

IK LEER FIETSEN!

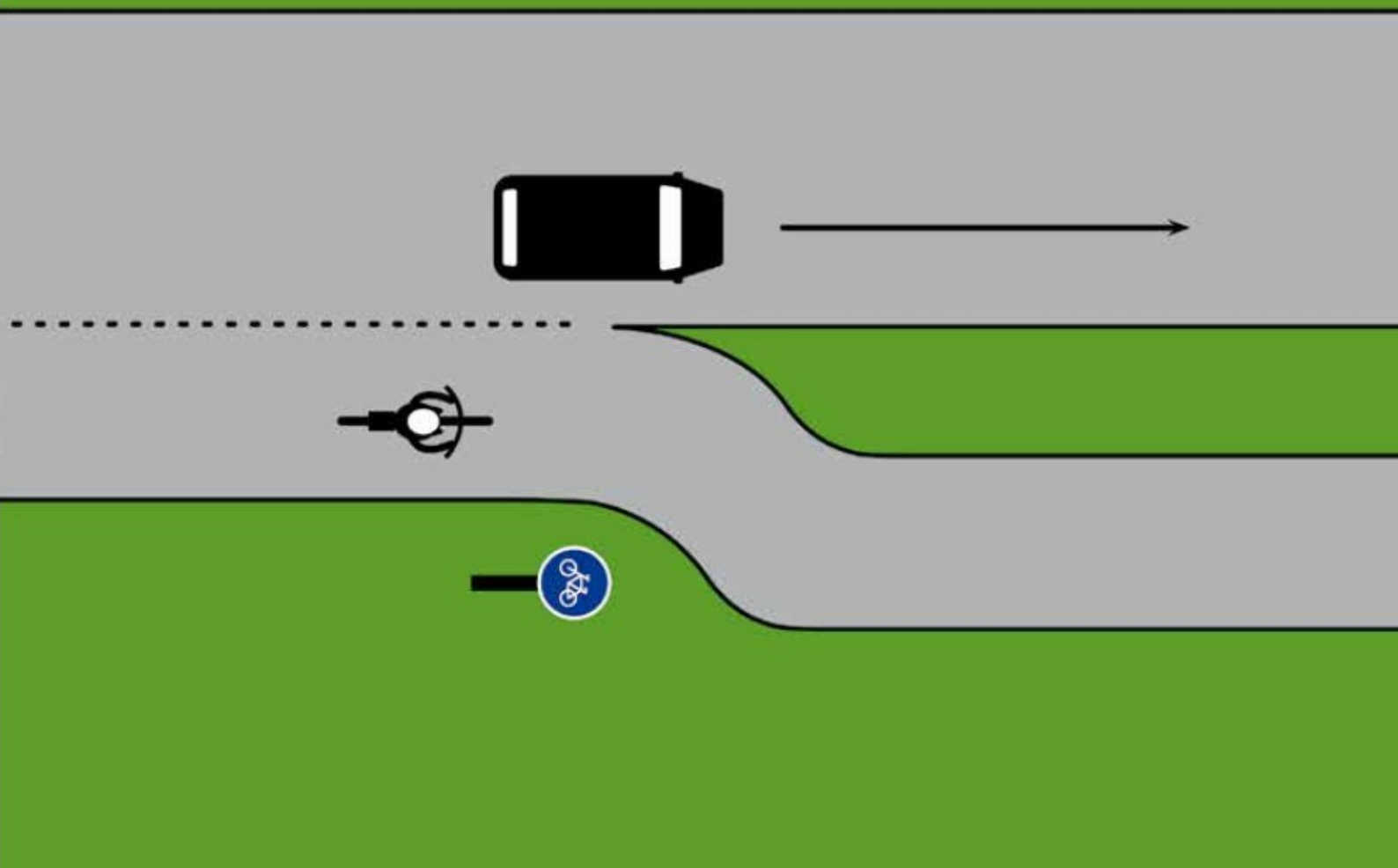
PRAKTIJKBOEKJE VOOR CURSISTEN

LEARNING TO CYCLE

PRACTICAL HANDBOOK FOR STUDENTS

НАВЧАЄТЬСЯ ЇЗДИТИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

ПРАКТИЧНИЙ ЗОШИТ ДЛЯ СТУД



De Fietzersbond komt op voor de belangen van fietsers in Nederland en zet zich in voor meer en betere mogelijkheden om te fietsen. Dat kan dankzij de steun van onze leden. De Fietzersbond heeft 35.000 leden, 150 afdelingen en 1500 actieve vrijwilligers, verspreid over heel Nederland.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

Fietzersbond stands up for cyclists' interests in the Netherlands and campaigns for more and better cycling conditions. This is possible thanks to the support of our members. Fietzersbond has 35,000 members, 150 local branches and 1500 active volunteers all over the Netherlands.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

Fietzersbond відстоює інтереси велосипедистів у Нідерландах і прагне створити більше та кращі можливості для їзди на велосипеді. Це можливо завдяки підтримці наших учасників. Fietzersbond налічує 35 000 членів, 150 відділів і 1500 активних волонтерів, які розкидані по всій території Нідерландів.

Copyright Fietzersbond 2017.

Www.fietzersbond.nl
телефон 030-2918171
Електронна пошта: fietsschool@fietzersbond.nl



THEORIE VOOR DE BEGINNENDE FIETSER

BEGINNING CYCLISTS AND TRAFFIC

ТЕОРІЯ ДЛЯ ПОЧАТКУВЧОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА

1. De veilige fiets	4
A safe bicycle	
Безпечний велосипед	
2. Basisbegrippen verkeer	6
Traffic participants	
Основні поняття дорожнього руху	
3. Basis verkeersregels	8
Traffic regulations	
Основні правила дорожнього руху	
4. Verkeersborden voor de fietser	23
Traffic signs	
Дорожні знаки для велосипедистів	
5. Verkeerstekens voor de fietser	31
Road markings	
Дорожні знаки для велосипедистів	
6. Stappenplan leren fietsen	34
Step by step learning to cycle	
Крок за кроком навчання їзди на велосипеді	

1. DE VEILIGE FIETS

A SAFE BICYCLE

БЕЗПЕЧНИЙ ВЕЛОСИПЕД

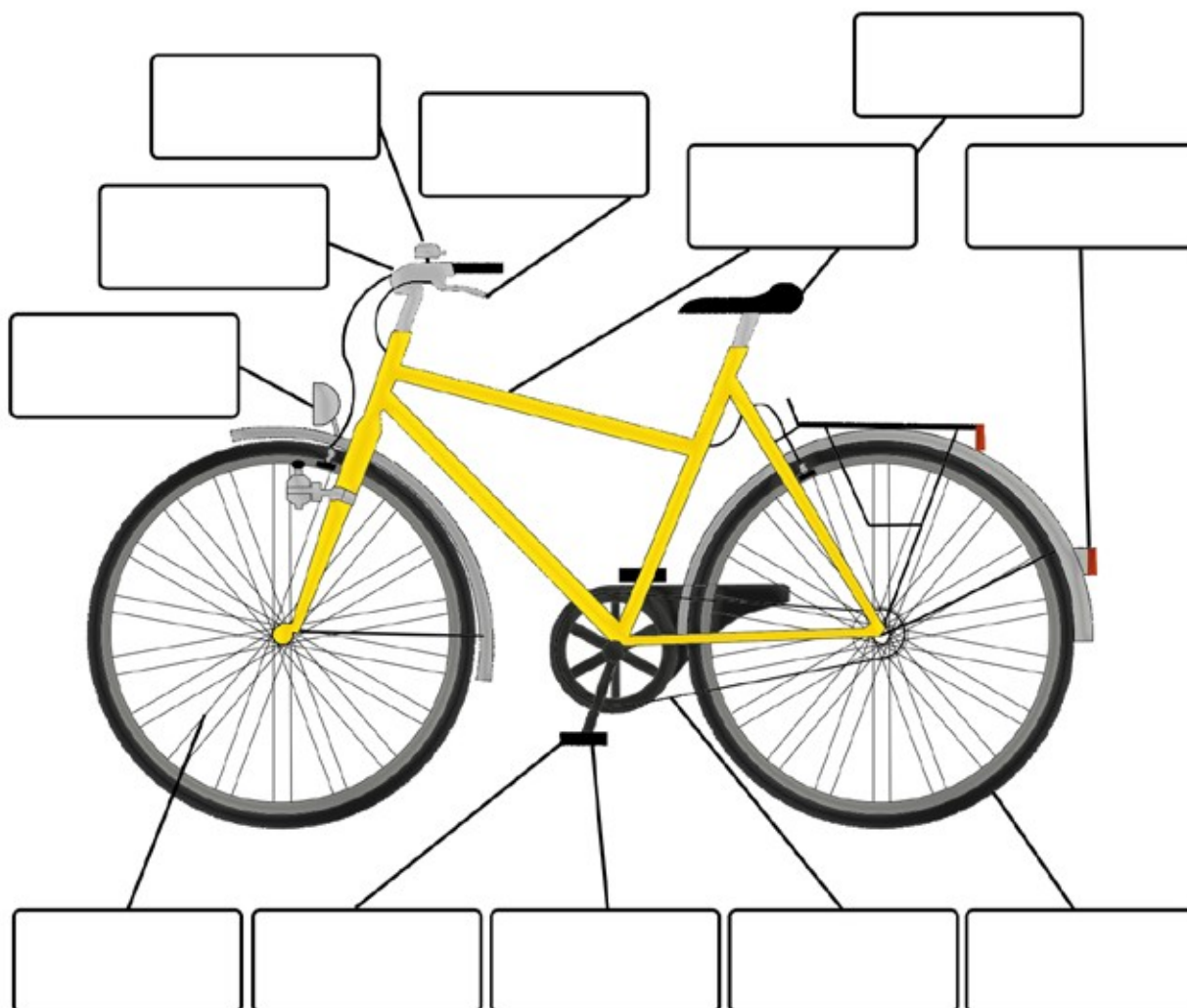


Opdracht 1: Zet onderstaande woorden op de juiste plaat bij de fiets:

Assignment 1: Put these words in the right place

Завдання 1: Поставте ці слова в потрібному місці

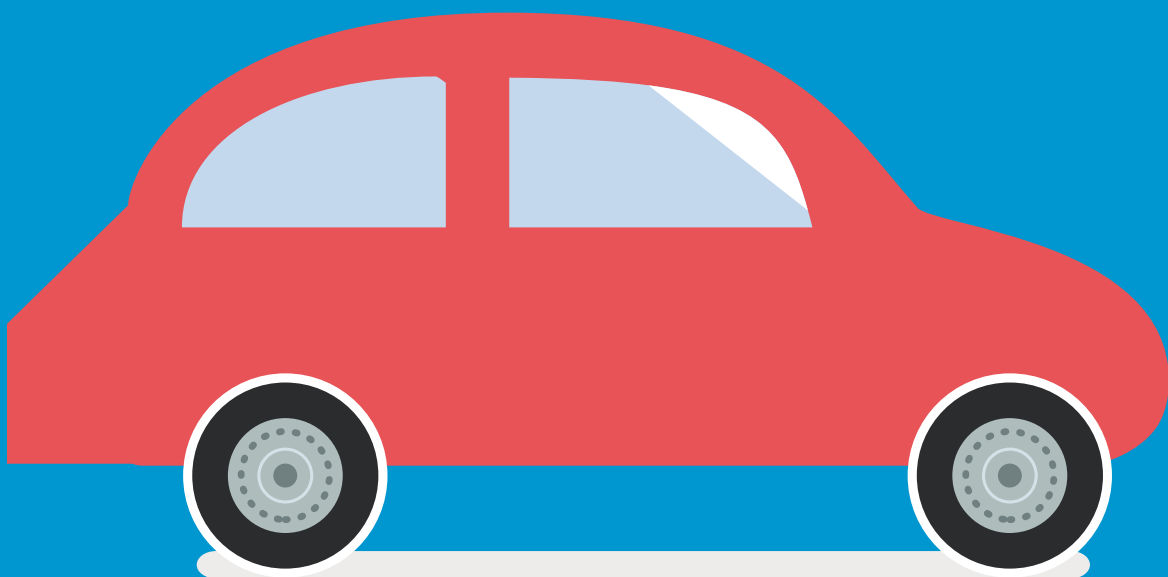
- | | | | |
|---------------------|----------------|-------------------------------|--------------|
| • achterlicht rood | • band | • bel | • frame |
| • rear light red | • tyre | • bell | • frame |
| • задня фара ервона | • гурт | • біл | • рамка |
| • handrem | • ketting | • spaken | • stuur |
| • hand brake | • chain | • spokes | • handlebars |
| • ручне гальмо | • ланцюг | • спиці | • відправити |
| • trapper | • voetrem | • voorlicht geel/wit | • zadel |
| • pedal | • foot brake | • front light yellow/white | • saddle |
| • педаль | • ножне гальмо | • спереду світло жовтий/білий | • сідло |



2. BASISBEGRIPPEN VERKEER

**TRAFFIC
PARTICIPANTS**

УЧАСНИКИ РУХУ

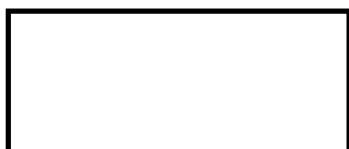


Opdracht 2: Zet onderstaande woorden bij het juiste plaatje

Assignment 2: Put these words near the right picture

Завдання 2: Додайте наведені нижче слова до правильного зображення

- | | | | |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| • auto | • brommer/scooter | • bus | • fietser |
| • car | • moped/scooter | • bus | • cyclist |
| • автомобіль | • мопед/скутер | • автобус | • велосипедист |
| • motor | • scootmobiel | • tractor | • voetganger |
| • motorbike | • mobility scooter | • tractor | • pedestrian |
| • двигун | • мобільний скутер | • трактор | • пішохідний |
| • vrachtwagen | | | |
| • lorry | | | |
| • вантажівка | | | |

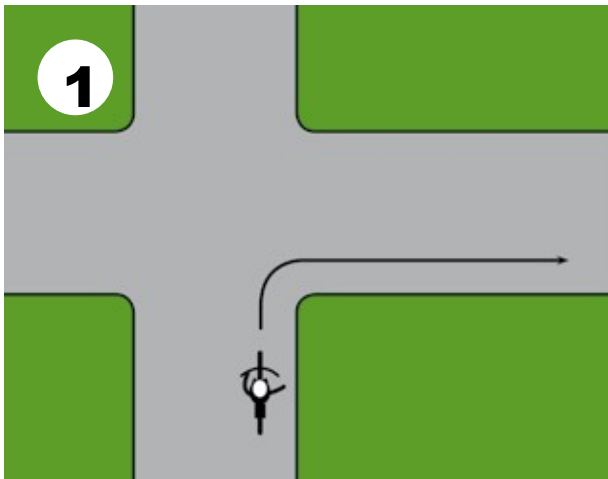


3. BASIS VERKEERS- REGELS

BASIC TRAFFIC RULES

ОСНОВНІ ПРАВИЛА дорожнього руху





1. Je gaat rechtsaf

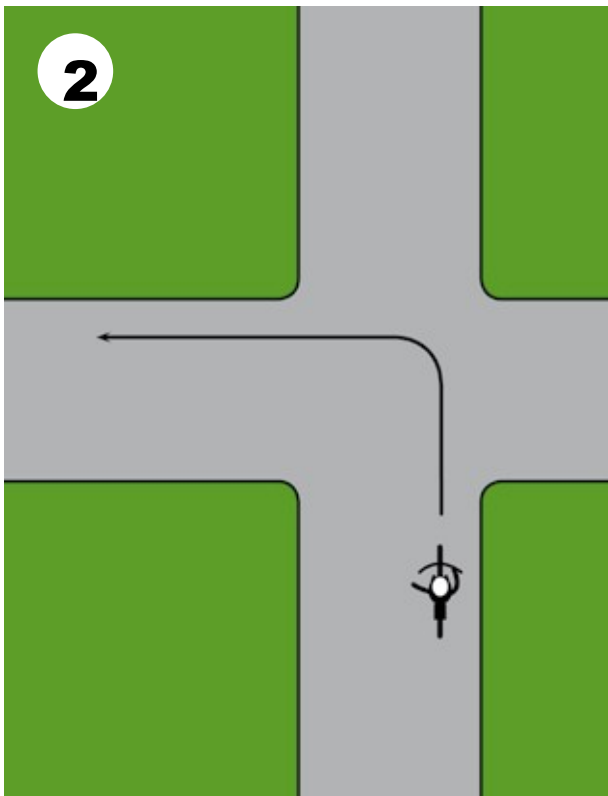
Maak een kleine bocht, hand uitsteken.

You turn right

Take a sharp turn, extend your hand.

Ви повертаєте праворуч

Зробіть різкий поворот, витягніть руку.



2. Je gaat linksaf

Maak een grote bocht:

1. Omkijken.
2. Hand uitsteken.
3. Voorsorteren.

You turn left

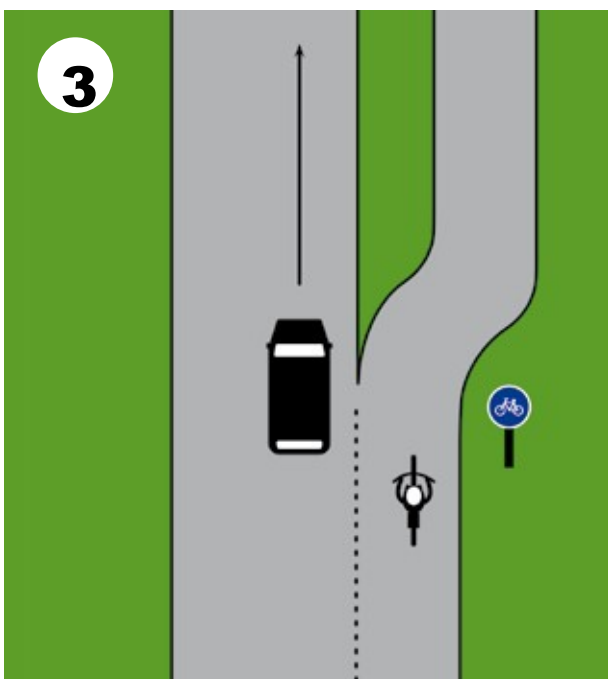
Take a wide turn:

1. Look back.
2. Extend your hand.
3. Move to left-hand lane.

Ви повертаєте ліворуч

Зробіть широкий поворот:

1. Озирніться назад.
2. Протягніть руку.
3. Переїхати в ліву смугу.



3. Je fietst op het fietspad

Je mag niet op de stoep fietsen.

Je fietst niet op de autoweg of snelweg.

You are on a bike path

Always cycle on the road, not pavement.

Do not cycle on the main road or highway.

Ви їдете на велосипеді по велосипедній доріжці

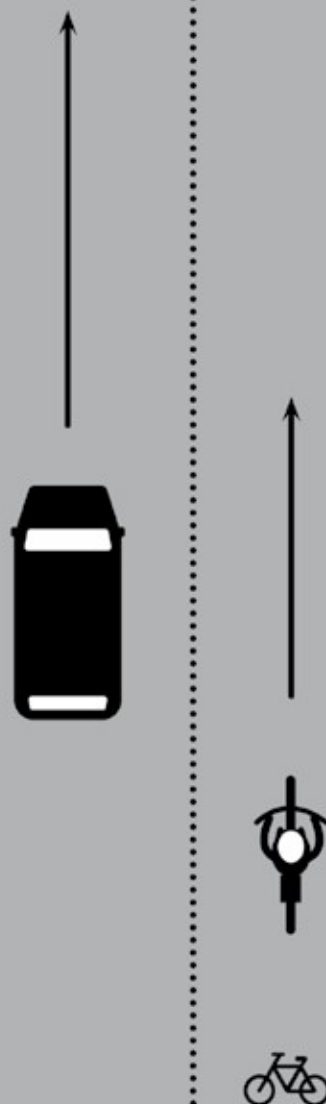
Не можна їздити на велосипеді тротуаром.

Ви не їдете на велосипеді по автостраді чи шосе.

**Je fietst op
de fietsstrook**

**You cycle on the
bike lane**

**Ви їдете на
велосипеді по
велосмузі**



Verkeerslichten

Het licht is rood = je stopt.

Het licht is oranje = je stopt.

Het licht is groen = je mag fietsen.

Traffic lights

The light is red = stop.

The light is orange = stop.

The light is green = cycle.

світлофор

Світло червоне = стоп.

Світло оранжеве = зупинка.

Світло зелене = цикл.



**Kijk naar de haaientanden
en verkeersborden:
die bepalen de voorrang!**

**Shark's teeth and traffic
signs indicate priority**

**Подивіться на зуби
акули та дорожні
знаки:
вони визначають
пріоритет!**

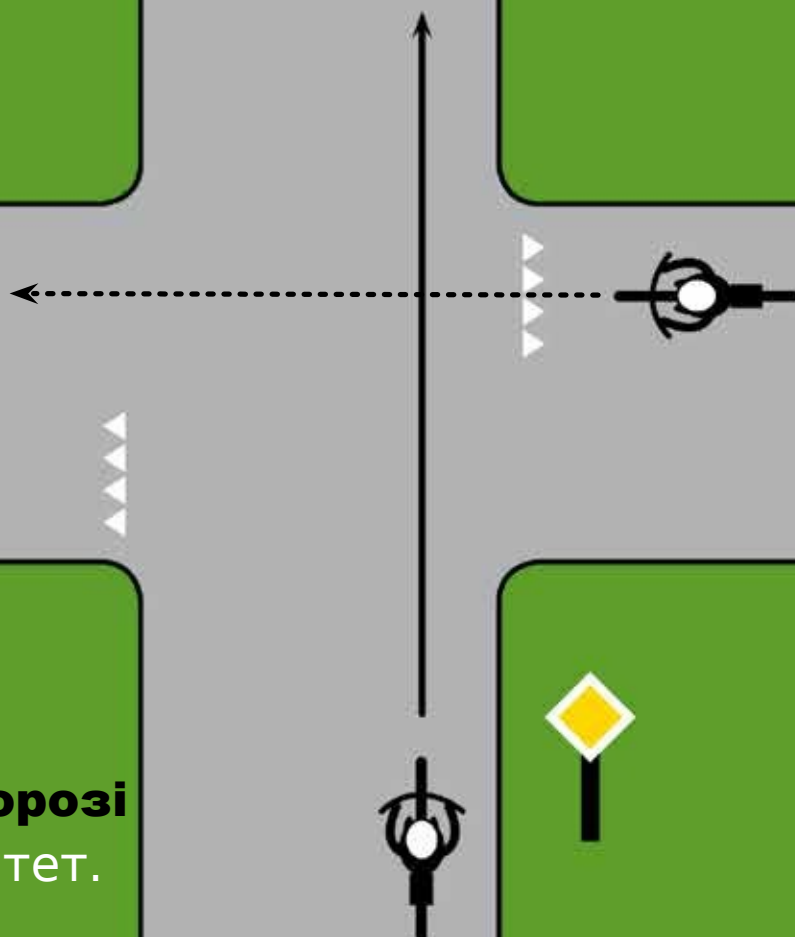
**Je fietst op een
voorrangsweg**

Je hebt voorrang.

**You are on a
priority road**

You can go on.

**Ви їдете на
велосипеді по
пріоритетній дорозі**
Ви маєте пріоритет.



**Je nadert een
voorrangskruispunt**

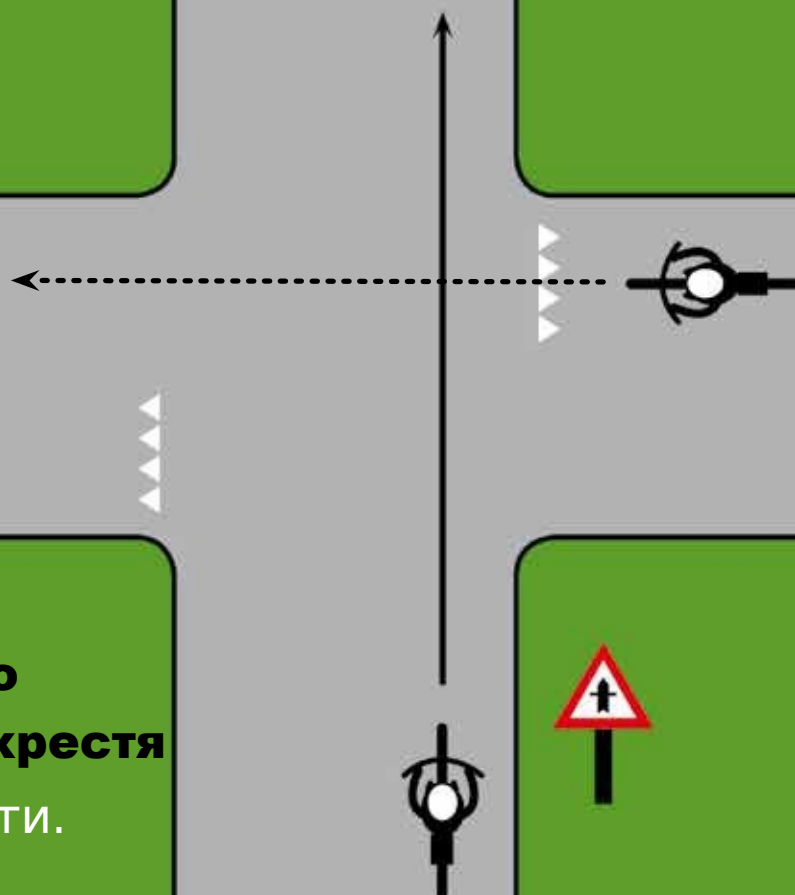
Je hebt voorrang.

**You are on a priority
intersection**

You can go on.

**Ви наближаєте до
пріоритетного перехрестя**

Можете продовжувати.



Geef voorrang aan de auto op de kruisende weg

Je geeft voorrang.

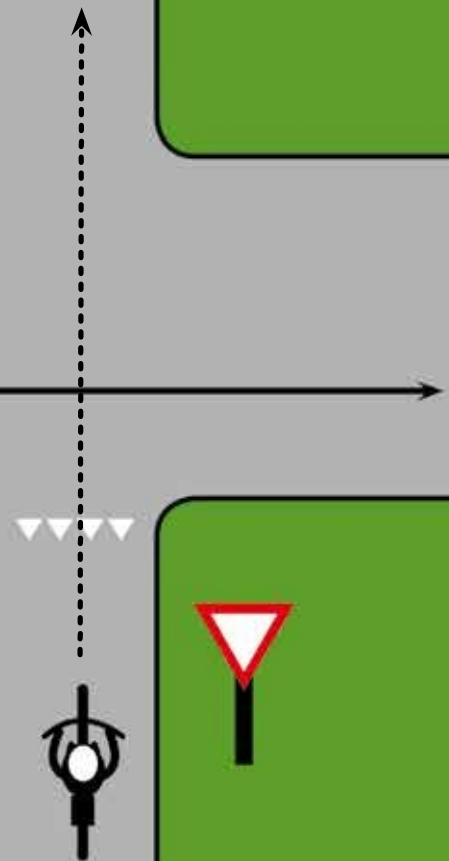
Traffic on a road with priority

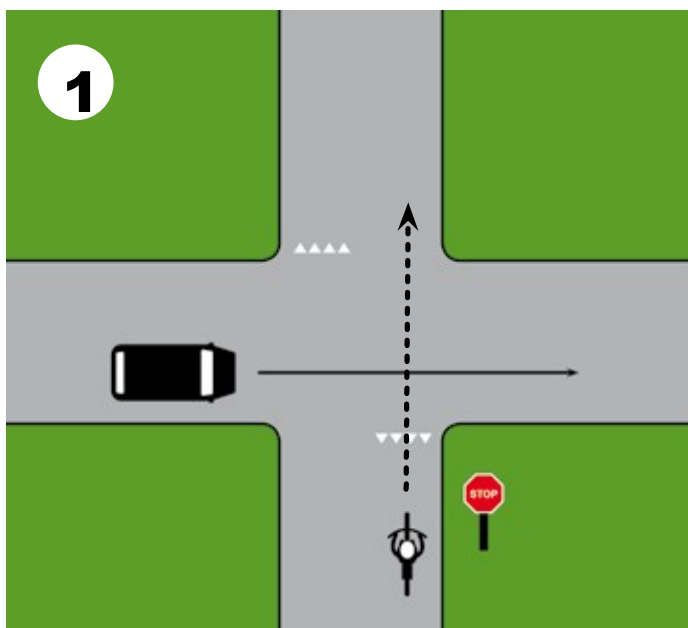
You stop.



Дати дорогу автомобілю на перехресті

Ви віддаєте пріоритет.

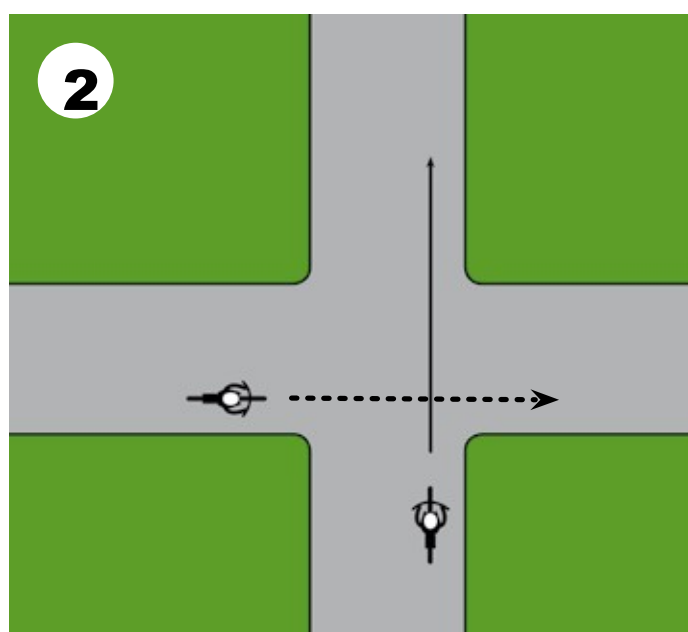




- 1 Stop: geef voorrang aan de auto op de kruisende weg. Je geeft voorrang.**

Stop for traffic on the other road.

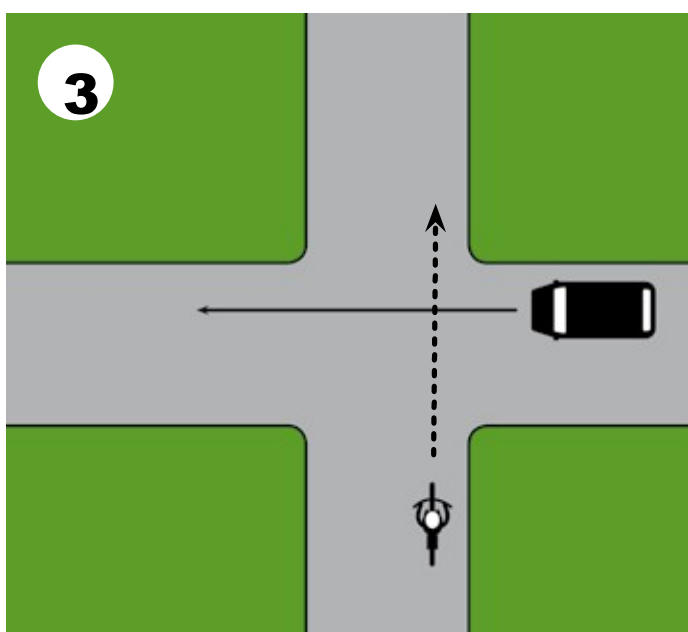
Зупинка: Дати дорогу автомобілю на перехресті. Ви віддаєте пріоритет.



- 2 Rechts gaat voor! Je komt van rechts, je hebt voorrang!**

Right has priority! You can go on, you come from the right.

Право на першому місці! Ви йдете справа, ти маєш пріоритет!



- 3 Rechts gaat voor! Auto van rechts heeft voorrang, jij moet stoppen.**

Right has priority! You have to stop for the car.

Право на першому місці! Автомобіль справа має перевагу, потрібно зупинитися.

Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

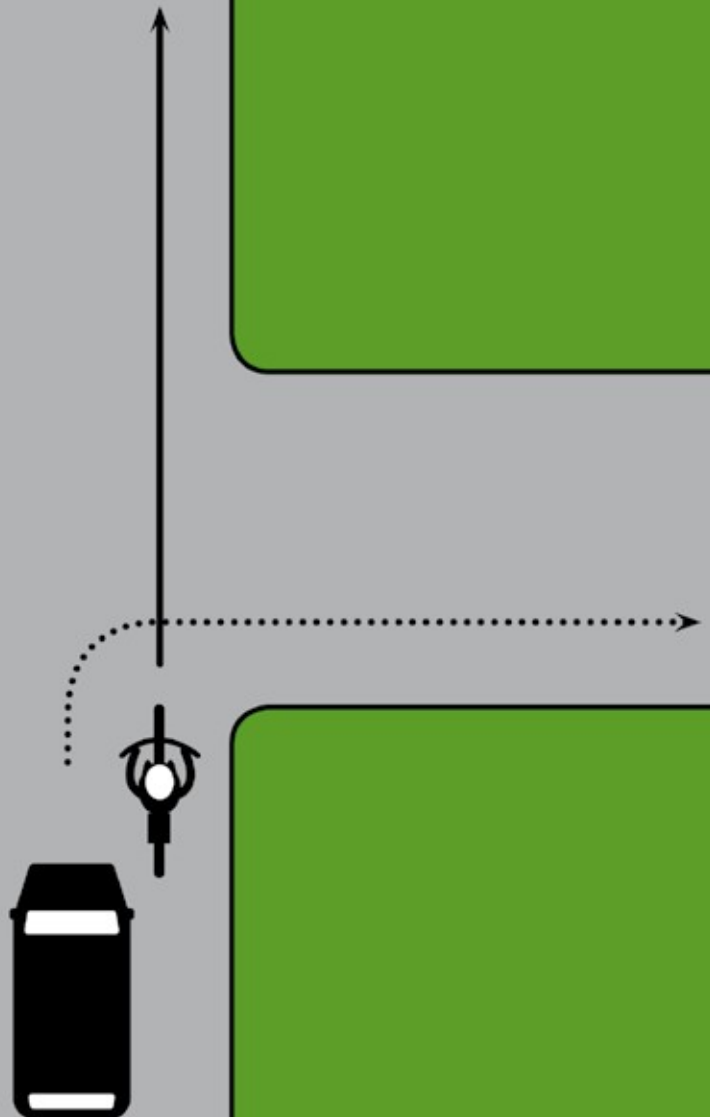
De auto wil rechtsaf,
je wilt rechtdoor,
je hebt voorrang.

Straight ahead has priority!

The car turns right,
you go straight ahead,
you have priority.

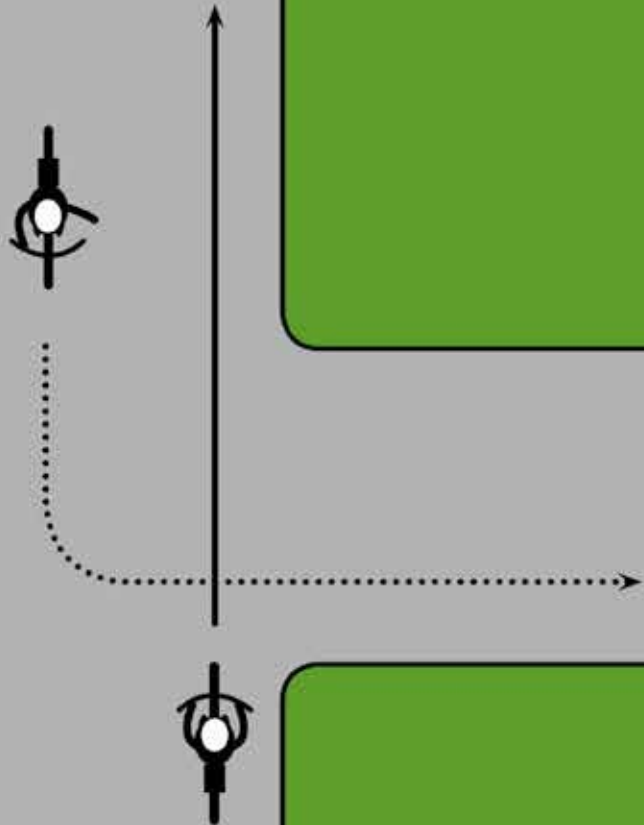
Прямо тією ж дорогою!

Машина хоче повернути праворуч,
ви хочете їхати прямо,
у вас є перевага.



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil links,
jij wilt rechtdoor,
jij hebt voorrang.



Straight ahead has priority!

Straight ahead has
priority! The cyclist turns
left, you go straight
ahead, you have priority.

Прямо тією ж дорогою!

Велосипедист хоче
їхати ліворуч, ви
хочете їхати прямо,
у вас є перевага.

Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

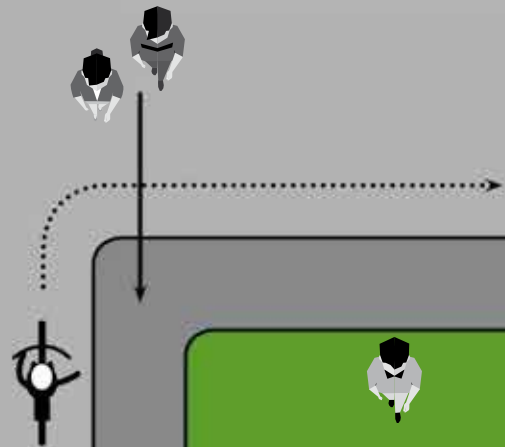
De voetgangers willen rechtdoor, jij wilt rechtsaf, de voetgangers gaan voor.

Straight ahead has priority!

The pedestrians go straight ahead, you turn right, the pedestrians have priority.

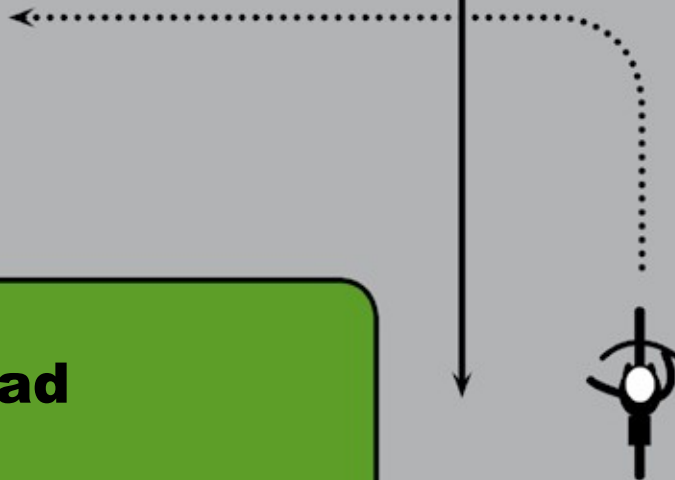
Прямо тією ж дорогою!

Пішоходи хочуть йти прямо, ви хочете повертати праворуч, пішоходи йдуть першими.



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil rechtdoor, jij wilt linksaf, de fietser gaat voor.



Straight ahead has priority!

The cyclist goes straight ahead, you turn left, the cyclist has priority.

Прямо тією ж дорогою!

Велосипедист хоче їхати прямо, ви хочете повернути ліворуч, велосипедист їде першим.



Kleine bocht gaat voor!

Je wilt linksaf.
De auto wil rechtsaf.
Je moet stoppen.
De auto mag eerst.



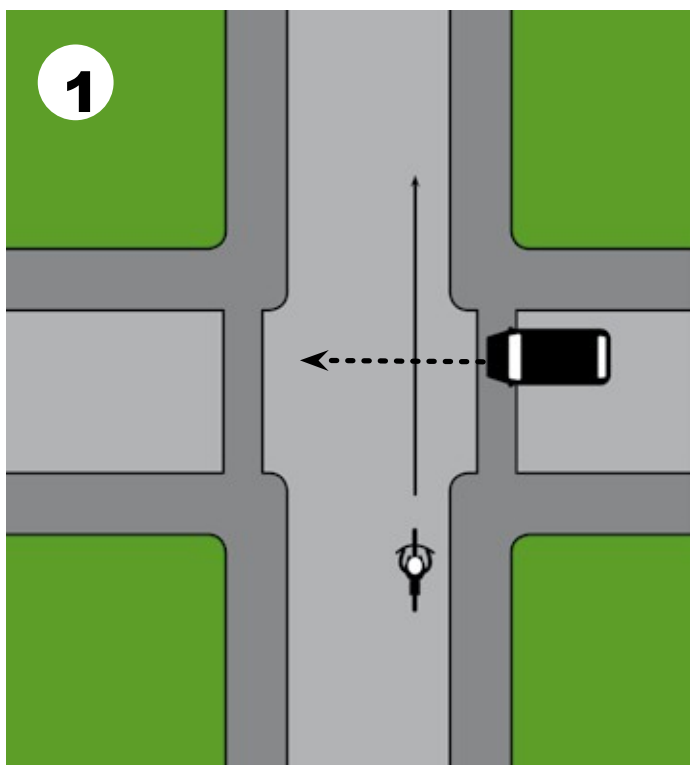
Sharp turn has priority!

You turn left, the car
turns right. You stop,
the car goes first.



Маленький вигин на першому місці!

Ви хочете повернути
ліворуч. Машина хоче
повернути праворуч.
Ви повинні зупинитися.
Машина їде першою.



1 Uitrit

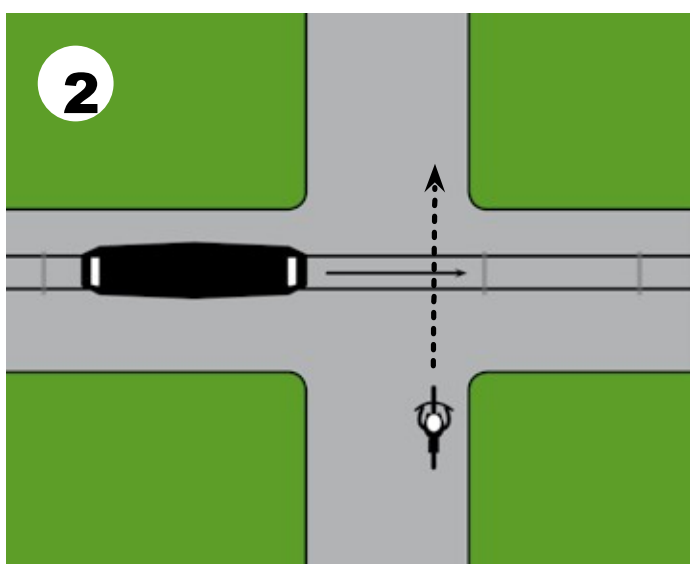
De auto komt uit een uitrit.
Jij fietst op straat.
De auto moet stoppen.
Jij mag door rijden.

Exit

The car comes from an exit.
You are on the street.
The car stops, you cycle on.

вихід

Машина виїжджає з виїзду.
Ви їдете на велосипеді вулицею.
Машина повинна зупинитися.
Можете їхати далі.



2 + 3

Tram

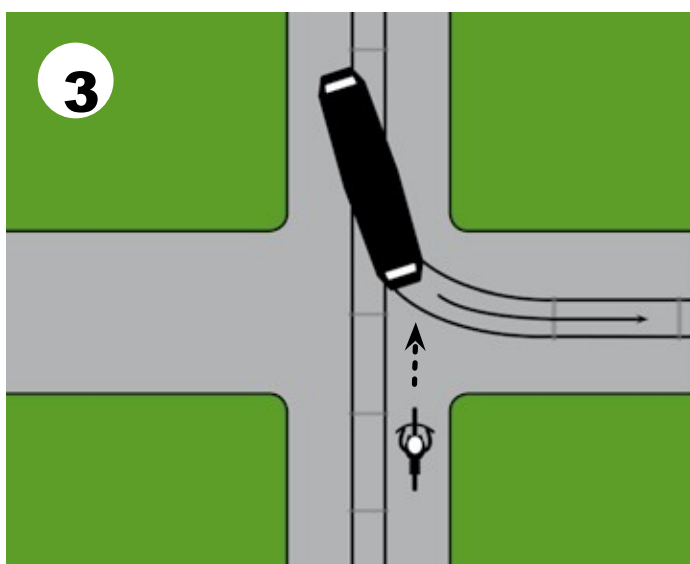
Een tram heeft altijd voorrang!

Tram

A tram always goes first

Трамвай

Трамвай завжди має пріоритет!



4. VERKEERSBORDEN VOOR DE FIETSER TRAFFIC SIGNS ДОРОЖНІ ЗНАКИ



Soorten borden

Er zijn verschillende soorten borden. Let goed op de vorm en de kleur, die geven direct het soort bord al aan. Het teken op het bord vertelt de rest.

Types of signs

There are different types of signs. Look at the shape and colour for the type.

The picture tells the rest.

Види знаків

Існують різні види знаків. Завжди звертайте увагу на форму та колір, вони завжди вкажуть на вид знаку. Решту розповідь зображення на знаці.



- 1. 'Je mag hier niet...' borden.** Deze borden zijn rond met een rode rand. Wat je niet mag, zie je aan het teken in het bord.

You are not allowed to.... signs. These signs are round with a red edge. The picture tells what you are not allowed to do.

Знаки «Вам сюди заборонено...». Ці пластини круглі з червоною облямівкою. Ви можете побачити, що вам заборонено робити за табличкою на дошці.



- 2. 'Je moet hier...' borden.** Deze borden zijn rond en blauw. Wat je hier moet, zie je aan het teken in het bord.

You have to.... signs. These signs are round and blue. The picture tells you what you have to do.

Знаки «Дозволено» - ці знаки круглі та сині. Також із зображення зрозумієте, що саме дозволено (Зараз бачимо знак – дозволено рухатися Велосипедом)



- 3. 'Pas op...' borden.** Deze borden zijn driehoekig met de punt naar boven en met een rode rand. Waarvoor je moet oppassen, zie je aan het teken in het bord.

Be careful ... signs. These signs are triangular pointing upward, with a red edge. The picture tells you why you have to be careful.

Знаки «Обережно» мають форму трикутника, кутом вгору із червоним обрамленням. Зображення показує чого потрібно остерігатися. (Знак – обережно, велосипед !)



- 4. 'Kijk, hier is...' borden.** Deze borden zijn vierkant of rechthoekig en blauw. Wat hier is, zie je aan het teken in het bord.

This is.... signs. These signs are square or rectangular and blue. The picture tells you what this is.

Знаки «Дивіться, це-...» Ці знаки мають квадратну або прямокутну форму, вони синього кольору (Знак показує, що це велосипедна доріжка)

Je mag hier niet borden
You are not allowed to ... signs

Вам не дозволено ...знаки .



Je mag hier niet inrijden / verder fietsen.
You are not allowed to enter/cycle here.
заборонено віжджати/їздити



Je mag de straat niet van deze kant inrijden.
You are not allowed to enter this street.
заїзд на вулицю з цього боку заборонено



Je mag hier niet fietsen.
You are not allowed to cycle here.
заборонено їздити велосипедом,чи мопедом



Je mag hier niet fietsen en met een brommer rijden.
You are not allowed to ride a bicycle or scooter here.
Тут заборонено їздити на велосипеді чи мопеді.



Je mag hier niet fietsen; brommers en tractoren mogen er ook niet rijden.
You are not allowed to ride a bicycle, tractor or scooter here.
заборонено їздити трактором,велосипедом,скутером



Je moet hier wachten als er iemand tegemoet komt rijden.
You are not allowed to continue when someone else approaches.
преба зачекати ,якщо хтось рухається назустріч.

Je moet hier borden You have to... signs

Дозволяючі знаки



Je moet hier fietsen (fietspad).
You have to cycle here (cycle path).
тут можна рухатися велосипедом.



Je moet hier fietsen; bromfietsers moeten er ook rijden.
You have to cycle here, scooters too.
рух велосипедом чи мопедом дозволено.



Je moet hier lopen (voetpad).
You have to walk here (footpath).
тут можна гуляти пішки.



Je moet hier de richting van de pijlen volgen als je fietst.
You have to follow the direction of the arrow.
ви повинні слідувати за напрямком стрілок , коли рухаєтесь велосипедом.



Je moet hier rechtdoor fietsen.
You have to cycle straight ahead.
треба рухатись прямо.



Je moet hier links afslaan als je fietst.
You have to turn left.
поверніть ліворуч.



Je moet hier rechtdoor of rechtsaf als je fietst.
You have to go straight ahead or turn right.
дозволено їхати прямо чи праворуч.



Je moet hier linksaf of rechtsaf als je fietst.

You have to turn left or right.

Якщо ви рухаєтесь велосипедом – тут потрібно повернути праворуч або ліворуч.



Einde fietspad.

End of bike path.

кінець велосипедної доріжки.



Einde brom-/fietspad.

End of path for bicycles and scooters.

кінець велосипедної та мопедної доріжки.



Einde voetpad.

End of footpath.

кінець пішохідної доріжки.

Pas op borden

Be careful... signs

Знаки «Обережно»



Pas op, overstekende fietsers.

Be careful, cyclists crossing.

Обережно ,рухаються велосипеди !



Pas op, een gevaarlijk kruispunt.

Be careful, dangerous intersection.

Обережно, небезпечне перехрестя !



Pas op, er wordt aan de weg gewerkt.

Be careful, road works.

Обережно, дорожні роботи!



Pas op, overstekende kinderen.

Be careful, children crossing.

Обережно ,на дорозі діти !

Kijk hier is borden

This is signs

Знаки «Дивіться, це-...»



Kijk, hier is een eenrichtingsstraat.

This is a one-way street.

Дивіться ,це вулиця з одностороннім рухом.



Kijk, hier moet je rechtsaf als je fietst.

This is where you have to turn right.

Дивіться, тут ви маєте повернути праворуч,рухаючись велосипедом.



Kijk, hier kan verkeer tegemoet komen rijden.

This is where traffic may come toward you.

Подивіться ,це місце де транспорт може рухатись назустріч.



Kijk, hier mag jij eerst als er verkeer tegemoet komt rijden

This is where you go first if traffic comes toward you.

Дивіться, тут ви можете рухатися першим ,коли назустріч рухається транспорт.



Kijk, hier is een autoweg: je mag er niet fietsen.

This is a main road: not allowed for bicycles.

Подивіться, це автострада , по ній заборонено пересуватися велосипедом.



Kijk, hier is een niet verplicht fietspad.

This is a non-obligatory bike path.

Подивіться, ось необов'язкова велодоріжка.



Kijk, hier is een woonerf, hier mogen kinderen spelen
(maximum snelheid 15 km per uur).

This is where children play (15 km per hour maximum speed).

Подивіться ,це житловий масив, тут дозволено грати дітям (максимальна швидкість 15 км/год).



Kijk, hier is een zebrapad.
This is a pedestrian crossing.
Подивіться , це пішохідний перехід.



Kijk, hier is de bebouwde kom.
This is where a town begins.
Подивіться,це початок населеного пункту.



Kijk, hier is het einde van de bebouwde kom.
This is where a town ends.
Подивіться ,це кінець населеного пункту.

Voorangsborden

Priority signs

ПРИОРІТЕТНІ ЗНАКИ



Voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.
Priority road. Here everyone from left or right has to give you priority.
Приорітетна дорога. На ній кожен , хто рухається зправа чи зліва має надати вам приорітет.



De voorrangsweg houdt op.
End of priority road.
Приорітетна дорога закінчується.



Je kruist een voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.
You cross a priority road. Give priority to everyone from left or right.
Ви перетинаєте приорітетну дорогу. Дайте перевагу всім зліва чи справа.



Als je fietst moet je altijd stoppen, ook als er niets aan komt rijden.
Je moet voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.

Always stop here, even when there is no one. Give priority to everyone from left or right.

Коли ви рухаєтесь велосипедом ,ви повинні завжди зупинитися,навіть , якщо нічого не наближається.



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.

You get priority from everyone from left or right.

Рухаючись велосипедом ви маєте пріорітет від учасників руху , хто їде зліва чи справа.



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links komt rijden.

You get priority from everyone from the left.

Рухаючись велосипедом ви маєте пріорітет від учасників руху хто їде зліва.

Belangrijke onderborden

Important sub signs

ДОДАТКОВІ ЗНАКИ

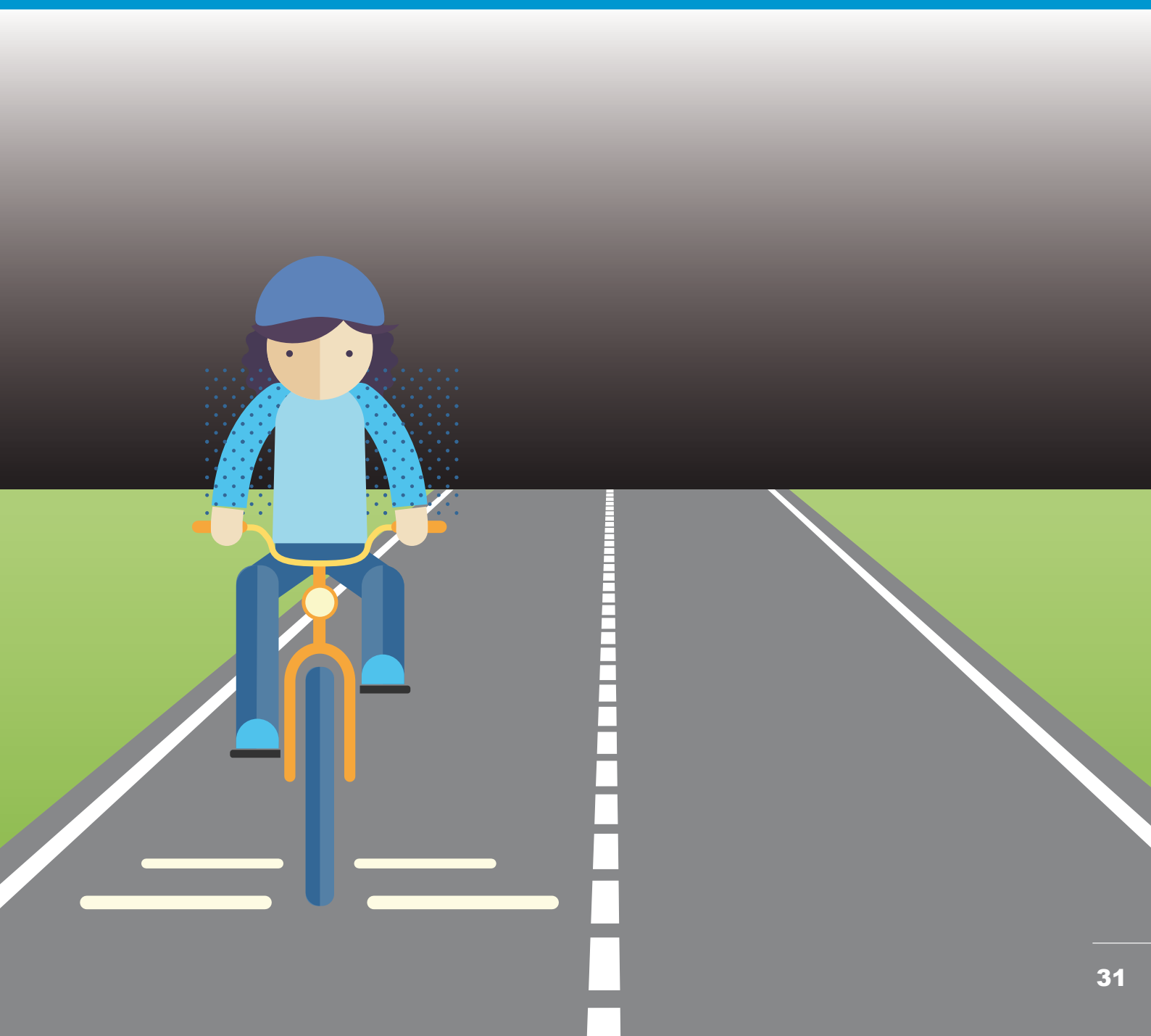


- Een onderbord hoort altijd bij het verkeersbord dat er direct boven hangt.
- Een onderbord kan nooit zonder het bijbehorende verkeersbord voorkomen.
- Een onderbord vertelt je iets extra's. Het kan ook een uitzondering aangeven.

- A sub sign always belongs to the sign above.
- A sub sign can not exist on its own.
- A sub sign gives extra information or an exception.

- Знак розташований нижче головного ,завжди стосується саме головного знака.
- Нижній знак не може існувати окремо без головного знака.
- Нижній знак говорить про щось додаткове, або може означати виняток.

5. VERKEERSTEKENS VOOR DE FIETSER ROAD MARKINGS ДОРОЖНЯ РОЗМІТКА



Tekens dwars op de weg

Markings on the road

Розмітка на дорозі



Stopstreep: stop en verleen voorrang.

Stop line: stop and give priority.

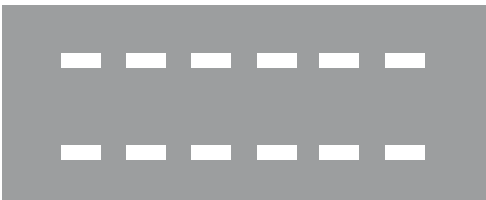
Стоп лінія : зупиніться та поступіться дорогою.



Haaiantanden: verleen voorrang.

Shark's teeth: give priority.

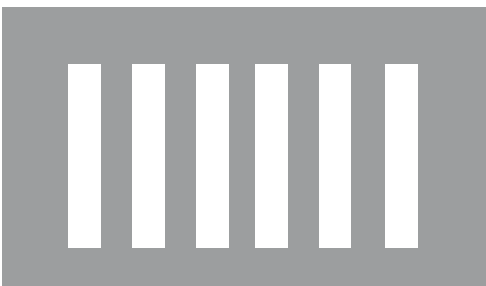
«Зуби акули» : поступіться дорогою



Oversteekplaats: overstekende voetgangers hebben geen voorrang.

Crossing: pedestrians crossing have no priority.

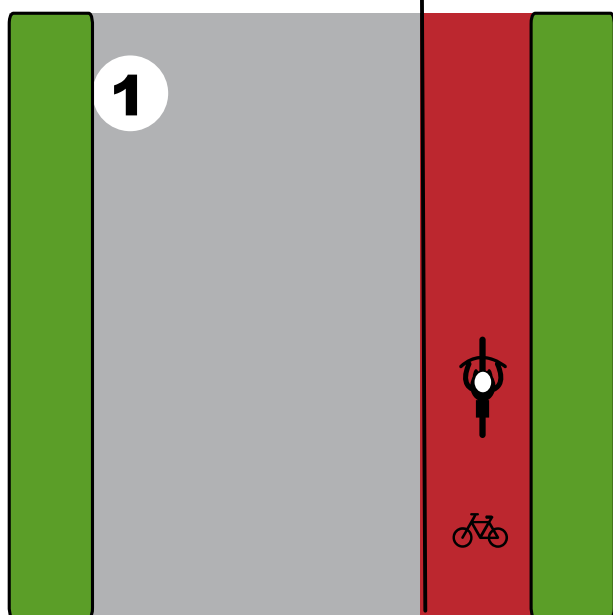
Пішохідний перехід ,де пішоходи не мають пріорітету.



Zebepad: overstekende voetgangers hebben voorrang.

Pedestrian crossing: pedestrians crossing have priority.

Пішохідний перехід ,де пішоходи мають пріорітет.



1 Fietsstrook met doorgetrokken streep

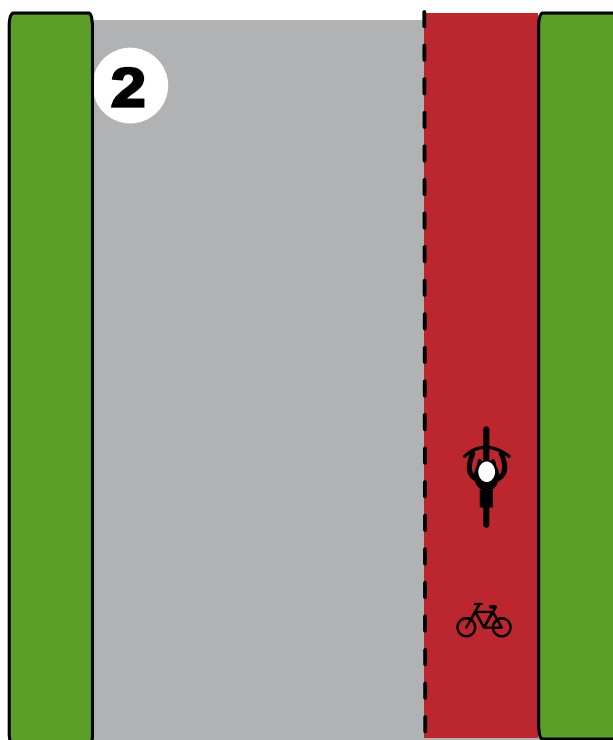
Fietsers zijn verplicht hier te rijden. Auto's mogen hier niet rijden, niet parkeren, niet stoppen.

Bike lane with solid line

Cyclists have to cycle here. Cars are not allowed to drive, park or stop here.

Велосипедна доріжка відділена переривчастою смугою із зображенням велосипеду.

Велосипедисти мають рухатися цією доріжкою. Машинам не дозволено тут рухатися, зупинятися, або паркуватися.



2 Fietsstrook met onderbroken streep

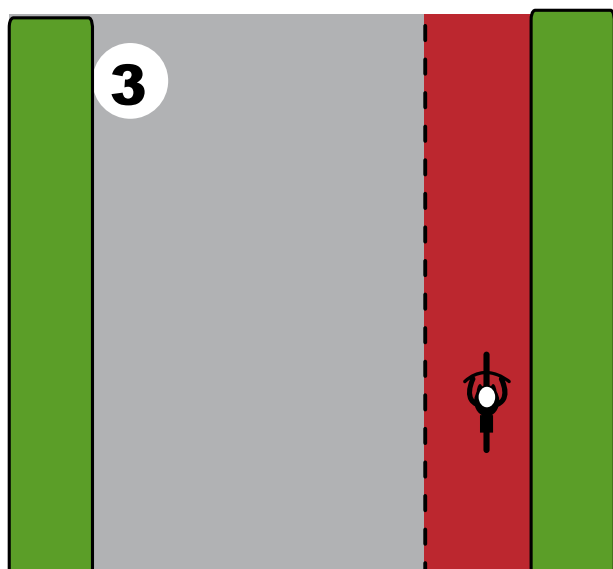
Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto's mogen hier wel komen, maar mogen fietsers niet hinderen.

Bike lane with dashed line and bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Cars are not allowed to park or stop here.

Велосипедна доріжка відділена переривчастою смугою із зображенням велосипеду.

Велосипедисти не обов'язково рухаються цією смугою. Машини можуть перетинати переривчасту смугу, але не можуть паркуватися чи зупинятися, а також заважати велосипедистам.



3 Fietssuggestie strook

Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto parkeren mag.

Bike lane with dashed line but no bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Car parking allowed.

Велосипедна доріжка відділена переривчастою смугою без зображення велосипеду.

Велосипедисти не зобов'язані рухатись тут, дозволено паркуватись автівкам.

6. STAPPENPLAN LEREN FIETSEN

STEP BY STEP
LEARNING TO CYCLE

НАВЧАННЯ ЇЗДИ
ВЕЛОСИПЕДОМ
ПОКРОКОВО



FASE A: HET LEREN FIETSEN

STAGE A: LEARNING TO CYCLE

ЕТАП А: НАВЧАННЯ ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

Stap 1 Lopen met de fiets

Step 1 Walking with bicycle

Крок 1 . Прогулянка із велосипедом

- ☐ Lopen met de fiets aan je hand
Walking with bicycle in hand
Прогулянка із велосипедом у руці

Stap 2 Flappen

Step 2 Flapping

Крок 2. МАХИ / РУХИ

- ☐ Flappen met beide voeten op de grond (voeten gelijk)
Flapping with both feet at the same time on the ground
Знаходячись на велосипеді спробуйте рухати обома ногами по поверхні (ноги рівно).
- ☐ Flappen met één voet op de grond en de andere voet op de lage trapper
Flapping with one foot on the ground and the other on the lower pedal looking forward
Однією ногою спирайтесь на землю , іншою намагайтеся рухати педаль,що знизу.
- ☐ Vooruit kijken
Looking forward
Зробіть спробу.
- ☐ Trapper hoog en laag zetten, door het optillen van het zadel
Pedals high and low, by raising the saddle
Сидячі на велосипеді намагайтеся крутити педалі.
- ☐ Flappend voldoende vaart maken en uitrollen
Making speed by flapping and coasting
Спробуйте набрати швидкість та трохи розігнатися.
- ☐ 10 meter uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coast 10 metres with feet off the ground
Зробіть спробу проїхати 10 метрів.

Stap 3 Ritmisch loopfietsen

Step 3 Rhythmic balance cycling

Крок 3. РІТМІЧНЕ БАЛАНСУВАННЯ НА ВЕЛОСИПЕДІ

- ☐ Loopfietsen met beide voeten om de beurt op de grond
(voeten bewegen zoals lopen)
Balancing cycle with alternating feet on the ground, like walking
Балансуйте на велосипеді по черзі спираючись ногами на землю
(ноги рухаються як при ходьбі)
- ☐ Loopfietsend voldoende vaart maken en uitrollen
Balancing cycle by making speed and coasting
Наберіть достатню швидкість і розженіться на балансуєчому велосипеді.
- ☐ 10 meter kunnen uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coasting 10 metres with feet off the ground
Спробуйте проїхати 10 метрів не торкаючись ногами землі.

Stap 4 Tweede voet op de trapper

Step 4 Second foot on pedal

Крок 4. ДРУГА НОГА НА ПЕДАЛІ.

- ☐ De 2^{de} voet op de 'hoge' trapper
Second foot on uppermost pedal
Друга нога на верхній педалі.
- ☐ Rondtrappen: je fietst!
Keep pedalling!
Крутиш педалі: ти їдеш на велосипеді!
- ☐ Fietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
Їзда на велосипеді без розгойдування.

Stap 5 Uitrollen

Step 5 Coasting

Крок 5. РУХ НАКАТОМ

- ☐ Uitrollen, dat wil zeggen op de fiets zonder te trappen
Coasting without pedalling
Рух накатом без крутіння педалей.

Stap 6 Stopen/remmen

Step 6 Stopping/braking

Крок 6. ЗУПИНКА/ГАЛЬМУВАННЯ

- ☐ Terugtrappen of handrem
Using back-pedal brake or hand brake
Спробуйте зупинитися ,використовуючи педаль або гальмо.

Stap 7 Wegfietsen

Step 7 Start cycling

Крок 7. ПОЧАТОК ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

- ☐ Je kijkt om je heen voordat je begint
Looking back before starting
Озирніться навколо перед початком руху
- ☐ Opstappen
Getting on the bicycle
Приготуйтеся вирушати ,сівши на велосипед
- ☐ Wegfietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
Починайте рух без розгойдування

Stap 8 Bochten

Step 8 Corners

Крок 8. ПОВОРОТИ

- ☐ Vaart minderen door een beetje af te remmen
Lowering speed by lightly braking
Сповільніть швидкість руху
- ☐ Een bocht naar rechts maken
Turning right
Спробуйте повернути праворуч
- ☐ Een bocht naar links maken
Turning left
Спробуйте повернути ліворуч

☐ Een grote bocht naar links maken
Making a wide turn left
Виконайте широкий поворот ліворуч

☐ Een kleine bocht naar rechts maken
Making a sharp turn right
Зробіть невеликий поворот праворуч

Stap 9 Achterom kijken

Step 9 Looking back

Крок 9. ОЗИРАЮЧИСЬ НАЗАД

☐ Ver vooruit kijken
Looking far ahead
Дивіться далеко вперед

☐ Naar links en rechts kijken
Looking left and right
Озирайтесь праворуч і ліворуч

☐ Achterom kijken zonder te slingeren
Looking back without swaying
Озирніться назад не хитаючись

☐ Achterom kijken en het aantal vingers van de fietsdocent kunnen noemen
Looking back to see the number of fingers your teacher shows
Озирніться назад ,щоб порахувати скільки пальців вам показує вчитель

Stap 10 Hand uitsteken

Step 10 Extending a hand

Крок 10. Простягніть руку

☐ Handen, armen en schouders meer ontspannen tijdens het fietsen
Relaxing hands, arms and shoulders during cycling
Під час їзди на велосипеді тримайте розслабленими руки ,передпліччя та плечі.

☐ Het stuur met één hand een beetje loslaten
Relaxing one hand on handlebars
Однією рукою трохи відпустить кермо.

- ☐ De hand wat verder omhoog brengen totdat de beweging vloeiend wordt
Moving hand slightly upward until comfortable
Відпустіть руку ще трохи ,поки рух не стане лавним
- ☐ Met één hand fietsen en zwaaien
Cycling and waving with one hand
Тримайте кермо однією рукою, та помашіть вільною
- ☐ Idem met de andere hand
Cycling and waving with other hand
Спробуйте зробити те ж саме другою рукою
- ☐ De hand op het juiste moment uitsteken
Extending hand at correct moment
Поверніть руку на кермо коли потрібно
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar rechts en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to right and turning right
Зробіть поворот : подивіться навколо ,вистягніть руку праворуч та зробіть поворот
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar links en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to left and turning left
Зробіть поворот : подивіться навколо ,вистягніть руку ліворуч та зробіть оворот

FASE B: HET FIETSEN IN DE WIJK

STAGE B: CYCLING IN THE AREA

ЕТАП Б РУХ ВЕЛОСИПЕДОМ НА МІСЦЕВОСТІ

- ☐ Opstappen zonder slingeren
Getting on bicycle without swaying
Розпочинайте рух без розгойдування
- ☐ Afstappen zonder slingeren
Getting off bicycle without swaying
Закінчуйте рух без розгойдування
- ☐ Kijk om je heen voor je begint
Looking around before beginning
Перед початком руху подивіться навкруги
- ☐ Je kijkt om je heen voordat je afstapt
Looking around before stopping
Озирайтесь навколо перед зупинкою
- ☐ Blijven fietsen als er een auto komt
Continue cycling when car approaches
Продовжуйте рух ,коли проїжджає автомобіль
- ☐ Goed links, rechts en achterom kijken
looking left, right and back
Подивіться уважно праворуч,ліворуч і назад
- ☐ Rechts blijven rijden, maar niet te dicht bij de stoep
Cycling on right side, but not too close to pavement
Рухайтесь з правої сторони доріжки ,але не надто близько до бордюру
- ☐ Grote bocht en kleine bocht maken
Making a sharp and a wide turn
Зробіть плавний та більш крутий поворот
- ☐ Hobbels nemen en kuilen omzeilen
Riding over bumps and avoiding potholes
Подолайте нерівності та уникайте вибоїн

- ☐ De weg herkennen
recognizing the road
Розпізнайте шлях
- ☐ Letten op verkeersborden en tekens op de weg, terwijl je samen op de stoep staat
Paying attention to traffic signs and road markings while standing on the pavement
Зверніть увагу на дорожні знаки та дорожню розмітку залишаючись на тротуарі
- ☐ Op ander verkeer letten en er rekening mee houden
Watching other traffic carefully
Слідкуйте уважно за трафіком навкруги
- ☐ Inhalen van fietsers
Overtaking cyclists
Спробуйте зробити обгін
- ☐ Veilig links inhalen dus eerst achterom kijken
Overtaking safely by looking back first
Роблячи обгін спочатку озирніться назад , обганяйте із івої сторони доріжки
- ☐ Blijven fietsen in druk verkeer
Continue cycling in busy traffic
Продовжуйте рух під час інтенсивного трафіку
- ☐ Herkennen van verkeersborden en -tekens
Recognizing traffic signs and markings
Розпізнавайте дорожню розмітку та знаки
- ☐ Voorsorteren
Changing lanes
Зміна напрямку
- ☐ Duidelijk aan andere verkeersdeelnemers laten zien wat je wil gaan doen
Clearly showing other people what you want to do
Чітко показуйте іншим учасникам руху ,що ви плануєте робити
- ☐ Inschatten wat andere verkeersdeelnemers gaan doen
Estimating what other people will do
Слідкуйте ,що показують інші учасники руху

- ☐ Toepassen van verkeersregels
Applying traffic regulations
Застосовуйте правила дорожнього руху
- ☐ Berg op- en af fietsen (viaduct of hoge brug)
Cycling up and down hill/bridge/viaduct
Їзда на велосипеді вгору/з гори (моста)
- ☐ Rotonde veilig kunnen fietsen
Safely cycling on roundabout
Безпечно рухайтесь на велосипеді

Wanneer alle onderdelen een ✓ hebben, dan ben je geslaagd voor de fietscursus.

When all these parts have been signed off, you have passed the bicycle test.

Коли всі частини мають ✓, ви пройшли курс їзди на велосипеді.

Datum:

.....

Handtekening fietsdocent:

.....

