

## Правила безопасного катания на роликах и велосипедах



*Ежегодно сотни детей и подростков попадают под колеса автомобилей, почти в 20% случаев дорожно-транспортное происшествие заканчивается летальным исходом. Это касается как пешеходов, так и велосипедистов, скейтбордистов, роллеров... Чтобы избежать детского дорожно-транспортного травматизма следует соблюдать правила*

### Как кататься на роликах: самые главные правила.

1. Контролируйте скорость и свои движения. Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют. Если вы еще не совсем освоились с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки.

А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах.

2. Одевайте защиту. Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет вам увереннее чувствовать себя при движении.

3. Правильное падение. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне не желательно, на роликовых коньках все как раз наоборот. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения - это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для вашего организма, а именно для позвоночника и затылка.

4. Наклон тела. При катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, вы спровоцируете правильное падение - вперед.

5. Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног - это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

6. Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции: позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под "ведущее" колесо одного из роликов.

7. Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Таким образом, ролик становится продолжением вашей ноги, разгружаются

некоторые виды мышц, и вам будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.

8. Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Будьте готовы к тому, что ноги будут проскальзывать. В отличие от нормального катания, при перемещении на

роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше. При езде по "тормозящим" поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и вас кинет вперед.

9. Двигаясь во дворе рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная.

Соответственно заранее просчитывайте свою траекторию движения с учетом возможного поведения ваших "соседей по улице" или их внезапного появления на проезжей части.

## **Соблюдайте правила безопасного катания - используйте защиту!**



### **Правила безопасного катания на велосипедах**

Перед

- хорошо
- руль (должен быть прочно закреплён);

выездом необходимо проверить:

- тормоза (они должны быть рабочими и отрегулированными);
- колёса (покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы);
- переключатели (хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий);
- цепь и втулки, каретка (должны работать без биений и посторонних шумов, смазаны).

Кроме того, велосипед должен иметь звуковой сигнал: механический или электрический звонок. При езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем. Он защищает голову от повреждений при падениях.. Есть еще несколько предметов для защиты вашего организма от потрясений: это - наколенники и налокотники – не забывайте про них.

Если велосипед используется в темное время суток или в условиях недостаточной видимости на велосипеде должен быть установлен спереди фонарь белого цвета, а сзади — фонарь или световозвращатель (катафота) красного цвета. С каждой боковой

стороны велосипед должен иметь световозвращатели (катафоты) красного или оранжевого цвета.

Зеркало заднего вида, закрепляемое на руле, шлеме или на очках велосипедиста, позволяет видеть автотранспорт, приближающийся сзади, не мешая в то же время контролировать дорожные условия впереди.

Будьте осторожны в выборе одежды для поездки, не одевайте широкие штаны, т.к. они могут попасть в шестерёнки или в крутящееся колесо. Всегда одевайте обувь, которая имеет твёрдую подошву и грубый протектор, чтобы ноги не скользили по педалям. Для езды в вечернее и ночное время, желательно, чтобы на одежде были специальные светоотражающие полосы - эти полосы света не позволят водителям не заметить человека на дороге. Это относится и к рюкзаку.

## ГДЕ МОЖНО ЕЗДИТЬ?

Велосипедисты должны двигаться по велодорожке или по совмещенной дорожке, если таковые имеются. При их отсутствии **допускается езда по тротуарам**, и только в крайних случаях - в крайней правой полосе (не далее 1 метра от края проезжей части).

**Дети до 12 лет должны ездить на велосипеде только по тротуару.**

Для велосипедистов действуют те же правила проезда перекрестков, что и для автомобилистов. Не забывайте показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть.

Велосипедист, выезжающий с велодорожки на проезжую часть, должен пропустить все транспортные средства.

Велосипедист должен подчиняться сигналам светофоров. При повороте велосипедист должен пропустить пешеходов на пешеходном переходе.

Во время езды в дождливую погоду велосипедист должен быть предельно осторожен, потому что тормоза работают значительно слабее и скольжение увеличивается. Рекомендуем выбирать минимальный скоростной режим и быть очень осторожными на поворотах.

**Соблюдение указанных рекомендаций поможет сделать Ваши велосипедные прогулки комфортными и безопасными, что обеспечит только приятные эмоции!**