



— РОДИТЕЛЯМ!



# Велосипед – без бед!

С наступлением тепла многие дети проводят досуг на улице, и катание на велосипеде – одно из любимейших их занятий.

Уважаемые родители, в ваших силах сделать эти велопробежки безопасными.

Прежде чем покупать вашему сыну или дочке велосипед и разрешать ему кататься без вашего сопровождения, убедитесь, что ребёнок знает Правила дорожного движения и соблюдает их.

- ✓ Купите ребёнку средства индивидуальной защиты: шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Этим вы убережёте его от серьёзных травм при падении.
- ✓ Объясните ребёнку, где ему можно ездить на велосипеде, а где — нельзя.
- ✓ Безопаснее всего кататься на закрытой от движения автотранспорта площадке — во дворе, в парке, в сквере.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** в некоторых парках движение велосипедистов может быть запрещено. Следите за знаками!



## ● ВЕЛОСИПЕДИСТЫ СТАРШЕ 14 ЛЕТ

должны двигаться по велосипедной, велопешеходной (на стороне для велосипедистов) дорожкам или полосе для велосипедистов. При отсутствии велосипедной, велопешеходной дорожек или полосы для велосипедистов разрешается ехать по правому краю проезжей части.

**Х ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ездить по велопешеходной дорожке на стороне для пешеходов, а также по тротуарам, пешеходным дорожкам и в пешеходных зонах.

## ● ВЕЛОСИПЕДИСТЫ 7–14 ЛЕТ

могут двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, в пределах пешеходных зон, а также по велопешеходным дорожкам на стороне для велосипедистов.

**Х ЗАПРЕЩАЕТСЯ** двигаться по краю проезжей части, обочинам, полосе для велосипедистов и велопешеходным дорожкам на стороне, предназначенной для движения пешеходов.

## ● ВЕЛОСИПЕДИСТЫ МЛАДШЕ 7 ЛЕТ

могут ездить **ТОЛЬКО** по тротуарам, пешеходным или велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон и только в сопровождении взрослых.

### ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ⇒ управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- ⇒ перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- ⇒ перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- ⇒ двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- ⇒ поворачивать налево и разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

- ✓ Если необходимо пересечь проезжую часть по пешеходному переходу, велосипедист должен спешиться и перейти дорогу пешком, ведя велосипед рядом с собой.
- ✓ При пересечении велодорожки с проезжей частью велосипедист обязан уступить дорогу автомобилям, движущимся по «обычной» дороге!
- ✓ При движении в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

**Уважаемые родители! Донесите эту информацию до детей!**



# Обеспечьте безопасность детей на дороге!

## Уважаемые родители!

В силу своих возрастных особенностей дети не всегда способны правильно оценить дорожную ситуацию и распознать опасность.

Задача взрослых – научить ребёнка ориентироваться в дорожной ситуации, привить ему такие качества, как дисциплинированность, осторожность и осмоторительность.

### **ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПЕШЕХОДА:**

выходя из дома и каждый раз перед выходом на проезжую часть для перехода дороги, нужно обязательно остановиться у края проезжей части, чтобы оценить дорожную обстановку.

**ОБЪЯСНИТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ПЕРЕХОДИТЬ ДОРОГУ НУЖНО ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ.** Самые безопасные переходы — это надземный и подземный. Если нет подземного или надземного перехода, то можно перейти по наземному переходу — «зебра». Лучше — на регулируемом перекрёстке и только на зелёный сигнал пешеходного светофора.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ РЕБЁНКА,** что хотя зелёный сигнал и разрешает переход, но безопасность пешеход должен обеспечить себе сам. Расскажите ребёнку, что переходить дорогу можно, только когда все автомобили остановились, а водители видят его и пропускают.

Необходимо, чтобы ребёнок очень чётко усвоил, что **НЕЛЬЗЯ БЕЗ ОГЛЯДКИ ВЫБЕГАТЬ** из арки, из-за кустов, ларьков, рекламных конструкций и других объектов, ограничивающих обзор, а также прятаться за автомобили, цепляться за них.

**НАРИСУЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ СХЕМУ БЕЗОПАСНОГО МАРШРУТА ДВИЖЕНИЯ** в школу, на детскую площадку или в парк, в магазин и другие места, куда ребёнок может отправиться без вашего сопровождения. Затем несколько раз пройдите с ним по этой схеме. Объясните ему, как он должен вести себя в пути. Покажите ребёнку опасные места и места, которые требуют особого внимания, заостряя его внимание на том, в чём их опасность и почему они требуют особого внимания.

**В СУМЕРКАХ И ПЛОХУЮ ПОГОДУ** водители могут не заметить пешехода, поэтому следует надевать яркую одежду и иметь на ней **СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**.

**НИКОГДА НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ИГРАТЬ НА ДОРОГАХ У ДОМА,** по которым могут двигаться автомобили. Научите вашего ребёнка выбирать безопасное место для игр. Это детские и спортивные площадки, парки, скверы и другие места, где нет движения автомобилей.

## Уважаемые взрослые!

Только вы своим положительным примером можете повлиять на отношение детей к безопасному поведению на дороге и серьёзному отношению к Правилам дорожного движения.

**Помните: ваши дети будут поступать так, как поступаете вы!**



# ЮНОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ



## Экипировка велосипедиста

### Защити себя!

Всегда используй налокотники и наколенники! Они защитят тебя от травм в случае падений.

Надень защитный шлем!

Жилет со свето-возвращающими вставками должен быть в гардеробе каждого велосипедиста.



Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём или фарой (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади — световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого цвета.

Держи свой велосипед в исправном состоянии. Всегда вози с собой насос и ремкомплект. **Помни: на неисправном велосипеде кататься нельзя!**

## Перевозка пассажиров и грузов

Велосипед — это индивидуальный вид транспорта. На велосипеде запрещается перевозить пассажиров, кроме ребёнка до 7 лет на специальном сиденье, оборудованном надёжными подножками.



Запрещается перевозить груз, выступающий более чем на полметра по длине и ширине за габариты велосипеда, а также груз, мешающий управлению. Груз должен быть надёжно закреплён.



## Сигналы, подаваемые велосипедистом

Перед началом движения, поворотом и торможением подавай соответствующие сигналы рукой. Перед любым манёвром убедись в его безопасности и не создавай помех другим участникам движения.

Поворот налево	Сигнал торможения	Поворот направо
Сигналу левого поворота соответствует вытянутая в сторону левая рука либо правая, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом вверх.	Сигнал торможения подлёгкой вытянутая левой или правой рукой.	Сигналу правого поворота соответствует вытянутая в сторону правая рука либо левая, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом вверх.

## ЗАПОМНИ! ЕСЛИ ТЕБЕ НЕТ 14 ЛЕТ, ВЫЕЗЖАТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НА ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ ДОРОГИ НЕЛЬЗЯ!

Велосипедисты младше 7 лет могут передвигаться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов) и в сопровождении взрослого пешехода, а также в пределах пешеходных зон.

Велосипедисты от 7 до 14 лет могут ездить по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

С 14 лет — по велосипедной или велопешеходной дорожке, полосе движения для велосипедистов, а при её отсутствии — по правому краю проезжей части.

Велосипеды должны двигаться по велосипедной или велопешеходной дорожке, а при её отсутствии — по крайней правой полосе проезжей части дороги в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам.



Велопешеходные дорожки бывают двух видов: с разделённым и с совмещённым движением пешеходов и велосипедистов. Следи за дорожными знаками, которые подскажут, какая дорожка перед тобой.

## Пересечение проезжей части дороги

Если ты пересекаешь проезжую часть дороги, то, согласно Правилам дорожного движения, ты должен сойти с велосипеда и перейти по «зебре», ведя велосипед рядом и подчиняясь правилам для пешеходов.



## Проезд перекрёстков

Запрещается поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайными путями или имеющих больше одной полосы движения в данном направлении. Чтобы повернуть налево или развернуться на такой дороге, сойди с велосипеда и перейди проезжую часть дороги, ведя велосипед рядом и подчиняясь правилам для пешеходов.





Прежде чем сесть в первый раз на велосипед, нужно знать, что и ты, и велосипед должны быть готовы к безопасной поездке. Кроме этого, ты должен знать, как правильно сидеть на велосипеде, чтобы поездка на велосипеде была приятной и комфортной и не принесла никаких физических неудобств.

### Начнём с твоей безопасности!

**В** первую очередь следует выбрать правильную одежду. При этом нужно помнить, что одежда для езды на велосипеде должна быть спортивной типа и удобной для активного отдыха. Особое внимание необходимо уделить обуви. Она обязательно должна быть закрытой и жесткой для защиты ног от ударов. Лучше, если обувь также будет спортивного типа: кроссовки, кеды, ворсовые ботинки и т.д. Каждый велосипедист, будь то ребенок или взрослый, должен иметь защитную экипировку для езды на велосипеде. Защитную экипировку велосипедиста можно разделить на обязательные элементы и дополнительные. В обязательные элементы экипировки входят:

- шлем головного;
- наколенники;
- налокотники.

Обязательные элементы экипировки предназначены для защиты человека при падении с велосипеда или при столкновении с препятствиями.

В дополнительные элементы экипировки входят:

- перчатки специальные (предназначены для защиты ладоней от трения о ручки руля велосипеда);
- зажимы для широких элементов одежды, чаще брас (предназначены для защиты от попадания элементов одежды в крутящиеся части велосипеда).

**ОПАСИТЕСЬ НАДЕВАТЬ!**

- узкие джинсы – они будут сковывать движения;
- широкие брюки – из-за широких штанин может попасть между кареткой и цепью. Закатывайте низ штанин или загибайте его на резинку;
- кепки или панамы, которые слабо держатся на голове. Во время движения такой головной убор обязательно начнет слетать, вы будете отвлекаться, что крайне нежелательно за рулем.

Отдельным пунктом необходимо выделить защитный элемент экипировки велосипедиста, который необходим ему при езде на велосипеде в темное время суток или в условиях недостаточной видимости. К нему относятся любые детали одежды (шлемы, плашки, головные повязки, жилетки), а также отдельные предметы, прикрепляющиеся к одежде (полюсы, наклейки, брасы, значки) из светоотражающего материала.

**Нодевай шлем**

Если ты носишь шлем, риск получить серьезную травму головы снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешки на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лоб. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но не касаясь на два пальца выше бровей.



### Теперь о подготовке велосипеда к поездке

**Г**лавное и обязательное условие – велосипед должен быть технически исправен!

Чтобы убедиться в этом перед поездкой, необходимо проверить функцию основных деталей велосипеда, в том числе и нового. К ним относятся:

- тормозная система: манера, ручная или комбинированная (функция ручного тормоза должна быть прочно закреплена и легко управляема обеими руками; при нажатии тормозной рукоятки должна быть четкая фиксация педальки, без дополнительных прокруток. Тормозной путь всех видов тормозных систем должен составлять не более 1-1,5 м);
- рулевое управление (руль должен быть прочно закреплен);

- переднее и заднее колеса (должны быть накачаны, протектор шин не стерт);

- седло (должно быть прочно закреплено и поднято на необходимую высоту, чтобы нога, которая находится на нижней педальке, была почти прямой).

Также отдельным пунктом надо выделить элементы, необходимые для безопасного управления велосипедом в темное время суток или в условиях недостаточной видимости. Это:

- электрический фонарь белого цвета (размещается на передней части велосипеда);
- красный светоотражатель (размещается на задней части велосипеда);
- желтые или оранжевые светоотражатели (размещаются на спицах и педальках велосипеда).

**Накачиваем шины**

Перед поездкой проверьте, насколько накачаны шины. Сделать это можно так: сядьте на седло велосипеда и посмотрите на колеса.

Так будет выглядеть спущенная шина. Ее следует накачать (рис. 1).

Но не переусердствуйте. Если со стороны шина выглядит как на рисунке 2, значит, вы перекачали ее. На таких колесах ездить неприятно – будет ощущаться каждый камушек на дороге.

Так выглядит в веру накачанная шина (рис. 3).



### Проверь себя!

Ты – новый велосипедист? А значит, тебе надо проверить транспортное средство.

Если тебе предстоит выполнить различные требования знака ПДД, тебе нужно знать, как правильно ездить на велосипеде. Проверь себя, выполняя задания, которые тебе предложат.



**I. Какие знаки запрещают движение на велосипедах и велосипеде?**

1. Первый и второй.
2. Первый и третий.
3. Второй и третий.
4. Все три.

**II. Какой знак не разрешает движение на велосипеде подвезать прятнейшим путем к дому, в котором вы живете, или в вашей школе?**



**III. Какой знак разрешает тебе на велосипеде подвезать прятнейшим путем к дому, в котором вы живете, или в вашей школе?**



**IV. Кто из велосипедистов нарушает правила?**



1. Велосипедист в синем.  
2. Велосипедист в красном.  
3. Велосипедист в желтом.

**V. Разрешено ли движение по тротуару и пешеходным дорожкам на велосипеде (мотоцикле)?**

1. Разрешено.  
2. Запрещено.

**VI. Кто из велосипедистов не нарушает правила?**



1. Велосипедист, едущий по дороге.  
2. Велосипедист, едущий по велосипедной дорожке.  
3. Оба нарушают.  
4. Оба не нарушают.

### Проверь свои знания!

**У**спех и привлекательность велосипедиста в первую очередь зависят от его подготовки. Проверь свои знания, выполняя задания, которые тебе предложат.

**VII. Какое максимальное число велосипедов может составить одну группу при движении в колонне?**

1. 5 велосипедистов.  
2. 10 велосипедистов.  
3. 15 велосипедистов.  
4. 20 велосипедистов.

**VIII. При движении в колонне какое должно быть расстояние между группами велосипедистов?**

1. 20-30 м.  
2. 50-70 м.  
3. 80-100 м.  
4. 100-120 м.

**IX. Разрешено ли ехать по обочине на велосипеде или мотоцикле?**

1. Запрещено.  
2. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.

**X. Кто из велосипедистов подаст сигнал правого поворота?**



**XI. Кто из велосипедистов подаст сигнал левого поворота?**



**XII. Кто из велосипедистов подаст сигнал торможения?**



**XIII. Как должны подаваться сигналы в начале движения и при маневрировании?**

1. Заблаговременно до начала маневра, но так, чтобы не вводить в заблуждение других участников движения.  
2. Немедленно перед началом маневра.

## УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

**И**так, вы выполнили первую часть наших советов доброжелательно и ответственно. Тогда в путь!

Если вы только учитесь кататься на велосипеде, то вам необходимо знать простые правила. Их немного, но соблюдение этих правил очень важно!

Чтобы ваши первые занятия по вождению велосипеда были эффективными, нужно:

- выбрать площадку достаточно большого размера.
- учиться вождению велосипеда только на закрытых площадках (школьный стадион, парк, придомовая территория и т.п.). При этом не мешая пешеходам и другим любителям активного отдыха (скейтбордисты, ролиеры и т.д.);

- до поездки, на которой вы планируете заниматься, лучше идти пешком, ведя велосипед руками.
- Понятно почему? Конечно, чтобы с вами не случилось никаких неприятностей, да и вы не навредили никому из участников дорожного движения;
- начиная движение, помните, что необходимо крепко держать руль, смотреть вперед и внимательно следить за дорогой.
- Скорость ваших первых шагов на велосипеде должна быть умеренной и спокойной, то есть такой, которая позволит вам быстро среагировать на возможные препятствия (пешеход, велосипедист, животное и т.д.).

### Первые шаги

**Н**ачать учиться ездить на велосипеде лучше на ровных грунтовых дорожках. На ровной дороге проще научиться держать равновесие, и падать на землю не так больно, как на асфальте.

Чтобы научиться держать равновесие, встаньте спиной от велосипеда. Правую ногу поставьте на педаль, левая – стоит на земле. Теперь попробуйте оторвать левую ногу от земли, при этом опираясь на педаль правой ногой и держась за руль. Если получится просто, досчитайте до десяти – садитесь на седло.

Для этого, встав на обе ноги, перекиньте левую ногу через руль и поставьте ее на педаль (на педаль должна попадать передняя часть ступни – носок, правой ногой опирайтесь о землю).

Затем, быстро перенесите правую ногу с земли на педаль, сделайте оборот педальки, еще один, еще... и садитесь на седло. Сидеть и крутить педальки гораздо легче. Обратите внимание на положение ног. Колени должны смотреть вперед, ступни стоять на педальке прямо. Отвернутые колени или локти в стороны затрудняют езду и могут стать причиной усталости.

Руки слегка согнуты в локтях, туловище немного наклонено вперед.

Не старайтесь винт обуздать вашего железного коня. Тренируйтесь каждый день, тогда вы быстрее сможете стать хорошим велосипедистом.

### Учимся тормозить

**К**азалось бы, что может быть проще торможения – нажал на рычаг, и велосипед плавно остановился.

Однако стоит только набрать скорость, например скатываясь с горы, как многие от страха поджимают ноги, закрывают глаза: «Все! – мелькает мысль – падать!»

Другие тоже хуже жмут со всей силой на рычаг тормоза и вылетают из седла, как из катюшки.

Вот что делает с нами страх, рожденный незнанием! Чтобы страх побороть, надо научиться запомнить несколько правил.

Все велосипедисты, как правило, оборудованы двумя тормозами: передним и задним. Тормоза действуют независимо один от другого. Нужно научиться управлять ими обоими одновременно и поочередно.

Запрещается нажимать на передний тормоз резко даже на небольшой скорости – рывок может сделать вместе с велосипедом. Чтобы правильно затормозить, нужно прервать кручение педальки и одновременно нажимать задний и передний тормоза. Нажимать надо очень мягко, тогда велосипед остановится плавно.

Запрещается также тормозить на поворотах: можно не справиться с управлением и упасть.

Когда велосипед почти остановился, перекидывайте правую ногу через раму и соскакивайте с седла, держась при этом за руль. Левая педаль, на которую переносится вес тела, должна быть в нижнем положении.

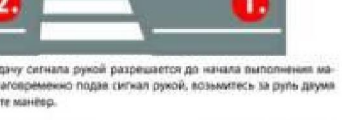
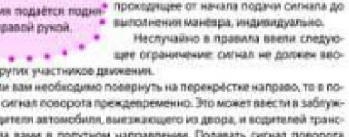
### Предупредительные сигналы

**П**оскольку велосипеды и мотоциклы чаще всего не оборудованы световыми указателями поворота, велосипедист должен подавать сигналы рукой перед началом движения, перед поворотом, разворотом, престроением и остановкой.

Сигналу левого поворота или разворота соответствует вынутая в сторону левая рука либо правая, вынутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом.

Подавайте сигнал заблаговременно до начала маневра. Правила не указывают, в какой именно момент следует начинать подавать сигнал рукой. Заблаговременно – это так, чтобы все остальные участники движения успели среагировать. В каждом конкретном случае время, прошедшее от начала подачи сигнала до выполнения маневра, индивидуально.

Неслучайно в правила ввели следующие ограничения: сигнал не должен вводить в заблуждение других участников движения.



**САМОЕ ГЛАВНОЕ!**

Если вам уже исполнилось 14 лет и вы собираетесь выезжать на проезжую часть, то вы просто обязаны знать Правила дорожного движения не только как пешеход, но и как водитель транспортного средства и строго соблюдать их!