

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета

 Мишарина М.А.

Протокол от 29.08.2018г. №15

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №7»

 Устюжанина С.Н.

Приказ от 29.08.2018 г. №143



ИНСТРУКЦИЯ №11-11 о правилах безопасности при езде на велосипеде

1. Общие требования безопасности при езде на велосипеде

1.1. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается только с 14 лет.

1.2. Лица моложе 14 лет могут ездить на велосипеде в тех местах, где нет движения автомобильного транспорта - на закрытых площадках, во дворе, на стадионах, на территории оздоровительного лагеря, на загородных площадках и в других безопасных местах.

1.3. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо научиться управлять велосипедом: держать равновесие, ездить медленно, поворачивать влево и вправо, делать разворот, ездить по «восьмёрке», тормозить, управлять одной рукой (это необходимо, чтобы на повороте подавать одной рукой сигналы).

1.4. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал. Должен быть оборудован спереди светоотражателем или фонарём белого цвета (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади - светоотражателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны - светоотражателем оранжевого или красного цвета.

1.5. Велосипедист обязан знать и соблюдать правила дорожного движения. Велосипедист приравнивается к водителю других транспортных средств.

1.6. Велосипедист должен выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.

2. Требования безопасности перед началом езды на велосипеде

2.1. Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо проверить:

- давление воздуха в шинах, исправность руля;
- работу тормозов, действие звонка, 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, а также других соединений и необходимость смазки деталей;
- наличие действующего фонаря или светоотражателя белого цвета спереди и отражателя света красного цвета, находящегося сзади велосипеда.

2.2. 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.

2.3. Только убедившись в том, что велосипед исправен, можно совершать поездку на нём.

3. Требования безопасности во время движения на велосипеде

3.1. При движении по проезжей части (с 14 лет) велосипедист должен двигаться только по правой крайней полосе в один ряд как можно правее (не более одного метра от бордюра). Выезд

на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота.

3.2. При движении велосипедистов группой необходимо ехать один за другим, на некотором расстоянии друг от друга.

3.3. Лицам до 14 лет категорически запрещается выезжать на дорогу, где движется автотранспорт, так как можно попасть в аварию.

3.4. Если имеется велосипедная дорожка, то по проезжей части ехать нельзя.

3.5. Допускается движение по обочине дороги, если это не создаёт помех пешеходам.

3.6. Во время движения необходимо следить за движением транспортных средств, за движением пешеходов, сигналами светофоров, водителей и другой обстановкой на дороге.

3.7. Использовать во время езды нужно только те сигналы, которые установлены правилами дорожного движения.

3.8. Предупредительные сигналы рукой о манёврах необходимо подавать заблаговременно: остановка – рука, поднятая в вверх, поворот направо – вытянутая левая рука в сторону или вытянутая в сторону и согнутая в локте правая рука, поворот налево – вытянутая правая рука в сторону или вытянутая в сторону и согнутая в локте левая рука.

3.9. Нельзя поворачивать налево или разворачиваться на проезжей части с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы движения.

3.10. При пересечении проезжей части дороги необходимо сойти с велосипеда и перейти проезжую часть по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль.

3.11. При езде на велосипеде запрещается:

- Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой.
- Перевозить пассажиров.
- Движение по пешеходному переходу на велосипеде.
- Подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди.
- Буксировать велосипедом, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.
- Двигаться по автомагистралям.
- Перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине.
- Цепляться за любое транспортное средство.
- Ездить в болезненном или усталом состоянии.

4. Требования безопасности в аварийной ситуации при езде на велосипеде

4.1. В случае поломки велосипеда необходимо сойти с него и идти, ведя велосипед за руль.

4.2. При получении ссадины или ушиба нужно оказать себе первую доврачебную помощь.

4.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к взрослым прохожим, сообщить родителям.

5. Требования безопасности по окончании езды на велосипеде

5.1. Нельзя оставлять велосипед без присмотра у подъездов и в подъездах домов, около магазинов и т.п.

5.2. Протереть велосипед от пыли и грязи.

5.3. Необходимо поставить велосипед в установленное для хранения место.

5.4. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом.