

Правила безопасности при езде на велосипеде



Здравствуйтесь, ребята.

Сегодня поговорим об экипировке велосипеда, подготовке к поездке и управлении им.

Подбирайте велосипед под себя – под свой рост и вес. Важно, чтобы ехать на велосипеде вам было удобно.

Ваш велосипед должен быть оборудован световыми приборами – световозвращающими катафотами (впереди, сзади, на колёсах) или велофонарями, они должны быть чистыми и правильно настроенными. Благодаря им вы будете заметны всем участникам движения, особенно в темное время суток.

Каждый велосипед и деталь, установленная на него, имеют ограниченный срок эксплуатации. Регулярно проверяйте все детали вашего велосипеда на предмет обнаружения трещин, вмятин, деформации и т.д. – это позволит вам застраховать себя от неожиданного выхода из строя вашего велосипеда.



Подготовка и состояние велосипедиста

- **Внимательно изучите инструкцию по эксплуатации вашего велосипеда. Чем лучше вы знаете, как устроен и как работает ваш велосипед, тем проще вам будет эксплуатировать его.**
- **Не ездите на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции, а также в состоянии переутомления, опьянения.**

Экипировка велосипедиста

Надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками – это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.

Надевайте облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда, чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.

Выбирайте обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях.

Езьте в шлеме. Шлем защитит вас от травм головы при падениях. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.



Подготовка к поездке на велосипеде

- **Знайτε и соблюдайте правила дорожного движения. Это снизит риск попадания в ДТП и избавит вас от конфликтов с водителями автомобилей.**
- **Потренируйте экстренное торможение на просторной площадке – без блокировки колес и потери управляемости.**
- **Всегда берите с собой деньги, аптечку, ремкомплект для велосипеда, мобильный телефон – все это может пригодиться вам в форс-мажорной ситуации.**
- **Перед выездом из дома обязательно проверьте исправность тормозов велосипеда.**
- **Избегайте использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.**
- **Все части вашего велосипеда должны быть в исправности, чисты и хорошо смазаны.**

Управление велосипедом

Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.

Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».

При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.

Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.

Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других участников движения.

Не перевозите пассажиров, особенно если они закрывают вам обзор. Присутствие на велосипеде второго лица может помешать вам поддерживать равновесие. Первозите детей только с использованием специального детского сидения, только в случае, если ваш велосипед рассчитан на это.



Основная памятка

ВЕЛОСИПЕДИСТ В ГОРОДЕ



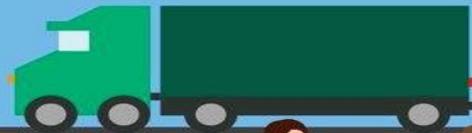
ПОВОРОТ
НАЛЕВО
(РАЗВОРОТ)



ТОРМОЖЕНИЕ



ПОВОРОТ
НАПРАВО



ДВИЖЕНИЕ
ПО АВТОМАГИСТРАЛЯМ
ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ
ЗАПРЕЩЕНО

РАЗРЕШЕНО
ДВИЖЕНИЕ ПО ОБОЧИНЕ,
ЕСЛИ ЭТО НЕ МЕШАЕТ
ПЕШЕХОДАМ



ЗАПРЕЩЕНО
ЕХАТЬ ПО ДОРОГЕ,
ЕСЛИ РЯДОМ ЕСТЬ
ВЕЛОСИПЕДНАЯ
ДОРОЖКА

ПО ДОРОГАМ
ВЕЛОСИПЕДИСТАМ
МОЖНО ДВИГАТЬСЯ
ТОЛЬКО В ОДИН РЯД,
ЛУЧШЕ – СПРАВА



НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ
СИДЕНЬЕ ВЕЛОСИПЕДА
МОЖНО ПЕРЕВОЗИТЬ
ТОЛЬКО ДЕТЕЙ МЛАДШЕ
7 ЛЕТ

Основная памятка



Основная памятка

Где могут кататься велосипедисты старше 14 лет

По вело-пешеходной дорожке

На стороне для велосипедистов



По велосипедной дорожке



По полосе для велосипедов



По правому краю дороги и по обочине

См. следующую стр.



FORWARD

www.forwardvelo.ru



Вопросы по теме

- 1) С какого возраста разрешается обучать вождению на мотоцикле?
 1. С 14 лет.
 2. С 16 лет.
- 2) В каких случаях велосипедисту разрешается покинуть крайнее правое положение на проезжей части?
 1. Для объезда.
 2. Для поворота налево или разворота.
 3. В обоих случаях.
- 3) В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?
 1. Не моложе 10 лет.
 2. Не моложе 14 лет.
- 4) Можно ли велосипедисту повернуть налево с пересечением трамвайных путей?
 1. Нельзя.
 2. Можно, если вблизи нет трамвая.
- 5) По какой полосе можно проехать на велосипеде?
 1. По крайней правой полосе.
 2. Как можно ближе к правому краю проезжей части.

Отправляйте ваши ответы на почту natashaobuxova@rambler.ru