

Правила по безопасному передвижению на велосипеде

Велосипедист – это водитель, управляющий транспортным средством, знающий правила дорожного движения и отвечающий за безопасность движения, поэтому необходимо помнить, что:

- 1) выезд велосипедистов на дорогу разрешается только с 14 лет;
- 2) велосипед – транспортное средство, рассчитанное только на водителя без пассажира;
- 3) выезжая на проезжую часть, велосипедист обязан иметь при себе паспорт на транспортное средство;
- 4) можно ездить только на технически исправном велосипеде, имеющем тормоз, руль, звуковой сигнал, световозвращатели, фонарь или фары;
- 5) двигайтесь только по крайней правой полосе в один ряд;
- 6) допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходу;
- 7) на нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой уступите дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге;
- 8) не устраивайте гонки на велосипеде, так как путь торможения у велосипедиста больше, чем у автомобиля, можно потерять равновесие и попасть под колеса проезжающего мимо транспорта;
- 9) водителю велосипеда запрещается:
 - ездить по тротуарам, пешеходным дорожкам;
 - ездить, не держась за руль;
 - перевозить пассажиров, груз которых выступает более чем на 0,5 метров по длине и ширине за габариты велосипеда и может помешать управлению;
 - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
 - буксировка велосипедистов с велосипедами.



Техника

**безопасности
при движении**

на велосипеде

Велосипед, как и любое транспортное средство — источник повышенной опасности, как для окружающих, так и для водителей и пассажиров этого транспортного средства. Велосипедисту необходимо чётко знать, каким опасностям он подвергается на дороге, чтобы их избежать. Любой велосипедист, выезжающий на дорогу (есть велосипедисты, которые по дорогам не ездят), должен предпринять ряд мер, обеспечивающих его безопасность.

Правила езды на велосипеде

1. Велосипед должен находиться в исправном состоянии. Исправное состояние вашего железного друга — залог вашей безопасности на 70%.
Первое, что необходимо проверять — это тормоза. Они должны быть рабочими и хорошо отрегулированными.
Второе — руль. Он должен быть прочно закреплён.
Третье — колёса. Покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы; естественно никаких восьмёрок на колесах быть не должно.
Четвёртое — переключатели. Должны быть хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий.
Пятое. Цепь — должна быть смазана.
Шестое. Седло отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста.
2. Во время езды на велосипеде следует надевать защитный шлем, а одежду подобрать соответствующую погоде. На дорогах не рекомендуется ездить на велосипеде без освещающего оборудования.

3. Ваша одежда должна быть также яркой. Чем она ярче (жёлтая, оранжевая, красная), тем более вы заметны на дороге и тем меньше риска быть незамеченным водителем. Если вы ездите с рюкзаком, то и рюкзак должен отвечать этим принципам. Для езды в вечернее и ночное время, желательно, чтобы на Вашей одежде были специальные светоотражающие полосы — эти полосы света не позволят водителям Вас не заметить. Это относится и к Вашему рюкзаку.
4. Езда на велосипеде требует полного контроля над направлением езды и скоростью, которая должна соответствовать дорожным условиям, а также возможностям велосипедиста. Необходимо, чтобы велосипед был в хорошем техническом состоянии, особенно, что касается управления тормозами.
5. Во время езды в дождливую погоду велосипедист должен быть предельно осторожен, потому что тормоза работают значительно слабее и увеличивается скольжение.
6. Существует общий принцип, что тормоза следует использовать как можно реже, а вместо этого стараться предвидеть дорожную ситуацию и реагировать на нее заранее, например, перестать крутить педали. Торможение должно быть как можно мягче. В случае потребности резкого торможения лучше пользоваться задним тормозом. А во время длинных отрезков езды с торможением лучше пользоваться обоими тормозами равномерно.
7. Основной принцип переключения скоростей — чем меньше сила сопротивления, тем реже надо переключать скорости. Необходимо помнить, что смена скоростей требует особого внимания и времени, т.е. меняя их, не следует какое-то время менять натяжение. Это значит, что переключать скорость лучше перед трудным участком дороги.
8. Велосипед обязательно оборудуйте зеркалами (или хотя бы одним, слева) заднего вида. Вы всегда будете в курсе происходящего у вас за спиной. Если вы выезжаете на велосипеде достаточно часто, то наверняка вам придётся когда-нибудь вернуться домой в сумерках или ночью. Для обеспечения безопасности при езде в вечернее время суток оборудуйте велосипед фонарём излучающим белый свет спереди и фонарём излучающий красный — сзади. Не забудьте, что спереди фонарь должен быть белого цвета, а сзади красного.

ЗАКОНЫ ДОРОГИ:

1. Изучите правила дорожного движения. Запомните, что велосипедист — такой же участник дорожного движения, как и водитель автомобиля, мотоцикла, мопеда. Соблюдать правила дорожного движения — Ваша первоочередная обязанность.
2. На дороге Вам встречаются водители, мотоциклисты, другие велосипедисты и пешеходы. Соблюдайте их права и будьте вежливыми.
3. При езде показывайте руками направления Ваших поворотов.
4. Смотрите куда Вы едете и будьте готовы к: машинам, замедляющим движение и совершающим резкие повороты, резко появляющимся из-за поворотов и на перекрёстках и приближающихся сзади; открытию дверей припаркованных машин; пешеходам, переходящим дорогу в неположенных местах (которые к тому же Вас не слышат); детям, играющим вблизи от дороги; ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стёклам и масляным пятнам.
5. Езьте по велодорожкам, пешеходным дорожкам, тротуарам.
6. Останавливайтесь на все знаки СТОП и на красный сигнал светофора.
7. Никогда не ездите в наушниках, так как Вы не услышите о приближающейся опасности. Они заглушают звук автомобильного движения и сигналы автомобилей экстренных служб. Они также могут сползти с головы и попасть во вращающиеся части велосипеда.
8. Никогда не возите «пассажира».
9. Никогда не перевозите вещи, которые мешают полю зрения или мешают контролировать велосипед, или могут попасть во вращающиеся части вашего велосипеда.
10. Никогда не хватайтесь за машины и не лидируйте за ними.
11. Не подпрыгивайте, не виляйте и не делайте лёгких торможений.
12. Просматривайте траекторию Вашего движения.

13. Не опускайте голову.
14. Никогда не садитесь на велосипед под действием алкоголя или наркотических средств.
15. Если возможно, старайтесь не ездить в плохую погоду, в туман, в тёмное время суток или когда Вы устали. Каждое из этих условий увеличивают риск падения и аварии.

Обязательно запомните: чтобы перейти дорогу Вам необходимо слезть с велосипеда и катить его рядом с собой по пешеходному переходу!

Всегда будьте готовы к рискованным ситуациям. Помните, что Вы менее заметны для других велосипедистов, мотоциклистов и пешеходов, чем машина. Всегда будьте внимательны и осмотрительны!