

Bicycle Obstacle Course

What you need:

- Bicycle
- Helmet
- Sidewalk Chalk
- cones
- ramp



What you will do:

One of the easiest games you can set up is a bicycle obstacle course.

1. You can create obstacle courses on the pavement, on the grass in your backyard, or even in a public park.
2. Set up some small ramps, and a few random objects that either need to be steered around, or slowly ridden over.
3. Map out a course on the concrete with different colors of chalk, using arrows to point the way.
4. Use a stopwatch and record the time. This is a great way to have an informal competition.
5. If you really want to get creative, you can add portions where you have to get off of your bikes and perform a task, such as shooting a basketball, crawling through a set of cardboard boxes, etc.



Rules of the Road - Bike Safety

- Always ride with your hands on the handlebars.
- Always stop and check for traffic in both directions when leaving your driveway, an alley, or a curb.
- Cross at intersections.
- Walk your bike across busy intersections using the crosswalk and following traffic signals.
- Ride on the sidewalk when you can. If not, ride in the same direction as traffic as far on the right-hand side as possible.
- Use hand signals.
- Be predictable by making sure you ride in a straight line and don't swerve between cars.
- Wear bright colors and use lights.
- Reflectors on your clothes and bike will help you be seen.



Carrera de obstáculos para bicicletas

Lo que necesita:

- Bicicleta
- Casco
- Tiza de la acera
- Conos
- Rampa



Que harás:

Uno de los juegos más fáciles que puede configurar es una carrera de obstáculos para bicicletas.

1. Puede crear carreras de obstáculos en el pavimento, en la hierba en su patio trasero, o incluso en un parque público.
2. Configure algunas rampas pequeñas y algunos objetos aleatorios que necesiten ser dirigidos alrededor, o montados lentamente sobre.
3. Mapear un curso sobre el hormigón con diferentes colores de tiza, utilizando flechas para señalar el camino.
4. Nosotros un cronómetro y grabar la hora. Esta es una gran manera de tener una competencia informal.
5. Si realmente quieres ser creativo, puedes añadir porciones donde tienes que bajarte de tus bicicletas y realizar una tarea, como disparar una pelota de baloncesto, arrastrarte a través de un conjunto de cajas de cartón, etc.



Reglas de la carretera - Seguridad de la bicicleta

- Siempre montar con las manos en el manillar.
- Deténgase siempre y compruebe si hay tráfico en ambas direcciones al salir de la entrada, un callejón o una acera.
- Cruce en intersecciones.
- Camine su bicicleta a través de intersecciones concurridas utilizando el paso de peatones y siguiendo las señales de tráfico.
- Anda por la acera cuando puedas. Si no es así, viaje en la misma dirección que el tráfico tan lejos en el lado derecho como sea posible.
- Utilice señales de mano.
- Sea predecible asegurándose de montar en línea recta y no se desvíe entre los coches.
- Use colores brillantes y use luces.
- Los reflectores de tu ropa y bicicleta te ayudarán a ser visto.

