

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**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 велосипед 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 на0,5 метра. Грузы должны быть надежно закреплены.

\* Буксировать велосипедиста.

\* Использовать плейер во время езды на велосипеде.

\* Ездить в условиях ограниченной видимости без света.

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.