



ГБУ ДО ЦДЮОТТ Кировского района Санкт – Петербурга



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пешеход»

«Безопасность и защита»



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Экипировка велосипедиста

Шлем



Он защищает от черепно-мозговых травм и точечных ударов при падениях и столкновениях (ДТП). Для этого шлем должен быть отрегулирован, подогнан по голове велосипедиста и обязательно застёгнут под подбородком.



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Экипировка велосипедиста

Перчатки



Защищают ладони от потертостей от велосипедного руля и кисти рук от травм при падениях и столкновениях. Существуют полные (с пальцами) для большей защиты и невысоких температур воздуха и без пальцев (летние) для лучшей вентиляции кисти.



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Экипировка велосипедиста

Наколенники и налокотники



Локтевые и коленные суставы уязвимы, могут повредиться при неудачном приземлении



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Экипировка велосипедиста

Одежда

Одежда для езды на велосипеде должна быть удобной и функциональной. Низ, то есть брюки, должны быть или неширокими внизу у голеностопа (как легинсы), или фиксироваться вокруг голени специальным защитным манжетом или бельевой прищепкой. Можно также их просто засучить, если погода позволяет.





Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Техническое состояние велосипеда



Велосипед должен быть исправен. Регулярно перед поездкой следует проверять тормоза, рулевое управление, колёса – давление в шинах и исправность трансмиссии (цепного привода).



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Велосипед должен быть оборудован световозвращающими элементами

Крепление катафотов на велосипеде

Переднего (белого)



Заднего (красного)



Боковых (оранжевых)





Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Где можно кататься?

1. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.
2. Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон
3. Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов. Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет по правому краю проезжей части



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Важные правила катания

1. Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.



2. При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно





Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Пересечение проезжей части



На пешеходном переходе велосипедист должен спешиться и перевести велосипед через проезжую часть



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Сигналы велосипедистов



ПОВОРОТ НАЛЕВО

ОСТАНОВКА

ПОВОРОТ НАПРАВО



Основные правила безопасности при передвижении на велосипеде

Знаки для велосипедистов

Движение на велосипеде запрещено



Велосипедная дорожка

Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения



Пешеходная и велосипедная дорожка с совмещённым движением



**Спасибо за
работу!**