Профилактика дорожно-транспортного травматизма для велосипедистов.

### Велотуристам часто приходится ездить по дорогам с интенсивным движением. Поэтому, совершенно необходимо знать и уметь применять на практике Правила дорожного движения (ПДД). Велосипед - это транспортное средство, велосипедист - водитель этого транспортного средства, а значит и участник дорожного движения. "Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования Правил, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков".

### "Велосипеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочинам, если это не создает помех пешехода".Это значит, что вы сами выбираете на каком расстоянии от обочины ехать. В зависимости от состояния дороги, наличия на ней препятствий в виде колодцев, осколков стекла и т.п. Мы рекомендуем ехать на расстоянии примерно 10 см от края "второй" обочины.

### Специальные знаки при движении на велосипеде.

### Для обозначения маневра Правилами предусмотрены следующие знаки:

### Поворот или перестроение направо: вытянутая правая рука, либо вытянутая и согнутая в локте левая.

### Поворот или перестроение налево: вытянутая левая рука, либо вытянутая и согнутая в локте правая.

### Остановка: поднятая вверх рука (любая).

### Теперь рассмотрим вещи, которые для велосипедиста недопустимы на дороге.

### Велосипедистам запрещено:

### "Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой".

### "Ездить по дорогам при наличии рядом велосипедной дорожки".

### Она обозначается круглым знаком с белый велосипедом на синем фоне. "Движение по обочинам, тротуарам и пешеходным дорожкам запрещено". Про обочины уже говорилось выше (т.е. движение велосипедистов по ним все-таки допускается).

### "Hа автомагистралях запрещается движение велосипедов."

### Неочевидные моменты при езде на велосипеде по дорогам общего пользования. 1. “Обгон или объезд других транспортных средств должен производиться только слева. И как можно дальше от обгоняемого ТС”.

### 2. При совершении какого-либо маневра вы обязаны убедиться, что он будет безопасен не только для вас, но и для других участников движения, находящихся поблизости. Поэтому стоит поучиться вертеть головой на ходу, не теряя при этом способности адекватно управлять велосипедом. 3. Проезд перекрестков.

### а) Тут, в общем-то, все как у "взрослых". Hо велосипедист, ведущий велосипед рядом, уже считается пешеходом. А у них свои права и обязанности. Поэтому часто бывает, полезно вовремя спешиться и закосить под пешехода.

### б) "Велосипеды должны двигаться только по крайней правой полосе, ПО КОТОРОЙ ДОПУСТИМО ДВИЖЕHИЕ В ДАHHОМ HАПРАВЛЕHИИ, в один ряд возможно правее..." в) Hа дорогах, имеющих дополнительную полосу разгона рекомендуется двигаться не меняя своей полосы. Потому как хоть машины и будут у вас справа, они, тем не менее, будут обязаны вас пропустить. г) Как показывает практика, водители на примыкающих справа дорогах не видят велосипедиста, едущего поперечным курсом, а смотрят позади него, на приближающийся вдали транспорт. И поэтому замечают велосипедиста в самый последний момент у себя под носом, уже начав движение. 4Особенно это видно в сумерки и темное время суток, когда ничем не подсвеченный велосипед темным силуэтом на большой скорости несется им наперерез. Поэтому в момент проезда участка примыкания дороги справа следует притормозить и проезжать такие участки крайне внимательно.

### 4. Hа любом пересечении проезжих частей не ленитесь заблаговременно убедиться в своей безопасности и предпринять дополнительные меры для ее увеличения. Т.е. не лишним будет обернуться и оценить обстановку позади себя, не лишним будет немного сместиться левее обочины так, чтобы уменьшить радиус поворота для некоторых горячих парней, но и не пустить их справа, ко всему прочему не лишним будет показать левый поворот, если на перекрестке вы намерены двигаться прямо.

### 5. Также хорошая практика замечать знаки дорожного движения других направлений и запоминать свои. Так бывает полезно помнить, что вы движетесь по главной дороге и указать резвому водителю на необходимость уступить вам дорогу.

### 6. Многие знают, как хорошо ехать в воздушном мешке. Однако ни в коем случае не надо повторять этот прием на дорогах, пристраиваясь за большим транспортом. Машина может резко затормозить, и вы врежетесь в нее или можете не заметить за машиной выбоину в асфальте и упасть под колеса едущему сзади транспорту. То же самое относится к езде за медленно идущими машинами в пробках. Никогда не двигайтесь за машиной, двигайтесь сбоку.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ДТП?5

### 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 издалека 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.

###

### *Соблюдение указанных рекомендаций*

### *поможет сделать Ваши велосипедные прогулки*

### *комфортными и безопасными,*

### *что обеспечит только приятные эмоции!*