

ADFC KREIS-HARBURG FAHRRADSCHULE

الموظف المسؤول

Dieter Hamann

للتواصل

fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de

0172 166 47 47

❖ من هي الفئة المستهدفة ؟

- ✓ المبتدئين
- ✓ المهاجرين
- ✓ المعوقين
- ✓ الذين تعرضوا لأذى أثناء قيادة الدراجة

تستهدف هذه الدورات المبتدئين، وأيضاً قائدي الدراجات المتمرسين الذين يرغبون في تحسين سلامتهم أثناء القيادة، أو الأشخاص الذين يرغبون في الانتقال إلى دراجة ببداليك أو الدراجة الكهربائية/ ذات محرك

تم تصميم هذه الدورات بحيث يمكن للمشاركين تحقيق الأهداف التعليمية المذكورة هنا،

وهي:

- ✓ إيجاد التوازن.
- ✓ الصعود والنزول بأمان.
- ✓ الانطلاق والتوقف والحفاظ على وضعية صحيحة على الدراجة أثناء القيادة.
- ✓ اضافة الى ركوب الدراجة بثبات والتحكم بسرعات متفاوتة وإشارة باليد والكثير من الممارسات العملية الأخرى.

هناك أيضاً:

- ✓ تعليم قوانين السير والقواعد المرورية في ألمانيا (StVZO / StVO).

- ✓ جولة ختامية بالدراجات بوجود جميع المشاركين.
- ✓ وهناك أيضاً شهادة مشاركة.

❖ كيف تتخلص من خوف ركوب الدراجة؟

يخشى الكثير من الناس ركوب الدراجات أو يشعرون بعدم الأمان. غالباً ما تكون بعض المواقف التي تسبب الخوف المرور عبر ممرات ضيقة، أو القيادة على أسطح طرق مختلفة، أو الاضطرار المفاجئ إلى الفرملة بقوة، بالإضافة إلى عدم الإدراك بخيارات تغيير السرعات وحجم الدراجة.

في دورة "ركوب الدراجات" لدينا، يتعلم المشاركون:

- ✓ كيفية الانطلاق والفرملة بأمان في كل المواقف.
 - ✓ كيفية السيطرة أثناء عبور الممرات الضيقة.
- إذا لم تكن قد ركبت دراجة من قبل، فإن أفضل مكان للبدء هو ركوب دراجة صغيرة تسمح لك بوضع كلتا قدميك على الأرض. بهذه الطريقة، يمكنك التدريب على السرعة والتوازن دون خوف. وسنوفر لك مجاناً الدراجة المناسبة طوال مدة الدورة.

❖ ما هي الدورات التدريبية الموجودة، وما هي المدة والتكاليف وأين يتم تقديمها؟

١. التدريب على الدراجة العادية أو الكهربائية/ ذات محرك.

○ التدريب الجماعي:

- تقدم للكبار دورة أساسية للمبتدئين " **كدورة جماعية** " وللذين يعانون من خوف ركوب الدراجة.
- المدة: ١٠-١٢ درساً مزدوجاً كدورة مكثفة، في عطلات نهاية الأسبوع. أو عدة مرات في الأسبوع.
 - التكلفة: ١٥٠ يورو للشخص الواحد في دروس جماعية تصل إلى ١٠ أشخاص، من ضمنها استئجار الدراجة خلال مدة التدريب والرحلة الختامية، إضافة إلى شهادة المشاركة.

○ الدورة الفردية:

- المدة: ١٠-١٢ درساً مزدوجاً في عطلات نهاية الأسبوع أو عدة مرات في الأسبوع حسب ترتيب الموعد بين المشارك ومدير المدرسة.
- التكلفة: ٢٠٠ يورو للفرد، ضمنها استئجار الدراجة خلال مدة التدريب والرحلة الختامية، إضافةً الى شهادة المشاركة.

٢. التدريب على تعاليم وادوات السلامة للدراجة العادية أو الكهربائية/ ذات محرك.

- **المدة:** ٣-٤ ساعات حسب التنسيق.
- **التدريب الجماعي:** من ٥ إلى ١٠ مشاركين كحد أقصى والتكلفة ٢٠ يورو للشخص.
- **التدريب للثنائي كدروس فردية:** التكلفة ٥٩ يورو.
- **هناك أيضاً شهادة مشاركة.**

الرجاء إحضار دراجتك الخاصة أو المؤجرة معك.

تعقد الدورات في Winsen / Luhe ومع ذلك نستطيع أن نكون مرنين بما يتعلق بالمكان، يمكننا توفير التدريب في أي منطقة أخرى من مقاطعة "نيدر زاكسن"، باستخدام مقطورتنا المجهزة للدراجات الهوائية، شريطة أن يتم استخدام غرفة للتدريس ومناطق تدريبية مناسبة، ومن الأفضل أن تكون مساحة التدريب ٥٠ x ١٠٠ متر ومائلة قليلاً.

يحصلون أعضاء "ADFC / TSV Winsen" على خصم عند تقديم بطاقة العضوية.
ولكن بالنسبة لأعضاء نادي آخر لا يوجد هناك خصم.

ملاحظة: لا تتحمل "DER ADFC KREIS HARBURG e.V." أي مسؤولية عن الضرر

الذي يحدث أثناء التدريب.