

## ПАМЯТКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Велосипед - транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее два колеса или более и приводимое в движение мускульной силой людей, находящихся на нём.

Велосипедист – лицо, управляющее велосипедом. Велосипедист приравнивается к водителю.

Если человек не едет на велосипеде, а катит его, то он считается пешеходом, а не велосипедистом.



## Только убедившись в исправности велосипеда, можно совершать поездку на нём.

Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал.

Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо проверить:

- давление воздуха в шинах;
- наличие зеркала заднего вида и правильность его регулировки;
- правильность центровки колес (чтобы не было «восьмёрки»);
- натяжение цепи и спиц;
- затяжку резьбовых соединений в осях передних и задних колёс.

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.

Для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости велосипед должен быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём (фарой) белого цвета, сзади - световозвращателем или фонарём красного цвета. По бокам необходимо укрепить на велосипеде световозвращатели оранжевого или красного цвета.



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

Движение велосипедистов в возрасте младше 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. Можно покататься на закрытой площадке во дворе (детская, спортивная), на стадионе, в парке.



Управлять велосипедом при движении по проезжей части допустимо только <u>лицам старше 14 лет</u>, но только при отсутствии велосипедной или велопешеходной дорожки, при этом двигаться необходимо <u>только по правому краю проезжей части как можно правее</u>.



## Собюдайте ограничения!

- 1. Для пересечения дороги необходимо сойти с велосипеда и идти через дорогу пешком, велосипед катить рядом!!!
- 2. Запрещается двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.
- 3. Запрещается ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой.
- **4.** Запрещается перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине.
- 5. Запрещается перевозить пассажиров (кроме ребенка до 7 лет на специальном сидении).
- 6. Запрещается цепляться за любое транспортное средство.
- 7. Запрещается буксировать велосипедом, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.
- **8.** Запрещено подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди. Держи дистанцию!
- 9. Движения на велосипеде по автомагистралям запрещено.
- 10. Запрещено ездить на велосипеде в болезненном или усталом состоянии.