

## "О безопасности катания детей на велосипеде"



Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения следующих правил:

1. Дети обязательно должны кататься под присмотром взрослых.
2. Используйте средство защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.
3. Велосипед – механическое устройство, как и автомобиль требующее технического ухода. Не забывайте проверять основные узлы велосипеда: исправную работу переднего и заднего тормозов, проверить крепление руля и седла, надёжность крепления педалей, убедиться в отсутствии трещин в сварных швах рамы. Если велосипед настроен и проверен, можно выезжать на улицу.
4. Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения, при этом очень важно соблюдать их самим, тем самым, показывая хороший пример.

При объезде припаркованных автомобилей необходимо убедиться в отсутствии приближающегося сзади автомобиля и обязательно показать другим участникам движения о своем намерении совершить манёвр – это вытянуть левую руку в сторону. Также нужно быть готовым, что в момент объезда автомобиля, водитель неожиданно может открыть дверь, столкновение в этом случае наиболее опасно для здоровья велосипедиста. При повороте направо необходимо убедиться, что одновременно с ребёнком не поворачивает автомобиль, велосипедиста могут прижать к обочине. Следует учитывать состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.

5. Объясните ребёнку, что категорически запрещается:
  - ездить, не держась за руль,
  - перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению,
  - ездить в тёмное время суток,
  - превышать скоростной режим (в случае возникновения экстренной ситуации при высокой скорости ребёнок не успевает совершить манёвр, например, торможение или поворот)



### **Вместе сохраним здоровье детей!**

Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения несложных правил:

1. Надень защиту! Рекомендуется одевать велосипедный шлем, он уберезет тебя от травмы головы, велосипедные перчатки, которые не только создадут комфорт и понизят вибрацию при движении, но и уберегут кисти рук от ссадин при падениях, а если едизишь уже достаточно быстро надень очки, для защиты глаз от попадания мусора и мошек, также нужно использовать наколенники и налокотники.

2. Катайся под присмотром взрослых.

3. Перед поездкой проверь исправность велосипеда.

4. Не забывай о правильной, удобной посадке на велосипеде.

5. Соблюдай правила дорожного движения.

6. На дороге очень полезным окажется зеркало заднего вида.

7. Запрещается ездить, не держась за руль и перевозить пассажиров.

8. Постарайся избежать движения по проезжей части – это очень опасно! В случае, если возникла такая необходимость, обязательно двигайся по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. При повороте направо убедись, что одновременно с тобой не поворачивает автомобиль, тебя могут прижать к обочине.

9. Учитывай состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.

10. Пожалуйста, при езде на велосипеде не развивай высокую скорость, не разгоняйся – чем выше скорость движения, тем меньше шансов успеть сманеврировать при возникновении экстренной ситуации.

11. При экстренном торможении резко не нажимай на передний тормоз, иначе возможно падение через руль, тормози больше задним тормозом. Передний тормоз лучше использовать при поворотах, это убережет велосипед от заноса.

12. Если ты решил запрыгнуть на бордюр или любое схожее препятствие, лучше это делать перпендикулярно, а не под острым углом к препятствию, потяни на себя руль и ты на тротуаре.

13. Не делай резких поворотов при передвижении, ведь другие участники движения к этому могут быть не готовы.

14. Проезжую часть дороги необходимо переходить только по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль рядом с собой.

**Следуя этим правилам, велосипед будет твоим надёжным другом,  
принесет тебе здоровье и отличное настроение.**