



Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя!
Проверь свои знания!



Школа
“Доброй Дороги Детства”



Прежде чем сесть в первый раз на велосипед, нужно знать, что и ты, и велосипед должны быть готовы к безопасной поездке. Кроме этого, ты должен знать, как правильно сидеть на велосипеде, что бы поездка на велосипеде была приятной и комфортной и не проносила никаких физических мучабств.

Начнём с твоей безопасности!

В первую очередь следует выбрать правильную одежду. При этом нужно помнить, что одежда для езды на велосипеде должна быть спортивного типа и удобной для активного отдыха. Особое внимание необходимо уделить обуви. Она обязательно должна быть закрытой и жесткой для защиты ног от ударов. Лучше, если обувь также будет спортивного типа: кроссовки, кеды, короткие ботинки и т.д. Каждый велосипедист, будь то ребенок или взрослый, должен иметь защитную экипировку для езды на велосипеде. Защитную экипировку велосипедиста можно разделить на обязательные элементы и дополнительные. В обязательные элементы экипировки входят:

- шлем головного;
- наколенники;
- налокотники.

Обязательные элементы экипировки предназначены для защиты человека при падении с велосипеда или при столкновении с препятствиями.

В дополнительные элементы экипировки входят:

- перчатки специальные (предназначены для защиты ладоней от трения о руль велосипеда);
- замки для закрывания элементов одежды, чаще броне (предназначены для защиты от попадания элементов одежды в крутящиеся части велосипеда).

ОПАСАЙТЕСЬ НАДЕВАТЬ:

- узкие джинсы — они будут сковывать движения;
- широкие брюки — мал правый штанины может попасть между заднего и переднего колес;
- юбки или панталы, которые слабо держатся на голове. Во время движения такой головной убор обязательно начнет слетать, и вы будете отвлекаться, что крайне нежелательно за рулем.

Отдельным пунктом необходимо выделить защитный элемент экипировки велосипедиста, который необходим ему при езде на велосипеде в темное время суток или в условиях недостаточной видимости. К нему относятся любые детали одежды (швейные платки, головные повязки, жетоны), а также отдельные предметы, прикрепленные к одежде (полоски, наклейки, броне, значки) из светоотражающего материала.



Надевай шлем

Если ты носишь шлем, риск получить серьезную травму головы снижается на 80%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь заправить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдавлен на затылке или на лбу. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но не касаться на два пальца выше бровей.

Проверь себя!
 На какой стороне шлем надевать правильно?
 Ответ: справа!

Теперь о подготовке велосипеда к поездке

Главное и обязательное условие — велосипед должен быть технически исправен!

Чтобы убедиться в этом перед поездкой, необходимо проверить следующие основные детали велосипеда, в том числе и нового. К ним относятся:

- тормозная система: ножки, ручная или комбинированная (рукоятки ручного тормоза должны быть прочно закреплены и легко управляемы обеими руками; при поочередном торможении должна быть четкая фиксация педалей, без дополнительных прокруток. Тормозной путь всех видов тормозных систем должен составлять не более 1-1,5 м);
- рулевое управление (руль должен быть прочно закреплен);
- переднее и заднее колеса (должны быть накачаны, протектор шин не стерт);
- седельные (должны быть прочно закреплены и подняты на необходимую высоту, чтобы нога, которая находится на нижней педали, была почти прямой).

Также отдельным пунктом надо выделить элементы, необходимые для безопасного управления велосипедом в темное время суток или в условиях недостаточной видимости. Это:

- электрический фонарь белого цвета (размещается на передней части велосипеда);
- красный светоотражатель (размещается на задней части велосипеда);
- желтые или оранжевые светоотражатели (размещаются на спицах и педалях велосипеда).

Накачиваем шины

Перед поездкой проверьте, хорошо ли накачаны шины. Сделать это можно так: сядьте на седло велосипеда и посмотрите на колеса.

Так будет выглядеть спущенная шина. Ее следует накачать (рис. 1).

Но не переусердствуйте. Если со стороны шина выглядит, как на рисунке 2, значит, вы перекачали ее. На таких колесах ехать неприятно — будет ощущаться каждый камушек на дороге.

Так выглядит в меру накачанная шина (рис. 3).



Ты — новый велосипедист? А значит, тебе надо знать правила дорожного движения.

И тебе придется освоить специальные требования знаков ПДД, умение видеть обстановку на проезжей части дороги, грамотно ориентироваться в дорожной разметке, понимать об основных элементах движения.

I. Какие знаки запрещают движение на велосипедах и мопедах?



1. Первый и второй.
2. Первый и третий.
3. Второй и третий.
4. Все три.

II. Какой знак не запрещает движение на велосипедах?



III. Какой знак разрешает тебе на велосипеде подходить кратчайшим путем к дому, в котором вы живете, или к вашей школе?



IV. Кто из велосипедистов нарушает правила?



1. Велосипедистка в синем.
2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедистка в желтом.

V. Разрешено ли движение по тротуару и пешеходным дорожкам на велосипеде (мопед)?

1. Разрешено.
2. Запрещено.

VI. Кто из велосипедистов не нарушает правила?



1. Велосипедист, едущий по дороге.
2. Велосипедист, едущий по велосипедной дорожке.
3. Оба нарушают.
4. Оба не нарушают.

Ты, и правила расположения велосипедов и мопедов на проезжей части и о предостерегающих сигналах, которые должны использоваться при движении велосипедистов и водителей мопедов. Предостерегающие средства свои знаки, означающие на велосипедистах и мопедистах.

VII. Какое максимальное число велосипедистов может составлять одну группу при движении в колонне?

1. 5 велосипедистов.
2. 10 велосипедистов.
3. 15 велосипедистов.
4. 20 велосипедистов.

VIII. При движении в колонне какое должно быть расстояние между группами велосипедистов?

1. 20-30 м.
2. 50-70 м.
3. 80-100 м.
4. 100-120 м.

IX. Разрешено ли ехать по обочине на велосипеде или мопеде?

1. Запрещено.
2. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.

X. Кто из велосипедистов подает сигнал правого поворота?



1. Велосипедист в синем.
2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедист в зеленом.

XI. Кто из велосипедистов подает сигнал левого поворота?



1. Велосипедист в желтом.
2. Велосипедист в синем.
3. Велосипедист в зеленом.

XII. Кто из велосипедистов подает сигнал торможения?



1. Велосипедист в зеленом.
2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедист в желтом.

XIII. Как должен подаваться сигнал о начале движения и при маневрировании?

1. Заблаговременно до начала маневра, но так, чтобы не вводить в заблуждение других участников движения.
2. Незаблаговременно перед начала маневра.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

Итак, вы выполнили первую часть наших советов добросовестно и ответственно. Тогда в путь!

Если вы только учитесь кататься на велосипеде, то вам необходимо знать простые правила. Их немного, но соблюдение этих правил очень важно!

Чтобы ваши первые занятия по вождению велосипеда были эффективными, нужно:

- выбрать площадку достаточно большого размера.
- учиться вождению велосипеда нужно на закрытых площадках (школьный стадион, парк, придомовая территория и т.д.), при этом не мешая пешеходам и другим любителям активного отдыха (скейтбордисты, роллеры и т.д.);

— до площадки, на которой вы планируете заниматься, лучше идти пешком, ведя велосипед руками.

Помните правило! Конечно, чтобы с вами не случилось никаких неприятностей, да и вы не навредили никому из участников дорожного движения:

- начиная движение, помните, что необходимо крепко держать руль, смотреть вперед и внимательно следить за дорогой.
- скорость ваших первых шагов на велосипеде должна быть умеренной и спокойной, то есть такой, которая позволит вам быстро среагировать на возможные препятствия (пешеход, велосипедист, животное и т.д.).

Первые шаги

Начинать учиться ездить на велосипеде лучше на ровных грунтовых дорогах. На ровной дороге проще научиться держать равновесие, и падать на землю не так больно, как на асфальт.

Чтобы научиться держать равновесие, встаньте спиной от велосипеда. Правую ногу поставьте на педаль, левая — на землю. Теперь попробуйте оторвать левую ногу от земли, при этом опираясь на педаль правой ногой и держась за руль. Если получится проехать, досчитав до десяти, — садитесь на седло.

Для этого, встав на обе ноги, перекиньте левую ногу через раму и поставьте ее на педаль (на педаль должна попадать передняя часть ступни — носок), правой ногой опирайтесь о землю.

Учимся тормозить

Казалось бы, что может быть проще торможения — нажал на рычаг, и велосипед плавно остановился.

Однако стоит только набрать скорость, например скатываясь с горы, как многие из страха поднимают ноги, закрывают глаза «бей!» — мигают мигалки — падать!

Другие того хуже: жмут со всей силой на рычаг тормоза и вылетают из седла, как из катапульты.

Вот что делает с нами страх, рожденный незнанием! Чтобы страх лоборота, надо навсегда запомнить несколько правил.

Все велосипеды, как правило, оборудованы двумя тормозами: передним и задним. Тормоза действуют независимо один от другого. Нужно научиться управлять ими обоими одновременно и поочередно.

Запрещается нажимать на передний тормоз резко даже на небольшой скорости — рискуете сделать сильно с велосипедом. Чтобы правильно затормозить, нужно прекратить крутить педали и одновременно нажимать задний и передний тормоза. Нажимать надо очень мелко, тогда велосипед остановится плавно.

Запрещается также тормозить на поворотах: можно не справиться с управлением и упасть.

Когда велосипед почти остановился, переключайте правую ногу через раму и осаживайтесь с седла, держась при этом за руль. Лежа на педаль, на которую переносится вес тела, должна быть в нижнем положении.

Предупредительные сигналы

Поскольку велосипеды и мопеды чаще всего не оборудованы световыми указателями поворота, велосипедист должен подавать сигналы рукой перед началом движения, перед поворотом, разворотом, перестроением и остановкой.



Сигналу левого поворота или разворота соответствует вытянутая в сторону левая рука либо правая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом.



Сигналу правого поворота соответствует вытянутая в сторону правая рука либо левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом.



Подавайте сигнал заблаговременно до начала маневра. Правила не указывают, в какой именно момент следует начинать подавать сигнал рукой. Заблаговременно — это так, чтобы все остальные участники движения успели среагировать. В каждом конкретном случае время, прошедшее от начала подачи сигнала до выполнения маневра, индивидуально.

Неслучайно в правила ввели следующее ограничение: сигнал не должен вводить в заблуждение других участников движения.

Так, например, если вам необходимо повернуть на перекрестке направо, то в положении 1 — подавать сигнал поворота преждевременно. Это может ввести в заблуждение пешеходов, водителей автомобиля, выезжающего из двора, и водителей транспорта, движущегося за вами в попутном направлении. Подать сигнал поворота следует, лишь миновав вездвор (положение 2).



Прекращать подачу сигнала рукой разрешается до начала выполнения маневра. То есть, заблаговременно подав сигнал рукой, возьмитесь за руль двумя руками и выполните маневр.

САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Если вам уже исполнилось 14 лет и вы собираетесь выезжать на проезжую часть, то вы просто обязаны знать Правила дорожного движения не только как пешеход, но и как водитель транспортного средства и строго соблюдать их!