

## اشاره:

روند رو به تکامل ابزار سفر امکان انجام سفر سالم و بی‌خطر و همراه با لذت بیشتر را فراهم آورده است. چرخش چرخ در زندگی انسان نخستین جرقه تکوین ابزار سفر را در ذهنش ایجاد کرد و توانست رویای سفرهای طولانی مدت را جامه عمل پوشاند چرخ چرخید و انسان نیز با آن سرزمین‌ها را درنوردید و بدین گونه حافظه تاریخی بشر تجربه‌ای دیگر را برای سفر به دست آورد. ارابه‌ها، درشکه‌ها، کالسکه‌ها و اتومبیل‌ها بر دوش چرخ به رشد و تنوع رسیدند اما این میان دوچرخه هم چنان محبوب علاقه‌مندان است با سادگی‌اش که میراث‌دار قرون گذشته است البته این ساده محبوب نیز از قافله رشد و توسعه و همگامی علم و صنعت جا نمانده و امروزه در طرح‌ها و انواع مختلف برای کاربری‌های خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عرصه گردشگری نیز به عنوان ابزار سفر و سیر در طبیعت به واسطه نداشتن آلایندگی از موقعیت ویژه برخوردار است این امر دست مایه‌ای شد تا با ایجاد بخشی با نام طبیعت و چرخ برای خوانندگان و آموزش فنون استفاده از دوچرخه گامی دیگر در جهت گردشگری پاک برداریم.

## جلوست:

(۱) هایبرید (توریستی و شهری) (۲) کوهستان (گراس کانتوری) \* دوچرخه هایبرید (توریستی و شهری)  
این نوع دوچرخه به دلیل داشتن تنه‌ای راحت‌تر و لاستیک و چرخ‌های بزرگتر بیشتر برای استفاده در جاده‌های برون شهری و مسیرهای صاف و مسطح کاربرد دارد. در مسیرهای کوهستانی که بیشتر سنگلاخی و دارای ناهمواری است نباید استفاده شود. قابلیت بستن ترک‌بند و کیف‌هایی که در جناحین چه در جلو و چه در عقب قرار می‌گیرند می‌تواند تمامی وسایل مورد نیاز یک سفر طولانی را با حجم بالا در خود جای دهد. این نوع دوچرخه به دلیل داشتن چرخهایی با شعاع بزرگتر نسبت به نوع کوهستان دارای قدرت و مانور سرعت بیشتری در جاده‌های مسطح و شوسه می‌باشد. وجود دنده کمک به‌سزایی برای استفاده از این نوع است. در زمانی که سفر یا طبیعت‌گردی مدنظر نیست این دوچرخه برای تردد شهری بهترین گزینه است. برای انجام امور روزمره رفتن به محل کار یا خرید می‌تواند بهترین جایگزین برای انجام سفرهای درون شهری که کمک به کاهش آلودگی و مهم‌ترین نکته داشتن تحرک و ورزش کردن شخص کاربر باشد چنانچه چنین فرهنگی در کشور ما به خصوص در شهرهای بزرگ چون تهران حاکم شود چندین مزیت برای فرد و جامعه به همراه دارد.

(۱) ورزش کردن و داشتن تحرک، (۲) صرفه جویی اقتصادی به دلیل کم هزینه‌بودن، (۳) کاهش آلودگی، (۴) کاهش ترافیک نکته دیگر نداشتن ترافیک برای دوچرخه‌سوار در سطح شهر و چه در جاده‌های برون شهری که مدتی است همگان گرفتار صف‌های طولانی خودرو در بزرگراه‌ها و اتوبان‌های خارج شهر هستیم که بعضا تا چندین ساعت به طول می‌انجامد را ندارد.

طبیعت‌گردی یا دوچرخه یکی از روش‌های ورزشی مقرون به صرفه، مهیج، لذت‌بخش و پرتحرکی است که به جرات می‌توان گفت کمترین آسیب را برای طبیعت و اکوسیستم‌های جانوری و گیاهی آن دارد. رفتن به اعماق طبیعت و دستیابی به اسرار خداجویانه و نزدیکی به خالق یکتا ابزار ناتوانی در برابر این همه زیبایی و شگفتی، شکر و قدردانی بی‌کران و احساس غرور از این که در میان آفریدگان تنها انسان است که می‌تواند از تمامی این موهبت‌ها برخوردار باشد تنها در سایه سکوت و آرامش و حرکتی که با دوچرخه امکان‌پذیر است، احساس شود. تنها خطر این روش نبود امنیت کافی در جاده‌ها و بزرگراه‌های اصلی و پر تردد برای این گروه است که این میزان در مسیرهای خلوت به حداقل می‌رسد. استهلاک و هزینه‌های جانبی که در این گزینه نسبت به دیگر روش‌ها وجود دارد خیلی کم و قابل اغماض است و به جرات می‌توان گفت نیم درصد سایر موارد در سال می‌باشد. به طور کلی کم هزینه‌ترین انتخاب است. با داشتن یک دوچرخه مناسب

به طور مفصل درباره نوع دوچرخه، ایمنی، شیوه استفاده و مسیرها درباره آن اشاره می‌شود. می‌توان خاطرات شیرین، لحظه‌های بیاد ماندنی و تجربه‌های بزرگ بدست آورد. فارغ از دغدغه سوخت و هزینه‌های بالای سرویس، قطعات و دیگر مسایل که همگی به آن آگاهی می‌توانیم به نقاطی دسترسی پیدا کنیم که حتی با دیگر وسایل میسر نیست. در تمامی موارد دوچرخه، موتور سیکلت و اتومبیل داشتن تجربه در هدایت و رانندگی بسیار ضروری است. به طوری که عدم آگاهی و تجربه در شرایط مختلف آب و هوایی و یا مسیرها و جاده‌های انتخابی، در طول سفر خطرات گوناگونی را به دنبال دارد.

## انتخاب نوع دوچرخه:

دو نوع دوچرخه از میان تنوع و گونه‌های مختلف برای استفاده در سفر و طبیعت‌گردی مناسب و صرفا برای چنین موضوعی طراحی شده، وجود دارد که همگی دنده‌ای و دارای کمک فتر در چرخ



\* کوهستان (گراس کانتری)

داشتن یک عینک را لازم می‌نماید.

### چند نکته مهم برای شروع:

- طبیعت‌گردی و سفر خود را به صورت انفرادی انجام ندهید.
- از لحاظ فنی دوچرخه خود را مورد بازدید قرار دهید.
- در صورت عدم تجربه از مشاور یا حضور افراد خبره استفاده کنید.
- وضعیت آب و هوا را پیگیری کنید.
- در بزرگراه‌ها و جاده‌های پرتردد از سمت راست حرکت و از گوش دادن موسیقی پرهیز کنید و یا حتی الامکان گوش سمت چپ را که به سمت جاده می‌باشد آزاد بگذارید.
- در صورت حرکت در بزرگراه‌ها و جاده‌های پرتردد حضور خود را به پلیس اطلاع داده و مسیر حرکت را اعلام نمایید در صورت حرکت در مناطق و مسیرهای فرعی حضور خود را به مسئولان محیط‌بان‌ها و روستاییان اطلاع دهید.

- در شب و زمان تاریکی از حرکت در بزرگراه‌ها و اتوبان‌ها پرهیز کرده و برنامه خود را طوری تنظیم کرده که در چنین مواقعی زمان استراحت شما باشد.

- در مسیرهای مه آلود و ابری و تاریکی از چراغ‌های خطر در عقب و هشدار دهنده در جلوی دوچرخه استفاده کنید. لباس‌های روشن و انعکاس دهنده نور بر تن کنید.

- در شماره‌های بعد، آشنایی با مسیرها و چگونگی اجرای تور به صورت جزء به جزء همراه با مراحل ایمنی حرکت به صورت مفصل ارائه می‌شود.

این نوع دوچرخه تنها گزینه جهت انجام و اجرای سفرهای طبیعت‌گردی در نقاط و مسیرهایی است که هیچ وسیله نقلیه‌ای توانایی حرکت در آن را ندارد. به طوری که در مسیرهای مالرو و شیب‌دار و حتی مناطق جنگلی و کوهستانی که جاده وجود ندارد به دلیل سبک بودن می‌توان آن را با خود حمل کرد. داشتن لاستیک‌های پهن و سطح تماس بیشتر با زمین بر توانایی این نوع دوچرخه در عبور از مسیرهای سر بالایی و سر پایینی افزوده است. داشتن یک کوله‌پشتی و یک ترک‌بند در عقب دوچرخه می‌تواند شما را در انتخاب و اجرای مسیرهای بکر و دست نخورده همراهی کند. این نوع طبیعت‌گردی در نوع خود یک ورزش هم محسوب می‌شود. به طور کلی حضور در طبیعت، داشتن تحرک، به حرکت در آوردن اندام‌ها و عضله‌ها ورزش کردن را در بر دارد. داشتن دوچرخه کوهستان گراس کانتری می‌تواند همانند هایپرید در مسیرهای داخل شهر و خارج شهر استفاده شود اما نداشتن سرعت نسبت به هایپرید از ایرادات این نوع است. به طور کلی این دو نوع دوچرخه برتری‌هایی نسبت به یکدیگر دارند در هر دو مورد می‌توان با در نظر گرفتن مبلغ ۳۰۰ هزار تومان یک دوچرخه مناسب تهیه کرد و بنا به نوع استفاده می‌توان لذت، تفریح، ورزش و تجربه را برای خود فراهم ساخت.

### ایمنی:

در طبیعت‌گردی یا به عبارتی دوچرخه‌سواری در طبیعت تامین ایمنی دوچرخه‌سوار و وسیله نقلیه (چرخ) توسط کلاه، دستکش و عینک مخصوص از اولویت برخوردار است. وقتی شما بر روی دوچرخه نشست‌اید به محض زمین خوردن اولین عضوی که به صورت ناخودآگاه با زمین برخورد می‌کند کف دستان و سپس در اثر برخورد و چگونگی زمین خوردن سر می‌باشد. سایدگی و خراشیدگی دست و فرو رفتن جسمی تیز به سطح دست مانع از ادامه و انجام طبیعت‌گردی خواهد شد که داشتن یک دستکش مناسب لازم می‌شود. با کمترین سرعت و زمین خوردن و وارد آمدن ضربه به سر کوچک‌ترین صدمه آن می‌تواند شکستگی باشد پس در سرعت‌های بالا و برخورد با دیگر وسایل نقلیه خطرات جبران ناپذیر و حتی مرگ انسان را در پی خواهد داشت اهمیت وجود و داشتن یک کلاه مخصوص و مناسب در طبیعت حضور آفتاب، وجود حشرات که با داشتن سرعت معمولی می‌تواند به چشم آسیب برساند

