

ДВИЖЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Как безопасно
слезть с велосипеда

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА
ДЛЯ ЮНОГО
ВЕЛОСИПЕДИСТА



1 СПОСОБ

2 СПОСОБ

3 СПОСОБ

4 СПОСОБ

МЕНЮ



4 СПОСОБА КАК СЛЕЗАЮТ С ВЕЛОСИПЕДА

Способ 01

Простой безопасный способ





Совет

- **В начале своего знакомства с велосипедом** было бы неплохо отрегулировать седло так, чтобы, сидя на нем, можно обе ноги поставить на землю. Так вы будете меньше бояться упасть. Однако, как только наберетесь опыта, отрегулируйте седло, чтобы только пальцы ног касались земли.

1



СПОСОБ 01

Из положения сидя перенесите вес на одну педаль, затем наклонитесь вперед, чтобы привстать с седла. (Самый важный шаг. Если продолжать сидеть, вы не сможете достаточно контролировать велосипед, когда он остановится.)



СПОСОБ 01

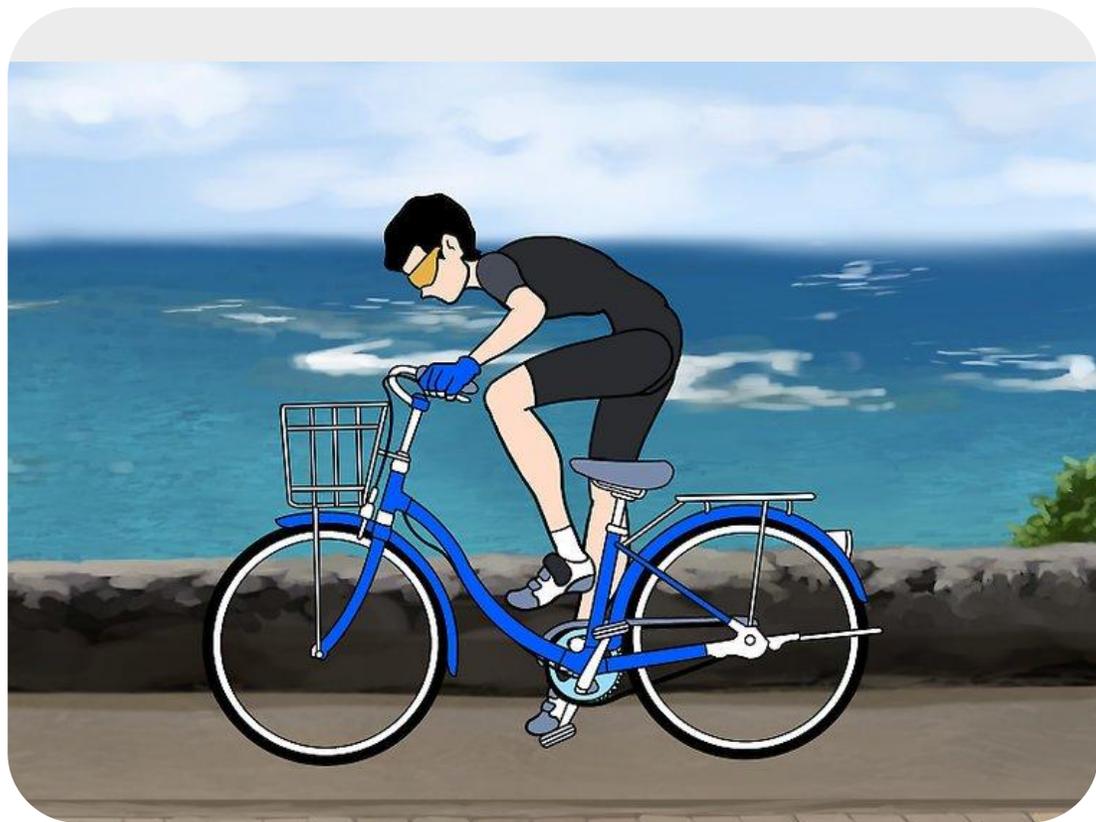
Замедлите движение велосипеда до полной остановки, сохраняя равновесие. Стойте устойчиво, не облачаясь на руль.



3

СПОСОБ 01

Снимите с педали
ногу, которая
находится сверху.



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА





СПОСОБ 01

Когда велосипед почти полностью остановится, наклоните его чуть в сторону свободной ноги.

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



СПОСОБ 01

Поставьте эту
ногу на землю.



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



СПОСОБ 01

Снимите другую ногу с педали и поставьте ее на землю.



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА





СПОСОБ 01

Наклоните немного велосипед, когда вы либо перенесете ногу через седло, либо через раму, если велосипед женского типа.

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



СПОСОБ 01

Поставьте
другую ногу на
землю.



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



Способ 02

Для начинающих велосипедистов.





Совет

- При первом знакомстве со вторым способом, потренируйтесь его выполнять на мягкой поверхности, если вы нечаянно упадете. Он подходит детям и подросткам; иногда также взрослые могут им воспользоваться.



СПОСОБ 02

Во время движения велосипеда, перенесите быстро одну ногу через раму на другую педаль.



СПОСОБ 02

Не останавливаясь,
спрыгните с
велосипеда,
оттолкнувшись от рамы.



СПОСОБ 02

**Безопасно
приземлитесь и
поднимите
велосипед.**



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



Способ 03

Способ "Фальстарт"





СПОСОБ 03

**Заранее
наберите
скорость.**

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



СПОСОБ 03

Когда будете находиться в нескольких метрах от места назначения, начните двигаться "по инерции" (не крутите педали, велосипед поедет дальше сам).



СПОСОБ 03

Когда будете на расстоянии нескольких сантиметров, слегка сдавите ручку заднего тормоза. Велосипед должно начать заносить.





СПОСОБ 03

Медленно снимите ноги с педалей и твердо поставьте их на землю прежде, чем велосипед остановится. Так он должен быстрее остановиться.



СПОСОБ 03

Встаньте. Перебросьте ногу через велосипед и держите его за руль, идя к нужному месту.



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



Способ 04

Способ "с шиком"





СПОСОБ 04

Перенесите ногу (обычно правую, но можно и левую) над багажником своего велосипеда, пока велосипед не быстро движется. Примечание: если на педалях имеются зажимы для ног, убедитесь на 100%, что они отсоединены! Если этого не сделать, вы буквально рухнете на землю, когда попробуете "перенести" ногу!



СПОСОБ 04

Двигайтесь накатом до остановки (обеими ногами на одной стороне вашего велосипеда), держа одну ногу на педали, а другую чуть позади. Для равновесия стойте устойчиво, не облачаясь на руль.



3

СПОСОБ 04

Как только велосипед полностью остановится, ступите на землю.



МЕНЮ



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ЮНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА



10 СОВЕТОВ ЮНОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

СПАСИБО ЗА ВНИ

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА
ДЛЯ ЮНОГО
ВЕЛОСИПЕДИСТА

ПЕДАГОГ ДО

СЕЛЕЗНЕВА А.Е.

Эл. почта:

stasy92@list.ru

