

نصائح ذهبية لشراء خوزة الدراجة

برلين - تجتذب الدراجات النارية الكثير من العشاق، لكنها في النهاية رياضة محفوفة بالكثير من المخاطر بسبب عدم وجود جسم للتصادم واعتمادها على عجلتين، مما يجعلها أكثر عرضة للسقوط. وتحتاج هذه الرياضة لكثير من تجهيزات السلامة، والتي تعد الخوزة واحدة من أهم عناصرها.

وقد زاد خيار العرض من الخوذات والعلامات التجارية والألوان والأنظمة في السنوات الأخيرة. وأوضح بورغ لوزر، نائب رئيس تحرير مجلة "موتورراد" الألمانية أن الخوذات الجديدة اختلفت كثيرا عن القديمة في ما يخص السلامة والديناميكا الهوائية والجودة بشكل لم يعد يحتمل المقارنة.

امتصاص أفضل للصدمات

على الرغم من بقاء المبدأ الأساسي بوجود تبطين بالداخل وقشرة صلبة بالخارج، إلا أن المواد تغيرت بشكل هائل؛ حيث تمتص الخوذات الحديثة الصدمات بشكل أفضل، كما أنها أكثر راحة عند ارتداؤها.

متى يتم الاستبدال؟

يوصي الخبير الألماني باستبدال الخوزة بأخرى جديدة بعد 3 إلى 5 سنوات في حال القيادة بشكل منتظم، وبعد 5 إلى 7 سنوات لقاظدي الدراجات في حال القيادة بشكل غير منتظم. ويجب استبدال الخوزة أيضا بعد السقوط حتى لو سقطت من المقعد واصطدمت بالارض.



وبالإضافة إلى ذلك، أصبحت الشركات المنتجة توسع برنامج العرض، مما يسهل العثور على موديل مناسب. ويوصي الخبير الألماني بأن تكون الخوزة مريحة، مثل الأحذية الرياضية تماما، ومحاولة إجراء اختبار قيادة وعلى الرغم من وجود أحجام قياسية، إلا أن الخوذات تختلف في الحجم؛ حيث يتم تنسيق التجهيزات الداخلية مع التجديد بشكل



ثورة دراجات

الدراجات الهوائية تشق طريقها ببطء لتصبح وسيلة نقل التونسيين

جائحة كورونا وإجراءات الإغلاق تشجعان سكان العاصمة التونسية على تجربة متعة السفر بالعجلتين

والبنية التحتية، المسؤولة عن هذا الطريق. وقال عدنان بوعصيدة رئيس بلدية منطقة رواد في تونس العاصمة، إن هناك خطة لإدراج ممرات الدراجات في مشروع تطوير صناعي وسكني جديد. لكنه أضاف أن إدخال ممرات الدراجات في الطرق الحالية يبقى أكثر صعوبة.

وأوضح "بعض الطرق لا يتجاوز عرضها ستة أمتار لأن السلطات تخطط لبيع المزيد من الأراضي بدلاً من ترك مساحة للطرق - فالطرق والأرصفة ليست كبيرة بما يكفي للممرات (الدراجات)".

ازدهار ركوب الدراجات

"أنا أقود!" صرخت فتاة بينما كانت تسير إلى الأمام عبر موقف للسيارات بجوار ملعب المنزه في تونس، والذي سيطرت عليه دراجات المدرسة الأسبوعية للدراجات الخاصة بجمعية فيلوروتسيون.

وشهدت مدرسة الدراجات زيادة في عدد المنخرطين خلال الوباء، وكان البعض منهم يخوض التجربة لأول مرة، مثل مازن، الذي قال إنه يريد أن يتعلم ركوب الدراجات لتجنب الازدحام المروري في تونس العاصمة.

وقال الطبيب البالغ من العمر 34 عامًا، السيد رفض التشفير عن اسمه الأخير، "اعتقدت أن الأطفال فقط يمكنهم تعلم ركوب الدراجة، وأن الألوان قد فات بالنسبة لي".

وعلى الرغم من الارتفاع المفاجئ في عدد ركاب الدراجات، فإن غالبية التونسيين تمسكوا بوسائل النقل المألوفة، بما في ذلك الحافلات المزدهمة، حتى مع استمرار ارتفاع حالات الإصابة بفيروس كورونا في البلاد.

وقالت ورتاتاني "لا يعتبر الناس ركوب الدراجات وسيلة نقل ويعتبر راكب الدراجة فقيرًا وغير قادر على شراء سيارة".

ودعا عبد الرحيم، إلى معالجة يرى أن حركة المواطنين ضرورية لجعل ركوب الدراجات في المدينة أسهل وأكثر أمانًا.

وقال "كل السياسات في تونس تعتمد على المواطنين. إذا لم يدفع المواطنون السلطات لفعل ذلك فلن يحدث أي شيء".

إحدى هذه الدراسات، وافقت السلطات في أريانة في شمال تونس على ممر للدراجات كجزء من ميزانيتها لعام 2021. وأضاف موسى أن المشروع توقف بسبب مقاومة البائعين والسائقين وراكبي الدراجات النارية، الذين يعارضون تقاسم الطريق.

وقال "هناك منافسة بين مستخدمي الطريق، فالأمر يحتاج إلى وقت وتوعية". كما حفز بحث المجموعة السلطات في جنديوبة على إنشاء ممر للدراجات بطول 1.2 كيلومتر على الطريق المؤدي إلى جامعة المدينة في يوليو، وفقا لعضو المجلس البلدي منير السلامي.

وقال إنهم ينتظرون فقط المناقشات النهائية مع وزارة التجهيز والإسكان

في آخر ليلة من شهر رمضان انطلقت زغدودي وحوالي 15 آخرين بالدراجة من وسط تونس العاصمة إلى البحيرة في ضواحي المدينة. هذا هو أحد الأماكن القليلة في البلاد التي يوجد بها ممر كامل للدراجات يمتد على طول الواجهة البحرية. لكن طالبة الطب نشوى ورتاتاني، البالغة من العمر 23 عامًا، التي بدأت ركوب الدراجات بعد الإغلاق العام الماضي، قالت "إن الطريق سيحي أكثر منه ممر للدراجات والرحلات العادية. لا تحتاج إلى ممر للدراجات للذهاب في نزهة، نحن بحاجة إلى ممرات للتنقل من مكان إلى آخر".

واعادت ورتاتاني على ركوب دراجتها وهي طفلة لكنها قالت إنه كان من الصعب على أسرته قبول قرارها بالبدء في ركوب الدراجات على الطرق الرئيسية بسبب مخاوف على سلامتها. وقالت "راكبو الدراجات والمشاة مستعدون من المدينة ولا مكان لهم".

وحاليًا، يمتلك حوالي 10 في المئة فقط من التونسيين سيارة، لكن العدد يتزايد بمعدل 70.000-80.000 سيارة سنويًا، وفقًا لتقرير المفوضية الأوروبية لعام 2018.

توجد ممرات نادرة أخرى للدراجات في البلاد في ضاحية الزهراء بجنوب تونس، وقد شيدتها منظمة المجتمع المحلي "تلف بلدك" في عام 2018.

وقال عمر خلفت، الرئيس التنفيذي لتنظيف بلدك، إن المشروع ما هو إلا خطوة أولى، مضيفًا أن الجمعية تقوم حاليًا بجمع الأموال لتوسيع مسار الدراجات البالغ طوله 500 متر (1640 قدمًا) إلى ثلاثة كيلومترات في سبتمبر.

التقدم البطيء في سعيها لتشجيع السلطات على استيعاب راكبي الدراجات، أعدت فيلوروتسيون دراسات جدوى حول ممرات الدراجات ومواقف السيارات في أجزاء من البلاد.

شكّل خلو الشوارع من السيارات بفعل القيود التي فرضت لاحتواء جائحة كوفيد - 19 فرصة سانحة لدفع المزيد من التونسيين نحو استعمال الدراجات الهوائية، لكن ثمة عوائق بالجملة يواجهها مستخدمو الدراجات بينها الوضع السيء جدًا للشوارع والطرق وعدم توفر ممرات خاصة بالدراجات، وخاصة العقلية الاجتماعية التي ما زالت غير متقبلة لفكرة التنقل بالدراجات الهوائية.

تونس - لم تكن طرق تونس يومًا مثالية لراكبي الدراجات الهوائية، بفوضاها المرورية وطرقاتها المليئة بالحفر والحجارة، لكن وسيلة النقل هذه بدأت تشق طريقها ببطء بفعل نقضي الوياء.

وكما هو الحال في كل المدن الكبرى في كل أنحاء العالم، شكّل خلو الشوارع من السيارات بفعل القيود التي فرضت لاحتواء جائحة كوفيد - 19 فرصة سانحة لدفع المزيد من التونسيين نحو استعمال الدراجات الهوائية، سواء للملء وقت الفراغ بسبب التوقف عن العمل أو للالتفاف حول قيود السفر، وتستخدم إحدى المجموعات الناشطة فرصة السفر بالعجلتين لتعزيز دعوتها للسلطات لأخذ ركوب الدراجات بجدية أكبر.

وتتم إطلاق جمعية فيلوروتسيون تونس في عام 2017، وتنظم هذه الجمعية رحلات بالدراجات للمقيمين والسائحين، كما تدير مدرسة أسبوعية لتعليم ركوب الدراجات الهوائية وتنظم جولات احتجاجية لمطالبة المسؤولين بتحسين البنية التحتية لركوب الدراجات في المناطق الحضرية.

مخاوف تتعلق بالسلامة قال حمزة عبد الرحيم الرئيس والشريك المؤسس للجمعية، التي اشترك اسمها من الكلمة الفرنسية التي تعني "دراجة" و "ثورة"، إنه لا يوجد سوى عدد قليل من ممرات المخصصة للدراجات في تونس، وعدد قليل من الأماكن المخصصة لوضع الدراجات. وقالت إيناس زغدودي، وهي باحثة مساعدة تعيش في تونس العاصمة، في إحدى دورات فيلوروتسيون الليلية، إنها تقدر قيمة الهدوء والأمان في الطرق بعد حظر التجول.

وذكرت زغدودي، التي تمارس رياضة ركوب الدراجات بانتظام منذ شهر ديسمبر، "المشكلة تتعلق بالبنية التحتية التي يجب أن تتغير لأن الكثير من الأشخاص الذين أعرفهم لا يثقون في ركوب الدراجة لأنه لا توجد ممرات للدراجات".

في سعيها لتشجيع السلطات على استيعاب راكبي الدراجات، أعدت فيلوروتسيون دراسات جدوى حول ممرات الدراجات ومواقف السيارات في أجزاء من البلاد.

قال رئيس بلدية أريانة، فاضل موسى، في مقابلة هاتفية، إنه عقب

شكّل خلو الشوارع من السيارات بفعل القيود التي فرضت لاحتواء جائحة كوفيد - 19 فرصة سانحة لدفع المزيد من التونسيين نحو استعمال الدراجات الهوائية، لكن ثمة عوائق بالجملة يواجهها مستخدمو الدراجات بينها الوضع السيء جدًا للشوارع والطرق وعدم توفر ممرات خاصة بالدراجات، وخاصة العقلية الاجتماعية التي ما زالت غير متقبلة لفكرة التنقل بالدراجات الهوائية.

تونس - لم تكن طرق تونس يومًا مثالية لراكبي الدراجات الهوائية، بفوضاها المرورية وطرقاتها المليئة بالحفر والحجارة، لكن وسيلة النقل هذه بدأت تشق طريقها ببطء بفعل نقضي الوياء.

وكما هو الحال في كل المدن الكبرى في كل أنحاء العالم، شكّل خلو الشوارع من السيارات بفعل القيود التي فرضت لاحتواء جائحة كوفيد - 19 فرصة سانحة لدفع المزيد من التونسيين نحو استعمال الدراجات الهوائية، سواء للملء وقت الفراغ بسبب التوقف عن العمل أو للالتفاف حول قيود السفر، وتستخدم إحدى المجموعات الناشطة فرصة السفر بالعجلتين لتعزيز دعوتها للسلطات لأخذ ركوب الدراجات بجدية أكبر.

وتتم إطلاق جمعية فيلوروتسيون تونس في عام 2017، وتنظم هذه الجمعية رحلات بالدراجات للمقيمين والسائحين، كما تدير مدرسة أسبوعية لتعليم ركوب الدراجات الهوائية وتنظم جولات احتجاجية لمطالبة المسؤولين بتحسين البنية التحتية لركوب الدراجات في المناطق الحضرية.

مخاوف تتعلق بالسلامة قال حمزة عبد الرحيم الرئيس والشريك المؤسس للجمعية، التي اشترك اسمها من الكلمة الفرنسية التي تعني "دراجة" و "ثورة"، إنه لا يوجد سوى عدد قليل من ممرات المخصصة للدراجات في تونس، وعدد قليل من الأماكن المخصصة لوضع الدراجات. وقالت إيناس زغدودي، وهي باحثة مساعدة تعيش في تونس العاصمة، في إحدى دورات فيلوروتسيون الليلية، إنها تقدر قيمة الهدوء والأمان في الطرق بعد حظر التجول.

وذكرت زغدودي، التي تمارس رياضة ركوب الدراجات بانتظام منذ شهر ديسمبر، "المشكلة تتعلق بالبنية التحتية التي يجب أن تتغير لأن الكثير من الأشخاص الذين أعرفهم لا يثقون في ركوب الدراجة لأنه لا توجد ممرات للدراجات".

في سعيها لتشجيع السلطات على استيعاب راكبي الدراجات، أعدت فيلوروتسيون دراسات جدوى حول ممرات الدراجات ومواقف السيارات في أجزاء من البلاد.

قال رئيس بلدية أريانة، فاضل موسى، في مقابلة هاتفية، إنه عقب

الدراجة الهوائية وسيلة مثالية للتخلص من التوتر

لندن - لا يشكّل ركوب الدراجات الهوائية مجرد هواية لتحصين مستوى اللياقة البدنية فحسب، بل يكتب أهمية متزايدة لصحة الجسد والنفس على حد سواء؛ حيث إنه يساعد على التمتع باللياقة الذهنية والراحة النفسية.

ويسهم ركوب الدراجة الهوائية أيضا في إمداد المخ بالدم وتغذيته بالأوكسجين بصورة أفضل، وبالإضافة إلى ذلك، يعمل ركوب الدراجة الهوائية على إفراز هرمونات السعادة والنواقل العصبية الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالسعادة، مثل السيروتونين والإندروفين والدوبامين، والأوكسيتوسين، ما يساعد على التخلص من التوتر النفسي واعتلال المزاج، ومن ثم الشعور بالراحة النفسية والتمتع بنوم هادئ.

وأكد أندرياس تاوتس اختصاصي الطب المهني في ألمانيا، على أن ركوب الدراجات لا يسهم فقط في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم، إنما يمكن أن يقي أيضا من الإصابة بالآكتئاب.

وأوضح تاوتس، عضو الجمعية الألمانية للطب المهني والطب البيئي



أنا أقود دراجتي