

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Настоящая инструкция распространяется на участников велосипедных поездок, проводимых Автономной Некоммерческой Организацией Велотуристический Клуб «34». Все велосипедные поездки форматов «Велопрогулка», «ПВД», «Велозаезд», «Веломарафон» и другие поездки, осуществляемые на велосипедах, далее именуются как «**Велопоездка**».

1.2. Настоящая инструкция регламентирует основные правила дорожного движения (далее ПДД) при езде на велосипеде.

1.3. Ездящий на велосипеде должен выполнять требования инструкции. Велосипедист приравнивается к водителю транспортных средств.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

2.1. Согласно «Правилам дорожного движения»:

- **велосипед** - транспортное средство, но не механическое транспортное средство;
- **велосипедист** - полноправный участник дорожного движения.

2.2. Участником велопоездки может быть лицо, достигшее 18 лет. Участники велопробега, младше 18 лет – могут участвовать только в сопровождении законных представителей.

2.3. Прежде, чем выезжать на велосипеде, необходимо научиться, как следует управлять велосипедом:

- держать равновесие;
- ездить медленно;
- поворачивать влево и вправо;
- тормозить;
- управлять одной рукой (это необходимо, чтобы подавать одной рукой сигналы).

2.4. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо обязательно изучить дорожные знаки и дорожную разметку.

2.5. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал, оборудован спереди световозвращателем или фонарём белого цвета (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади - световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны - световозвращателем оранжевого или красного цвета.

2.6. Для снижения тяжести травм от возможной дорожной аварии велосипедистам рекомендуется использовать шлем и защитную экипировку (наколенники, налокотники, велоперчатки и т.п.).

2.7. При езде на велосипеде возможно воздействие на участников велопробега следующих опасных и вредных факторов: травмы и ушибы при несоблюдении правил езды на велосипеде; травмы и ушибы при падении с велосипеда; создание аварийной ситуации в связи с незнанием ПДД.

2.8. К недостаткам велосипеда следует отнести:

- неустойчивость его на дороге;
- незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий - холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.

2.13. Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе, в один ряд - как можно правее.

2.14. Расстояние между участниками велопробега не должно быть меньше 1 м.

2.15. Велосипедист обязан знать и соблюдать ПДД. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить взрослому человеку, при необходимости в полицию и в скорую помощь.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

3.1. Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо проверить из дома:

- давление воздуха в шинах;
- исправность руля;
- работу тормозов;
- действие звонка;
- при наличии зеркала заднего вида правильность его регулировки;
- правильность центровки колес (чтобы не было «восьмёрки»);
- натяжение цепи и спиц;
- затяжку резьбовых соединений в осях передних и задних колёс, а также других соединений и необходимость смазки деталей;
- наличие действующего фонаря или световозвращателя белого цвета спереди и отражателя света красного цвета, находящегося сзади велосипеда.

3.2. Необходимо установить сидение по своему росту: при нижнем положении педали нога, опирающаяся на неё, должна быть слегка согнута в колене (но не вытянута). Приподнять переднюю часть сидения примерно на 5-10 мм, чтобы не сползать при езде.

3.3. Выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.

3.4. Всегда одевать шлем (необязательно специальный велошлем) при езде на велосипеде, который должен быть обязательно застёгнутым, соответствовать стандартам безопасности и быть удобным. Использование шлема защитит от травм головы.

3.5. Рекомендуются надевать защитные очки и специальную велоодежду или одежду со светоотражающими элементами.

3.6. Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

3.7. Только убедившись в том, что велосипед исправен, можно совершать поездку на нём.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

4.1. Так как Вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования ПДД, подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков, ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т. д.

4.2. При движении по дорогам велосипедист должен двигаться только по правой крайней полосе в один ряд, как можно правее (не более одного метра от бордюра, не менее 1 м. от участников велодвижения). Выезд на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота.

4.3. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста (но не более 25 км/ч)

4.4. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку. Предупредительные сигналы рукой о манёврах необходимо подавать заблаговременно.

4.5. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

4.6. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги, спешившись.

4.7. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование габаритных сигналов, звонков и велоодежды со специальными отражающими полосками снизит возможность опасных ситуаций на дороге.

4.8. Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.

4.9. Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносите необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.

4.10. Не следует ездить, не придерживая руль руками.

4.11. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному, на некотором расстоянии друг от друга.

4.12. Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.

4.13. Допускается движение по обочине дороги, если это не создаёт помех пешеходам.

4.14. Использовать во время езды нужно только те сигналы, которые установлены ПДД.

4.15. Велосипед, также как и любое другое транспортное средство, должен снизить скорость или остановиться перед переходом, чтобы пропустить пешеходов.

4.16. Запрещается при езде на велосипеде:

- ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, по аллеям парков, бульваров в целях безопасности пешеходов;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой;
- перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине;
- перевозить пассажиров;
- цепляться за любое транспортное средство;
- буксировать велосипедом, а также велосипедов, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом;
- подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди;
- ездить в болезненном, усталом состоянии или после приема медикаментов;
- слушать плеер или радиоприёмник через наушники во время езды, это отвлекает Вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

5.1. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку.

5.2. По окончании движения поставить велосипед на откидную подножку или прислонить к стене или дереву.

5.3. Не препятствовать движению другого транспортного средства.

5.4. Если поездка окончена:

- протереть велосипед от пыли и грязи;
- поставить велосипед в установленное для хранения место;
- вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, хорошо прополоскать рот.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

6.1. При плохом самочувствии или поломки велосипеда, сойди с велосипеда и сообщить организаторам.

6.2. При получении ссадины или ушиба нужно сообщить организаторам для получения первой медицинской помощи.

6.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к организаторам для отправки в травпункт