

سكتك خضرا

محمد سامي

سكتك خضرا  
المؤلف: محمد سامي

تدقيق لغوي: آية الزهري  
تنسيق وإخراج داخلي: لخضر بن الزهرة  
تصميم الغلاف: مروة فتحي  
رقم الإيداع: 2020 / 1597  
الترقيم الدولي: 1-08-6793-977/978  
الطبعة الثانية: 2020  
رئيس مجلس الإدارة: أ. د. محمود محمد السعيد  
المدير العام: هالة البشيشي



بريد إلكتروني: [info@alhalapublishing.com](mailto:info@alhalapublishing.com)

تليفون: 01110161117

العنوان: 26 ش 261 المعادي الجديدة

صفحة الفيسبوك: مركز الهالة الثقافي

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلاً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار.

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي دار النشر.

# سكتك خضرا

محمد سامي



## إهداء

إلى... أمي وأبي اللذين بذلا كل ما في وسعهما بدون حدود،  
وأحاطاني بهالة الدعاء لتفتح أبواب النجاح.  
(كلمات الشكر والامتنان لا تستطيع أن توفيهما حقهما)

إلى... زوجتي الحبيبة التي رافقتني ودعمتني منذ بداية الرحلة،  
ومعها سرت خطوة بخطوة.

إلى... ابنتي الجميلة العزيزة لي لي

إلى... إخوتي وكل عائلتي المقربة.

إلى... كل أعضاء فريق جوبايك العظيم، من كانوا برفقتي طوال  
الرحلة، ولم يدخروا جهدا للارتقاء بمستوى الفريق وإسعاد الناس.

إلى... كل شخص قابلته وتعلمت منه وشجعني ودعمني.

إلى... الأستاذة هالة البشبيشي مع خالص الشكر والامتنان.  
(طالما شجعتني، وكانت خير دعم وسند لي!)



## مقدمة:

كتاب هدفه الرئيسي نشر ودعم ثقافة (الدراجات) في مصر،  
وتغيير الصورة الذهنية عند المصريين عن ركوب الدراجات لا سيما  
للفتيات أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

الكتاب يحفل بكل ما له علاقة بالدراجات وتاريخها وكيفية  
اختيارها والطريقة الصحيحة والصحية لقيادتها.

كما يوجد به قوائم إرشادات طبية للإسعافات الأولية في حال  
الإصابات، وإرشادات الشراء، وإرشادات المرور الخاصة بالدراجات.

كما يحفل بالعديد من القصص الإنسانية الخاصة بمحاولات  
كسر التصورات السابقة عن قيادة الدراجات.

وجدير بالذكر أنّ الكاتب محمد سامي مؤسس فريق جوبايك  
الهادف لنشر ثقافة الدراجات ومدير مشروع سكتك خضرا وقام  
بإنشاء مدرسة لتعليم قيادة الدراجات لجميع الأعمار.

\*\*\*



## ثقافة الدراجات حول العالم

ركوب الدراجات هو أكثر وسائل المواصلات صداقةً للبيئة، وسبب ده إنها مش بتحرق أوبتستهلك أي نوع من الوقود لكنها بتحرق سعرات حرارية، وكمان تعتبر ممتعة لأنها بتخلينا نستمتع بالطبيعة والتفاصيل طول ما احنا راكبين العَجلة.

ركوب العَجَل مفيد للصحة العامة والوقاية من أمراض كثيرة وبيحرق دهون وسعرات حرارية وبيزود التركيز واللياقة والقوة.

كمان عارفين إن في أكثر من مليار عَجلة بتتحرك كل يوم في العالم كله؟!، والرقم ده ضِعف عدد المركبات اللي في العالم.

وبسبب كل المميزات اللي قولناها دي أصبح ركوب الدراجات ثقافة في دول كثير، وأصبح شعوب كثير بيستخدموا الدراجة في حياتهم اليومية، وكمان أصبحت العَجلة أسلوب حياة عند شعوب كثير.

هل بلدك واحدة من الدول دي؟

لو إجابتك على السؤال ده ب لأ خليني أقولك على بعض الدول الرائدة في ثقافة ركوب الدراجات وتتعلم منها عشان تقدر تنقل وتطبق الثقافة دي في بلدك.

## الدنمارك: Denmark

كل عشر أشخاص في الدنمارك تسعة منهم عنده عَجَلَة، في الدنمارك يركبوا عَجَل بمتوسط مسافة 1,6 كم يوميًا.

مش بس كده ده ربع الرحلات اليومية تقريبًا اللي بتكون مسافتها أقل من 5 كيلومتر بتعمل بالعَجَلَة.

ثقافة ركوب الدراجات في الدنمارك هي ثقافة قديمة موروثه من أكثر من 100 سنة.

أول دخول العَجَلَة في الدنمارك كان في 1880م، وكانت رمز للمساواة والحرية والصحة كمان.

حتى بعد الثورة الصناعية والتقدم في الدنمارك سنة 1950م خَلَّى الدنماركيين يستبدلوا العَجَل بالسيارات، لكن بعد حوالي عَقدين (20 سنة) رجعوا تاني يستخدموا العَجَلَة خصوصًا بعد أزمة النفط والبتترول.

تلوث الهواء وتغير المناخ واللياقة البدنية أصبحوا أهم الأسباب والدوافع لاستخدام الدنماركيين للدراجات والحفاظ على الثقافة دي.

كوبنهاجن عاصمة الدنمارك مثال رائع على البنية التحتية للدراجات، وسن القوانين الداعمة لنشر ثقافة ركوب الدراجات.

لم تكتفِ كوبنهاجن بكده بس لكنها قررت إنها تكون الأفضل؛  
عشان كده أعلنت في 2016م هدفها الراقي وهو أن تصبح أفضل  
مدينة لركوب الدراجات في العالم.



Photo credit: DISSING+WETTLING

## هولندا: Netherland

تعتبر هولندا هي بلد الدراجين وده عشان تقريبا كل فرد في  
هولندا بيركب عجلة.

تعدادها السكاني حوالي 16,6 مليون نسمة، وفيها 16,5 مليون  
دراجة وكل ما التعداد السكاني لهولندا بيزيد كل ما عدد الدراجات  
بيزيد كمان.

---

27% من الرحلات اليومية في هولندا بتكون بالعجلة سواء رحلات للعمل أو رحلات ترفيهية.

الدراجة في هولندا أسلوب حياة، وده بيبان في ممارسات الشعب الهولندي اليومية، فبنلاقي انهم بيحبوا أولادهم من الحضانة أو المدرسة بالدراجة، وبيعملوا شونج وكمان بيتفسحوا بالدراجة وده سلوك طبيعي وتقليدي جدًا في هولندا.

بعد الحرب العالمية الثانية اتجه الهولنديون لاستخدام السيارات بكثرة وبدأ استخدام الدراجة يتلاشى تدريجيًا.

مع استخدام السيارات في التنقل بدأت معدلات الحوادث في الزيادة بشكل ملحوظ في السبعينيات، وللأسف مات كثير من الأطفال بسبب الحوادث دي، وظهرت مبادرات تطالب بالأمان على الطريق وده ساهم بشكل كبير في إعادة استخدام الدراجة في الشارع الهولندي.

الحاجة الثانية هي أزمة البترول وارتفاع أسعاره وبالتالي قيادة السيارة أصبحت مكلفة جدًا؛ عشان كده طلبت الحكومة من الشعب الهولندي إيجاد بدائل للتنقل، وبالفعل بدأ الهولنديون باستخدام الدراجة كبديل للسيارة مرة أخرى وانخفضت معدلات الحوادث.

وبدأت ثقافة الدراجات في الانتشار من جديد وتغيرت شوارع هولندا عشان تستوعب استخدام الدراجة كوسيلة انتقال شبه أساسية صديقة للبيئة، وتوفر الحماية والأمان لراكبي الدراجات.



العلامة الإرشادية دي بتقول إن وسيلة الانتقال الأساسية واللي لها أولوية هي الدراجة على الطريق ده ويُسمح للسيارات والمركبات بالمرور عليه كضيوف، بشرط ألا تتعدى السرعة 30 كم / ساعه، وعادة يكون لونه أحمر أو برتقالي زي مسارات الدراجات.

توجد النوعية دي من الشوارع عادة في المناطق السكنية والكثافة المرورية المنخفضة وتعتبر مهمة جداً في البنية التحتية لهولندا اللي بتخلي المدن الهولندية أكثر أماناً لراكبي الدراجات.

وعشان هولندا دولة رائدة في ثقافة ركوب الدراجات ومؤمنة بفوائد ركوب الدراجات بدأت تشجع نشر ثقافة الدراجات في بلاد العالم عن طريق دعوة من سفارة هولندا في دول كثيرة لمحي وراكبي الدراجات لعمل مسيرة كبيرة بالدراجات في اليوم البرتقالي للدراجات



(Orange Bike Day)

\*\*\*

## اليابان: Japan

تعداد اليابان حوالي 120 مليون شخص وعدد الدراجات في اليابان حوالي 72 مليون دراجة، وده حوالي 60% من تعداد اليابان.

طبعًا اليابان بيقدسوا الطبيعة وبيحترموها جدًا وبيحاولوا دايماً إنهم يستخدموا وسائل المواصلات الخضراء الصديقة للبيئة زي التنقل الكهربائي والعجل اللي في دمهم.

كمان بيفضلوا التنقل بالمشي أو الدراجات أو المواصلات العامة، وساعات بيعملوا ده كله مع بعض، طب ازاي؟

ممکن الياباني يروح لمحطة القطار بالعجلة وبعد كده يركب القطار ويطلع من المحطة يتمشى للواجهة بتاعته وده أسلوب حياة عندهم.

بيفضلوا دايماً عدم استخدام السيارات أو وسائل الانتقال الملوثة للبيئة لسببين مهمين:

1- إنه بيوفر فلوس الوقود وده برده من الثقافة ومطلوب جداً.

2- بيخلمهم يتجنبوا الضغط العصبي والنفسي اللي بتسببه الزحمة.



Tamagawa River Cycling Road

كمان في أنواع كتير من الدراجات في اليابان منها المصمم خصيصاً للأمهات اللي بيصطحبوا أولادهم للحضانة أو المدرسة

---

وبدروحو يعملوا شوبنج ويجيبوا احتياجات البيت... ودي بتكون  
مزودة بمقاعد مخصصة للأطفال بها وسائل أمان وراحة لهم.

كمان بيكون فيها محرك كهربائي يساعد الأم في التبديل عشان  
متجهدش بسبب وزن الأطفال.





لَمَّا بتروح تشتري عَجلة في اليابان بتملى استمارات فيها بيانات شخصية زي اسمك وعنوانك وتليفونك.

بعد كده بتستلم العَجلة بعد 3- 4 أيام، الوقت ده عشان تراجعوا بياناتك ويتم إصدار كود للعَجلة زي رقم السيارة كده ويكون ملزوق على العَجلة وده لسببين:

1- لو فقدت العَجلة أو اتسرفت أو اتبدلت تقدر الشرطة إنها تساعدك وترجعها لك بسهولة.

2- لو ركنت عجلتك في مكان غير مخصص لركن الدراجات بتاخذ مخالفة وتسجل من خلال الكود اللي عليها.



\*\*\*

## الصين: China

طبعًا الصين مشهورة بالتعداد السكاني الضخم اللي بيُقدر بحوالي 13 مليار نسمة.

بنلاقي إن فيه حوالي 500 مليون عَجلة في الصين، 35% من السكان في الصين بيستخدموا العَجلة في حياتهم العادية اليومية.

شنغهاي أكثر مدن الصين سكانًا 60% من سكانها يروحوا شغلهم كل يوم بالعَجلة.

تعداد مدينة شنغهاي 19 مليون نسمة وفيها 9 مليون عَجلة.

بدأ استخدام الدراجة في الصين عام 1940م عند تأسيس جمهورية الصين الشعبية، وبدأت الحكومة في تشجيع استخدام الدراجة كوسيلة انتقال وأنشأت مسارات للدراجات ووضعت لها أولوية في التخطيط العمراني والبنية التحتية.

كمان أعطت مميزات إضافية لراكبي الدراجات التي يستخدمونها الدراجة في السفر والتنقل والذهاب للعمل زي تأمين مسارات الدراجات ومخالفة أي متعدي على هذه المسارات.

وبالفعل بدأ الصينيين في استخدامها وده حل كثير من مشاكل الزحام في المواصلات.

الصين أكبر دولة مصنعة للدراجات في العالم، حوالي 60% من الدراجات في العالم مصنعة في الصين.

أشكال وأحجام كثير ومتنوعة للدراجات هتلاقها في كل شارع تقريباً،

سواء دراجات لشحن البضائع أو التجارة أو دراجات كهربائية ودراجات للأمهات والأطفال.



## نظام مشاركة الدراجات Bike Share System

نظام مشاركة الدراجات هو نظام يُتيح للأشخاص استخدام الدراجات للتنقل في شوارع المدينة بواسطة تطبيقات الهاتف بسهولة دون الحاجة لشراء دراجة.

الصين عندها أكبر نظام لمشاركة الدراجات في العالم.

يوجد أكثر من 60 شركة وضعت أكثر من 18 مليون دراجة للمشاركة في شوارع الصين.





\*\*\*

## مؤشر كوبنهاجن Copenhageneze Index

مؤشر كوبنهاجن المؤشر الأكثر شمولاً في العالم لقياس مجهودات المدن في جعل الدراجة وسيلة انتقال مقبولة وعملية وأمنة وذات جدوى إيجابية للارتقاء بمستوى التنقل في المدينة...

وكذلك الجهود المبذولة والإجراءات المتخذة لحماية راكبي الدراجات وتحسين وتطوير البنية التحتية وأنظمة مشاركة الدراجات، والقوانين الداعية لنشر ثقافة ركوب الدراجات الأمانة وإعطائها الأولوية.

### كيفية قياس مؤشر كوبنهاجن؟

يتم تقييم العوامل المؤثرة على ركوب الدراجات في المدينة واحتساب النقاط (من صفر ل 4 نقاط) لكل عامل...

ثم احتساب النسبة المئوية لهذه النقاط.

...

يتم تقييم وقياس مؤشر كوبنهاجن على أساس أربعة عشر عاملاً، وهذا تفصيلهم:

## 1- البنية التحتية للدراجات في المدينة (Bicycle Infrastructure).

– تمنح النقاط الأعلى للمدن التي يتواجد بها مسارات دراجات منفصلة توفر الحماية لراكبي الدراجات من السيارات وتكون مسارات للدراجات تغطي معظم شوارع المدينة.

– وجود طرق ذات سرعات منخفضة بدون مسارات دراجات تكون الأولوية فيها لراكبي الدراجات.

– شبكة مسارات الدراجات تربط بين المدينة والمنطقة الحضرية.



## 2- مر افق الدراجات (Bicycle Facilities)

– تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي بها مستوى متقدم من مر افق الدراجات وتكون سهلة الاستخدام.

– انتشار أماكن ركن الدراجات ومستوى عالي من خدمة وصيانة الدراجات في مواقع منتشرة.

– علامات إرشادية موحدة في كل مكان مصممة بشكل علي وجيد من وجهة نظر التصميم.



### 3- الكثافة المرورية بالمدينة (Traffic Calming)

– تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي تعطي أولوية للمشاة وراكبي الدراجات وتعتبر سلامتهم أولاً.

– حدود السرعة في الطرق تكون منخفضة للسيارات.

– اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة للتهديئة المرورية وحملات التوعية الموجهة لسائقي السيارات.



#### 4- التصنيف النوعي للجنس من راكبي الدراجات (Gender) (Split)

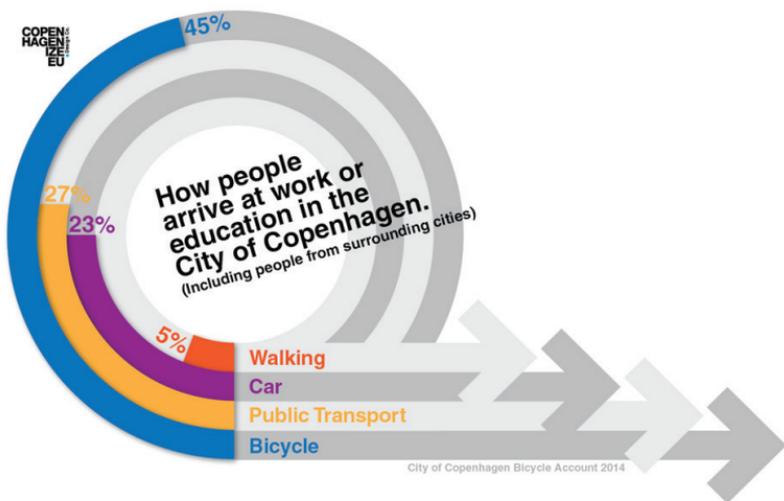
تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي يلاحظ فيها وجود توازن بين راكبي الدراجات من الجنسين أو حتى النساء أكثر من الرجال.



---

## 5- نسبة من يقومون بالرحلات باستخدام الدراجات من إجمالي السكان (Modal Share for bicycle)

نسبة من يقومون بالرحلات باستخدام الدراجات من إجمالي السكان بالمدينة بنسبة تتراوح من 2% إلى 25%.

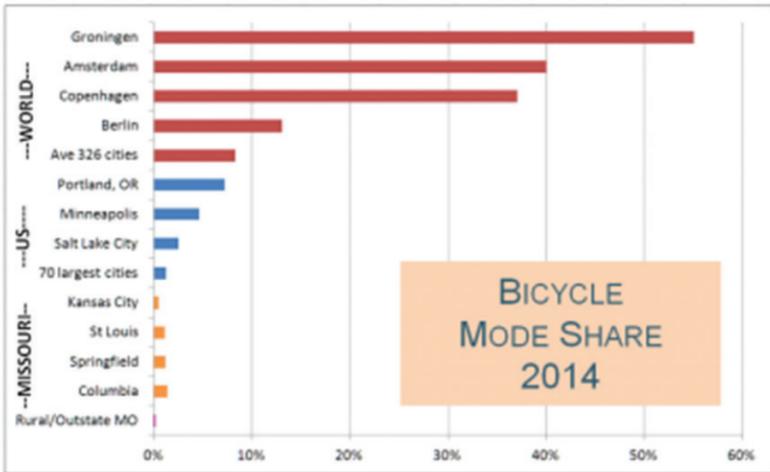


6- معدل زيادة نسبة مَنْ يقومون بالرحلات باستخدام الدراجات خلال ال 10 سنوات الماضية

### Modal Share for bicycle over the last 10 years

تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي يكون معدل زيادة نسبة مَنْ يقومون بالرحلات باستخدام الدرجات خلال ال 10 سنوات الماضية بنسبة من صفر% إلى 7%.

### Bicycle Mode Share – 2007 vs 2014



## 7- مؤشرات السلامة (Indicators of safety)

تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي تضع المسؤولية على الشوارع  
الأمنة بالكامل على سائقي السيارات في حالة وقوع حادثة أو وفاة  
راكبي الدراجات، فالتشريع أو القانون يضع المسؤولية بديهياً على  
راكبي السيارة وحامياً بذلك راكبي الدراجات الضعفاء.



## 8- الصورة الذهنية للدرجة في المدينة (Image of Bikes)

تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي يكون تواجد الدراجة في شوارعها مألوف وطبيعي ومن ضمن وسائل النقل الموجودة...

وتحظى الدراجة باحترام وأولوية وجود أطفال وتلاميذ يتوجهون لمدارسهم بالدراجة، وراكبي الدراجات في جميع الأعمار ومختلف الفئات وإدراك سائقي السيارات وجود الدراجة وحفاظهم على راكبي الدراجات.



## 9- دراجات الشحن ونقل البضائع (Cargo Bikes)

تُمنح النقاط الأعلى للمدن المنتشرة بها دراجات الشحن ونقل البضائع سواء نقل أشخاص أو بضائع لأغراض تجارية أو حتى للأغراض الشخصية، ووجود أماكن خاصة لركوب دراجات الشحن واستخدام دراجات النقل والشحن لأخر ميل.



Last mile transportation



## 10- الدعوة لاستخدام الدراجات (Bicycle Advocacy)

تُمنح النقاط الأعلى للمدن التي يوجد بها منظمات ومؤسسات داعمة لنشر ثقافة الدراجات عن طريق تنظيم الأحداث الرياضية الخاصة بالدراجات وتبني حملات التوعية بفوائد الدراجات والتشجيع على استخدامها، وكذلك المساهمة في وضع قوانين وسياسات دعم ثقافة الدراجات على المستوى المحلي.



## 11- السياسة والسياسيين (Politics)

يتم منح النقاط الأعلى للمدن السياسية التي يقوم السياسيون وصناع القرار بركوب الدراجات وتوجيه جهودهم نحو الارتقاء وتطوير البنية التحتية للدراجات في المدينة، وكذلك التوجه إلى عملهم بالدراجة.



Danish and Irish prime ministers go for bicycle ride in Copenhagen

Leo Varadkar and Mette Frederiksen cycling near Børsen, Copenhagen. Photo: Ida Guldbæk Arentsen/Ritzau Scanpix

رؤساء وزراء أيرلندا والدنمارك في جولة بالدراجة حول كوبنهاجن.

## 12- نظام مشاركة الدراجات (Bike Share System)

تمنح النقاط الأعلى للمدن التي بها نظام متكامل لمشاركة الدراجات، ويتم استخدامها على نطاق واسع على مدار العام مع وجود عدد كافي للدراجات.

كما يوجد أماكن لركن الدراجات الخاصة بنظام المشاركة بالدراجات وقيام السلطات المحلية بتنظيم وإرسال قواعد وقوانين لركن الدراجات وصيانتها، وقيام الشركات القائمة على نظام مشاركة الدراجات بدفع رسوم للمدينة أو مشاركة بيانات وإحصائيات الاستخدام.





### 13- التخطيط العمراني (Urban Planning)

يتم منح النقاط الأعلى للمدن التي يقوم فيها المصممون العمرانيين بوضع الأولوية للدراجات (الدراجة أولاً).

كما يوجد بنية تحتية شاملة متكاملة للدراجات والتوجه لتوسيعها وتطويرها وتصميم المزيد منها.

كما يتم اختبار وتجربة الأفكار الجديدة والمبتكرة نحو تطوير البنية التحتية للدراجات.

وغالبًا تملك المدينة مكتب أو أكثر تصميم متخصص للتصميم والتخطيط وتؤخذ توجهات وتوصيات المكتب بعين الاعتبار للارتقاء بالبنية التحتية للدراجات



(Bonus Parameter)

14- العامل الرابع عشر هو عامل تقديري وتحفيزي للجهود والنتائج المحققة والإرادة السياسية والجدول الزمني للارتقاء ونشر ثقافة ركوب الدراجات الآمن في المدينة بشكل عام.



\*\*\*

---

## THE 2019 Copenhagenize INDEX

1. Copenhagen	90.2 %
2. Amsterdam	89.3 %
3- Utrecht	88.4 %
4- Antwerp	73.2 %
5-Strasbourg	70.5 %
6-Bordeux	68.8 %
7-Oslo	62.5 %
8-Paris	61.6 %
9-Vienna	60.7 %
10- Helsinki	59.8 %
11-Bremen	58.9 %
12- Bogota	58.1 %
13- Barcelona	57.4 %
14- Ljubljana	57.1 %
15- Berlin	56.3 %
16- Tokyo	55.4 %
17- Taipei	54.5 %
18- Vancouver	53.6 %
19- Montreal	53.6 %
20- Hamburg	52.7 %

## فوائد ركوب الدراجات

– ركوب الدراجات لها فوائد كثير ومتعددة، فهو يقوي العضلات ويرتقي بوظائف المخ ويمتع الإنسان بالصحة والسعادة.

ده طبعًا بالإضافة لاكتساب اللياقة البدنية المطلوبة في حياتنا اليومية، فركوب الدراجات هو من أحسن وأهم القرارات التي يمكن ياخذها الإنسان.

– ركوب الدراجات يدعم ويحسن الصحة العامة للإنسان.

– ركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة يوميًا 5 مرات في الأسبوع يقوي جهاز المناعة ويخلي الخلايا المناعية في حالة إيجابية تعمل على الوقاية من الأمراض والعدوى التي ممكن يتعرض لها الجسم وتضعفه.

– كمان بتقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر والضغط والسمنة.

– ركوب الدراجة يحافظ على الشباب الدائم.

– ركوب الدراجة بشكل منتظم يحافظ على صحة الجلد ومنع ظهور التجاعيد المبكرة، وكمان بيحميه من تأثير الأشعة فوق البنفسجية.

---

– ركوب الدراجات يعمل على تدفق الدورة الدموية في كافة أنحاء الجسم وبالتالي مزيد من الأكسجين والمواد الغذائية لخلايا الجلد التي بتحافظ عليه وتساعد على التخلص من المواد السامة.

– الرياضة تساعد على خلق بيئة مناسبة داخل الجسم لتعظيم إفراز مادة الكولاجين التي تمنع ظهور التجاعيد المبكرة، كما تساعد على الشفاء السريع لأي جروح أو أضرار بالجلد.



– ركوب الدراجات يُحسن عملية الهضم والإخراج عند الإنسان.

– ممارسة الرياضة بشكل عام وركوب الدراجات بشكل خاص يقلل من الوقت الذي يستغرقه الطعام للتحرك في الأمعاء الغليظة وبالتالي يقلل كمية المياه الممتصة في الجسم وده معناه عدم المعاناة من الإمساك.

– ركوب الدراجة يساعد على سرعة التنفس وزيادة معدل ضربات القلب وده معناه انقباض أفضل للأمعاء وخروج أسهل وأفضل للفضلات من الجسم وعدم المعاناة من الانتفاخ وتعب البطن.

– ركوب الدراجة يحرق الدهون.

– ركوب الدراجة بانتظام من الأنشطة البدنية التي بتساعد بشكل كبير على حرق الدهون والسعرات الحرارية وبالتالي إنقاص الوزن للناس التي بتعاني من زيادة الوزن.

خلي بالك إن حرق الدهون والسعرات الحرارية لا يتم فقط أثناء ركوب الدراجة ولكن يستمر التأثير لساعات بعدها

بمعنى أن ركوب الدراجة يحقق مستويات عالية في اللياقة بدون بذل مجهود كبير وتحسن مستوى اللياقة والأداء كما لو كان أصغر بعشر سنوات.

– الدراجة تحسن من صحة القلب.

– ركوب الدراجة بشكل منتظم على مدار الأسبوع يقلل من مخاطر التعرض لأمراض القلب بنسبة 50%.

– ركوب الدراجة يُحسن من الحالة المزاجية.

– كثرة الضغوط اليومية التي بنعاصرها تستلزم ممارسة ركوب الدراجات وده عشان ركوب الدراجات بيحسن الحالة المزاجية ويزود الشعور بالسعادة وبيحارب الاكتئاب والإحباط.

---

– ركوب الدراجة علاج رائع للأرق، لو كنت بتعاني من الأرق فركوب العَجلة هو علاج أمثل ليك وده عشان ركوب الدراجة يعني تشغيل عضلات الجسم وبذل المجهود وهو علاج رائع وفعال للأرق لأنه بيقوم بضبط أنماط النوم.



– ركوب الدراجة يحسن الحياة الجنسية للرجل والمرأة، فممارسة ركوب الدراجات بشكل عام تحسن الدورة الدموية في الجسم مما يعني حياة جنسية أفضل.

وقد أشارت عديد من الدراسات أن ركوب الدراجات يعطي قوة جنسية للرجال بمعدل 2-5 سنوات أقل عن عمرهم الفعلي وكما يؤجل انقطاع الطمث عند النساء نفس المدة.

الرجل ذوال 50 عامًا ويمارس ركوب الدراجات لمدة 3 ساعات على مدار الأسبوع تقل احتمالات إصابته بالعجز الجنسي بنسبة 30%.



– ركوب الدراجة يساعد المرأة الحامل وجنينها، فعلى عكس المتوقع يمكن للمرأة الحامل ممارسة رياضة ركوب الدراجة طوال فترة الحمل لكن من الأفضل قياس النبض بعد الممارسة حيث يجب



ألا يزيد النبض عن 130 نبضة في الدقيقة، كما أن ركوب الدراجة أثناء فترة الحمل يساعد الأم وجنينها بدرجة كبيرة.

فهي تساهم في نمو الجنين بشكل صحي وتعزز النمو العصبي عند الجنين لينعكس هذا إيجابياً على صحته، كما يُسهل على الأم عملية الولادة بحيث لا تحدث مضاعفات، كما يساعدها على الشفاء سريعاً.

كما أن ركوب الدراجة يجعل الأم أقل عرضة للسمنة بنسبة 50% وتتمتع بمزاج أفضل أثناء فترة الحمل، ومن المهم أيضاً تجنب الطرق التي من الممكن أن تشكل خطراً على الأم سواء بالسقوط أو التصادم، كما يجب الاهتمام ومراعاة إشارات الجسم والتوقف الفوري حال الشعور بأي تعب.

– ركوب الدراجة يُحسن اللياقة لممارسة رياضيات أخرى.

– ركوب الدراجة يُكسب الإنسان اللياقة التي تمكنه من ممارسة الرياضات الأخرى فهي تحسن من أدائه في الرياضات الأخرى إذا كان يمارس إحداها.

– ركوب الدراجة يقوي الروابط الأسرية:

فالأب والأم في حالة انشغال دائم عن الأبناء بسبب أعباء والتزامات الحياة اليومية والعمل.

ولكن رياضة ركوب الدراجات تجمع أفراد الأسرة وتجدد الروابط بين الكبار والصغار، كما يمكن تخصيص يوم في الأسبوع للاستمتاع بالجو العائلي مع الأطفال بركوب الدراجة، كما أنها وسيلة غير مكلفة للتجمع العائلي.



---

– ركوب الدراجة يساعد على التفكير الإبداعي:

فعادة ما يمارس المبدعين من الكُتاب والموسيقيين والفنانين وأصحاب العمل الرياضة من أجل التفكير وأخذ القرارات الهامة، وذلك لأن الرياضات مثل ركوب الدراجات تساعد على دخول كم أكبر من الأكسجين إلى جسم الإنسان وبالتالي كفاءة الدورة الدموية التي تزيد من إيجابية التفكير عنده، كما تحرره من الضغوط التي تعيق التفكير وبذلك تتيح الإبداع في التفكير.

– ركوب الدراجة يحافظ على البيئة:

فالدراجة من أكثر الوسائل الفعالة في محاربة التلوث ومواجهة تغير المناخ الذي يصيب البيئة المحيطة بنا نتيجة للغازات والعوادم الأخرى المنبعثة من وسائل المواصلات.

بينما ركوب الدراجات يوفر مصادر الطاقة ويحافظ على الجهاز التنفسي للإنسان إذا انخفضت ملوثات البيئة.

\*\*\*

## فوائد ركوب الدراجة للنساء والبنات

### 1- تخفيف الوزن:

ركوب الدراجات يساعد على حرق سعرات حرارية كثيرة، والدهون الموجودة في منطقة الخصر، وكمان منطقة البطن لمدته نص ساعة على الأقل يوميًا.

### 2- شد الجسم بالكامل:

على عكس ناس كثير فاكدة إن ركوب العجل يبشد عضلات الرجل والفتحين والساق فقط لكن كمان يبشد عضلات الإيدين والبطن بالإضافة إلى تنحيف الخصر وتقليل البطن البارزة اللي بتعاني منها أغلب سيدات وبنات الجيل.

### 3- تعزيز وتنشيط وزيادة طاقة الجسم:

ركوب الدراجات بينشط الطاقة في الجسم، لمّا بتركي العجلة بتلاقي جسمك فيه نشاط وحيوية وطاقة كبيرة وده مطلوب جدًا.

### 4- ركوب الدراجات يعالج التهاب المفاصل:

لو بتعاني من آلام المفاصل أو زيادة في الوزن فالجري بالنسبة لك هيكون مرهق جدًا بعكس ركوب الدراجات هيكون أسهل بكثير وهيساعدك على تقليل الوزن الزائد وعلاج آلام المفاصل، وده لأن

---

ركوب الدراجات بطريقة سليمة رياضة آمنة في توزيع وزن الجسم على كرسي العجلة مش على المفاصل.

#### 5- تحفيز جهاز المناعة والوقاية من الأمراض المزمنة:

المواظبة على ركوب الدراجة ببيحميكي من الإصابة بالأمراض المزمنة زي أمراض القلب والسكر وضغط الدم وارتفاع الكولسترول.

#### 6- علاج قوي جدًا للتوتر والقلق والأرق:

ركوب الدراجات بيطرده الطاقة السلبية من الجسم وده بيقلل التوتر والإحساس بالقلق عشان الشعور بالقلق والتوتر عادةً يسبب أرق وصعوبة في النوم، لكن ممارسة ركوب الدراجات بيساعدك في التخلص من الشعور بعدم الراحة وينشط الطاقة الإيجابية وده هيخليكي تتخلصي من الأرق وتنامي بشكل عميق.

#### 7- ركوب العجل ينعش الصحة الجنسية:

تخلي إن المواظبة على ركوب الدراجات بتساعد بشكل كبير جدًا في تحسين القدرة الجنسية عند الرجل والمرأة وتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وده بينعكس بشكل أساسي وإيجابي على النشاط والصحة الجنسية.

#### 8- دعم وتحسين القدرات العقلية:

عقلك المشغول بحاجات كتير بيحتاج للتخلص من التشويش والطاقة السلبية.

كما أن ركوب الدراجات يساعد على الاسترخاء وبيصفي الذهن  
وده بالطبع بيخلي العقل يؤدي وظيفته بصورة سليمة ورفع درجة  
التركيز والتذكر والاستيعاب.



\*\*\*

## الفرق بين الدراجة الهوائية والدراجة الثابتة



عمرك فكرت إيه الفرق بين العجلة الثابتة اللي بتركبها في الجيم وبين العجلة اللي بتركبها وتتمشى بيها في الطرق؟

ده اللي هنعرفه مع بعض من خلال المقارنة الجاية.

أولاً لازم نعرف إن العجلة الثابتة اللي بتركبها في الجيم بتحتوي على قطعة ميكانيكية اسمها (flywheel) ودي بتساعد على الحركة الدورانية حتى لو بطلت تبديل وبتقاومك أول ما بتبدأ الحركة.

أما العجلة اللي بتستخدمها في الطرق انت بتبديل وبتقاومك مقاومة احتكاك الطريق والرياح كمان في حالة السرعات العالية.



الدراسات أثبتت إن عملية التبديل بالعجلة الثابتة في الجيم بتوصل للقلب من 75% لـ 95% من المعدل الأقصى ليه وده بسبب عوامل زي التشجيع والحرارة والتحفيز من المحيطيين خصوصًا في التدريب الجماعي، وده بيكون مفيد جدًا للدورة الدموية وتدفق الدم داخل الأوعية الدموية.

الدراجة الثابتة بتحرك عضلات أقل نسبيًا من الدراجة المتحركة وده بسبب المساعدة الموجودة في الدراجة الثابتة بسبب الجزء الميكانيكي.

الدراجة المتحركة تقدر توصل لمعدل ضربات قلب زي الدراجة الثابتة وأكثر بسهولة وبتحرك عضلات أكثر وبالتالي مستوى لياقة أفضل.



الدراجة الثابتة ممكن تكون مملة في بعض الأحيان خصوصًا لو تدريب فردي، أما في التدريب الجماعي بيكون الوضع مختلف بسبب التحفيز والتشجيع من المحيطين والمدربين.

الدراجة الثابتة مش بتحتاج تحضيرات كتير مقارنةً بالدراجة المتحركة عشان بمنتهى السهولة والبساطة بتقدر تركب عليها وتبدأ التدريب وبتتميز إنها مش بيفرق معاها الأحوال الجوية الصعبة عشان بتستخدم عادة في الأماكن المغلقة زي الجيم.

أما الدراجة المتحركة بتحتاج تحضيرات أكثر بداية من الملابس الرياضية المناسبة ومعرفة بأمور الإصلاح والصيانة وإشارات المرور وطبيعة الطرق والخبرة في الأحوال الجوية المختلفة.

في النهاية منقدرش نحكم إن الدراجة المتحركة أفضل من الثابتة أو العكس ولكن العبرة بطبيعة الشخص وظروفه وقدراته ودوافعه لركوب الدراجة هي اللي تحدد يختار الدراجة الثابتة أو الدراجة المتحركة.

\*\*\*

## كيفية اختيار الدراجة المناسبة للأوزان الكبيرة

أنا تخين، أنا مليون، وزني ثقيل!

هو أنا ينفع أركب عجلة بالوزن ده؟

وماله اه ينفع طبعًا هقولك ازاي.

أول حاجة لازم نفرق بين العجل اللي بيتباع في محلات اللعب والعجل اللي بيتباع في المحلات المتخصصة للدراجات.

الدراجات اللي بتتباع في المحلات والمتاجر العامة العادية دي جودتها بتكون متوسطة ومنخفضة، أما الدراجات اللي بتتباع في المتاجر المتخصصة بتكون جودتها أعلى وتتحمل أوزان أكثر.

بشكل عام اللي وزنه أكثر من 120 كجم (ده وزن جسمك + وزن أي حاجة انت شايلها (شنطة، ملابس، أدوات.... إلخ) لازم يدقق أوي في الاختيار وده طبعًا بيكون بسؤال المتخصصين وقراءة كتالوج (دليل) الدراجة اللي بير افق الدراجة، ومعرفة قدرة تحمل الدراجة وبكده تقدر تحدد قدرة الدراجة على تحمل وزنك.

خلي بالك قدرة تحمل الدراجة لا تقاس بالشكل أبدًا عشان ممكن شكل الدراجة يخدعك.

## أهم حاجة:

- 1- معاوردوران الإطارات.
  - 2- المادة المصنوع منها هيكل الدراجة.
  - 3- نقط الدوران والضغط.
  - 4- سلوك الإطارات.
  - 5- جودة ومتانة المواد المصنعة لمكونات الدراجة.
- كمان في أشكال للدراجات الخاصة بالأوزان الثقيلة ودي بتكون بشكل غير تقليدي عن الدراجات اللي بيكون فيها ارتكاز الجلوس على كرسي الدراجة ويسبب آلام لأصحاب الأوزان الثقيلة.





\*\*\*

## كيف تختار كرسي الدراجة المناسب؟

كرسي الدراجة غير مصمم لاحتواء جسم راكب الدراجة بالكامل، هو مصمم بطريقة هندسية ليكون الارتكاز عليه بنسبة معينة لتوزيع بقية وزن الجسم على الرجلين واليدين، كما أن هناك أشكال ومقاسات كثيرة ومتنوعة لكرسي الدراجة.



طبعاً من المعتقدات الخاطئة إننا نشترى كرسي عريض عشان يكون مريح أكثر، بالعكس إن في بعض الأحيان الكرسي العريضة بتسبب آلام ومشاكل لراكب الدراجة أكثر من غيرها خصوصاً عند ركوب الدراجة لمسافات كبيرة.

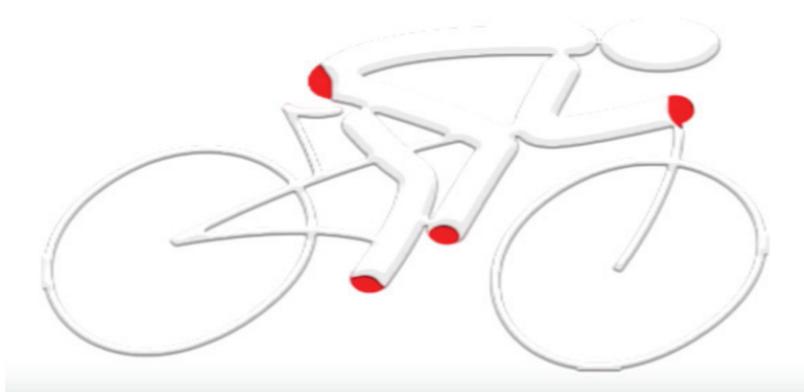
طريقة ركوبك للدراجة ووضعية جلوسك ونوع الدراجة لهم دور كبير ومهم في اختيار كرسي الدراجة.

---

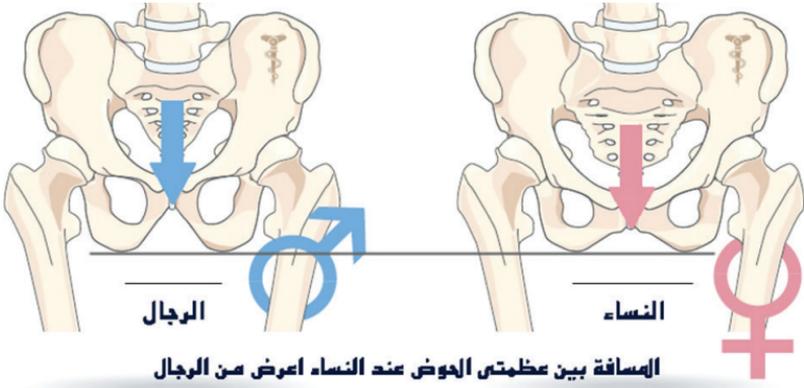
اختيار كرسي الدراجة معناه اختيار مقاس الكرسي وهنعرف  
نحدد مقاس الكرسي ازاي مع بعض.

طبعا الجسم بيكون مرتاح أكثر في الجلوس على كرسي المكتب  
أو الكنبه أو السيار وده عشان الجسم بيكون مرتكز بالكامل على  
المقعدة.

لكن الجلوس على الدراجة بيكون مختلف عشان نقاط الارتكاز  
بتكون عظمتي الحوض واليدين والقدمين.



عشان نختار كرسي مناسب لازم نعرف ونحدد المسافة بين  
عظمتي الحوض، فالسيدات عادة المسافة بين عظمتي الحوض  
بتكون أعرض من الرجال وده بسبب التركيب الفيسيولوجي المهيأ  
للحمل والإنجاب.



في طرق كثير لمعرفة وقياس المسافة بين عظمتي الحوض هقولكم أبسطها اللي ممكن تعملها في البيت بسهولة عن طريق إحضار ما يلي:

1- قطعة من الكرتون المقوى.

2- مسطرة.

3- سطح أملس (كرسي خشب، تراييزة.....إلخ).

4- قلم.

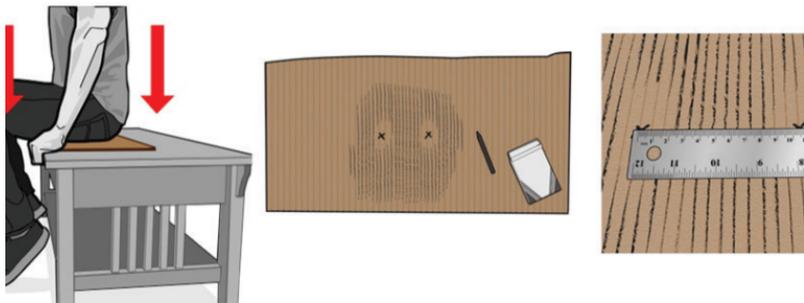
- الطريقة:

1- قم بوضع قطعة الكرتون على السطح الأملس وليكن الكرسي الخشب.

2- اجلس عليها لمدة 10 ثواني بحيث تحدث علامة من أثر الضغط والارتكاز من عظمتي الحوض.

3- قم بقياس المسافة بين منتصف العلامات الموجودة إثر الجلوس على قطعة الكرتون بالمسطرة.

4- بذلك تكون حصلت على المسافة بين عظمتي الحوض لتساعدك في اختيار الكرسي المناسب.



طريقة قياس المسافة بين عظمتي الحوض في المنزل



\*\*\*

## ما هي أنواع الدراجات؟



تنقسم الدراجات إلى عدد لا نهائي من الفئات والفئات الفرعية، وستساعدك القائمة التالية على فهم جميع الأشكال والأنواع والميزات المختلفة لكل نوع.

الدراجات الجبلية مصممة للاستخدام على الطرق الوعرة والترابية والطينية، مصنوعة غالبًا من الحديد أو الألمنيوم، مقعدها مريح، وسعرها رخيص ولا يقارن بدراجات الطريق، العجلات عريضة، تحتوي على نظام مساعدين لمقاومة المطبات والتخفيف من تأثيرها، الجادون غير ملتوي وطولي يعطي الدراج ارتياح أكثر بعدم انحناء الظهر.

تستطيع عمل التمارين الرياضية بهذه الدراجة في الطرقات الإسفلتية، لكن ستبذل جهد أكبر من مستخدمي دراجات الطريق، ذلك لثقل الهيكل واتساع حجم الإطارات يسبب احتكاك أكبر.

باختصار (الدراجات الجبلية تستخدم في الطرق الوعرة وغير مناسبة لقطع المسافات الطويلة للتمارين على الإسفلت).

---

## دراجة الطريق (Road Bike)



دراجات الطريق لها إطارات نحيفة جدًا تساعد على الانزلاق على طول الطريق بسبب قلة الاحتكاك بالطريق دون بذل مجهود كبير، والجادون معكوف بعكس جادون الدراجات العادية مما يجعل جسمك بشكل مائل ومنحني تجاه الجادون.

بالإضافة أنها هيكلها خفيف جدًا وذلك للاستفادة من الخفة لاستغلاله في السرعة بقيادة الدراجة، لكن الهيكل ليس قوي ولا يتحمل أي ضربات بسبب استخدام طريق غير ممهد، وهي مخصصة فقط للطرق الإسفلتية الممهدة.

كرسي الدراجة غير مريح لاستخدامه أول مرة وتحتاج للتعود عليه، أو لشراء بعض الإكسسوارات كحذاء بنطلون أو شورت مبطن أو شراء تليسة جل مبطن للكرسي.

## الدراجة الهجينة (Hybrid Bike)



الدراجة الهجينة هي خليط ما بين دراجة الطريق والدراجة الجبلية، فهي بجادون مريح كالجبلية ومقعد مريح، الإطارات أعرض من دراجات الطريق لكنها أقل حجم من الجبلية، لا تستخدم للسرعات العالية أو قطع المسافات الطويلة، مناسبة لعمل التمارين أو التنزه بها، تختلف مواد تصنيع الدراجة الهجينة ما بين الشركات المصنعة لها.

باختصار (الدراجة الهجينة تستخدم لعمل التمارين بكل أريحية أو للتنزه، لكنها غير مناسبة لقطع المسافات الطويلة).

---

## دراجة السباق (Triathlon Bike / Time Trial Bike)



هي دراجات مصممة خصيصاً للمسابقات والبطولات في إطار الاحتراف والتدريب والسباق ضد الزمن.

تتميز بوزنها الخفيف، تصميمها يُركز بشدة على الديناميكا الهوائية وتخفيف مقاومة الهواء لراكب الدراجة بقدر الإمكان وذلك لتحقيق أقل زمن في المنافسات.

## دراجة ال بي ام اكس (BMX Bike / Trick Bike)



وده لإنها تشبه إلى حد ما رياضة الموتوسيكلات (ذات المحرك. حيث يمكن عمل بعض القفزات والعروض باستخدامها، تتميز بالمتانة وأحادية السرعة (بدون سرعات متغيره).

كما أنها تتميز بالإطارات العريضة وغالبًا ما يكون مقاس إطاراتها 20 بوصة.

تعتبر الاختيار الأمثل لأي شخص يقوم بالعروض والقفز أو الحيل.

---

## دراجة التنقل (Commuting Bike)



ببساطة هي أي دراجة تستخدم كوسيلة نقل عامة، بغض النظر عن شكلها...

وتتميز هذه الدراجات عمومًا بوسائل راحة عملية مثل المصابيح والرفوف الخلفية والحقائب والأقفال والمصدات...

وتستخدم للتنقل وعمل الشوبنج والتنزه أو المشاوير البسيطة.

## دراجة ذات سرعة ثابتة (Fixed Bike / Track Bike)



هي دراجة ذات سرعة أحادية ثابتة بدون الفرامل التقليدية وهذا يعني أن راكب الدراجة عليه استخدام قوة ساقه للتوقف ومنع الإطارات من الدوران.

تستخدم في مضمار خاص يسمى الفيلودروم (VELODROME).

صيانتها تعتبر أوفر وأسهل نسبيًا بسبب عدم وجود ناقل السرعات والفرامل التقليدية.

---

## الدراجة المزدوجة (TANDEM)



هي دراجة مصممة لركوب شخصين حيث يمكن لراكبين ذوي قدرات مختلفة من الاستمتاع بقيادتها بنفس السرعة.

كما أنها تعمل بشكل جيد مع الدراجين الأصغر سنًا، أو راكبي الدراجات المبتدئين، أو المكفوفين.

## الدراجة الجارية (Adult Trike)



هذه الدراجة بها ثلاث إطارات كما موضح بالشكل ويستخدمها بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو من لديهم صعوبة في التوازن أو من يجدون متعة في قيادة الدراجة ذات الثلاث إطارات.

---

## الدراجة القابل للطي (Folding Bike)



يمكن أن تكون الدراجة القابلة للطي رفيقًا رائعًا للسفر؛ لأنها قابلة للطي، وتناسب بسهولة الطي مع ركوب وسائل المواصلات المتعددة مثل المترو، أو في صندوق السيارة أو على متن قارب أو طائرة عند السفر، كما أنها تمكن صاحبها من تجنب الرسوم الإضافية والمتاعب المرتبطة بنقل الدراجة كاملة الحجم.

## دراجة الأطفال (Children Bike)



هي دراجة مصممة خصيصًا للأطفال، تتوافق فيها معايير السلامة والأمان للأطفال.

كما أنه من المهم تذكيرهم بأن الدراجة ليست لعبة، إنها وسيلة انتقال ممتعة عند استخدامها بأمان.

---

## الدراجة البناتي (Women's Cruiser Bike)



إن بنية المرأة وجسدها مختلف عن الرجل لذا كانت الحاجة إلى تصميم دراجات خاصة تناسب السيدات بوجه عام، وتتميز دراجات السيدات بمقبض قصير للأيدي؛ لأن حجم الكتف عند السيدات أقل من الرجال.

كما أن ارتفاع الكرسي يكون أقل لقصر السيدات عن الرجال، وعدد التروس أقل حيث أنها لا تتوافق لديها القوة العضلية مثل الرجل.

ومقاسات الدراجة نفسها تكون أقل من المعتاد توافرها في الدراجات بشكل عام، كما تتميز بالألوان المبهجة.

## الدراجة الراقدة (Recumbent Bike)



هي دراجة ذات شكل غير تقليدي بها مسند للظهر ومقعد يشبه الكرتسي التقليدي، ولها أكثر من شكل، ومقاسات الإطارات تكون مختلفة.

كما أنها تمكن راكبيها من تحقيق عزم أكبر بسبب المسند الخلفي.

\*\*\*

## كيفية اختيار الدراجة المناسبة؟

عند اتخاذ قرار شراء عَجلة مناسبة نحتار كثيرًا في اختيار النوع المناسب والسعر والشكل وكثير من الأشياء؛ لذلك نقدم لك دليلًا لكي تشتري الدراجة المناسبة عن طريق بعض الخطوات:

1- حدد ميزانيتك لشراء الدراجة المناسبة، فبناء عليها تتحدد نوع الدراجة المناسبة لك، وأسعار الدراجات في مصر تبدأ من 1500 جنيه وحتى أكثر من 50 ألف جنيه.

2- حدد الهدف من شرائك الدراجة، سواء كان هدفك مجرد رياضة عادية تمارسها في أوقات فراغك أو حتى للتنقل في مشاويرك، أو دراجة تستخدمها للسفر مع فرق ممارسة ركوب الدراجات كرياضة محترفة، حيث أنه بناء على هدفك من شراء الدراجة يتحدد نوعها وبالتالي سعرها.

3- الحرص على اختيار المقاس المناسب لأن هذا الأمر سوف يوفر لك الراحة أثناء قيادة الدراجة، وتحقيق أفضل أداء لها مع العلم بأن الخطأ في اختيار الدراجة المناسبة، يشكل عبئًا على العضلات، ويسبب الخدر أو التشنجات.

\*\*\*

يمكنك استخدام هذا الموقع لمعرفة مقاسك المناسب:

<http://www.ebicycles.com/bicycle-tools/frame-sizer>

كما يمكنك الاستعانة بتطبيق Strava على موبايلك.

تطبيق يمكنك من خلاله حساب المسافات والسرعة ومعرفة المسارات والوقت المستغرق لكل جولاتك بالدراجة.

<https://www.strava.com/>

لمعرفة أجزاء الدراجة شاهد الصورة وتفاصيل الأجزاء موضحة

بالصور.



## Bike Parts



- 1 - ماسورة علوية
- 2 - ماسورة سفلية
- 3 - ماسورة الكرسي
- 4 - دعامة الكرسي
- 5 - دعامة الجنزير
- 6 - فرامل خلفية
- 7 - تروس خلفية
- 8 - فينتيس خلفي (ناقل سرعات)
- 9 - فينتيس أمامي (ناقل سرعات)
- 10 - جنزير
- 11 - تروس أمامية
- 12 - بدال
- 14 - صمام هواء الاطار (بلف)
- 15 - إطار مطاطي خارجي
- 16 - جنط الدراجة
- 17 - محور العجلة الامامية(الاكس)
- 19 - أسلاك العجلة
- 20 - شوكة العجلة الامامية (الفرش)
- 21 - فرامل أمامية
- 22 - مساعدين لامتصاص الصدمات
- 23 - ماسورة أمامية
- 24 - مقبض الجادون
- 25 - الكرسي
- 26 - ماسورة الكرسي (التيتش)

For more details visit :

[www.facebook.com/GoBike.GoLife](http://www.facebook.com/GoBike.GoLife)



\*\*\*

## الدراجة لوحدها مش كفاية!!!

لازم نحصل على بعض الإكسسوارات الخاصة بالدراجة عشان نحافظ على سلامتنا وسلامة المحيطين وكمان عشان نكون على استعداد دائماً لمواجهة أي طوارئ.

عشان كده هتلاقي صورة الإكسسوارات المهمة اللي أي راكب دراجة بيحتاجها.



---

1- الخوذة ودي أهم حاجة عشان الرأس هي أهم شيء وأي إصابة في الرأس - لا قدر الله- تسبب تداعيات خطيرة!!

2- الجوانتي (Gloves) وده مهم جدًا عشان سبيين:

الأول: حماية لليدين من أي إصابات قد تحدث عند السقوط.

الثاني: حماية اليدين من التعرق.

3- الكشافات: في حالة ركوب الدراجة ليلاً أو في الشبورة.

4- قفل الدراجة: تذكر دائماً إن لم تؤمن دراجتك جيداً ستفقدتها!!

5- حامل زجاجة المياه.

6- منفاخ هواء.

وغيرها من الإكسسوارات التي سنتعرف عليها معاً في لاحقاً.

\*\*\*

## ما هي قواعد الأمن والسلامة لقيادة الدراجة؟

وكيف يمكنك قيادة الدراجات الهوائية بأمان؟

الحقيقة هي أننا نعاني من عدم انتشار ثقافة الدراجات بالقدر الكافي الذي يحقق مستوى الأمان المطلوب في الطرق.

وأننا لا نقصد هنا الدراجون فحسب ولكن نقصد جميع مرتادي الطريق سواء سيارات ملاكي، أجرة بجميع أنواعها، نقل بجميع أنواعه، دراجات نارية والمشاة.

فيجب على كل طرف من الأطراف السابق ذكرها احترام الآخر وإعطائه حقه في الطريق حتى نحقق مستوى الأمان المطلوب لجميع مستخدمي الطريق من سائقين وركاب ومشاة.

نشر ثقافة ركوب الدراجات هو الهدف الأساسي لفريق جوبايك الذي تم تأسيسه منذ 9 سنوات وبفضل الله تم تحقيق جزئي للهدف حيث أن عدد الدراجين قد زاد بمعدل ملحوظ في الشارع المصري في الآونة الأخيرة ونأمل أن يوفقنا الله في تحقيق الهدف بالكامل بأن تكون الدراجة هي وسيلة الانتقال الأساسية لكل مصري.

في معظم طرق بلدنا، لا تصل ظروف قيادة الدراجات إلى المستوى المثالي وبالتالي فإننا كدراجون نواجه تحدي كبير في نشر ثقافة الدراجات بين جميع فئات المجتمع المصري وأول التحديات

هو تغيير الثقافة السلبية وتصحيح سلوكيات مرتادي الطريق، وحيث أننا نواجه مشكلة خاصة بالسلوكيات والأفعال فتكون أول خطوة لحل هذه المشكلة أن «تبدأ بنفسك».

إن أردت التغيير للأفضل نحو النجاح والتفوق انطلقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

ومن الآية الكريمة نلاحظ أن السر كله يكمن في النفس البشرية إذ خصها وحدها بالذكر سبحانه وتعالى.

فإن القاعدة الأولى لسلامة ركوب الدراجات هي الحرص على ارتداء خوذة، ويجب أن تكون خوذة خاصة بالدراجات، كما ينبغي أن يكون قياسها ملائماً تماماً لرأسك.

ففي حالة سقوط راكب الدراجة أو اصطدامه بمركبة أخرى أو أحد المشاة، ستعمل الخوذة على تقليل فرص وقوع إصابة بالرأس أو الدماغ بنسبة تتراوح من 63% إلى 88%.

ويفرض القانون في العديد من البلدان على جميع راكبي الدراجات الالتزام بارتداء الخوذة، وحتى إن لم يتعين على البالغين ارتداء الخوذة فيجب على الأطفال ارتداؤها.

يجب أن يفعل راكبو الدراجات كل ما بوسعهم ليتمكن الآخرون من رؤيتهم، لأنه في معظم المناطق التي تعج بالكثير من السيارات، يتعذر على السائقين الآخرين على الطريق رؤية الدراجات.

وتُسهل السترات العاكسة للضوء أو الشرائط ذات الألوان العاكسة للضوء على الخوذة أو ارتداء الملابس ذات الألوان الزاهية أو الفاتحة من رؤية راكبي الدراجات.

كما ينبغي أيضاً تزويد الدراجة بعواكس الإضاءة اللازمة وكذلك بالمصابيح الأمامية والخلفية القوية، والتي تعد ضرورية للقيادة أثناء الليل، ومع ذلك فحاول قدر الإمكان تجنب القيادة بعد حلول الظلام وإن كنت من محبي الاستماع إلى الموسيقى أثناء ركوب الدراجة فاجعل مستوى الصوت يسمح لك بالاستماع إلى الطريق من حولك، ويفضل عدم استخدام سماعات الأذن!

ويجب أن يقوم راكبو الدراجات بالتخطيط للطرق التي سيقودون عليها مسبقاً، ففي أغلب الأحيان يحظر قيادة الدراجات كليا على الطرق السريعة الرئيسية، إلا إذا كانت هذه الطرق تشمل على طرق جانبية منفصلة للدراجات.

أما في حالات السفر من محافظة لأخرى يفضل أن يكون في مجموعة من 3 أفراد على الأقل مع وجود سيارة دعم مرافقة للدراجين المسافرين.

ويحظر على سائقي الدراجات الهوائية سياقتها بدون الإمساك بمقود الدراجة بكلتا اليدين، إلا في حالة إصدار إشارات يدوية، كما يحظر عليهم الإمساك بمركبة أخرى أثناء السير، أو السير بها بعد رفع إحدى عجلاتها عن الأرض، أو أن يحملوا أو يدفعوا أو يسحبوا أشياء تُعرقل السير، أو تكون خطراً عليهم أو على مستخدمي الطريق.

---

ولا يجوز نقل أشخاص على الدراجة الهوائية ما لم تكن مُجهزة خصيصًا لهذا الغرض، وفي جميع الأحوال على راكبي الدراجات الهوائية ومن ينقلونهم ارتداء الخوذة المخصصة لذلك.

ومن المهم الإلمام بقواعد السير على الطريق. ويجب على راكبي الدراجات اتباع نفس القواعد التي تسري على المركبات الأخرى، مثل القيادة بنفس اتجاه حركة السير وملاحظة إشارات المرور.

وفي معظم الأماكن، يتمتع كل من المشاة وقائدي السيارات دائمًا بحق المرور قبل راكبي الدراجات.

يتعين على راكبي الدراجات التأكد من أن دراجاتهم بحالة جيدة قبل بدء الرحلات؛ فقد يؤدي وجود خلل بالفرامل إلى وقوع كارثة، كما أن تغيير الإطار المفرغ من الهواء قد يعرض راكب الدراجة لخطر أن تصطدمه سيارة يقودها سائق غافل، فيجب تصليح الإطارات بعيدًا عن الطريق.

كما يمكن لراكبي الدراجات حمل منفاخ هواء ومعدات تصليح الإطارات المفرغة من الهواء معهم.

وأثناء القيادة على الطريق، يجب على راكبي الدراجات القيادة في صف واحد طويل، كما ينبغي عليهم الالتزام بمحاذاة حافة الطريق ما لم يضطروا إلى الانعطاف.

ويجب على راكب الدراجة النظر إلى الأمام وإلى الخلف قبل الانعطاف. وتتسم القيادة بمحاذاة حافة الطريق بمخاطر خاصة، فقد ينزل أحد المارة من على الرصيف ليقف أمام الدراجة أو يفتح

أحد الأفراد الجالسين في سيارة متوقفة الباب فجأةً ولذلك يجب توخي الحذر وعدم الانشغال بغير الطريق.

وينبغي على راكبي الدراجات الوعي بكل ما يحيط بهم مثل الدراجات الأخرى والدراجات النارية والشاحنات والحافلات والمارة وحتى العربات التي تجرها الحيوانات والتوك توك ويعني ذلك عدم استخدام سماعات الأذن أو الهواتف الخلوية.

وإذا قرر أحد راكبي الدراجات حمل طفل صغير على الدراجة فينبغي عليه وضع الطفل على مقعد معتمد وموثوق به، وتثبيته جيداً بحزام وإلباسه خوذة ملائمة لقياس رأسه بالضبط.

ولتدرك أنه حتى حمل راكب صغير السن قد يخل بتوازن الدراجة والتعامل معها، لذا احرص على التدريب بعناية على القيادة في وجود طفل قبل المخاطرة بها.

هناك العديد من المناطق يقوم فيها راكبو الدراجات من العاملين في البقالات والمحلات والمطاعم بتوصيل الطلبات للمنازل، حيث يحملون بضائع كثيرة وثقيلة وتعوقهم عن الحركة وتقلل انتباههم للطريق عليها وتصبح قيادتها أكثر خطورة فتحدث حوادث الدهس والاصطدام بين السيارات والدراجات التي يستقلونها.

وهناك بعض أساليب القيادة يلجأ إليها راكبو الدراجات لزيادة السرعة، وهي أساليب محفوفة في الواقع بقدر هائل من المخاطر، فيجب على راكبي الدراجات ترك عملية القيادة بالقرب من مركبات أخرى للاستفادة من ضغط الهواء المنخفض الناتج من أثرها

---

للراكبين المحترفين... فتعد القيادة على مسافة قريبة جدًا من راكب دراجة آخر أمرًا خطيرًا، فحتى السائقين المحترفين تقع لهم حوادث متكررة لتصادم عدة دراجات.

ويجب أن يحذر راكبو الدراجات من السير بطريقة متعرجة في الحركة المرورية والقيادة بين السيارات والشاحنات والحافلات؛ وذلك حيث تقل إمكانية رؤية راكب الدراجة بكثير عن المعتاد عند قيامه بذلك.

وأخيرًا، لا يجب على راكب الدراجة السعي في الحصول على ركوب مجاني عن طريق الإمساك بالجزء الخلفي من شاحنة أو سيارة فهذا الأمر خطير للغاية.

فإن سلامة شبابنا هي مسؤوليتنا جميعًا، فهم أمل الغد ومبعث البهجة والسعادة للوطن فلننتبه دائمًا لهم.

وكذلك هنا نناشد الجهات المعنية بإيجاد أماكن مخصصة وآمنة للفئات العمرية الصغيرة لقضاء أوقات الفراغ وممارسة اللعب فيها دون الاقتراب من أماكن الحركة المرورية.

معًا لدعم ونشر السلوكيات الإيجابية التي ستعود على بلدنا بالنفع والأمان.

وأخيرًا ندعو الله تعالى أن تكون السلامة على الطريق هي الرفيق الدائم لنا ولكم، وأن يجنب جميع مستخدمي الطريق المخاطر. وتذكروا أن القيادة علم وفن وذوق وأخلاق.

## مشروع سكتك خضرا

سكتك خضرا هو مشروع بالتعاون مع 4 جهات:

1- مكتب الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية.

2\_ سفارة الدنمارك كجهة ممولة للمشروع.

3\_ إحدى مؤسسات المجتمع المدني (نهضة المحروسة).

4\_ محافظة القاهرة.

هدف المبادرة هو توفير مكان آمن في الشارع يتم فيه ركن الدراجات وتشجيع المواطنين على استخدام الدراجات كنوع من وسائل الانتقال.

نجح المشروع في تثبيت 100 ركنه للدراجات بمنطقة منطقتي مصر الجديدة ووسط البلد لما تتميز به المنطقتين من بعد تراثي وثقافي.

وتشجيعاً لراكبي الدراجات بدلاً من ركن الدراجة في شجرة أو عمود نور فأوجدنا أماكن مخصصة لركن الدراجات.

دعمًا لنشر ثقافة الدراجات في جمهورية مصر العربية أول خطوة في المشروع كانت توقيع مذكرة تعاون مع محافظ القاهرة في إبريل 2016.

ثم بدأت عملية اختيار مدير المشروع ووضع برنامج زمني وخطة عمل وتوزيع مهام وطرح مناقصات.

ثم بدأ تنفيذ أول ركنه في أكتوبر 2018م.



جزء من المشروع كان عبارة عن تثبيت لبعض الأجهزة الرياضية مثل العجلة والمتوازي في الأماكن العامة وهدفه هو تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة في الأماكن العامة بسهولة ودون مقابل.





\*\*\*

## جوبايك



### – فكرة جوبايك:

جوبايك هو فريق هادف لنشر ثقافة الدراجات بجمهورية مصر العربية عن طريق تنظيم فعاليات رياضية أسبوعية وزيارة أماكن أثرية وسياحية وترفيهية باستخدام الدراجات...

وكل ذلك محاولة لمزج المحتوى الرياضي بالمحتوى الثقافي والتوعوي والأثري والسياحي.

## – منين جات الفكرة؟

جات الفكرة لما كنت في زيارة لإحدى الدول الأوروبية بالتحديد قبرص ولقيت إنهم بيستخدموا الدراجة كوسيلة انتقال شبه أساسية زي العربيات عندنا بالظبط.

اللي يروح الجامعة أو المدرسة بيستخدم العجلة واللي يروح شوبينج بيستخدم العجلة واللي بيتفصح أو بيتنزح حتى بيستخدم العجلة.

فجات لي الفكرة، ليه منقلش الثقافة دي في مصر؟

طبعا كانت فكرة مجنونة مافهاش أي عقل ولا منطق ومن وجهة نظر ناس كتير جدا أولهم أهلي وأصحابي المقربين وكان الرد دائما: (يا ابني هو إحنا عارفين نمشي في الشارع على رجلينا لما نمشي بالعجلة؟).

كانت معظم الآراء والتعليقات سلبية لدرجة الإحباط، لكن كنت شايف حاجة تانية خصوصا إني كان نفسي أعمل حاجة جديدة ويكون لها تأثير في المجتمع اللي أنا عايش فيه، وده كان الدافع ورا إيماني بالفكرة.

ولما رجعت مصر لقيت بعض مجموعات الشباب بتعمل إيفينتات على نطاق صغير، فأول خطوة فكرت أكون فريق ليه نفس الرؤية وعنده نفس الشغف والإيمان بالفكرة ودي طبعا كانت حاجة صعبة عشان كده خدت متي شهر لتكوين الفريق.

بدأ الموضوع بأربع أشخاص بس وقولنا إن كل واحد هيشارك ب 3 عجلات فنزلنا عشان نشوف الأسعار ونشتري بأحسن و أفضل جودة... ولما روحنا المحل لقينا الراجل أقنعنا إننا ناخذ 20 عجلة مرة واحدة بدل من ،12 وكان سببه المقنع إن العربية اللي هتشيل 12 هتشيل 20 كده كده، وده عشان هو تاجر شاطر إحنا خبرتنا لسه على قدما فاقتنعنا واشترينا.



وفكرت بقى إننا نجرب الأول العجل ونشوف رأي الناس، وبالفعل خدنا العجل وروحنا عند حديقة الطفل في مدينة نصر وخلينا أصحابنا وناس كمان منعرفهمش يجربوا ويقولوا رأيهم.

الحقيقة ده كان ليه أثر إيجابي حلو جدًا علينا عشان كل الناس اللي جربوا العجل وركبوه لما عرفوا الفكرة اتحمسوا جدًا وشجعونا بطاقة إيجابية وتشجيع عظيم خلانا عايزين نبدأ بأسرع وقت.

وبالفعل بدأنا بعمل صفحة على الفيسبوك ووزعنا الأدوار وبدأنا بدعوة الناس من خلال صفحتنا، وعملنا أول ايفينت لجو بايك، وكان لمطار القاهرة الدولي وكانت المفاجأة إن ال 20 عجلة اتحجزوا بالكامل، وبعد بالظبط 3 ايفينترات قدرنا مضاعفة عدد الدراجات لجوبايك.

وايفينت ورا ايفينت بدأنا نزور أماكن كثير وقرنا نستفيد بالجمع ده من الناس في حاجة مفيدة وهي زيارة أماكن كثير محدش يعرف يروحها بسهولة خصوصاً البنات زي شارع المعز والحسين وبعض الأماكن الأثرية زي الأهرامات والمتاحف والقصور.

ورسالتنا كانت (cycling for cause) أو (العجلة من أجل هدف).



سواء هدف ثقافي أو أثري أو سياحي أو توعوي زي التوعية ببعض الأمراض المتعلقة بالشباب زي السكر والقلب والتهاب المفاصل والتوعية بتغيرات المناخ والتحرش الجنسي.

بعد كده توالى الإيفينيات وفكرنا إننا نطلع ونوسع نطاق إيفينياتنا ويكون خارج القاهرة دعمًا لنشر ثقافة الدراجات في جمهورية مصر العربية ككل وليس القاهرة فقط.

وبالفعل روحنا اسكندرية والسويس والاسماعيلية والمنيا وبني سويف وسوهاج والمنوفية وشرم الشيخ ودهب وكل مدينة بنروحها بيكون ليها قصة وبتتعرف أكثر على أهلها وطباعهم وسلوكياتهم وبنستمتع بده جدًا.

زيارتنا للمنيا مثلاً كانت مميزة جدًا عشان أهل كرم بزيادة واستضافونا استضافة كريمة ومكانوش عايزينا نمشي واحنا كمان كنا حايبين تواجدنا معاهم ووسطهم.



---

اختيار الفريق كان من أهم عناصر نجاح جو بايك وده عشان الروح الحلوة والتعاون والتنسيق المستمر بين أعضائه اللي اتحول بعد كده لعيلة جو بايك.



أهم ظهور إعلامي لفريق جو بايك كان مع الشخصية الرائعة  
الجميلة الأستاذ أحمد الشقيري ومع الإعلامية القديرة الأستاذة منى  
الشاذلي.





حماس راكي الدراجات الي بيحضروا معنا وبيتابعونا ورجبتهم لإحداث فرق إيجابي دفعنا إننا نعمل أيضاً على التأثير على التغيرات الإيجابية طويلة المدى في المجتمع. تمشيًا مع استراتيجية رؤية 2030 للحكومة المصرية، اخترنا دعم أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة

## Sustainable Development Goals

(SDGs) لتعظيم تأثيرنا، اختارت Go Bike التركيز على أربعة أهداف تتماشى بشكل وثيق مع ثقافة ركوب الدراجات.





## SDG3 –

### الصحة الجيدة الهدف الثالث:

ركوب الدراجات ليست مجرد وسيلة انتقال فقط، إنه رياضة ممتازة تحسن من اللياقة البدنية والصحة العامة للإنسان من خلال الترويج لثقافة ركوب الدراجات في جمهورية مصر العربية، فإننا نشجع أيضًا الناس على العيش حياة صحية ونشيطة.

– SDG 5:

المساواة بين الجنسين:

إن قدرة المرأة على ركوب الدراجة بمفردها في الأماكن العامة هي مؤشر رئيسي للحرية والحضارة في أي بلد، نحن نعلم السيدات والبنات في جمهورية مصر العربية كيف يركبن بثقة وننظم حملات ضد التحرش باستخدام الدراجة في شوارع مصر.

– SDG 11:

المدن والمجتمعات المستدامة:

يتمثل جزء رئيسي من مهمة جو بايك في تنمية مجتمع متنوع وشامل من راكبي الدراجات في جميع أنحاء جمهورية مصر العربية. نحن نعمل معًا لتحسين التنقل الحضري من خلال التشجيع على استخدام وسائل النقل المستدامة هذه في المدن والمناطق الأكثر ازدحامًا.

– SDG 13:

العمل المناخي:

وذلك من خلال تعميم ركوب الدراجات في جميع أنحاء مصر، نأمل في تعزيز طريقة النقل الصديقة للبيئة، وبالتالي تقليل الانبعاثات الضارة في البلاد والتي تسهم في تغير المناخ.

\*\*\*

## حكايات مدرسة جو بايك

### إزاي ابتديت المدرسة الخاصة بـ Go Bike؟

1- الهدف الرئيسي لـ Go Bike هو نشر ثقافة ركوب الدراجات في مصر واستخدام الدراجة كوسيلة انتقال في الشوارع المصرية.

ابتدينا ننزل الشوارع مجموعات بنات وشباب ابتدت الناس تشوفنا وإحنا ماشين في الشوارع بالعجلة... في ناس ابتدت تسأل أنا عاوز أنزل معاكم، طيب أنا مبعرفش أسوق العجلة.

ابتدينا نعمل المدرسة ودي كانت بداية Go Bike school.

اتعاملنا مع كل الأعمار في المدرسة من 4 سنين لـ 60 سنة ودي كانت حاجة مفرحانا جدًّا لإقبال الناس على إنها تنزل بالعجلة وتتعلم عشان تسوق العجلة في الشارع.

إبتدى يجيلنا أخوات يتعلموا مع بعض وأم وبناتها، واحد وخطيبته، وأسر كاملة من أب وأم وأبناء... كل شخص يبيجي المدرسة دي وراه قصة ملهمة وحلم وإصرار.

بدأنا المدرسة بمواعيد معينة الكورس بيتكون من 3 حصص كل حصة كان مدتها ساعة، ومن هنا ابتدت الأسئلة أول لما نقول على مواعيد الكورس.

- 1- معقولة في 3 مرات تتعلم؟
  - 2- ساعة واحدة بس ده قليل أوي.
  - 3- طيب هو أنا تتعلم على عجلة بسندات؟
  - 4- طيب أنا تتعلم إزاي أنا معنديش عجلة؟
  - 5- طيب أنا حاسس إني مش تتعلم في ال 3 مرات دول.
- وأسئلة تانية كتير.

وكانت الإجابة دائماً طبعاً تتعلم في 3 مرات فقط وهناخد الطول والوزن والسن عشان نحدد مقاس العجلة اللي هنتدرب عليها.

المدة لكل حصة ساعة واحدة مش هينفع أكثر من كذا وحضرتك ممكن متكلمش الساعة أصلاً.

أهم ما في موضوع التعليم إن حضرتك تكون عاوز تتعلم ركوب الدراجة ليه؟

وهنا بقى كنا بنسمع إجابات مختلفة:

---

1- أصل لما شفتكم و انتم راكبين العَجَل وماشين في الشارع  
كان نفسي أنزل معاكم وقلت لازم أتعلم.

2- أصل أنا عاوز أتعلم عشان أحس.

3- أنا من زمان و أنا نفسي أتعلم بس قلت الناس هتضحك عليا  
و أنا كبير كدا ومبعرفش أسوق عَجلة.

4- أصل أصحابي كلهم بيسوقوا عَجَل و أنا لأ، و أنا عاوز أنزل  
معاهم.

5- عاوز أعلم أولادي عشان يتعلموا وينزلوا يروحوا المدرسة  
بيها.

6- أصل أنا عاوزة أتعلم عشان لما بروح مصيف كله بيركب  
عَجَل و أنا لأ.

7- عاوز أتعلم عشان أسوق عَجلة مع خطيبي.

المهم إن الشخص نفسه هو اللي عاوز يتعلم لهدف شخصي  
ليه وده بيساعد جدًا في تعليم ركوب الدراجات، ويبقى أفضل من  
إن شخص يجيب حد عشان يتعلم هو مش بيبقى عاوز ولا حابب إنه  
يتعلم لنفسه.

\*\*\*

نيجي بقى لحكايات اللي اتعلموا معنا في مدرسة Go Bike.

– هبتدي الأول بأجمل 3 بنات وماتهم، هنا وجنا وإنجي والأم  
مدام شيرين.

3 بنات أعمار مختلفة كل واحدة فكر وشخصية مختلفة عن  
التانية.

هبتدي الأول بالأم، هي صعيدية الأصل قالت تنزل تعلم البنات  
العجل وهي كمان هتتعلم معاهم عشان تشجعهم، وفي نفس الوقت  
هي كمان تتعلم عشان لما تسافر معاهم مصيف تقدر تركب معاهم  
العجل، وكانت أم جميلة وبتشجع بناتها جدًا وبتشتغل على نفسها هي  
كمان و اتعلمت فعلاً معنا بعد 3 مرات.



نيجي بقى للبنت الأولى ودي البنت الكبيرة، وكانت وقتها في ثانوية عامة بس كانت دايمًا وإحنا بنعلمها متبقاش مركزة شوية أو سرحانة في حاجة تانية بس غير العجلة وده فعلاً اللي اكتشفته، ولما سألتها وقتلتها انتي ممكن تتعلمي بس نركز شوية، من هنا بقى كانت الإجابة الصادمة بالنسبة ليا أو الإجابة خطفنتي للحظة كدا والإجابة كانت:

(في مستقبل بيضيع، أنا مش فاضية أنا ورايا مذاكرة).

وقتها قولتلتها انتي مدام جيتي عندنا هنا هتتعلمي يعني هتتعلمي، وهتنزلي معانا كمان الرايدات بتاعتنا وهي كلها ساعة واحدة لكل مرة وهترجي البيت تذاكري ومفيش مستقبل هيضيع.

واتعلمت معانا وبقت تيجي معانا الرايدات وكنت دايمًا أول لما أشوفها في أي رايد أقولها أخبار المستقبل اللي بيضيع إيه؟

وهي دلوقتي بقت في الجامعة وربنا يوفقها.



### نيجي بقى للبننت الثانية:

ودي كانت أسرع واحدة فيهم اتعلمت، وحتى لما كانت بتقع من على العجلة كان يبقي عندها إصرار جامد جدًا إنها تقف وتكمل وهي الوحيد اللي من ثاني مرة ابتدت ترفع رجلها الثانية على البدال وتسوق العجلة لوحدها وباتزان وهي بنوثة جميلة جدًا.



---

أما بقي آخر العنقود اللي طلع عنينا وهي كانت أصغر واحدة فيهم  
بس كان لازم تتعلم لوحدها مش مع حد وده اللي حصل بالفعل بس  
في الآخر.

كانت مشكلتها إنها مركزة مع مامتها واخواتها أكثر ما هي مركزة في  
العجلة اللي بتتعلم عليها، كانت دائماً تشجعهم ومركزة مين هيسوق  
الأول، ودي فعلاً كانت مشكلة كبيرة بس الحمد لله قدرنا إننا نعلمها،  
بس كان لازم السيشن بتاعتها تبقى لوحدها ودي كانت قصصهم  
معانا في المدرسة.



– نيجي بقى للدكتورة ودي كانت من الشخصيات المحترمة والجميلة واللي عندها عزيمة وإرادة ومقتنعة بفكرة ركوب الدراجات في مصر.

هي كانت تبلغ من العمر 40 عامًا ورغم كدا موقفتش وقالت مش هينفع أتعلم في السن ده ونزلت و اتعلمت في ال 3 مرات وكانت حريصة جدًا بالتزامها بمواعيد و أيام المدرسة، وكانت من الشخصيات اللي فعلاً بنحب نازل السيشن بتاعتها.

وموقفتش على إنها اتعلمت وبس لأ بقت تنزل معنا الرايدات ومش بس كدا بعدها بفترة اشترت عجلة خاصة لها وكانت بتنزل بيها من بيتها وتجيلنا لنقطة التجمع بتاعة جوبايك، وتطلع معنا الرايد وبعد ما نخلص تروح بالعجلة لبيتها بجد عزيمة وإصرار وشجاعة.

لأ ومش بس كدا هي كمان ابدت تتخصص في الأكل الصحي للرياضيين، وهي فعلاً من الشخصيات المحترمة اللي قابلناها في المدرسة ونتمنى لها التوفيق دايماً يا رب.

\*\*\*

– نيجي بقى لبنوتة جميلة كانت عاوزه تتعلم بس كانت مكسوفة وخايفة في نفس الوقت.

حجزت معنا وجت أول سيشن قعدنا نتكلم مع بعض شوية وعرفت إنها خايفة تقع وهتبقى محرجة وحاسة إنه مش هينفع تتعلم وهي كانت 25 سنة تقريباً.

---

المهم بعد كل الكلام ابتيدينا نركب العجلة ومن أول وقعة ليها  
قالت لي أنا همشي خلاص مش هينفع أنا مش هتتعلم ودايمًا يببقى  
ردنا في الوقعات انتي ليكي معانا 3 وقعات بعدها نتكلم.

ابتدت الضحكة ورجعنا نكمل وبالفعل ابتدت تركب العجلة  
و اتعلمت وجابت أختها كمان تتعلم عندنا، لأومش بس كدا هي ابتدت  
تنزل معانا وتنزل كمان مع ناس بتسافر بالعجلة وبتمشي مسافات  
طويلة جدًا، ربنا يوفقها دايمًا وإحنا بنبقى مبسوطين لما بنشوف  
البنات مبسوطه بركوب العجلة وكمان بيعرفوا ويستفيدوا منها.



\*\*\*

– جات لنا بقى ممثلة شابة صاعدة كان لها دور في مسلسل في رمضان، وكان في مشهد هتسوق فيه عجلة وكانت لازم تتعلم، وجات لنا بعد ما سألت طبعًا.

صعوبة تعليمها كانت بسبب الوقت الضيق عشان كانت محتاجة تتعلم في يومين وهتسافر بعد كده عشان المشهد هيكون خارج القاهرة في مرسى علم، وبالفعل اتعلمت معنا وكانت جميلة ولطيفة وعاوزة تتعلم فعلاً والحمد لله شوفناها في المشهد وانبسطنا جدًا إن فعلاً بنقدر نعمل شيء جميل وبنفيد بيه الناس.

\*\*\*

– كان في بنوتة بقى ودي كانت أكثر بنوتة أخذت معنا تقريبا 9 مرات، كان عندها مشكلة إنها حتى لورفعت رجلها الاتنين على البديل وبدأت بالفعل في سواقة العجلة لكن كانت تقول «إيه ده أنا بسوق لأ لازم أقع وتقول أنا مبعرفش أسوق برده».

وهو ده اللي كان مخليها مش مقتنعة إنها اتعلمت وتقدر تسوق فعلاً، لدرجة إننا كنا بناخد قدامها شهادة ناس منعرفهاش من الشارع على إنها بتسوق كويس، ودي كانت من الشخصيات السلبية اللي شوفناها في المدرسة، وأكثر واحدة أخذت معنا بس الحمد لله قدرنا مناخدش منها أي سلبيات ونديها إحنا الإيجابيات اللي نخليها تقدر وتقتنع إنها بتسوق كويس وشاطرة، وبالفعل حصل ده ونزلت معنا أول رايد لها وتحددت نفسها أخيرًا ونجحت في ده.



\*\*\*

– جالنا بقى واحد وخطيبته كانوا عاوزين يتعلموا عشان ينزلوا بالعجل مع بعض هما الاتنين حلوين أوي وابتسامته جميلة فعلاً وكنا مبسوطين معاهم... هي البننت اتعلمت الأول وعشان متجرحش خطيبها إنها اتعلمت قبله كانت بتعمل نفسها إنها مبتعرفش لسه تسوق عشان تشجعه إنه يحي تاني ويكمل الكورس وإنه ميجلوش حالة إحباط إن هي اتعلمت قبله.

بس اللي اكتشفته في آخر سيشن من البنوتة إنها أصلاً بتعرف  
تسوق من أول سيشن وإنها ادعت إنها لسه متعلمتش عشان تساعد  
وتشجعه إنه يتعلم.

وأكيد طبعاً هما اتجوزا دلوقتي وبيستمتعوا بسواقة العجل مع  
بعض.

\*\*\*



– نيجي بقى لشاب وأخته زي السكر، كانت منافسة جميلة بينهم  
ودول كانوا من أسرع الناس اللي اتعلمت بسرعة جداً معنا؛ لأن الأخ  
كان مسافر خارج مصر وكان لازم يتعلم قبل ما يسافر، وكمان عشان  
يكون هو وأخته مع بعض، وابتدى إن كل ما يكون في مصروينزل لينا  
رايد لازم يكون من المشاركين في الرايد، ربنا يوفقه دائماً يا رب.



الجميل بقى إن أب هو اللي يكلمنا عشان عاوز يعلم بناته ركوب العجل، البنات اللي عدوا ال 20 سنة، أب جميل أوي مفكرش في كلام الناس، بيشجع بناته مقالش لأ إن بنته تنزل وتسوق عجلة في الشارع وهما بالفعل كان عندهم العجل عشان هو اشتراه بالفعل عشان يشجعهم شابوه للأب بجد.

بناته كانوا مكسوفين جدًّا ومش عارفين هيتعلموا ازاي ويا ترى إحنا هنمسكهم ولا لأ، قعدنا اتكلمنا الأول مع البنات وبعدين عرفناهم على مكونات العجلة واللي دايمًا كان بيحصل من أغلب البنات أول لما نسأل على الجادون اسمه إيه وكانت الإجابة سريعة جدًّا وهي (ده الدرِكسيون).

طبعًا بعد دريكسيون دي ابتدى الجويك شوية وابتدوا يحسوا  
إن الموضوع بسيط و اتعاملوا معنا عادي والحمد لله كانوا في كل  
مرة ييجوا فيها بيهرونا أكثر من المرة اللي قبلها.



– نيجي بقى لفنانة تشكيلية هي دايماً متواجدة في ألمانيا ومعها  
العجلة بتاعتها، وكانت عاوزه تتعلم عليها، هي كبيرة في السن حوالي  
54 سنة بس حيا لركوب العجل وخصوصًا إنها بتشوف ده في ألمانيا  
خلاها عاوزه تتعلم مش بس كدا لأ دي عاوزه تتعلم عشان جوزها  
وأولادها وأحفادها بينزلوا كل يوم بالعجل وهي الوحيدة فهم اللي  
مش بتسوق.

فقررت بينها وبين نفسها إنها تتعلم من وراهم وتفاجأهم إنها بقت  
تسوق العجلة معاهم، ودي كانت من الحاجات الجميلة والنماذج  
اللي بتشجعنا إننا نكمل مشوارنا وننشر الثقافة دي في مصر.

---

موظفة في موقع إداري مهم في بنك جاية تتعلم تسوق عجلة  
وعاوزه تنزل هي وأصحابها بالعجلة وتفرح وتنبسط، ودي كانت دايماً  
مبهجة بتميرنا بشخصيتها الجميلة وروحها الحلوة.

متعرفش أي حاجة عن العجلة بس عاوزه تتعلم تسوق العجلة  
وتنزل بيها في الشارع، اتحدث نفسها وأحياناً كانت بتعافر مع نفسها  
في إنها هتقدر تعملها وتسوق العجلة، وفعلاً اتعلمت معنا ومشيت  
بالعجلة، ومن فرحتها كانت عاوزه تقول للناس كلها أنا اتعلمت  
وبقيت بسوق العجلة وخليتنا نصورها فيديو وهي بتسوق العجلة  
وكانت فرحانة جداً.

وإحنا كمان بنبقى فرحانين لما بنشوف النماذج الجميلة دي  
ونقدر نرسم البهجة على وشوشهم وإنهم عملوا إنجاز كبير ليهم.

– دكتورة متزوجة ومخلفة ولد لقت ابنها وجوزها بينزلوا دايماً  
بالعجل في منطقة سكنهم في إحدى المدن الجديدة، قالت أنا كمان  
عاوزه أنزل معاهم ومترددتش وأخذت القرار.

وبرغم بعد المسافة بين مكان سكنها وبين مكان المدرسة إلا إنها  
صممت على إنها تتعلم، وفعلاً اتعلمت بسرعة جداً من كتر عزميتها  
وإصرارها إنها تسوق العجلة.

وكانت بعد كل سيشن بتكون جربت تركيب العجلة وبقت تشوف  
الأخطاء اللي كانت بتقع فيها وهي بتسوق لوحدها وتسألني فيها، وكانت  
بتشتغل على أخطاءها وتصليحها، وكانت فرحانة جداً إنها بقت تسوق  
وتنزل مع ابنها وجوزها يتسابقوا مع بعض.

– شاب جميل 37 سنة عنده عزيمة وإصرار يبشتغل في منطقة شعبية في تجارة الإكسسوارات، أدرك أن أسرع وأفضل وسيلة للتنقل من وإلى المنطقة الشعبية هي العجلة.

لكن مش بيعرف يسوق العجلة، فتواصل معنا وحددنا ميعاد التدريب وجه، وبالفعل اتعلم وقدر يسوق العجلة ويمشي بيها لمسافات كبيرة ويروح ويرجع بيها من شغله.

وبيتواصل معنا دايماً وبيحكيلنا قد إيه العجلة وفرت له وقت ومجهود وفلوس، وعن نظرة زمايله اللي اتغيرت بعد ما كانوا في الأول بيتريقوا عليه وإنهم بقوا مقتنعين بفكرته جدًّا وبدأوا يعملوا زيه.

– من النماذج الملهمة كانت لشاب وزنه كان 137 كجم وقدر ينزل وزنه ل 80 كجم، وده كان إنجاز هائل وعشان عنده المثابرة وبيتطلع دايماً للأفضل كان نفسه يركب عجلة ويمارس حياته اليومية بيها، خصوصاً إن ظروف شغله كانت بتحتم عليه القعدة في المكتب معظم الوقت وده سبب له مشاكل في الظهر والصحة بصفة عامة.

وجالنا وتحدى نفسه وكان مصمم على تعليمه ركوب العجلة خصوصاً إنه عمره ما جرب يسوقها، وبالفعل نجح في ده وحياته اتغيرت بعد تعلمه لركوب العجلة.

– بنت شابة عندها 24 سنة جات تتعلم وكان نفسها تسوق العجلة وتنطلق بيها عشان أصحابها بينزلوا بالعجلة وهي مش بتعرف، ولما حاولت تكلم أهلها إنها عايزة تتعلم قابلوا فكرتها بالرفض التام خوفاً عليها.

الحقيقة هي جات و اتعلمت وبعد ما اتعلمت وبقت تسوق العجلة كويس صارحتنا إنها جات بدون علم أهلها، وحكت لنا الموقف وطلبت مننا إننا نصورها بموبايلها عشان توربها لأهلها وتثبت لهم إنها اتعلمت.

و أقنعتهم إنها تنزل معنا في الرايد كل يوم جمعة، ومن فرحتها خلطنا كمان نتواصل مع والدتها و أقنعناها إنها تيجي معاها رايد يوم الجمعة وبالفعل نزلت معاها وركبت معاها العجلة وساعتها شوفنا فرحة وسعادة غير طبيعية على وش البنبت دي.



– أكثر تجربة أثرت فينا تواصلت معنا أم لشاب عنده 14 سنة وسألتنا عن تفاصيل المدرسة ومواعيدها، وبالفعل حددنا لها ميعاد وأخذنا بيانات ابنها، السن والطول والوزن عشان نقدر نوفر له عجلة مناسبة للتدريب.

المفاجأة كانت إنها لما جات هي وابنها اكتشفنا إنه من ذوي القدرات الخاصة (احتياجات خاصة) وعرفنا منها إنها مقاتلتناش كده في التليفون خوفًا من رفضنا للحالة دي خصوصًا إنها مرت بتجارب كتير في الرفض من أماكن كتير سواء في تعليم ركوب الدراجات أو السباحة أو الرياضة بشكل عام.

لكن الحقيقة إننا تفهمنا الموقف ده، وأول خطوة عملناها إننا صارحناها وقولنا لها إننا هنعمل كل اللي نقدر عليه عشان نخليه يسوق العجلة، وبدأنا أول سيشن معاه ولقيت إن فيه استجابة كويسة.

لكن عرفت إنه محتاج مجهود أكبر مننا وعشان كده طلبت من الأم إن السيشن الجاية تيجي بدري شوية عشان ناخذ وقت أطول معاه ويقدر يستوعب بشكل أكبر.

الحقيقة أنا كنت شايف استجابة كويسة خصوصًا إنه كان بيعاfer وعنده إصرار قوي ونفسه يسوق العجلة وده ساعدنا وساعده كتير... لحد ما ساق العجلة وأمهرنا جميعًا خصوصًا والدته اللي كانت مبسوطة جدًا إنه قدر يعملها بعد رابع سيشن.

التجربة دي خلطنا مؤمنين بإن مفيدش مستحيل وإنه أي حد بيمشي على رجله يقدر يسوق عجلة.

وده اللي بنحكيه لأي حد فاكر إن الموضوع صعب ومستحيل وإن ركوب العجل ده بالنسبة له معجزة وحاطط لنفسه قيود السن أو الوزن أو الشغل.

---

اللي نفسه في حاجة بيعملها مهما كانت، أهم حاجة الإصرار  
والعزيمة والتحدي.

ناس كثير بتسألنا الفترة دي عن كيفية شراء الدراجة وعن  
أنواع الدراجات الموجودة وإيه الدراجات المناسبة والملائمة  
ليهم؟، وعشان كده حاولنا نجمع أكبر قدر من المعلومات عشان  
نقدر نفيديكم في التعرف على أنواع الدراجات وكيفية اختيار الدراجة  
المناسبة، وازاي نتعلم نسوق العجلة وفيين وازاي، وازاي نسوق  
العجلة بأمان في شوارعنا.

\*\*\*

الموقع الرسمي لجوبايك

<http://www.gobike-eg.com>

صفحة جوبايك على الفيسبوك

<https://www.facebook.com/GoBike.GoLife/>

صفحة مشروع سكتك خضرا

<https://www.facebook.com/sekkhadra/>

---

## (References) المراجع

The Benefits of Bike Riding

Healthy women.org

ibike.org

cyclefromhome.com

Bicycling.com

Centurycycles.com

Gobike– eg.com

en.wikipedia.org

thebicyclescape.com

Cycling – Book

Bike Shorts

The Bicycling Big Book of Cycling for Beginners

\*\*\*

## عن الكاتب

- \* تخرج في كلية الهندسة جامعة عين شمس.
- \* مهندس بإحدى شركات قطاع البترول.
- \* حاصل على ماجستير إدارة الأعمال.
- \* مؤسس فريق جوبايك الهادف لنشر ثقافة الدراجات بجمهورية مصر العربية.
- \* مدير مشروع سكتك خضرا.
- \* باحث في التنقل الحضري المستدام.
- \* تم اختياره ضمن أفضل المبادرات البيئية الخضراء بمنطقة البحر المتوسط بمؤتمر (SWITCH-MED) ببرشلونة.
- \* سافر إلى العديد من الدول الأوروبية والعربية.

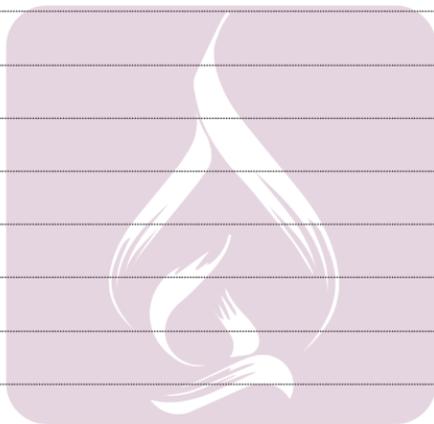


## فهرس

5	إهداء
7	مقدمة:
9	ثقافة الدراجات حول العالم
21	نظام مشاركة الدراجات Bike Share System
23	مؤشر كوبنهاجن Copenhagenize Index
40	THE 2019 Copenhagenize INDEX
41	فوائد ركوب الدراجات
49	فوائد ركوب الدراجة للنساء والبنات
52	الفرق بين الدراجة الهوائية والدراجة الثابتة
56	كيفية اختيار الدراجة المناسبة للأوزان الكبيرة
59	كيف تختار كرسي الدراجة المناسب؟
63	ما هي أنواع الدراجات؟
76	كيفية اختيار الدراجة المناسبة؟
79	الدراجة لوحدها مش كفاية!!!
81	ما هي قواعد الأمن والسلامة لقيادة الدراجة؟
87	مشروع سكتك خضرا
91	جوبايك
102	حكايات مدرسة جوبايك
122	المراجع (References)
123	عن الكاتب



كما نثق بكتابنا نثق بصوتك / هنا نصغي إليك!



الصالحة للنشر والتوزيع

AL HALA PUBLISHING & DISTRIBUTION



تواصل معنا، ونحن نسمعك!

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

[info@alhalapublishing.com](mailto:info@alhalapublishing.com)