



# 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

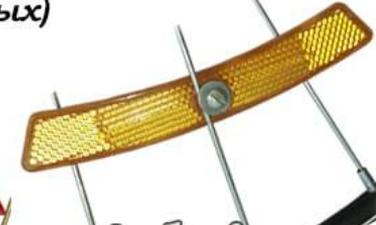
Переднего (белого)



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

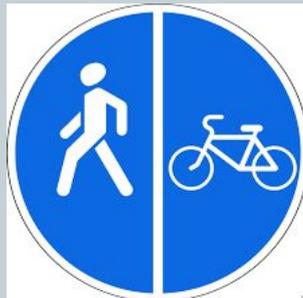
## Знаки для велосипедистов

**Движение на велосипеде запрещено**



**Велосипедная дорожка**

**Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения**



**Пешеходная и велосипедная дорожка с совмещённым движением**



**Спасибо за  
работу!**