

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Прежде чем сесть в первый раз на велосипед, нужно знать, что и ты, и велосипед должны быть здоровы и безопасны. Кроме этого, ты должен знать, как правильно сидеть на велосипеде, что бы поездка на велосипеде была приятной и комфортной и не принесла 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 спортивной 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 ручки руля велосипеда);
 - зажимы для широких элементов одежды, чаще брек (предназначены для защиты от попадания элементов одежды в крутящиеся части велосипеда).

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 закрепить ремешки на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдавлен на затылке или на лбу. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но не накрывая на два пальца выше бровей.



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 новые. К ним относятся:

- тормозная система: ножки, ручная или комбинированная (рукоятки ручного тормоза должны быть прочно закреплены и легко управляемы обеими руками; при нажатии тормозная система 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);
- седло (должно быть прочно закреплено и подогнано по необходимой высоте, 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 светорассеиватель (размещается на задней части велосипеда);
- желтый или оранжевый светорассеиватели (размещаются на спицах и педалях велосипеда).

Накачиваем шины

Но не переусердствуйте. Если со стороны шина выглядит как на рисунке 2, значит, вы перекачали ее. На таких колесах ездить неприятно – будет ощущаться каждый камушек на дороге. Так будет выглядеть спущенная шина. Ее следует накачать (рис. 1).

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



Проверь себя! Проверь себя! Проверь себя!

Ты – новый велосипедист? А знаешь, как правильно управлять велосипедом? Если тебе предстоит совершить пробную поездку ПДД, тебе надо знать, как правильно управлять велосипедом, как правильно ориентироваться в дорожной разметке, как правильно использовать элементы дорожной разметки.

- I. Какие знаки запрещают движение на велосипеде и мотоциклах?**
1. Первый и второй.
 2. Второй и третий.
 3. Второй и третий.
 4. Все три.

- II. Какой знак не запрещает движение на велосипеде?**
1. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.
 2. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.
 3. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.

- III. Какой знак разрешает тебе на велосипеде подходить к крайнему пути и доу, в котором вы живёте, или в вашей школе?**
1. Велосипедист в синем.
 2. Велосипедист в красном.
 3. Велосипедист в жёлтом.

- IV. Кто из велосипедистов нарушает правила?**
1. Велосипедиста в синем.
 2. Велосипедиста в красном.
 3. Велосипедиста в жёлтом.

- V. Разрешено ли движение по тротуарам и пешеходным дорожкам на велосипеде (велосипеде)?**
1. Разрешено.
 2. Разрешено.
 3. Разрешено.

- VI. Кто из велосипедистов не нарушает правила?**
1. Велосипедист, идущий по дороге.
 2. Велосипедист, идущий по велосипедной дорожке.
 3. Оба нарушают.
 4. Оба не нарушают.

Проверь свои знания!

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. 30–70 м.
3. 80–100 м.
4. 100–120 м.

IX. Разрешено ли ехать по обочинам на велосипеде или мотоцикле?

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

X. Кто из велосипедистов подаёт сигнал правого поворота?

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

XI. Кто из велосипедистов подаёт сигнал левого поворота?

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

XII. Кто из велосипедистов подаёт сигнал торможения?

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

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 началом манёвра.
3. Непосредственно перед началом манёвра.

Школа "Доброй Дороги Детства"

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 не обязательно знать простые правила. Их немного, но соблюдение этих правил очень важно!

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

- выбрать площадку достаточно большого размера.
- Учиться вождению велосипеда нужно на закрытой площадке (школьный стадион, парк, придомовая территория и т.д.), при этом не мешая пешеходам и другим любителям активного отдыха (скейтбордисты, ролиеры и т.д.).

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

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

- на малом расстоянии, помните, что необходимо крепко держаться 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 сориентироваться на возможные препятствия (пешеход, велосипедист, животное и т.д.).

Первые шаги

Начать учиться ездить на велосипеде лучше на ровных асфальтированных дорогах. На ровной дороге проще научиться держать равновесие, и падать на землю не так больно, как на асфальте.

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

Для того, встав на обе ноги, перекиньте левую ногу через руль и поставьте её на педаль (на педаль должна попадать левая часть ступни – носок), правой ногой опирайтесь о землю.

Затем, быстро перекиньте правую ногу с земли на педаль, сделайте оборот педали, выйдя вперед, выйдя вперед, и садитесь на седло.

Сядьте и крутите педаль гораздо легче. Обратите внимание на положение ног. Колени должны смотреть вперед, ступни стоять на педалях прямо. Отведение колена или локтя о стороны затрудняет езду и может стать причиной усталости.

Руки слегка согнуты в локтях, туловище немного наклонено вперед.

Не старайтесь сразу обуть обувь вашего железного коня. Тренируйтесь каждый день, тогда вы быстрее сможете стать хорошим велосипедистом.

Учимся тормозить

Казалось бы, что может быть проще торможение – нажал рычаг, и велосипед плавно останавливается.

Однако стоит только набрать скорость, например скатываясь с горы, как инстинкт от страха поднимает ноги, закрывает глаза – всё! – мигает мысль – падать!

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

Вот что делает с вами страх, роковой миг! Чтобы избежать этого, надо научиться тормозить несколько правил. Все велосипедисты, как правило, оборудованы двумя тормозами: передним и задним. Тормоза действуют независимо один от другого. Нужно научиться управлять ими оба одновременно.

Запрещается нажимать на передний тормоз резко даже на небольшой скорости – раскочерит сидеть вместе с велосипедом. Чтобы правильно затормозить, нужно перекинуть ручку педали и одновременно нажать задний и передний тормоза. Нажимать надо очень мягко, тогда велосипед остановится плавно.

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

Когда велосипед почти остановился, перекиньте правую ногу через руль и оскакивайте с седла, держась при этом за руль. Левая педаль, на которую перекинулись вы педаль, должна быть в нижнем положении.

Предупредительные сигналы

Поскольку велосипеды и мотоциклы 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.

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

Неслучайно в правила ввели следующие ограничения: сигнал не должен вводиться 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 пешехода, водителя автомобиля, выходящего из двора, и водителя транспорта, движущегося за вами в попутном направлении. Подать сигнал поворота следует, лишь миновав выезд во двор (положение 2).

Сигналу левого поворота 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.

Приращать подачу сигнала рукой разрешается до начала выполнения манёвра. То есть, заблаговременно подав сигнал рукой, возматься за руль двумя руками и выполнить манёвр.

Приращать подачу сигнала рукой разрешается до начала выполнения манёвра. То есть, заблаговременно подав сигнал рукой, возматься за руль двумя руками и выполнить 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!