



Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Dochtúir Óg Rothair

Treoracha

Foghlaimíonn daltaí an dóigh leis an rothaíocht a dheanamh níos sábháilte le seiceálacha agus cleachtais shimplí.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Ar dtús báire. Is céim ríthábhachtach é a sheiceáil go bhfuil do rothar i mbarr a mhaitheasa.

Úsáid an seicliosta seo thíos leis na páirteanna éagsúla de do rothar a sheiceáil. Má aimsíonn tú fadhb ar bith b'fhéidir go mbeidh tú ábalta iad a dheisiú tú féin, eg aer a chur sna boinn, ola a chur ar an tslabhra etc.

Má tá deisiú níos casta le déanamh ba cheart an rothar a thabhairt chuig meicneoir rothair áitiúil.

Obair bhreise

Físeán: Taispeáin an físeán Sustrans' M-check do na daltaí le cuidiú a dhéanamh cinnte go bhfuil a rothair ródacmhainneach gach uair a théann siad orthu.

[▶ Amharc ar an fhíseán](#)



Am atá de dhíth:

20-30 bomaite



Acmhainní agus uirlisí atá de dhíth:

Seicliosta (an chéad leathanach eile)

Teannaire rothair

Eochair Allen

Ola shlabhra



Gníomhaíocht aonair nó grúpa:

Grúpa/le tuismitheoir





Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Seicliosta an dochtúra óig rothair

Coscáin

- An stopann do choscáin do rothar go maith?
- Amharc ar bhloic na gcoscán, an bhfuil siad caite?
- An bhfuil na luamháin choscáin teann agus cothrom?

Rotha & Boinn

- Seiceáil go bhfuil aer sna boinn agus go mothaíonn siad cruth.
- An bhfuil bail mhaith ar thrácht an dá bhonn nó an bhfuil siad caite?
- An dtiontaíonn na boinn go héasca?

Stiúradh

- Ba cheart do na hanlaí a bheith díreach.
- An bhfuil an bonn tosaigh díreach sa lár nuair a amharcann tú síos?

Diallait agus cuaille diallaite

- Déan iarracht do dhiallait a bhogadh anonn is anall lena chinntiú go bhfuil clampa na diallaite teann agus nach mbogann an diallait.

Troitheáin agus slabhra

- Bain casadh as do throitheáin, an mbogann siad go réidh?
- Amharc ar do shlabhra, ba cheart dó a bheith ar dhath an airgid nó liath, chan donn meirgeach! Déan cinnte go gcuireann tú braon ola rothair ar naisc an tslabhra go rialta le cuidiú leis feidhmiú go maith.

Fráma

- Seiceáil an fráma go bhfeice tú an bhfuil damáiste, ding nó meirg air. Tá sé tábhachtach do rothar a choinneáil glan agus tirim i ndiaidh é a úsáid lena choinneáil i mbarr a mhaitheasa!