

Правила безопасного катания на роликах, велосипеде и самокате

Летние каникулы – отличное время для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте. Помните, необходимо:

1. Надевать защитный шлем, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом, а падают поначалу все, и даже профи не всегда могут победить гравитацию. Кататься без защиты – признак не крутизны, как кажется многим новичкам и, в частности, подросткам, желающим похвастаться перед сверстниками, а банальной глупости и отсутствия чувства самосохранения.
2. Не ездить на неисправном транспорте – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с железным конем, резко возрастает.
3. Не кататься в непосредственной близости от других велосипедистов, роллеров, скейтеров и «самокатеров», особенно, если еще мало опыта – легко налететь друг на друга и упасть вместе.
4. Научиться правильно группироваться при падении. Такое умение позволит сделать ваши ролле- и велопогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.
5. Крепить на одежду светоотражающие элементы при езде в темное время суток или при плохой погоде: так одинокую фигуру лучше видно другим участникам движения, в частности, автомобилистам, что снижает вероятность столкновения.
6. Не баловаться во время движения: ездить вдвоем на одноместном велосипеде или самокате, не держаться за руль и т.п. Чем меньше опыт, тем аккуратнее следует вести себя на дороге. В противном случае падение или поломка транспорта вам практически обеспечены.
7. Выполнять «финты» только на предназначенной или подходящей для этого площадке, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке, где играют несмышленные малыши. Этим вы обезопасите и себя от незапланированных приземлений, и невольных свидетелей ваших «выкрутасов» от попадания под колеса.

8. Выучить правила дорожного движения. По закону, велосипедист – равноправный участник движения, как и автомобилист, и должен подчиняться правилам ПДД. Например, важно знать, как правильно показывать рукой, что хотите повернуть, как надо пересекать регулируемые перекрестки, по какой стороне дороги ехать. А вот роллеры приравнены к пешеходам и не должны появляться на проезжей части.

9. Двигаясь по тротуару, ехать очень медленно, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своем приближении. Для велосипедистов езда по тротуарам, вообще-то запрещена законом, но в большинстве случаев – это единственный способ безопасного передвижения в отсутствие специальных дорожек.

10. Быть предельно внимательным, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, и отправиться на «свидание» с асфальтом. Таким фактором могут стать и машина, выезжающая из двора, и выскочивший под колеса ребенок или собака, и просто громкий звук.

информация предоставлена с сайта mchs.gov.ru/document/2944351



Правила катания на роликах

- Никогда не катайтесь на роликах по лужам и песку!
- Соблюдайте осторожность на мокром асфальте!
- Катаясь на роликах, контролируйте скорость и свои движения!
- Правильное падение – это падение вперед!
- Одевайте защиту при катании на роликах!
- Держите равновесие и не бойтесь падения!
- Наклон тела – всегда вперед!
- Одна нога всегда на полролика впереди другой!
- Ноги – всегда полусогнуты и работают как амортизаторы!
- Всегда аккуратно застегивайте ролики!
- Помните! Машины, велосипедисты, пешеходы – тоже участники дорожного движения!

Правила передвижения на скутере

Уважаемые родители и школьники!

На дорогах – не только автомобили. С наступлением теплых дней на них все чаще встречаются скутеры. Но если автомобилем и мотоциклом управляют люди, достигшие 18 лет и получившие права на управление транспортным средством, то на скутерах часто ездят подростки, плохо знающие правила дорожного движения. Ознакомьтесь с некоторыми правилами передвижения на скутере:

- Ездить можно только по сухим дорогам. Даже небольшой дождь – это повод отложить поездку. На мокрой дороге скутер начинает скользить, становится неуправляемым, и избежать падения очень трудно (кстати, «поскользнуться» на скутере можно не только на мокрой дороге, но и на рельсах или на дорожной разметке).
- Разрешенная скорость – не более 50 км/час.
- Разрешенный возраст управления средством – с 16 лет (!).
- Трамвайные и железнодорожные рельсы переезжать нужно под прямым углом на скорости 5–10 км/ч.
- Опасными для скутера являются неровные дороги или дороги, посыпанные песком или щебенкой.
- Не следует ездить слишком близко у припаркованных вдоль дороги машин: владелец машины может неожиданно открыть дверь, не увидев движущийся скутер.
- Двигаясь по проезжей части за другим транспортным средством, надо соблюдать дистанцию 10–15 м: это позволит не пропустить препятствие (например, открытый люк) и избежать экстренного торможения.
- При торможении на скутере следует использовать и задний, и передний тормоз. В противном случае возможны занос и переворот через руль или заваливание скутера набок.
- Ездить на скутере следует только в специальной экипировке. Необходимым минимумом является шлем. Его надо надевать даже в жаркую погоду и даже при поездках на небольшие расстояния.
- Следует позаботиться и о других предметах экипировки: перчатках, куртке, специальных брюках и обуви. Неплохо, если подросток-скутерист оденется ярко: так он будет заметнее на дороге.
- Разрешено передвижение только по правому ряду многополосной дороги.
- Запрещены поворот налево и разворот на многополосных дорогах.
- Запрещено передвижение по скоростным магистралям (в Москве это МКАД, Третье транспортное кольцо и некоторые скоростные магистрали, ведущие в область).
- Подросток, который собирается выезжать на скутере на дорогу, должен знать основные правила дорожного движения и правила оказания первой медицинской помощи.

Памятка для велосипедиста

Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет. Велосипеды должны двигаться только **по крайней правой полосе** в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

Водителям велосипеда запрещается:

- ездить не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;

Строго соблюдайте Правила Дорожного Движения!