

## **Правила безопасного поведения для велосипедистов**

### ***Уважаемые родители!***

***Сколько сил и терпения приходится тратить, чтобы научить ребенка удерживать равновесие на двухколесном велосипеде! А научившись держать равновесие, юный велосипедист должен некоторое время учиться кататься уверенно, для его же безопасности. И каждый родитель в душе беспокоится, зная: как ни предупредишь, но азарт влечет ребенка нарушить все наставления взрослых и выехать на проезжую часть улицы. Поэтому каждый из вас обязан ознакомит своего ребенка с правилами безопасного движения для велосипедистов:***

***Правилами дорожного движения оговорено, что минимальный возраст для управления на общественных дорогах велосипедом должен составлять 14 полных лет.***

1. ВСЕГДА надевайте шлем, соответствующий стандартам безопасности, при катании на велосипеде. Ношение шлема уменьшает риск получения травмы в случае дорожного происшествия.
2. ВСЕГДА надевайте перчатки с подкладкой на ладони. Перчатки для велосипедистов - это не украшение. Они предназначены для следующих основных целей:
  - a. Защитить ваши руки от истирающих воздействий при падении в случае аварии.
  - b. обеспечить хороший захват ручек руля, что исключит проскальзывание рук и способствует предотвращению возможной аварии
  - c. снижение уровня вибраций, которые, при катании без перчаток, могут негативно воздействовать на локтевой нерв руки и вызывать временное онемение руки и/или пальцев.
3. Никогда не слушайте плеер или радиоприемник через наушники во время езды. Это отвлекает Вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно. Во многих государствах такая езда запрещена законом.
4. Так как Вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования правил дорожного движения, подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т.д.
5. Держитесь правой стороны дороги. Всегда ездите в одном ряду и в разрешенном направлении движения.
6. Уступайте дорогу пешеходам. Избегайте ездить по тротуарам (пешеходным дорожкам). Во многих государствах действуют строгие законы, запрещающие езду по тротуарам.
7. Следите за автомобилями начинающими движение или поворачивающими

налево впереди Вас. При движении держитесь от автомобилей на безопасном расстоянии, чтобы вас не задело внезапно открывшейся дверью.

8. Никогда не прицепляйтесь велосипед к другим транспортным средствам посредством троса или других аналогичных приспособлений; не устраивайте на дороге езды с трюками или гонок между собой. Берегитесь грузовиков, не имеющих брызгозащитных щитков, так как камни, случайно попавшие между шинами двойных колес грузовика, могут неожиданно вылететь оттуда и попасть в Вас.

9. Никогда не перевозите пассажиров или такой багаж, который затрудняет наблюдение за дорогой или управление велосипедом, а также мешает приводить в действие тормоза.

10. Убедитесь в том, что ваши тормоза работают должным образом, и всегда поддерживайте Ваш велосипед в исправном техническом состоянии. При торможении в первую очередь применяйте задний тормоз (нажимая на правый тормозной рычаг). Нажатие первым переднего тормоза может привести к внезапной остановке или неконтролируемому движению с потерей равновесия и контроля над велосипедом.

11. Избегайте лишних маневров при езде по дороге, не ездите от одной стороны дороги к другой, не маневрируйте между стоящими (припаркованными) автомобилями. Это мешает водителям автомобилей видеть Вас и повышает риск дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

12. Следите за выбоинами, канавами и прочими опасными изменениями рельефа дороги.

13. Для того чтобы Вы были более заметны для других участников движения, носите яркую или светоотражающую одежду. Одежда должна прилегать достаточно плотно, но при этом не ограничивать свободу движений. Слишком свободную и свисающую одежду может затянуть в колеса или другие вращающиеся механизмы велосипеда. Перчатки с длинными пальцами, рубашки с длинными рукавами и длинные брюки могут снизить тяжесть травмы в случае ДТП.

14. Езда на велосипеде с туклипсами (зажимами для ног) первоначально может вызвать некоторые затруднения. Если ваш велосипед снабжен туклипсами, то сначала научитесь правильно пользоваться ими в безопасном для катания месте. Всегда ездите с ремешками, затянутыми так, чтобы при необходимости вы могли бы легко освободить ногу из педали.

15. Приближаясь к железнодорожным или трамвайным путям, соблюдайте осторожность. Всегда переезжайте их под прямым углом, который должно образовывать с ними и переднее, и заднее колесо.

16. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна

зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.

17. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку.

### **Не менее опасным в настоящее время является и катание на роликах**

#### **Правила безопасности при катании на роликах:**

1. Не подъезжайте близко к ямам, обрывам, поребрикам, люкам и подобным препятствиям на вашем пути. Так как преодолеть эти препятствия вы пока не сможете, то желательно их объезжать.

2. Катайтесь там, где нет машин, собак и даже детей. Все они могут спровоцировать ваше падение или не дай Бог – травму!

3. Во время езды, смотрите под ноги, то есть ролики. =) На пути могут оказаться стёкла, которые могут повредить колеса и вас, если вы на них упадете. Старайтесь не наезжать на камешки, даже маленькие. Падение будет неожиданным.

4. Объезжайте на достаточном расстоянии других роллеров, особенно таких же, как и вы новичков, ведь у них тоже пока проблемы с управлением.

5. Не пытайтесь сделать такие же трюки, как про-райдеры, которых вы, вероятно, видели по телевизору. Только синяков себе набьете – это в лучшем случае. Прогресс приходит со временем!

6. При езде на роликах вероятны падения, особенно в первый раз. Так вот падать нужно уметь. Если вы чувствуете, что вас отклоняет назад (это самые неприятные падения), наклонитесь вперед, пока не почувствуете равновесие. Если вы в защите, что очень-таки желательно, приземляться нужно на нее. При падении вперед держите руки полусогнутыми в локтях. И если на кистях защита, то выставляйте ваши полусогнутые руки вперед и приземляйтесь на них. Падать на бок не желательно, ведь там нет защиты!

7. Запрещается кататься по дорогам.

8. На пешеходных дорожках и во дворах будьте внимательны к движущемуся транспорту