**Инструктаж по использованию велосипеда, самоката и**

**ПДД для участников движения**

Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет (ПДД 24.1).

При переходе участка дороги нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу.

**Водителям велосипеда запрещается:**

* ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой (ПДД 24.3);
* перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками (ПДД 24.3);
* перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению (ПДД 24.3);
* двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки (ПДД 24.3);
* поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (ПДД 24.3);
* нельзя двигаться по дороге в тёмное время суток (и/или в условиях недостаточной видимости) без включенного переднего белого фонаря.

**Состояние и экипировка велосипеда**

Подбирайте велосипед под себя – под свой рост и вес. Важно, чтобы ехать на велосипеде вам было удобно.

Ваш велосипед должен быть оборудован световыми приборами – световозвращающими катафотами (впереди, сзади, на колёсах) или велофонарями, они должны быть чистыми и правильно настроенными. Благодаря им вы будет заметны всем участникам движения, особенно в темное время суток.

**Экипировка велосипедиста**

Надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками – это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.

Надевайте облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда и чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.

Выбирайте обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях.

Ездите в шлеме. Шлем защитит вас от травм головы при падениях. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

**Подготовка к поездке на велосипеде**

Знайте и соблюдайте правила дорожного движения. Это снизит риск попадания в ДТП и избавит вас от конфликтов с водителями автомобилей.

Потренируйте где-нибудь на просторной площадке экстренное торможение – без блокировки колес и потери управляемости.

Перед выездом из дома обязательно проверьте исправность тормозов велосипеда.

Избегайте использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

Все части вашего велосипеда должны быть в исправности, чисты и хорошо смазаны.

**Управление велосипедом**

Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.

Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и  не «уходите в себя».

При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.

Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.

Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.

Избегайте езды в сырую погоду – в это время тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой – при поворотах снижайте скорость.

Если ваш велосипед не предназначен для прыжков, выполнения трюков, спусков с крутых гор или любых других экстремальных способов катания, не рискуйте. Эксплуатируйте ваш велосипед правильно.

**Движение по дорогам**

Если есть возможность, пользуйтесь специальными велодорожками.

Подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков. Ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.

Притормаживайте перед перекрестками, не выскакивайте на перекресток из-за машин, как только загорелся зелёный свет, так как есть риск столкнуться с машиной, доезжающей на желтый свет.

Держитесь подальше от автотранспорта, будьте готовы к его неожиданным маневрам на дороге: поворотам, торможениям, подрезаниям.

При объезде припаркованных машин старайтесь держать дистанцию с запасом на полностью открытую дверь.

Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решетки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°.

Перед препятствиями на дороге сбрасывайте скорость и притормаживайте заранее, не оставляйте это на последний момент.

Если вам надо объехать препятствие на дороге, то не забывайте сначала обернуться и посмотреть, не обгоняет ли вас сзади автомобиль (или другой велосипедист). Если у вас нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолейте препятствие или такой участок дороги спешившись.

Не ездите на велосипеде по автомагистралям с интенсивным движением автомобилей. Если вы едете по автодороге, будьте особенно внимательны, передвигайтесь как можно ближе к правому краю проезжей части либо по обочине, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному. Без крайней необходимости не обгоняйте велосипедиста справа.

Соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта во избежание столкновения с ним. Принимайте во внимание состояние дороги и вероятность того, что подвижный объект может экстренно затормозить.

Если вы едете по тротуарам и пешеходным дорожкам, двигайтесь осторожно – это территория пешеходов.

При движении по дорогам следует заблаговременно показывать руками специальные знаки для других участников движения. Так вы предупредит других участников движения о том, что вы собираетесь делать:

* поворот направо (или перестройка в правый ряд) – вытянутая в сторону правая рука;
* поворот налево (или перестройка в левый ряд) – вытянутая в сторону левая рука;
* остановка – поднятая вверх левая или правая рука;

**Знайте правила движенья, как таблицу умноженья!!!**