



Прежде чем сесть в первый раз на велосипед, нужно знать, что и как, и велосипед должен быть исправен и безопасен. Кроме этого, ты должен знать, как правильно сидеть на велосипеде, что бы поездка на велосипеде была приятной и безопасной и не принесла никаких физических неудобств.

Начнём с твоей безопасности!

В первую очередь следует выбрать правильную одежду. При этом нужно помнить, что одежда для езды на велосипеде должна быть спортивной, легкой и удобной для активного отдыха. Особое внимание необходимо уделить обуви. Она обязательно должна быть закрытой и жесткой для защиты ног от ударов. Лучше, если обувь также будет спортивного типа: кроссовки, кеды, короткие ботинки и т.д. Каждый велосипедист, будь то ребенок или взрослый, должен иметь защитную экипировку для езды на велосипеде. Защитную экипировку велосипедиста можно разделить на обязательные элементы и дополнительные. В обязательные элементы экипировки входят:

- шлем голеностоп;
- наколенники;
- налокотники.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- экипировка - это будет специальная экипировка - шлемные брексы - это пружинные элементы, которые служат для защиты между кареткой и цепью. Защищают они отпачканы или затоптали его на дороге;

- кеды или сандалии, которые слабо держатся на ногах. Во время движения такой обуви очень неприятно может слететь, вы будете стесняться, что крайне нежелательно на улице.

Обязательные элементы экипировки предназначены для защиты человека при падении с велосипеда или при столкновении с препятствием.

В дополнительные элементы экипировки входят:

- перчатки специальные (предназначены для защиты ладоней от трения о ручки руля велосипеда);
- санки для защиты элементов одежды, чаще брексы предназначены для защиты от попадания элементов одежды в крутящиеся части велосипеда.

Надевай шлем

Если вы носите шлем, даже получив серьезную травму головы свихнется на 80%. Очень важно надевать шлем правильно. Помните, что шлем шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь проверить ремешки на подбрюшье. Шлем не должен быть слишком тесным и не зажимать шею. Он должен сидеть плотно, надежно, но не ущемлять шею. Если голова будет болеть...



Теперь в подготовке велосипеда к поездке

Главное и обязательное условие - велосипед должен быть технически исправен!

Чтобы убедиться в этом перед поездкой, необходимо проверить следующие основные детали велосипеда, в том числе и колеса, и их состояние.

- Тормозная система: механика, ручная или комбинированная (рукоятка, ручное тормозное устройство, тормозные колодки и легко управляемые обжимные ручки); при нажатии тормозной ручки должна четко фиксироваться педаль, без дополнительной нагрузки. Тормозная ручка всех видов тормозных систем должна составлять не более 1-1,5 кг;
- ручное управление (руль) должен быть прочно закреплен;

Накачиваем шины

Перед поездкой проверьте, хорошо ли накачаны шины. Сделать это можно так: сядьте на седло велосипеда и посмотрите на колеса.

Так будет выглядеть спущенная шина. Ее следует накачать (рис. 1).

Но не переусердствуйте. Если со стороны шина выглядит как на рисунке 2, значит, вы перекачали ее. На такую колесную камеру направлено - будет ощущаться каждый камушек на дороге.

Так выглядит в веру накачанная шина (рис. 3).



Проверяй себя! Проверь свои знания!

1. Каким знаком запрещают движение на велосипедах и моциках?

1. Первый и второй.
2. Первый и третий.
3. Второй и третий.
4. Все три.

2. Какой знак не запрещает движение на велосипедах?



1. Велосипедист в синем.
2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедист в желтом.

IV. Кто из велосипедистов нарушает правила?



1. Велосипедиста в синем.
2. Велосипедиста в красном.
3. Велосипедиста в желтом.

1. Велосипедиста в синем.

2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедиста в желтом.

2. Велосипедист, едущий по тротуару и выходящий на проезжую часть на велосипеде (моцике)?

1. Разрешено.
2. Запрещено.

VI. Кто из велосипедистов не нарушает правила?



1. Велосипедист, едущий по дороге.
2. Велосипедист, едущий по велосипедной дорожке.
3. Оба нарушают.

1. Велосипедист, едущий по дороге.
2. Велосипедист, едущий по велосипедной дорожке.
3. Оба не нарушают.

Проверяй себя! Проверь свои знания!

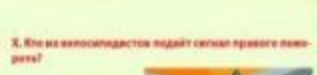
1. Каким знаком разрешают движение на велосипедах и моциках?

1. 20-30 м.
2. 50-70 м.
3. 80-100 м.
4. 100-120 м.

III. Разрешено ли ехать по обочине на велосипеде или моцике?

1. Запрещено.
2. Разрешено, если это не создаст помех пешеходам.

X. Кто из велосипедистов подает сигнал правого поворота?



1. Велосипедист в синем.
2. Велосипедист в красном.
3. Велосипедист в желтом.

XI. Кто из велосипедистов подает сигнал левого поворота?



1. Велосипедист в желтом.
2. Велосипедист в синем.
3. Велосипедист в красном.

XII. Кто из велосипедистов подает сигнал торможения?



1. Велосипедист в желтом.
2. Велосипедист в синем.
3. Велосипедист в красном.

XIII. Как должен подаваться сигнал о начале движения и при маневрировании?



1. Заблаговременно до начала маневра, но так, чтобы не вводил в заблуждение других участников движения.
2. Непосредственно перед началом маневра.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

Итак, вы выполнили первую часть наших советов добросовестно и ответственно. Тогда в путь!

Если вы только учитесь кататься на велосипеде, то вам необходимо знать простые правила. Их немного, но соблюдение этих правил очень важно!

Чтобы ваша первая поездка на велосипеде была эффективной, нужно:

- выбрать площадку достаточно большого размера.
- кататься по ровной площадке нужно на закрытой площадке (школьный стадион, парк, пригородная территория и т.д.), при этом на площадке велосипедисты и другие любители активного отдыха (бейсболисты, ролиеры и т.д.).

- до площадки, на которой вы планируете заниматься, лучше идти пешком, ведь велосипед руками.

Помните поговорку? Конечно, чтобы с вами не случилось никаких неприятностей, да и вы не навредили никому из участников дорожного движения:

- начинайте движение, помните, что необходимо крепко держать руль, смотреть вперед и внимательно следить за дорогой.
- скорость всегда лучше «шагать» на велосипеде должно быть умеренной и спокойной, то есть такой, которая позволяет вам быстро среагировать на возможные препятствия (пешеход, велосипедист, животное и т.д.).

Первые шаги

Затем, быстро переверните правую ногу с земли на педаль, сделав оборот ладонью, еще один, еще... и опадите на седло.

Сядьте и упритесь ладонь ладонь ладонь.

Сядьте и упритесь ладонь ладонь ладонь.

Сядьте и упритесь ладонь ладонь ладонь.

Сядьте и упритесь ладонь ладонь ладонь.

Учимся тормозить

Запрещается нажимать на передний тормоз резко даже на небольшой скорости - рискуете сделать сильно вместе с велосипедом. Чтобы правильно затормозить, нужно перебрать крутить педаль и одновременно нажимать задний и передний тормоза. Нажимать надо очень мелко, тогда велосипед остановится плавно.

Запрещается также тормозить на поворотах: можно не справиться с управлением и упасть.

Когда велосипед почти остановился, переключайте правую ногу через раму и соскочивайте с седла, держась при этом за руль. Ладонь ладонь, на поворотах переключайте вала, держась в нижнем положении.

Предупредительные сигналы

Поскольку велосипеды и моцики все еще не оборудованы световыми указателями поворота, велосипедист должен подавать сигналы рукой перед началом движения, перед поворотом, разворотом, перестроением и остановкой.

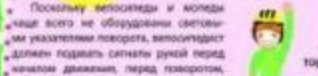
Сигналы левого поворота или разворота соответствуют вытянутой в сторону левой руки либо правой руке, вытянутой в сторону и согнутой в локте под прямым углом.

Сигналы правого поворота соответствуют вытянутой в сторону правой руке либо левой, вытянутой в сторону и согнутой в локте под прямым углом.

Самое главное!

Если вам уже исполнилось 14 лет и вы собираетесь выезжать на проезжую часть, то вы просто обязаны знать Правила Дорожного движения не только как пешеход, но и как водитель транспортного средства и строго соблюдать их!

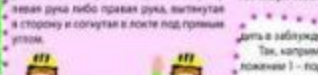
Сигнал торможения



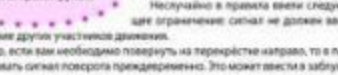
Сигнал левого поворота



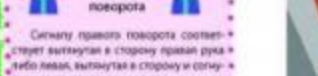
Сигнал левого поворота



Сигнал правого поворота



Сигнал правого поворота



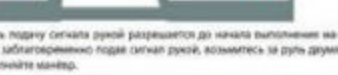
Сигнал левого поворота



Сигнал торможения



Сигнал левого поворота



Если вам уже исполнилось 14 лет и вы собираетесь выезжать на проезжую часть, то вы просто обязаны знать Правила Дорожного движения не только как пешеход, но и как водитель транспортного средства и строго соблюдать их!