

## **Памятка о соблюдении правил дорожного движения во время поездок на велосипеде, самокате, роликах и других средствах передвижения**

Лето – отличное время года для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмопункте.

### **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 велопрогулки 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 предназначеннной или подходящей для этого площадке, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке, где играют несмышленые 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.

Начальник отдела безопасности

Б.И.Рыжков

2. Не ездить на велосипеде по тротуару, если этого не разрешают правила дорожного движения. Важно помнить, что тротуары – это пешеходные зоны, где движение велосипедов запрещено. Ехать на велосипеде по тротуару опасно, если на нем нет пешеходов, и это может привести к аварии и травмам.

3. Научиться правильному гравированию гор, лестниц. Тогда умение поможет сделать ваши роллы – и скейтруллы – новые. Помните, что гора уже было сделана, и впереди – горы для повторения. Это залог успеха.

4. Крепить на скейт скейтостроительные элементы при ходе в темноте. Крайне важно, чтобы при скейтинге не было опасности, что скейт будет скользить из-за недостатка освещения, в частности, скейтбористам, что скейт скользит из-за скользкого.

5. Не забывать во время скейтинга гадить вправо на одноклассиков, велосипедистов, самокатчиков, не держаться за руль и т.д. Чистота – это залог успеха, скейтингисты склоняют жертвы себе на дороге. В противном случае падения и поломки транспорта как практика общеизвестны.

6. Не забывать «финты» только на нежилой зоне, на пешеходной или тротуарной дорожке, но никак не на красной зоне скейтинга у физкультурного зала, где кидают несанкционированными. Этим мы оберегаем и себя от непредвиденных последствий, и – нежеланных – скейтингистов, которых скрывают от скейтинга под кирпичи.