**دراجتك المهداة من منظمة Herts Welcome Refugees**

هذه الدراجة تبرع كريم من أصدقاء منظمة Herts Welcome Refugees.

يرجى العناية بالدراجة وصيانتها بشكلٍ منتظم لضمان استمرار عملها لفترة أطول. وإذا لم تعد بحاجة إلى الدراجة في أي وقت، فيمكنك إعادتها إلينا لتقديمها إلى لاجئين آخرين.

يتوفر في مدينة هيرتفوردشاير الكثير من المسارات المخصصة حصراً للدراجات، وننصحك بزيارة الموقع التالي لاختيار ما يناسبك منها:

<https://www.sustrans.org.uk/find-a-route-on-the-national-cycle-network?location=null&routetype=null&distance=null>

حافظ على سلامتك

* ارتد الخوذة المخصصة لركوب الدراجات دوماً.
* إذا كنت تقود الدراجة في الظلام، فاستخدم الأضواء لضمان تنبه الآخرين لوجودك على الطريق ويفضل ارتداء سترة فسفورية عاكسة.
* تأكد أن الفرامل/المكابح تعمل بشكلٍ جيد وأن ضغط الهواء في الإطارات مناسب قبل الانطلاق بالدراجة.
* الزم اليسار عند قيادة الدراجة على الطريق للسماح للآخرين بالمرور. ولكن، تمتع بالثقة وتجنب الخوف المفرط أثناء القيادة.

صيانة الدراجة

* أنت مسؤول عن صيانة الدراجة والحفاظ عليها بحالة جيدة. ربما نتمكن في منظمة Herts Welcome Refugees من تقديم بعض المساعدة ولكننا نتوقع منك العناية الكاملة بالدراجة.
* احرص أن تظل كمية مناسبة من الهواء بالإطارات - فكلما كان ضغط الهواء جيداً أصبحت قيادة الدراجة أسهل.
* بالنسبة للتخزين، يرجى وضع الدراجة في مكان جاف فأي رطوبة ستتسبب في صدأ قطع الدراجة وتقليل عمرها الافتراضي.
* نظف الدراجة بانتظام وجفف الجنزير/السير بخرقة.
* شحم الجنزير/السير أو قم بتزييته لإطالة عمره الافتراضي.
* تحقق من عمل الفرامل - وقد تحتاج إلى استبدال بعض مكوناتها إذا كانت مهترئة أو متآكلة بشكلٍ كبير.
* تأكد أن الصواميل/البراغي مربوطة بإحكام.
* تأكد أن ارتفاع المقعد مناسب لك حتى تتمكن من وضع قدمك على الأرض عند التوقف.
* إذا كانت الدراجة تصدر أصواتاً غير معتادة أو يصعب قيادتها، فقك بزيارة متجر متخصص في الدراجات واستفسر من العاملين هناك عن الأجزاء والقطع التي تحتاج إلى إصلاح أو استبدال.
* إذا ثقب الإطار، فيمكنك إصلاحه بنفسك ولكنك ستحتاج إلى قليل من المعدات - منفاخ/مضخة هواء، أدوات إزالة الإطارات، إطار داخلي جديد أو طقم مستلزمات إصلاح ثقوب الإطارات. تأكد من خلو جدار الإطار من أي أجسام غريبة قد تكون تسببت في الثقب مثل الأشواك أو الأحجار الصغيرة الحادة ونحو ذلك. يمكنك تعلم طريقة إصلاح ثقوب إطارات الدراجات عبر الرابط التالي: <https://www.youtube.com/watch?v=fwwfV99VV8I>

استمتع بدراجتك!