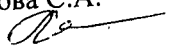


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»

СОГЛАСОВАНО
Представитель трудового коллектива
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Логина С.А.


9.10.2015г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Шафигулина И.Л.
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Приказ №67 от 12.10.2015 года



ИНСТРУКЦИЯ №4-20

Правила езды на велосипеде
ИОТ-4-20

Инструкцию разработала:
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Шафигулина И.Л.

г.Качканар
2015г.

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. До 15 лет посадка на велосипед допускается только одного водителя велосипеда и перевозка груза массой не более 15 кг.
- 1.4. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо научиться как следует 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).
- 1.5. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал. Должен быть оборудован спереди световозвращателем или фонарём белого цвета (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади - световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны - световозвращателем оранжевого или красного цвета.
- 1.6. Велосипедист обязан знать и соблюдать правила дорожного движения. Велосипедист приравнивается к водителю других транспортных средств.

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 световозвращателя 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. Выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.
- 2.4. 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 дорогам 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. В группе должно быть по 10 велосипедистов. Расстояние между группами должно составлять 80-100 метров.
- 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, по дороге ездить 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.

3.9. Нельзя поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы движения. Необходимо сойти с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль.

4. Запрещается при езде на велосипеде.

4.1. Ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, по аллеям парков, бульваров в целях безопасности пешеходов.

4.2. Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.

4.3. Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой.

4.4. Перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине.

4.5. Перевозить пассажиров.

4.6. Цепляться за любое транспортное средство.

4.7. Буксировать велосипедом, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

4.8. Подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди.

4.9. Двигаться по автомагистралям.

4.10. Ездить в болезненном или усталом состоянии.

5. Требования безопасности в аварийной ситуации при езде на велосипеде.

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

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

5.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к тренеру-преподавателю, взрослым, проходим для отправки в травпункт, сообщить родителям.

6. Требования безопасности по окончании езды на велосипеде.

6.1. Протереть велосипед от пыли и грязи.

6.2. Поставить велосипед в установленное для хранения место.

6.3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, хорошо прополоскать рот.