**Rower, czyli dwa kółka dla każdego**

**Jazda na rowerze to umiejętność, którą większość osób zdobywa już jako dzieci. Pierwszy kontakt z jednośladem dostarcza niesamowitych emocji. Cała magia jazdy rowerem polega na tym, że mimo upływu lat i nawet po wielu tysiącach przejechanych kilometrów, ciągle potrafi sprawiać niesamowitą frajdę, zupełnie jak za pierwszym razem. Dlatego, korzystając z wiosennej pogody, warto wsiąść na rower i wyruszyć w trasę.**

*Aktywność fizyczna to świetny sposób spędzania wolnego czasu. Jej zbawienny wpływ na zdrowie i samopoczucie jest powszechnie znany i doceniany. Jedną z ulubionych form rekreacji jest jazda na rowerze.* [*Zakup roweru*](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/kolarstwo) *nie jest sprawą prostą, dlatego warto dokładnie zapoznać się zarówno z rodzajami rowerów, ich przeznaczeniem, jak i dostępnym wyposażeniem dodatkowym.*

**Jazda na rowerze jako rekreacja**

Wiele osób wybierze jazdę na rowerze, jako formę aktywnego odpoczynku i rekreacji. Jazda po ścieżkach rowerowych, po parkach lub w terenie, to świetna zabawa. Na rower można wybrać się samemu, ale nic nie stoi na przeszkodzie by zorganizować wspólną jazdę, wraz z rodziną lub znajomymi. Dobór trasy będzie tu kluczowym czynnikiem. Należy zaplanować ją tak, by była odpowiednia do możliwości poszczególnych uczestników wycieczki, zarówno pod względem fizycznym jak i typów posiadanych rowerów.

**Rower jako forma treningu**

Ktoś kiedyś powiedział, że "zwykły rower jest napędzany siłą mięśni. Natomiast rower jadący pod górę, napędza siła woli". To bardzo prawdziwe stwierdzenie. Jazda na rowerze jest niezwykle skuteczną formą treningu. Posłuży doskonale wszystkim, którzy chcą poprawić swoją wydolność, ale również będzie idealnym wyborem dla osób walczących np. z nadwagą.

**Bezpieczeństwo przede wszystkim**

Wybierając się na rower, nie należy zapominać o bezpieczeństwie. Uwaga ta dotyczy zarówno ubioru, jak i wyposażenia samego roweru.

W kwestii odpowiedniego zabezpieczenia, bardzo ważną rolę odgrywa kask rowerowy. Musi on być dobrany tak, aby stabilnie trzymał się na głowie i nie zsuwał w trakcie jazdy. Kluczowe będą tu odpowiednia regulacja i solidne zapięcia. Drugim istotnym elementem ubioru będą z całą pewnością odblaski. Widoczność po zmroku może decydować o życiu, dlatego nie wolno bagatelizować tego aspektu.

Prawo wymaga, aby każdy rower był wyposażony w odpowiednie oświetlenie. To jednak nie wszystko o czym należy pamiętać, gdyż na bezpieczeństwo jazdy ma wpływ wiele czynników, takich jak stan opon, czy sprawne i skuteczne hamulce.