lohistades rikud jalanõusid ja riskid kukkumise või eessõitjale otsasõiduga.



Peatüki lõpust leiad peatamis- ja pidurdamisharjutuse.

### Peatamis- ja pidurdusoskuse paranemisel:

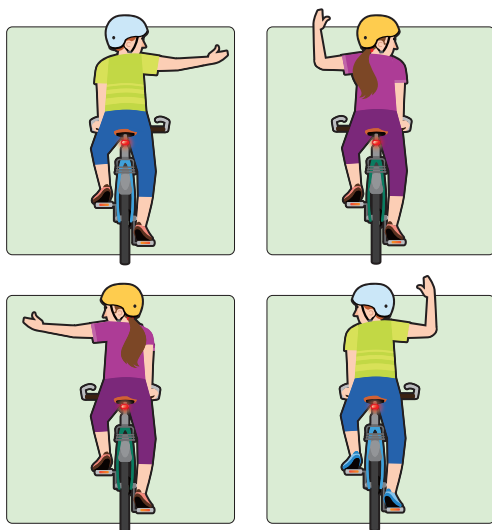
- proovi mõõdukal kiirusel pidurdamist ka ainult tagapiduri või esipiduriga. Ainult esipiduriga pidurdamisel pead keharaskuse viima võimalikult taha, et vältida üle juhtraua paiskumist.
- harjuta pidurdamist mitmesugustel teekatetel (liiv, asfalt, lahtine killustik, muru jne), et tunnetada, kuidas pikeneb peatumisteed kond liivasel teekattel või märjal murul.
- kindlamalt tundes korda harjutusi suuremal kiirusel.
- hakka etteteada pidurdamise või peatamise korral harjutama ka õigeaegset pidurdamis- ja peatamismärguannete näitamist.



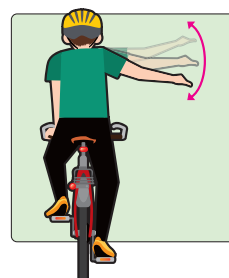
### JALGRATTURI MÄRGUANDED

Märguannete näitamine on kohustuslik. Nendega annad teada, kuhu liigud, et teised liiklejad saaksid sinuga arvestada.

- Esialgu harjuta platsil ühe käega otse sõitmist ilma märguandeid näitamata. Tasakaalu aitab hoida pilgu kaugemale suunamine.
- Kindluse saavutades alusta märguannete näitamist – suunamärguanded ning pidurdus- ja peatumismärguanne.
- Kui oskad märguandeid anda ilma tasakaalu või sõidusuunda kaotamata, siis alusta nende õigeaegse näitamise harjutamist enne pöördeid (vähemalt 3 sekundit enne pööret või sõiduraja vahetust). Pööramise ajal peavad mõlemad käed olema juhtraual!



Suunamärguanded (2 võimalust)



Pidurdamismärguanne



## ÜMBERPÕIGE

Ümberpõige, vasak- ja tagasipööre on jalgratturi jaoks suurt tähelepanu nõudvad manöövrid. Jalgrattur peab paremast teeäärest välja sõitma ja nii tekib oht tagant- või vastutulijatele ette sõita. Ümberpõiget kasutab jalgrattur kõige sagedamini parkivatest autodest möödumiseks.

Enne suunamärguande näitamisega ümberpõike harjutamist pead oskama üle vasaku õla tagasi vaadata nii, et sa sõidusuunda ei muuda (käed ei tohi kaasa liikuda pea pööramisega). Kui suudad ilma vigerdamata üle õla tagasi vaadata ja vasaksuunda näidata, siis alusta ümberpõike harjutamisega.



**Välidi tiheda liiklusega teel ümberpõiget ning vasak- ja tagasipööret. Ohutum on neid manöövreid vältida. Peatu tee ääres, lase mõlemast suunast sõidukid mööda ning soorita siis soovitud manööver.**

### Juhend ümberpõikeks:



1. VAATAN ÜLE ÕLA!



2. NÄITAN SUUNDA!



3. VEENDUN OHUTES!



4. MÖÖDUN JA NÄITAN SUUNDA!



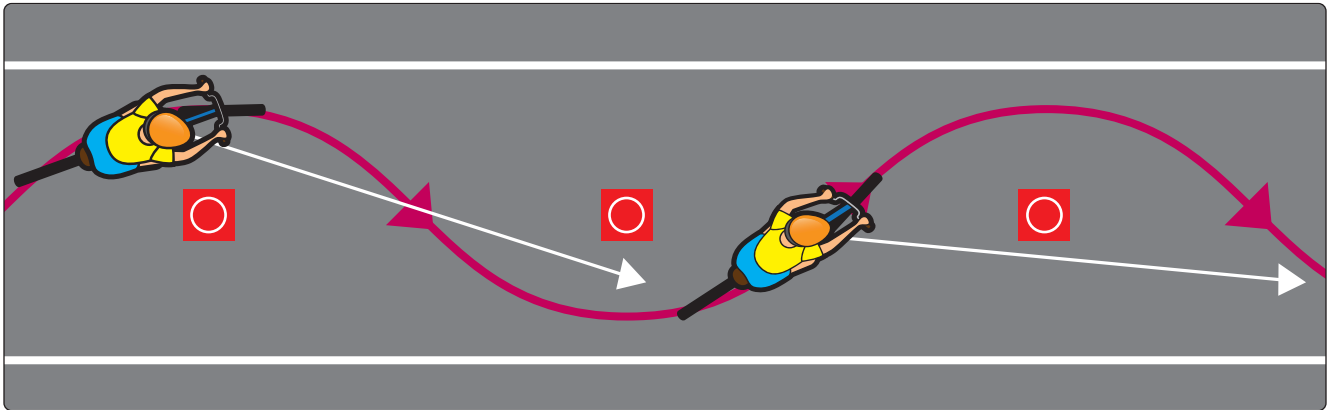
5. JÄTKAN SÕITU PAREMAL!



## TAKISTUSEST MÖÖDUMINE JA TASAKAALU HARJUTAMINE

Otse liikudes aitab tasakaalu hoidmisele kaasa pilgu kaugemale ette suunamine. Pilgu õige suunamine annab ülevaate eesolevast liiklusest, sh takistustest.

- Harjuta takistusest möödumist slaalomit sõites.

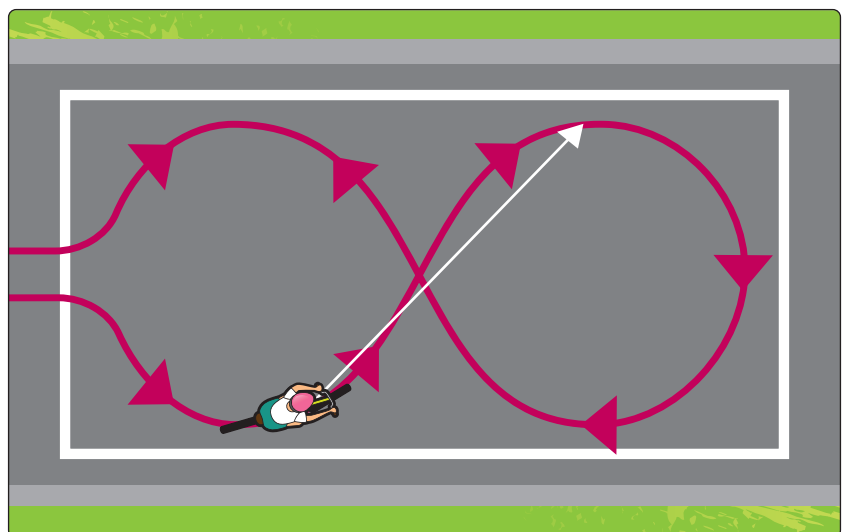


Slaalomi takistusi võib (koonused vms) panna korrapäraselt iga 2,5 meetri järel või eri vahemaadega (nt 1,5 m, 2 m, 2,5 m jne). Liikluses ei ole takistused tihti korrapäraselt.

Slaalomi läbimiseks vali mõõdukas sõidukiirus. Suuna pilk kaugemale ette, mitte eesolevale takistusele, vaid vähemalt järgmisele või ülejärgmisele takistusele. Manööverdusoskuste paranedes püüa slaalomit läbida väga aeglaselt või suurema kiirusega.

- Harjuta etteantud alal tagasipöördet

Sõida ristküliku kujulisel alal kujundit „kaheksa“. Harjuta tagasipööret ja õiget kiiruse valikut pöörde ajal ning oskust valida õige sõidujoon. Esialgu võid lisada kaks koonust, mille ümber kaheksat sõidad – need aitavad õiget sõidujoont valida. Suuna pilk sinna, kuhu oled liikumas. Kui oskad suuri kaheksaid, siis püüa sõita võimalikult väikseid kaheksaid ja aeglaselt.

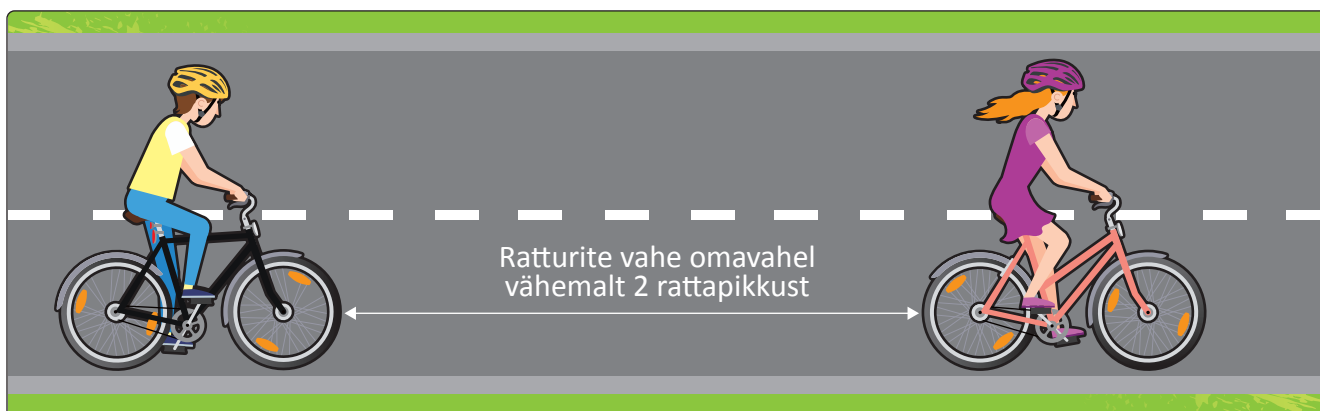




## PIKIVAHE HARJUTAMINE (eeltöö liikluses tehtavateks tundideks)



Pea meeles, et liikluses peab tagasõitja eesliikujat jälgima ja tegema kõik selleks, et tagant otsasõitu vältida. Selleks peab harjutama eri kiirustel piisavat pikivahet hoidma ning ka pidurudusoskust arendama.



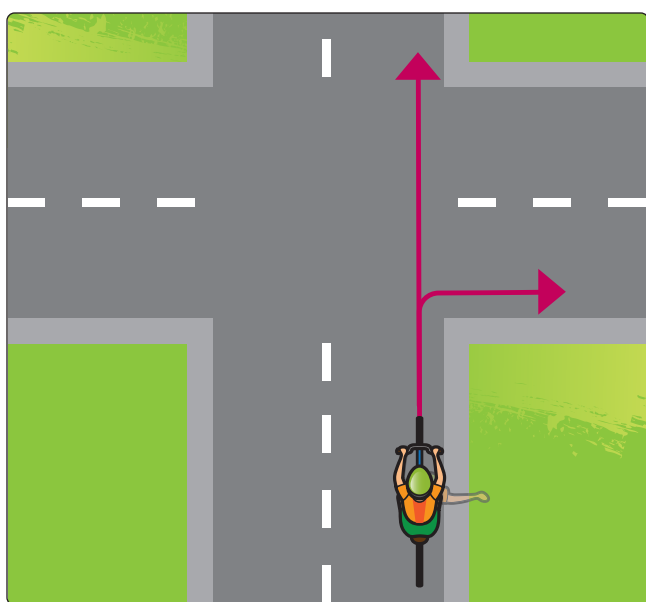
## SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE ERINEVATEL TEEKATETEL

Harjuta ratta juhtimist erinevatel teekatetel (kruus, liiv, pinnas nt metsarada). Nii õpid teekatte järgi sobilikku kiirust valima, oma sõidukit paremini tunnetama ja tasakaalu arendama.

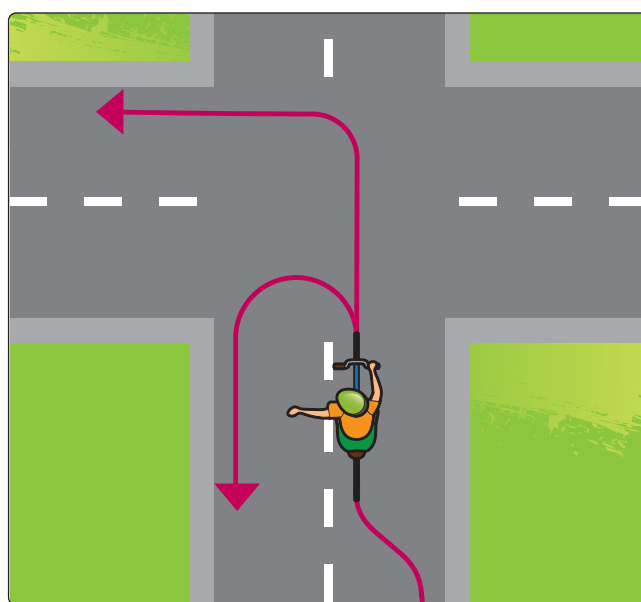


## PAREM-, VASAK- JA/VÕI TAGASIPÖÖRDE JA MÄRGUANDED (SH TEEL PAIKNEMINE PÖÖRDE AJAL)

Kui märguannete näitamine on selge, siis alusta platsil õigeaegse märguande andmise ning pöörde ajal õige teel paiknemise harjumisega.



Paiknemine teel ristmikul kas otse või paremale liikudes.



Paiknemine teel ristmikul kas vasak- või tagasipöörde ajal



**Pea meeles: märguande pead näitama vähemalt 3 sekundit enne pööret või sõiduraja vahetust. Märguande andmine ei anna sulle eesõigust ja manöövri tegemisel pead olema kindel, et see on sinu jaoks ohutu.**



**Grupis või individuaalselt:** sõiduoskust arendavad ja lõbusad rattamängud.

<https://pilv.transpordiamet.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc>



**Koolidele:** projekt "Jalgratturi koolituse õpperaja elemendid"

(täpsem info [www.transpordiamet.ee](http://www.transpordiamet.ee))

## **SÕIT LIIKLUSES** (lapsevanemale ja õpetajale)

Liikluses toimuvates sõiduõppetundides peavad laps ja tema juhendaja kandma helkurvesti. Sõiduõpet võib korraldada kuni viie lapsega grupis, kus on vähemalt kaks täiskasvanud saatjat, kes peavad laste turvalisuse tagama. Kõik grupis liikuvad jalgratturid peavad kandma helkurvesti.

Kui sõiduõpe toimub imiteeritud liiklusega platsil, siis ei ole helkurvestide kandmine kohustuslik.

### **Soovitused avatud liikluses sõiduõppetundide korraldamiseks:**

- sõiduõppetundide marsruudid on võimalusel laste igapäevane teekond (kool-trenn-noortekeskus-kauplus jm);
- tunnid toimuvad kas õuealal, kergliiklusteedel, laiematel kõnniteedel või vähese liiklusega sõiduteedel;
- eelistada tuleb marsruute, kus enamik pöördeid on parempöördeid. Grupiga vasak- või tagasipöörete sooritamine on ohtlikum. Nii õpib ka laps ohutumalt teekonda valima;
- enne iga sõidutundi korratakse üle grupis liikumise reeglid (märksõnad, märguanded, tegutsemine kukkumise korral jm);
- võimaluse korral alustada sõidutunde kergliiklusteedel või laiematel kõnniteedel, kus õpitakse jalakäijatega arvestamist. Teede lõikumiskohtades on tähelepanu ohutumat teeületusel (sh eesõigus). Viimasena liigutakse vähese liiklusega sõiduteedele, et harjutada paiknemist teel (ka pöörete ajal), sõidujärjekorda ristmikel, piki- ja külgvahet jpm.





## Oskused, mida pead liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul kindlasti harjutama



Sõidu alustamine. Rattale minek teepeenrapoolselt küljelt. Ohutuses veendumine enne sõidu alustamist (vaade seljataha üle vasaku õla ja vasak suunamärguannet).



Juhi märguannete näitamise harjutamine vähemalt 3 sekundit enne pidurdamist (ette teada pidurduse korral), peatumist, pööret, ümberpöiget või sõiduraja vahetust.



Liikluse pidev jälgimine ja muutuvates liiklusoludes ohutumate otsuste tegemine. Õigeaegne aeglustamine ja vajaduse korral pidurdamine ning peatumine.



Teedel õigesti paiknemise ja pikivahe harjutamine.



Tähelepanu suunamine ning liikluse tere ja aitäh (teiste liiklejatega suhtlemine). Liiklusemüra ja muude tähelepanu hajutavate tegurite saatel liiklemine.



Jalakäijate, kergliikurijuhtide ja teiste jalgratturitega tee jagamine ning nende ohutuse tagamine sh signaalkella kasutamine. Ohutu külgvahe harjutamine jalakäijatest möödumisel.



Sõidutee ületamine kõnnitee või kergliiklustee lõppedes. Tee ületamine ülekäiguraja või ülekäigukoha kaudu.



Kiiruse valiku harjutamine teeolude (auklik tee, erinevad teekatted või ilmastik) järgi.



Pöörete ja ümberpöike (sh ohutu külgvahe) harjutamine.



Sõidueesõiguse harjutamine ristmikel (reguleerija märguannetest, liiklusmärkidest ja fooridest kinnipidamine), parklast, hoovist, õuealalt või metsaradadelt välja sõites.



Sõidu lõpetamine ja jalgratta ohutu parkimine.



Tutvu youtube's Transpordiameti jalgratturi õppevideodega.

# 18. PEATÜKI „SÕIDU HARJUTAMINE“ HARJUTUSED

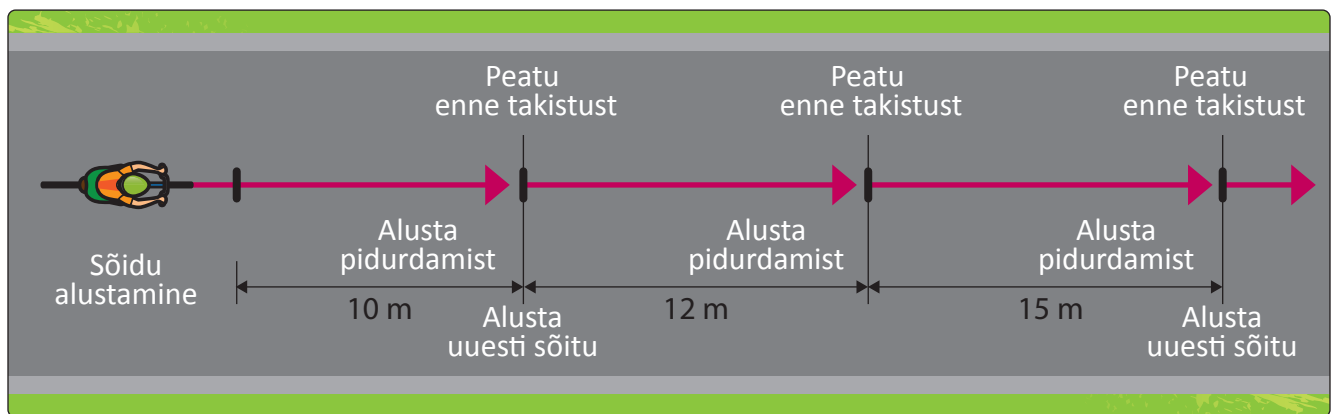
## Peatumise- ja pidurdamisharjutus

Märgi platsile iga 5 või 10 m tagant sõidu alustamise ja peatamise rada. Rada võib kulgeda otse või pööretega. Peatumiskohad (takistus) märgi joone, koonuse või muu käepärasega (nt veepudelid, kähid jne).

**JUHEND.** Alusta sõitu esimese takistuse juures ning peatu sujuvalt järgmise takistuse ees. Alusta uuesti sõitu ja peatu jälle järgmise takistuse ees jne. Kui tunned end kindlalt, võid harjutust läbida suurema kiirusega.

Harjutusega õpid:

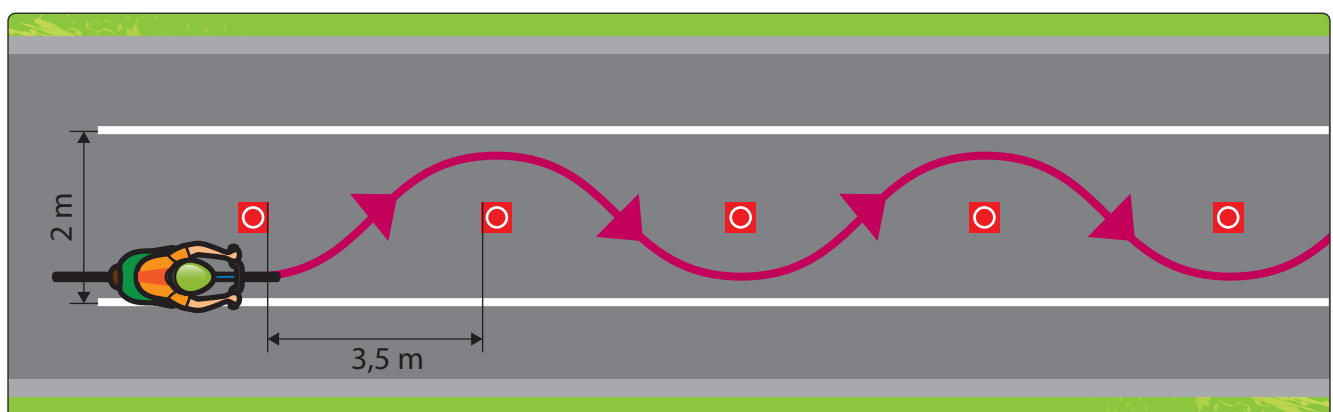
- madalal kiirusel tasakaalu hoidma;
- sõidu alustamise, pidurdamis- ja peatamisoskust;
- ratta pikkust tunnetama ja rattapidureid tundma.



## JALGRATTURI SÕIDUEKSAMI I JÄRGU HARJUTUSTE JOONISED JA LÄBIMISE JUHENDID

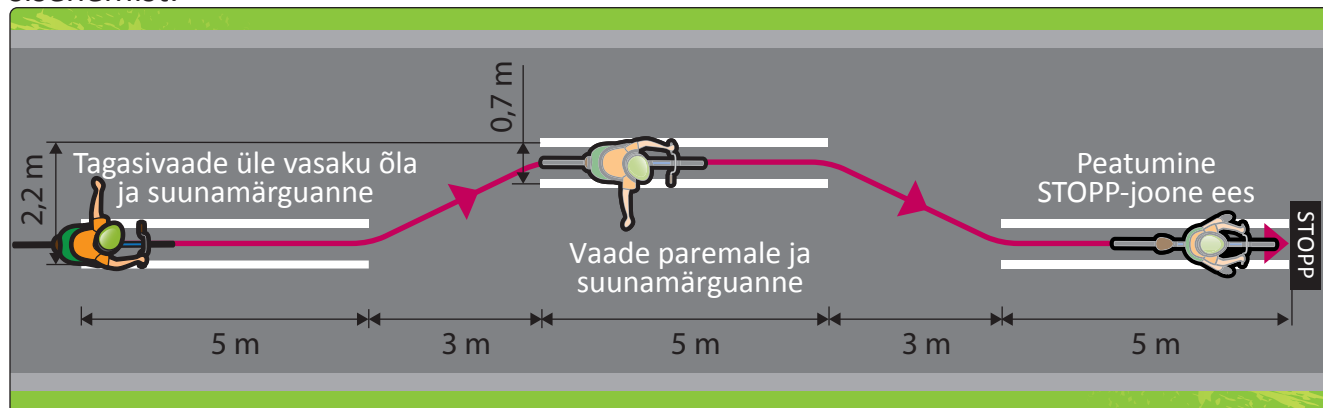
### Harjutus „Slaalom“

Harjutuse „Slaalom“ peab läbima peatumata ja tasakaalu kaotamata. Koonustele ei tohi otsa sõita või neid vahele jätta. Harjutuse piirjoontest ei tohi üle sõita.



## Harjutus „Koridor“

Harjutus imiteerib liikluses überpõiget. Suunamärguandeid peab näitama õigel ajal. Enne überpõiget peab kindlasti üle õla tagasi vaatama, et veenduda ohutuses. Koridori külgsiiridest ei tohi üle sõita. Koridor lõpeb peatumisega. Peatuma peab vahetult enne stoppjoont. NB! Tagasisivaade ja vasak suunamärguanne teha enne koridori sisenemist.



## Harjutus „Kaheksa“

Ristküliku piirides peab sõitma kaks korda kujundit kaheksa ilma tasakaalu kaotamata, jalga maha toetamata ja harjutuse külgsiiridest välja sõitmata.

