



# Безопасная езда на велосипеде

или

как ездить на велосипеде и  
оставаться ЖИВЫМ И  
здоровым 😊

Дома готовимся к  
скатке или походу

Добираемся на  
вокзал по городу

Садимся в поезд  
или в электричку

По асфальту подъез-  
жаем к сложностям

Едем по грязным  
грунтовым дорогам

Ведем велосипед  
вверх по тропе

Спускаемся с  
крутого склона

Переправляемся  
через горную реку

Передвигаемся по  
снегу и льду

Едем в темное время  
суток

# Подготовка - проверка техники

ТОРМОЗА - САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Нормально держат колесо  
При блокировке колеса – у ручек  
остается запас хода



Не трут по ободу и по покрышке



Затянуты оба эксцентрика



Не скачет цепь



Затянута рулевая



# Что взять на скатку

или

## набор безопасного катания



-Велосипедный шлем



- Насос под  
Твой ниппель



- Мобильник с  
номером  
руководителя



-Велосипедные  
очки



-Ключи -  
шестигранники



-Велосипедные  
перчатки



-Термос или  
фляга с питьем



-Запасная камера



-свет



-Набор заплаток  
самоклеек



-деньги и  
документы

# Снаряжение

Велошлем



-Велосипедные перчатки



Велосипедные очки



В темное время - обязательны **передняя и задняя фары!**

Чем они ярче –там лучше тебя видят водители



Яркая светоотражающая одежда и снаряга



# Статус велосипедиста на дороге



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

**Водитель** — лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

**Т.е. велосипед – равноправный участник дорожного движения**

**Пешеход** – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу.

**К пешеходам приравниваются** лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.



# Движение по городу

**Проезжая часть** – элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств. Отделяется от обочин разметкой.



Держитесь **в крайнем правом ряду** как можно ближе **к обочине** или **тротуару**



**Обочина** – элемент дороги, примыкающий непосредственно к проезжей части на одном уровне с ней, отличающийся типом покрытия и выделенный разметкой

**Тротуар** – элемент дороги, дороги, предназначенный для движения **пешеходов** и примыкающий к проезжей части или отделенный от основной дороги газоном.



На тротуаре хозяин пешеход – поэтому велосипедист должен быть крайне внимателен!



**Велосипедная дорожка** – часть дороги, которая обозначена знаком белый велосипед в синем круге.

# Правила проезда нерегулируемых перекрестков

Главная дорога



Мы всегда имеем **преимущество** когда мы находимся на **главной дороге**. Нам **всегда должны уступать**, когда мы на **главной дороге**.

Уступите дорогу



Мы всегда **уступаем дорогу**, когда видим эти знаки.

Пересечение  
равнозначных дорог



На **равнозначных дорогах** действует **правило правой руки**:  
**На перекрестке равнозначных дорог водитель безрельсового транспортного средства обязан уступить дорогу транспортным средствам, приближающимся справа.**



На перекрестке равнозначных дорог трамвай **надо всегда пропускать**, вне зависимости оттого куда он едет!



На **круговых перекрестках** если надо ехать прямо или налево - безопаснее всего **спешиться**. Проехать только если **нет машин**.

**Если есть сомнения – слезь с велосипеда и пройди пешком по пешеходному переходу!**



# Как сделать наши действия ПОНЯТНЫМИ

Поворот или  
перестроение **НАЛЕВО**



**ОСТАНОВКА**



Поворот или  
перестроение **НАПРАВО**



Поворачивать налево можно только если в каждом направлении  
только один ряд!

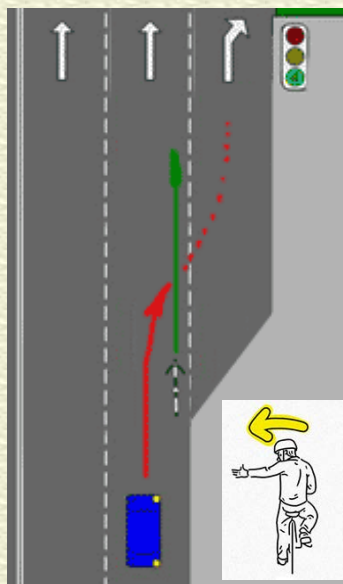
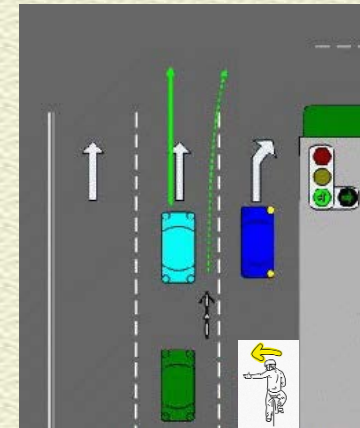
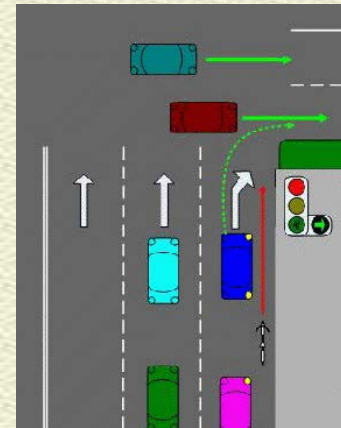
# Регулируемые перекрестки



При приближении к светофору **надо следить за разметкой и за знаками рядности**. Если у светофора есть стрелка вправо – то надо:

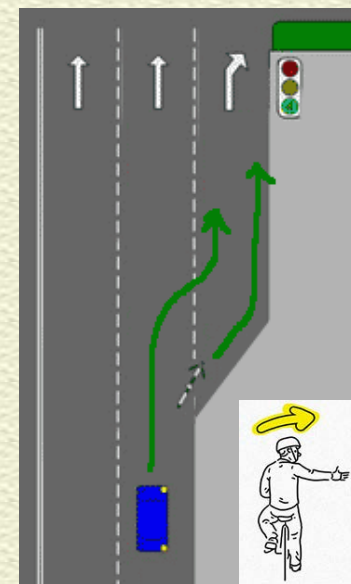
- 1) **убедиться, что сзади не приближается автомобиль**
- 2) показать рукой направление перестроения **влево**
- 3) перестроиться в ряд, которому разрешено движение прямо.

Если рядов на правый поворот больше одного – безопаснее **спешиться и пересечь перекресток как пешеход**

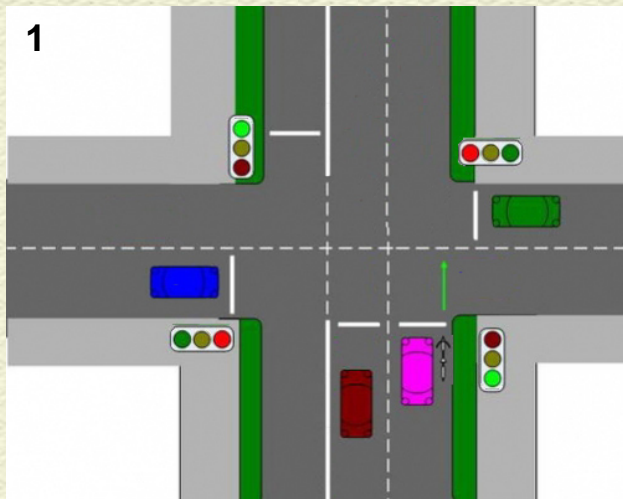


Если ряд на с движением «только направо» начинается перед перекрестком – то при движении прямо надо показать знак «перестроение налево». Иначе едущий сзади автомобилист может ошибочно подумать, что велосипед будет двигаться вдоль обочины и при перестроении в ряд «только направо» совершит наезд.

Аналогично, при намерении повернуть направо – велосипедисту лучше заранее показать знак «поворот направо»



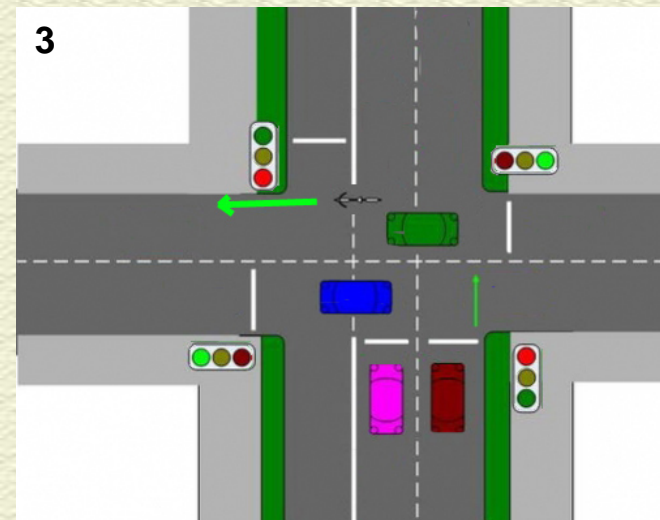
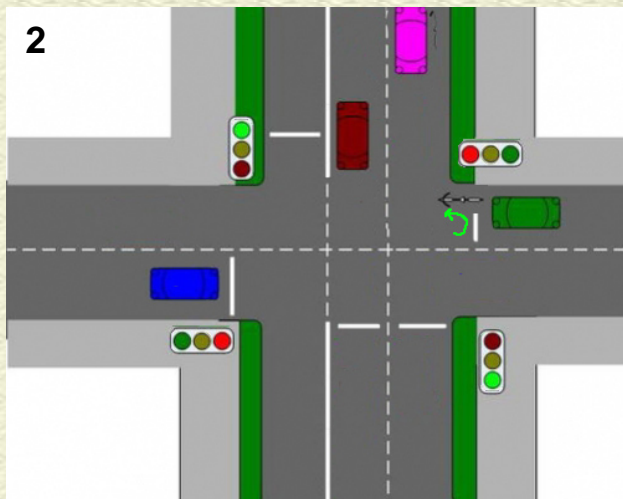
# Регулируемые перекрестки



Если на дороге в попутном направлении две полосы и больше – поворот налево для велосипедов запрещен.

**Чтобы повернуть налево** на регулируемом светофоре:

- 1) Проезжаем на свою фазу зеленого света прямо
- 2) У бордюра поперечного направления останавливаем велосипед и разворачиваем его в нужном направлении
- 3) Дожидаемся зеленого света в нужном направлении и едем



# Пешеход и велосипедист

Всегда уступи **пешеходу**, если он переходит дорогу на **зебре**.



Всегда уступи **пассажирам трамвая**, если трамвайные пути посередине основной дороги. Если не мешаешь – можно ехать

Всегда уступи **пешеходу**, если он переходит дорогу на **зеленый пешеходный сигнал светофора**.

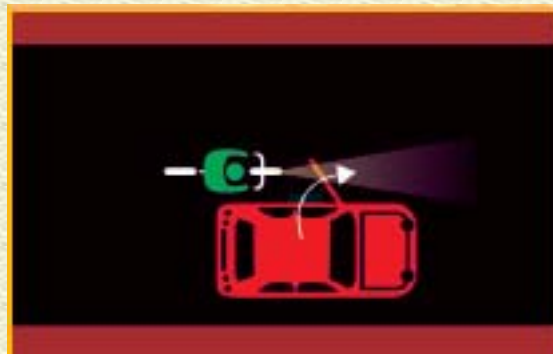


Всегда уступи **пешеходу**, если видишь, что тебя не замечают.

# Самые частые ДТП с участием велосипедиста



20%



9%



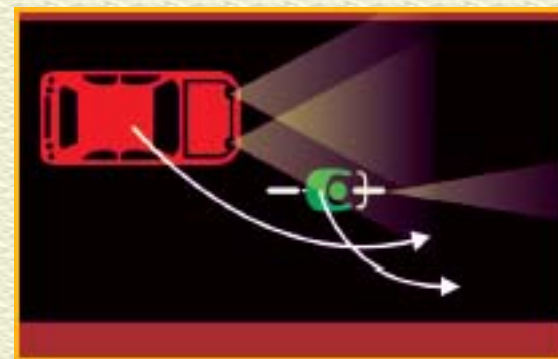
8%



7%



6%



3%

# Опасности для велосипедиста в городе



Открытые **люки** и система водостока. Часто бывают около тротуаров и обочин



Автобусы гармошки, троллейбусы и фуры легко могут прижать велосипедиста к бордюру



Красное покрытие у автобусных остановок и дорожная разметка может быть **скользкой** от дождя



Припаркованные машины



Скользкие от дождя и уборочных машин **рельсы**. Пересекать **ТОЛЬКО** под углом **90°**



Артабаны

# Как правильно ехать в группе.

**Группа** велосипедистов на дороге приравнена к **одному транспортному средству**. Движение строго **в колонну по одному**. **Дистанция** между участниками группы от **20см** до **длины велосипеда**. В группе не должна быть больше **10 велосипедов**. Дистанция между двумя группами – не менее **100 метров**



**Направляющий** велосипедист задает темп группы, **подает знаки** поворотов, остановок и опасностей, показывает остальным дорогу. Разгон и торможение - **плавное**

**Замыкающий** велосипедист подбирает отстающих, притормаживает, если нужно направляющего, **повторяет знаки направляющего** для автомобилистов



**Остальные** велосипедисты по возможности повторяют знаки направляющего.

# Знаки направляющего группы.

• ***Поворот или перестроение налево:***

вытянуть левую руку в сторону

• ***Поворот или перестроение направо:***

вытянуть правую руку в сторону

• ***Остановка или притормаживание:***

поднять одну руку вверх (прямо вверх)

• ***Ямы или стекла слева:***

левой рукой с вытянутым указательным пальцем показать на опасности

• ***Ямы или стекла справа:***

правой рукой с вытянутым указательным пальцем показать на опасности



# Как избежать столкновений, наездов и завалов



*Перед обгоном можно крикнуть «обхожу слева»  
Обогнав едущего впереди подай знак **поворачиваю  
направо**, и убедись что для перестроения хватает места!  
**Не подрезай товарища и не тормози** обогнав его.*

Правильно **выбери дистанцию**. При обгоне расстояние до обгоняемого – не меньше ширины руля велосипеда



Очень опасны множественные обгоны, особенно на спусках с крутыми закрытыми поворотами. Гораздо безопаснее воспользоваться тормозами. Если очень хочется проехать спуск с ветерком – лучше остаться с замыкающим и дождаться, пока медленные участники проедут опасное место.

Не ездь **в воздушном мешке автомобиля** – тормоза автомобиля гораздо эффективнее тормозов велосипеда



# Движение по шоссе.



**Большие группы** велосипедистов на шоссе должны разбиваться на группы по **8-10 человек**. **Расстояние** между группами не менее **50 м**.



Держитесь **в крайнем правом ряду** как можно ближе **к обочине**.



Важно помнить, что большие **машины** создают сильный **поток воздуха**.

**Уступ** между асфальтом и грунтом может стать причиной падения. Нужно пересекать его под как можно **большим углом**.

Если соскочил с асфальта на обочину – **ни в коем случае нельзя сразу пытаться сразу заскочить обратно!**



Надо быть особо внимательным при выезде группы с грунта на асфальт – асфальт расслабляет, большинство завалов происходят от невнимательности

# Что нам нельзя делать на дорогах?

Никаких догонялок и перегонялок в городе и на дорогах! Для гонок – свое место и время



Запрещается **буксировка велосипеда**.



**Запрещается** движение по **автомагистралям** и **дорогам для автомобилей**.



Нельзя ехать по дороге **без рук** на руле.



# Знаки



# Езда по грунтовым дорогам и тропам



- Заранее переключайся
- Соблюдать дистанцию до велосипедиста впереди и велосипедиста сбоку
- объезжать кочки, камни, неровности дороги, лужи



- По возможности избегать сильно загрязненных участков дороги
- Обгонять аккуратно, не подрезая обгоняемого, предупреждать обгоняемого о своих действиях



- По возможности не ехать близко к кустам и торчащим веткам
- При скорости 5-6км/ч проще идти пешком, чем ехать

# Езда в подъем (UpHill)

- Набрать **скорость** перед прохождением подъема
- Поставить **оптимальную передачу**
- Переместить центр тяжести **вперед**
- Иногда полезно подняться из седла и педалировать **стоя на ногах**
- Избегать наезда на **камни и ухабы**
- Иногда проще **пройти пешком**



# Езда на спуск (DownHill)

- Заранее **наметить траекторию** спуска
- Держать **дистанцию не менее 5м.** до впереди идущего.
- Переместить центр тяжести **назад**
- Иногда полезно подняться из седла и маневрировать **всем телом** а не только рулем
- Избегать наезда на **камни и ухабы**
- Иногда проще **пройти пешком**
- Пользуйтесь **защитой** коленей и локтей



# Переправа через реку



Не правильно



Правильно



Рис. 31. Переправа вброд со страховкой:  
1 — основная веревка; 2 — вспомогательная (страхующая веревка)

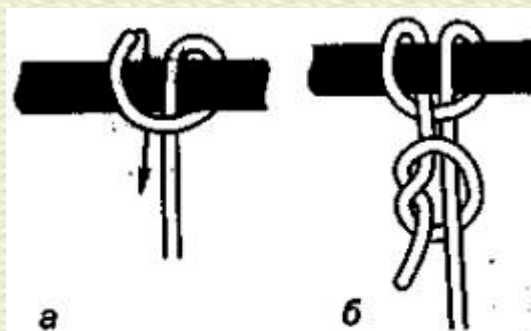


Рис. 65. «Стремя» для привязывания веревки к опоре

# Траверс склона с велосипедом

- При траверсе склона с велосипедом, велосипед должен находиться всегда ниже, чем велосипедист.
- Велосипед нужно вести держась одной рукой (более слабой) за руль а второй (более сильной) за подседельный штырь. Это позволяет контролировать вес рюкзака.

## Перенос велосипеда





# Зимний велотуризм



- Используйте **зимние покрышки** с шипами
- На переднее колесо можно поставить более «злую» резину



- Старайтесь ехать **равномерно** и **«прямолинейно»**
- Старайтесь как можно **меньше крутить руль**
- Старайтесь по возможности не пользоваться тормозами. Никогда **не блокируйте колесо на юз**



- Вес рюкзака зимой возрастает, но не перегружайтесь
- Используйте теплую, непродуваемую ветром одежду, специальные теплые перчатки, велосипедные очки, повязывайте горло шарфом.



# Устал крутить педали? Где лучше остановиться.

Старайся *уйти с дороги* в лесок, на поляну, в крайнем случае на автобусную остановку.

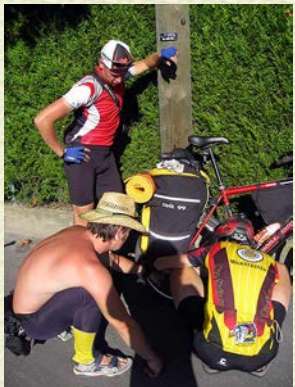


*Не бросай* велосипед *на дороге* или обочине, прислони его к дереву, к стенке, к забору.



Нет возможности уйти с дороги – *обозначь место своей остановки.*

**Особенно в темноте!**



# Транспортировка велика в метро

В метро *разрешается* перевозить только *складные* и *детские* велосипеды.

Сними переднее колесо



Уложи велосипед в чехол



ИЛИ

*... и проблем не будет!*



Садись в метро на *крупных узловых станциях* где есть *вокзалы* и может быть тебе повезет!

# Велосипедисты в электричке

*Велотамбур*



*Подвеска за седло*



*Не правильно!*



# Основное правило велотуриста

**Дай**

**Дорогу**

**Дураку!**

Даже если по правилам мы правы, даже если мы на главной дороге, даже если помеха справа не у нас, **лучше вовремя уступить** дорогу, чем получить травму!