Советы начинающим

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, чтобы поездка на велосипеде была приятной и комфортной и не приносила никаких физических неудобств.

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 жёсткой для защиты ног от ударов. Лучше, если обувь также будет спортивного типа: кроссовки, кеды, короткие ботинки и т.д.

Каждый велосипедист, будь то ребёнок 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 головной;
– наколенники;
– налокотники.

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

В дополнительные элементы экипировки входят:

– перчатки специальные (предназначены для защиты ладоней от трения о ручки руля велосипеда);

– зажимы для широких элементов одежды, чаще брюк (предназначены для защиты от попадания элементов одежды в крутящиеся части велосипеда).

! **ОПАСАЙТЕСЬ НАДЕВАТЬ:**

– узкие джинсы – они будут сковывать движения;

– широкие брюки – низ правой штанины может попасть между кареткой и цепью. Закатывайте низ штанины или затягивайте его на резинку;

– кепки или панамы, которые слабо держатся на голове. Во время движения такой головной убор обязательно начнёт слетать, вы будете отвлекаться, что крайне нежелательно за рулём.

Отдельным пунктом необходимо выделить защитный элемент экипировки велосипедиста, который необходим ему при езде на велосипеде в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости. К нему относятся любые детали одежды (шейные платки, головные повязки, жилетки), а также отдельные предметы, прикрепляющиеся к одежде (полоски, наклейки, брелки, значки), из световозвращающего материала.

Надевай шлем

! Если ты носишь шлем, риск получить серьёзную травму головы снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лицо. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но находясь на два пальца выше бровей...

Проверь себя
На какой картинке шлем надет правильно?

Ответ: на картинке 5.

Теперь о подготовке велосипеда к поездке

Главное и обязательное условие – велосипед должен быть технически исправен!

Чтобы убедиться в этом перед поездкой, необходимо проверить функции основных деталей велосипеда, в том числе и нового. К ним относятся:

– тормозная система: ножная, ручная или комбинированная (рукоятки ручного тормоза должны быть прочно закреплены и легко управляемы обеими руками; при ножном торможении должна быть чёткая фиксация педалей, без дополнительных прокрутов. Тормозной путь всех видов тормозных систем должен составлять не более 1–1,5 м);

– рулевое управление (руль должен быть прочно закреплён);

– переднее и заднее колёса (должны быть накачаны, протектор шин не стёрт);

– сиденье (должно быть прочно закреплено и поднято на необходимую высоту, чтобы нога, которая находится на нижней педали, была почти прямая).

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

– электрический фонарь белого цвета (размещается на передней части велосипеда);

– красный светоотражатель (размещается на задней части велосипеда);

– жёлтые 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 колёса.

Так будет выглядеть спущенная шина. Её следует накачать (Рис. 1).

Но не переусердствуйте. Если со стороны шина выглядит, как на рисунке 2, значит, вы перекачали её. На таких колёсах ездить неприятно – будет ощущаться каждый камушек на дороге.

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

Проверь свои знания!

Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя!

Ты – юный велосипедист? А значит, водитель транспортного средства.

И тебе предъявляются повышенные требования знания ПДД, умения владеть обстановкой на проезжей части дороги, грамотно ориентироваться в дорожной разметке, помнить об основных элементах дорог, о правилах расположения велосипедов и мопедов на проезжей части и о предупредительных сигналах, которые должны использовать при движении велосипедисты и водители мопедов. Предлагаем тебе проверить свои знания, ответив на вопросы тестовых заданий.

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 подъехать кратчайшим путём к дому, в котором вы живёте, или к вашей школе?

IV. Кто из велосипедистов нарушает правила?

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

V. Разрешено ли движение по тротуарам и пешеходным дорожкам на велосипеде (мопеде)?

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.

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 создаёт помех пешеходам.

X. Кто из велосипедистов подаёт сигнал правого поворота?

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

XI. Кто из велосипедистов подаёт сигнал левого поворота?

1. Велосипедист в жёлтом.
2. Велосипедист в зелёном.
3. Велосипедист в синем.

XII. Кто из велосипедистов подаёт сигнал торможения?

1. Велосипедист в зелёном.
2. Велосипедист в жёлтом.
3. Велосипедист в красном.

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

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

Вы не ошиблись, если в качестве правильных указали следующие ответы:
I – (2), II – (3), III – (1), IV – (2), V – (2), VI – (2), VII – (2), VIII – (3), IX – (2), X – (1 и 3), XI – (1 и 2), XII – (1 и 3), XIII – (1).

Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя!

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.п.), 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.

Понятно почему? 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 вперёд 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 справа от велосипеда. Правую ногу поставьте на педаль, левая – стоит на земле. Теперь пробуйте оторвать левую ногу от земли, при этом опираясь на педаль правой ногой и держась за руль. Если получится простоять, досчитав до десяти, – садитесь на седло.

Для этого, встав на обе ноги, перекиньте левую ногу через раму и поставьте её на педаль (на педаль должна попадать передняя часть ступни – носок), правой ногой опирайтесь о землю. Затем, быстро перенеся правую ногу с земли на педаль, сделайте оборот педалями, ещё один, ещё... и сядьте на седло.

Сидеть и крутить педали гораздо легче. Обратите внимание на положение ног. Колени должны смотреть вперёд, ступни стоять на педалях прямо. Отведение колен или пяток в стороны затрудняет езду и может стать причиной усталости.

Руки слегка согнуты в локтях, туловище немного наклонено вперёд.

Не старайтесь вмиг обуздать вашего железного коня. Тренируйтесь каждый день, тогда вы быстрее сможете стать хорошим велосипедистом.

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 от страха поджимают ноги, закрывают глаза: «Всё! – мелькает мысль, – падаю!»

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

Вот что делает с нами страх, рождённый незнанием! Чтобы страх побороть, 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 поочерёдно.

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

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

Когда велосипед почти остановился, перекидывайте правую ногу через раму и соскакивайте с седла, держась при этом за руль. Левая 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.

Сигнал торможения подаётся поднятой вверх левой или правой рукой.

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 манёвра. 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, проходящее от начала подачи сигнала до выполнения манёвра, индивидуально.

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

Так, например, если вам необходимо повернуть на перекрёстке направо, то в положении 1 – подавать сигнал поворота преждевременно. Это может ввести в заблуждение пешеходов, водителя автомобиля, выезжающего из двора, и водителей транспорта, движущегося за вами в попутном направлении. Подавать сигнал поворота следует, лишь миновав въезд во двор (положение 2).

Прекращать подачу сигнала рукой разрешается до начала выполнения манёвра. То есть, заблаговременно подав сигнал рукой, возьмитесь за руль двумя руками и выполняйте манёвр.

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!