



## ***ПРАВИЛА безопасности при поездках на велосипеде***

### ***Перед поездкой:***

«Правила дорожного движения» разрешают ездить на велосипеде всех типов по улицам и автомобильным дорогам – лицам не моложе 14 лет.

Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе, в один ряд – как можно правее.

Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде по улицам. Использование шлема защитит Вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

Никогда не слушайте плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

На велосипеде нельзя никого перевозить, кроме ребенка до 7 лет, но только в том случае, если велосипед оборудован специальным сиденьем и надежными подножками для перевозимого ребенка. Желательно, чтобы, кроме подножек, велосипед был оборудован щитками, предотвращающими случайное попадание ноги ребенка в спицы вращающегося колеса.

Если на велосипеде перевозится какой-либо груз, он не должен мешать управлению велосипедом, а также не должен выступать за габариты велосипеда более чем на 0,5 м по ширине и длине.

Рекомендуется периодически, а также перед длительными поездками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда.

Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

### ***Во время движения:***

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.

Всегда контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.

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.

Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

Не катайтесь вдвоём на велосипеде, геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки.

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°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги, спешившись.

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. Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.

Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносите необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.

**ВСЕГДА** держитесь за руль руками. **ОПАСНО!!! кататься «без рук».**

Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции.

Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.

Старайтесь избегать езды под дождем, а так же частичного или полного погружения велосипеда в воду. Влага может сильно сократить ресурс, срок службы компонентов Вашего велосипеда или даже полностью вывести их из строя. В дождливую (влажную) погоду тормоза работают с меньшей эффективностью, чем в сухую, поэтому Вы, должны принять во внимание увеличение тормозного пути.

Нужно помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.