

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДВУХКОЛЁСНОМ ТРАНСПОРТЕ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Для взрослых:

1. Показывайте положительный пример детям, соблюдая Правила дорожного движения при вождении велосипеда.
2. Обучайте детей основам ПДД и мерам личной безопасности, прививайте детям навыки правильного и безопасного управления велосипедом.
3. Покупайте велосипед вместе с ребёнком (в соответствии с его параметрами и удобством).
4. Своевременно приобретайте велошлемы, средства пассивной защиты (налокотники, наколенники) и световозвращающие элементы, а также контролируйте их применение детьми.
5. Контролируйте где, как и с кем катается ребёнок на велосипеде.

Для детей и подростков:

1. Надевай яркую одежду со световозвращающими полосками – это сделает тебя более заметным на дороге для всех участников движения.
2. Катайся в шлеме. Он защитит от травм головы при падениях. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.
3. Не катайся в наушниках. Ты должен слышать всё, что происходит вокруг.
4. Не разговаривай по телефону во время езды и не отвлекайся на написание сообщений.
5. При движении крепко держи руль. Любая неровность дороги может резко дёрнуть руль в сторону, и он может выскочить из рук.
6. Держи пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.
7. Если есть возможность, пользуйся специальными велодорожками.
8. Подчиняйся сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков. Передвигайся только в разрешённом направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.
9. Притормаживай перед перекрёстками, не выезжай на перекрёсток из-за машин, как только загорелся зелёный свет, так как есть риск столкнуться с машиной, заканчивающей проезд перекрёстка на жёлтый свет.
10. Держись подальше от автотранспорта, будь готов к его неожиданным манёврам на дороге: поворотам, торможениям, подрезаниям.
11. При объезде припаркованных машин старайся держать дистанцию с запасом на полностью открытую дверь.
12. Всегда внимательно следи 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°.

13. Перед препятствиями на дороге сбрасывай скорость и притормаживай заранее, не оставляй это на последний момент.

14. Если необходимо объехать препятствие на дороге, нужно сначала убедиться в отсутствии сзади движущегося автомобиля.

15. Не выезжай на велосипеде на автомагистрали и дороги с интенсивным движением автомобилей. При движении по правому краю проезжей части, будь особенно внимателен.

16. Своевременно подавай сигналы поворота и торможения руками, чтобы водители понимали твои намерения.