

Памятка безопасного движения на велосипеде

Подготовила
учитель начальных классов
Сысоева О.А.

1. Техническое состояние велосипеда

Водитель транспортного средства обязан:

- перед выездом проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства;
- запрещено движение велосипеда, у которого есть неисправности рабочей тормозной системы или рулевого управления.

2. Сигналы поворота

Водитель обязан:

- перед началом движения, перестроением, поворотом (разворотом) и остановкой подавать сигналы поворота соответствующего направления – рукой;
- при выполнении маневра не должны создаваться опасность для движения, а также помехи другим участникам дорожного движения;
- сигналу левого поворота (разворота) соответствует вытянутая в сторону левая рука, либо правая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх, опущенная вниз левая рука означает остановку;
- сигналу правого поворота соответствует вытянутая в сторону правая рука либо левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх;
- сигнал торможения подается поднятой вверх левой или правой рукой;



При использовании этого правила может показаться, что выполнение данного маневра может вызвать затруднения или проблемы, однако на

практике это не так. Достаточно лишь немного потренироваться на ровной поверхности.

Обратите внимание, что во время подачи сигнала поворота нельзя, во-первых, нажимать на ручку тормоза, во-вторых, въезжать в ямы. И то и другое может привести к падению.

В процессе езды на велосипеде важно научиться ездить медленно. Не стоит удивляться, именно - медленно. Ведь в городе(посёлке) не всегда удаётся ездить быстро. Да и за городом, на пересечённой местности или в лесу также необходимо ездить не спеша. И еще надо знать, что удерживать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь.

Основные рекомендации по правилам безопасности при езде на велосипеде



1. Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит Вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.
2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.
3. Никогда не слушайте плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.
4. Участник движения, управляющий транспортным средством, обязан выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков.
5. Всегда контролируйте скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.
6. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке.

7. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.
8. Не катайтесь вдвоём на велосипеде (геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки).
9. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°.
10. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование габаритных сигналов, звонков и велоодежды со специальными отражающими полосками снизит возможность опасных ситуаций на дороге.
11. Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта.
12. Не следует ездить, не придерживая руль руками.
13. Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля, т.к. они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.
14. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.
15. Не следует ездить на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции.
16. Категорически запрещается цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство - это очень опасно!
17. Не стоит демонстрировать другим свою «ловкость» и ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой или совсем «без рук».
18. Будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.