

# **Памятка №3**

## **обучающемуся, воспитаннику о мерах личной безопасности при катании на велосипеде**

Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения несложных правил:

1. Надень защиту! Рекомендуется одевать велосипедный шлем, он убережет тебя от травмы головы, велосипедные перчатки, которые не только создадут комфорт и понизят вибрацию при движении, но и уберегут кисти рук от ссадин при падениях, а если едешь уже достаточно быстро надень очки, для защиты глаз от попадания мусора и мошек, также нужно использовать наколенники и налокотники.
2. Катайся под присмотром взрослых
3. Перед поездкой проверь исправность велосипеда.
4. Не забывай о правильной, удобной посадке на велосипеде.
5. Соблюдай правила дорожного движения.
6. На дороге очень полезным окажется зеркало заднего вида.
7. Запрещается ездить, не держась за руль и перевозить пассажиров.
8. Постарайся избежать движения по проезжей части — это очень опасно! В случае, если возникла такая необходимость, обязательно двигайся по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. При повороте направо убедись, что одновременно с тобой не поворачивает автомобиль, тебя могут прижать к обочине.
9. Учитывай состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.
10. Пожалуйста, при езде на велосипеде не развивай высокую скорость, не разгоняйся — чем выше скорость движения, тем меньше шансов успеть маневрировать, при возникновении экстренной ситуации.
11. При экстренном торможении резко не нажимай на передний тормоз, иначе возможно падение через руль, тормози больше задним тормозом. Передний тормоз лучше использовать при поворотах, это убережет велосипед от заноса.
12. Если ты решил запрыгнуть на бордюр или любое схожее препятствие, лучше это делать перпендикулярно, а не под острым углом к препятствию, потяни на себя руль и ты на тротуаре.
13. Не делай резких поворотов при передвижении ведь другие участники движения к этому могут быть не готовы.
14. Проезжую часть дороги необходимо переходить только по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль рядом с собой.

**Следуя этим правилам, велосипед будет твоим надёжным другом, принесет тебе здоровье и отличное настроение.**

**БЕРЕГИ СЕБЯ!**