

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель проф. комитета  
\_\_\_\_\_ Л.А. Ничволода  
«01» сентября 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ № 23  
\_\_\_\_\_ Н.А. Фетисова  
«01» сентября 2018г.

**Инструкция № 20**  
**Правила пользования велосипедом**

Основными профилактическими мероприятиями по снижению велосипедного травматизма школьников являются:

- Знание и соблюдение Правил дорожного движения.
- Наличие исправного велосипеда, знание его устройства.
- Создание специальных велосипедных дорожек.
- Умение прогнозировать развитие дорожно-транспортной ситуации.
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим.
- При покупке велосипеда необходимо подобрать по росту.
- Перед выездом нужно проверить работоспособность всех узлов, особенно тормозов, подтянуть резьбовые соединения, установить средства безопасности: зеркало, фонарь, звонок, отражатели.

**НЕЛЬЗЯ!**

- \* Эксплуатировать неисправный велосипед.
- \* Нарушать Правила дорожного движения.
- \* Перевозить пассажиров на раме или на багажнике. Дополнительный пассажир на велосипеде затрудняет маневренность, повышает вероятность травмирования. Велосипед - сугубо индивидуальное транспортное средство.
- \* Перевозить грузы, которые выступают более чем на 0,5 метра. Грузы должны быть надежно закреплены.
- \* Буксировать велосипедиста.
- \* Использовать плеер во время езды на велосипеде.
- \* Ездить в условиях ограниченной видимости без света.
- \* Ездить в состоянии алкогольного опьянения.

УЧИТЬСЯ ездить на велосипеде нужно в тех местах, где нет движения автотранспорта, пешеходов, других препятствий. Хорошо, когда в процессе обучения принимает участие взрослый опытный велосипедист.

**ПОМНИТЕ!**

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по дорогам. Ездить можно внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам.

Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по основным дорогам, где много транспортных средств и высока вероятность возникновения различных дорожных ситуаций, в том числе чрезвычайных.

Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги. При выезде на основную дорогу необходимо:

- снизить скорость, а при необходимости остановиться;
- пропустить пешеходов, идущих по тротуару или обочине;
- внимательно оценить дорожную ситуацию;
- уступить дорогу движущимся транспортным средствам;
- при отсутствии помех выехать на дорогу.

Безопасной дистанцией до ближайшего транспортного средства считается расстояние, равное половине скорости движения.

Скорость передвижения должна выбираться с учетом реальных условий и обеспечивать безопасность в случае возникновения ЧС. Чем выше скорость, тем вероятнее возникновение ДТП, тем тяжелее последствия.

При езде на велосипеде приходится постоянно выполнять различные маневры: обгоны, повороты, развороты, торможение.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- \* Обгон запрещен на перекрестке, на железнодорожном переезде и ближе чем за 100 метров перед ним, в конце подъема, на крутых поворотах, в условиях ограниченной видимости.
- \* При выполнении поворота необходимо снизить скорость до входа в поворот и подать сигнал о выполнении маневра.
- \* Выполнять разворот нужно только при отсутствии помех.
- \* Тормозить нужно плавно, не допускать блокирования колес, стараться тормозить как можно реже. Отсутствие тормозов или ненадежная их работа считается самой большой поломкой велосипеда. Никогда не садитесь на велосипед с таким дефектом.
- \* Наиболее опасные места на дороге: перекрестки, железнодорожные переезды, подъемы, спуски, повороты, поврежденная дорога и участки с ограниченной видимостью. Здесь необходимо соблюдать предельное внимание и осторожность.
- \* Исправный велосипед, знание Правил дорожного движения и Внимание на дороге - это верный путь к безопасности.