



**Инструкция № 10**  
**по технике безопасности для обучающихся МАОУ СОШ № 104**  
**«Правила безопасного поведения на улице при передвижении на**  
**велосипеде или самокате»**

**1. Общие требования**

1.1. Кататься на велосипеде, самокате, роликовых коньках можно внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках, на стадионах.

1.2. Даже если катаешься во дворе, будь предельно внимательным.

1.3. 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.

1.4. Не ездить на неисправном транспорте – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» получит травму, резко возрастает.

1.5. 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.

1.6. Во время движения нельзя слушать плеер, разговаривать по телефону.

1.7. Важно внимательно следить за происходящим вокруг: движением транспорта, пешеходов, возможными помехами и препятствиями.

1.8. Нужно всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия.

1.9. Необходимо уметь и быть готовым резко тормозить.

1.10. Научиться правильно группироваться при падении. Такое умение позволит сделать ваши самокато- и велопрогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.

1.11. 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.

1.12. 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.

1.13. 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.

1.14. 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.

1.15. 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.

1.16. Быть предельно внимательным, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, получить травму. Таким фактором могут стать и машина, выезжающая из двора, и выскочивший под колеса ребенок или собака, и просто громкий звук.

1.17. Перед переходом через проезжую часть остановись, сойди с самоката или велосипеда. Пройди пешеходный переход, держа самокат или велосипед за руль.

1.18. Необходимо объезжать ямы, лужи, люки.

1.19. Катаясь, необходимо уважительно вести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать меры предосторожности (сбавлять скорость, объезжать людей животных, других участников движения).

1.20. Замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки).

Знание необходимых правил личной безопасности поможет вам избежать травм и неприятных ситуаций во время катания.

Заместитель директора



И.В. Ахтырская