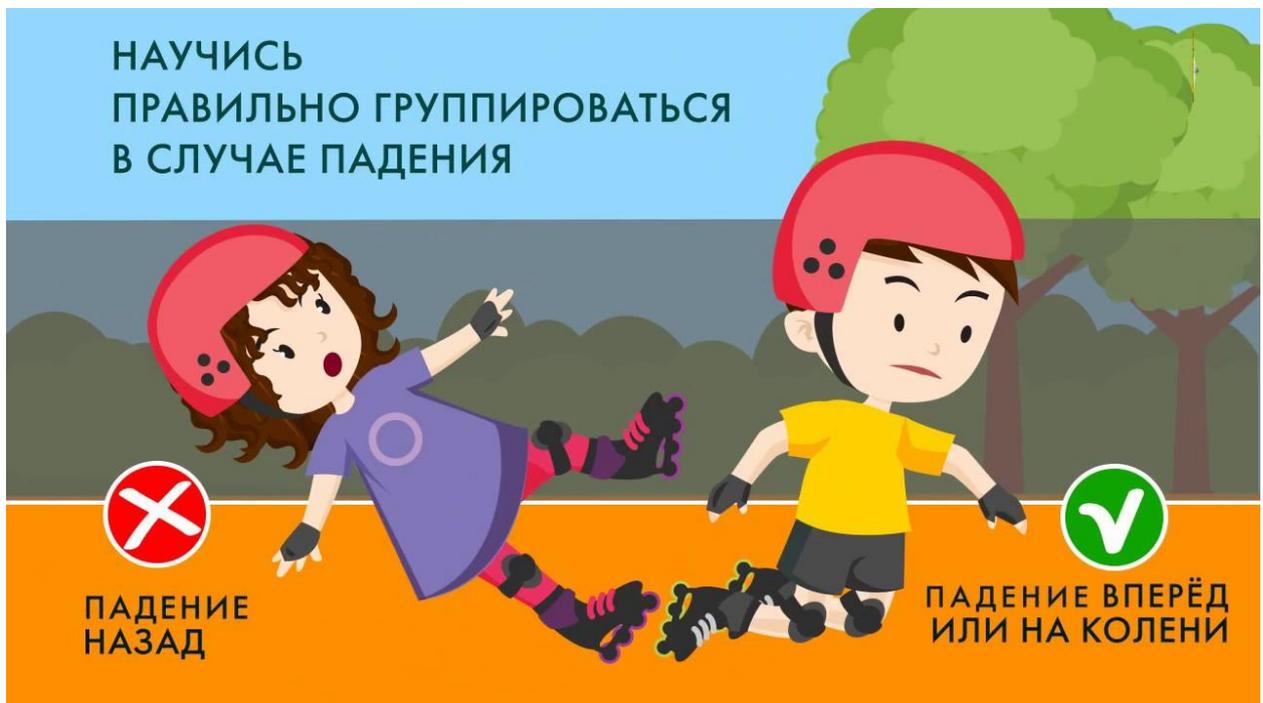


Правила безопасного катания на роликах и велосипедах.

Как кататься на роликах: самые главные правила.

Контролируйте скорость и свои движения. Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом или горными лыжами, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют. Если вы еще не совсем освоились с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах.

Одевайте защиту. Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет вам увереннее чувствовать себя при движении.



Правильное падение. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне нежелательно, на роликовых коньках все как раз наоборот. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения - это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для вашего организма, а именно для позвоночника и затылка.

Наклон тела. При катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, вы спровоцируете правильное падение - вперед.

Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног - это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции:

позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под "ведущее" колесо одного из роликов.

Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Таким образом, ролик становится продолжением вашей ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и вам будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.

Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Будьте готовы к тому, что ноги будут проскальзывать. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше. При езде по "тормозящим" поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и вас кинет вперед.

Двигаясь по дороге рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее просчитывайте свою траекторию движения с учетом возможного поведения ваших "соседей по улице" или их внезапного появления на проезжей части.

Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной, не нужно надеяться на то, что "у нее тормоза лучше".

***Соблюдайте правила безопасного катания,
используйте защиту и катайтесь в удовольствие!***

Правила безопасного катания на велосипедах

Безопасность - это комплекс мероприятий. Чтобы поездка на велосипеде была удачной, велосипед должен быть исправным и «послушным»: затормозить там, где это нужно, проехать там, куда его направили и не сломаться в критической ситуации.



Перед выездом необходимо проверить:

- *тормоза* (они должны быть рабочими и хорошо отрегулированными);
- *руль* (должен быть прочно закреплён);
- *колёса* (покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы);

- *переключатели* (хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий);
- *цепь и втулки, каретка* (должны работать без биений и посторонних шумов, смазаны).

Кроме того, велосипед должен иметь *звуковой сигнал*: механический или электрический звонок. При езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем. Он защищает голову от повреждений при падениях. Такой шлем обычно представляет собой тонкую оболочку из пластика, обладающего высокой ударной прочностью, изнутри обложенную ломким пеноматериалом, смягчающим удар. Есть еще несколько предметов для защиты вашего организма от потрясений: это - наколенники и налокотники – не забывайте про них.

Если велосипед используется в темное время суток или в условиях недостаточной видимости на велосипеде должен быть установлен спереди фонарь белого цвета, а сзади — фонарь или световозвращатель (катафота) красного цвета. С каждой боковой стороны велосипед должен иметь световозвращатели (катафоты) красного или оранжевого цвета. Передний световозвращатель закрепляется на верхнем конце передней вилки, задний - под седлом или на мостике заднего багажника, а боковые - на спицах колес. Когда ребенок катается на роликах, скейтборде или велосипеде, или просто переходит дорогу, водитель может его не заметить, но светоотражающий значок увеличивает шансы быть увиденным: при движении с ближним светом фар водитель видит пешехода за 25-150 м, с дальним светом – за 400 м. Стоимость светоотражающих элементов несоизмерима с ценой жизни ребенка.

Зеркало заднего вида, закрепляемое на руле, шлеме или на очках велосипедиста, позволяет видеть автотранспорт, приближающийся сзади, не мешая в то же время контролировать дорожные условия впереди.

Будьте осторожны в выборе одежды для поездки, не одевайте широкие штаны, т.к. они могут попасть в шестерёнки или в крутящееся колесо. Одевайте яркую, заметную одежду, которая, по возможности, облегает тело (для того, чтобы не попасть во вращающиеся части велосипеда и не зацепиться за внешние препятствия). Всегда одевайте обувь, которая имеет твёрдую подошву и грубый протектор, чтобы ноги не скользили по педалям. Для езды в вечернее и ночное время, желательно, чтобы на одежде были специальные светоотражающие полосы - эти полосы света не позволят водителям не заметить человека на дороге. Это относится и к рюкзаку.

Обязательно возите с собой средства против «асфальтовой болезни» - бинт, зелёнка или йод, перекись водорода. Научитесь оказывать первую медицинскую помощь и пользоваться вышеперечисленными медикаментами – это может спасти не только Вас.

КАК ТОРМОЗИТЬ?

Существует общий принцип, что тормоза следует использовать как можно реже, а вместо этого стараться предвидеть дорожную ситуацию и

реагировать на нее заранее, например, перестать крутить педали. Торможение должно быть как можно мягче. В случае потребности резкого торможения лучше пользоваться задним тормозом. А во время длинных отрезков езды с торможением лучше пользоваться обоими тормозами равномерно.

ГДЕ МОЖНО ЕЗДИТЬ?

Велосипедисты должны двигаться по велодорожке или по совмещенной дорожке, если таковые имеются. Совмещенные дорожки предназначены для пешеходов, велосипедистов и, иногда, для мопедов. Такие дорожки обозначены специальными дорожными знаками. При их отсутствии допускается езда по тротуарам, и только в крайних случаях - в крайней правой полосе (не далее 1 метра от края проезжей части). В то же время следите за дорогой у края проезжей части: там могут встречаться мусор и стёкла, возможно попасть в открытый люк или водосток.

Дети до 12 лет должны ездить на велосипеде только по тротуару. На велосипеде нельзя ездить по автомагистралям, а также там, где есть специальные запрещающие знаки.

Для велосипедистов действуют те же правила проезда перекрестков, что и для автомобилистов. Не забывайте показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть.

Велосипедист, выезжающий с велодорожки на проезжую часть, должен пропустить все транспортные средства.

Транспортные средства пропускают велосипедиста только в том случае, если им это предписано наличием знаков «уступи дорогу» или «STOP» или они поворачивают на дорогу, которую пересекает велосипедист. Велосипедист должен подчиняться сигналам светофоров. При повороте велосипедист должен пропустить пешеходов на пешеходном переходе.

На некоторых перекрестках для велосипедистов есть отдельные светофоры. В этом случае велосипедист должен подчиняться сигналам светофора для велосипедистов.

Во время езды в дождливую погоду велосипедист должен быть предельно осторожен, потому что тормоза работают значительно слабее и скольжение увеличивается. Рекомендуем выбирать минимальный скоростной режим и быть очень осторожными на поворотах.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ДТП?

Первое, что вы должны сделать - это оценить насколько вы ранены. Если вы сами не можете определить своё состояние, не чувствуете боли, попросите других людей вас осмотреть. В случае подозрения на травму - вызовите скорую помощь.

Попытайтесь осознать, что же произошло, кто были участниками аварии, свидетелями. Запишите номера автомобилей. Наметьте несколько свидетелей и запишите их адреса и телефоны. Вызовите сотрудников ГАИ. После ДТП подумайте, сможете ли вы сами добраться до дома, в случае необходимости попросите кого-нибудь довезти вас до дома или больницы.

Уважайте других участников дорожного движения, старайтесь избегать конфликтных ситуаций! Не забывайте заранее информировать автомобилистов о ваших манёврах общепринятыми жестами рук. Забудьте про езду в наушниках с музыкой по автомобильным дорогам. Мелодии не только отвлекают, но иногда могут спровоцировать переоценку своих сил и возможностей, привести к неприятным последствиям.

Берегитесь собак! Если вы заметили издали собак, то сбавьте скорость или совсем остановитесь, оцените расстояние до них, их поведение и состояние. Если они вас не заметили и продолжают мирно заниматься своим делом, то лезть на рожон не стоит, а просто попробуйте объехать их на безопасном расстоянии, не привлекая внимания. Если же они на достаточно близком расстоянии и заинтересовались вами, то имеет смысл остановиться и слезть с велосипеда, наблюдая за реакцией.

В позднее время суток предпочтительнее передвигаться по хорошо просматриваемым, освещённым улицам, а не дворами, скверами, парками. Увидев подозрительную компанию, направляющуюся в вашу сторону, незамедлительно примите меры: постарайтесь переехать на другую сторону улицы, по возможности нужно максимально ускориться во избежание контакта, следите за их дальнейшим поведением.