

# ДВУХКОЛЕСНЫЙ ДРУГ? ИЛИ ЧЕМ ОПАСНА ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ!



**Велосипед** - это транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (редко) через ручные рычаги. У большинства из нас (если не у всех) был в жизни период, когда мы грезил, чтобы нам родители подарили велосипед. Мало кто тогда из нас задумывался, что данный подарок может доставлять не только минуты детской радости, но, и являясь техническим средством, может навредить нашему здоровью, как из-за технической неисправности самого велосипеда, так и из-за нашей невнимательности или нерасторопности в определенной ситуации.



**Важно не забыть!**  
Приобретите специальную аптечку со всем необходимым для поездок! Закрепленные специальным способом аптечки не доставляют лишних неудобств!



**Важно обратить внимание!**  
Современные велосипеды оборудуются «контактными» педалями, работающими как автоматический замок, который отстёгивается специальным движением ноги, на случай если Вы начнете падать.



**Важно знать!**  
У многих собак при виде движущегося велосипедиста инстинктивно возникает рефлекс догнать его и даже укунить хозяина! Обезопасьте себя, пройдя пешком несколько сот метров пока собака отвяжется!

**Интересный факт:**  
В 2005 году в Великобритании, велосипед был признан величайшим техническим изобретением с 1800 года!



## Общие правила 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, а также велосипедные перчатки – они защитят ладони от истирания за рулем.
3. **Никогда не слушайте** плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это **отвлекает** вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно. Современные производители нашли выход – это *специальные* динамики или плееры.
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. Всегда **контролируйте** вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.
6. 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. **Звуковой сигнал (звонок или гудок) позволяет привлечь** внимание в опасных ситуациях.
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°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги пешком.
10. На автодорогах нужно быть особенно **внимательным**. Особенно ночью. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование световозвращателей («катафот»), габаритных сигналов, звонков и велоодежды со специальными отражающими полосками снизит возможность опасных ситуаций на дороге. Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.
11. Всегда соблюдайте необходимую для остановки **дистанцию** до подвижного или неподвижного объекта. Соотносите необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.
12. Не следует ездить, не придерживая руль руками. Лучше использовать **грипсы** (ручки на руле), которые помогут предотвратить потерю управления велосипедом даже при малейших неровностях дорог.
13. Следует избегать использования предметов, **свободно свисающих** с руля. 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. Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.
17. Дождливая погода. Помните тормоза работают с меньшей эффективностью, чем в сухую, поэтому Вы должны принять во внимание увеличение тормозного пути. Также снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.
18. Езда ночью. Ваш велосипед должен быть укомплектован световозвращателями («катафотами»). Они должны быть чистыми и правильно установленными. Ночью используйте светящиеся переднюю фару и задний фонарь. Для того чтобы сделать себя более видимым ночью, надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками.
19. Зеркало заднего вида повышает безопасность езды по дорогам общего пользования. Учтите, что выполненное из стекла зеркало, разбившись при падении, может причинить дополнительные повреждения, порезы, травмы глаз.



## Виды езды на велосипеде

На правах пешехода (строго для лиц до 14 лет)	На правах водителя транспортного средства
Едете только по тротуарам (обочинам), по дорожкам парка, проезжие части дорог пересекаете только по пешеходным переходам.	Равноправный участник дорожного движения. Необходимо соблюдать ПДД – ехать только по проезжей части, следовать сигналам светофора и т.д.
Но: Необходимо прыгать с бордюров и обратно перед каждым перекрестком и въездом во двор, что опасно!	Необходимо уметь подавать сигналы поворота и торможения. Выучите данные сигналы!
<b>Опасности:</b> пешеходы с непредсказуемым поведением – дети, престарелые, нетрезвые личности; домашние животные; детские игрушки; пивные бутылки и т.д.; автомобиль, заезжающий во двор; внезапно открытая дверь припаркованного автомобиля.	<b>Опасности:</b> превышение «максимальной безопасной» скорости водителя и как следствие потеря контроля над окружающей обстановкой; вероятность попасть в ДТП.

**Вывод:** выезжать на проезжие части дороги можно, только если Вы можете долго ехать на велосипеде со скоростью 25-30 км/час и при этом способны контролировать дорожную обстановку вокруг Вас.

## Важно помнить!

Падения приводят к повышенным нагрузкам на велосипед и его компоненты. Рамы или компоненты под воздействием высоких нагрузок могут приобрести преждевременную усталость, которая вызовет их непредсказуемое разрушение. Такая поломка может привести к потере управления и, как следствие, серьёзным травмам или даже летальным исходам.