Утверждаю.

Директор школы:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С.Харламова

**ИНСТРУКЦИЯ №45**

**Тема: Правила пользования велосипедом**

Основными профилактическими мероприятиями по сни­жению велосипедного травматизма школьников являются:

* Знание и соблюдение Правил дорожного движения.
* Наличие исправного велосипеда, знание его устройства.
* Создание специальных велосипедных дорожек.
* Умение прогнозировать развитие дорожно-транспорт­ной ситуации.
* Умение оказывать первую помощь пострадавшим.
* При покупке велосипед необходимо подобрать по росту.
* Перед выездом нужно проверить работоспособность всех узлов, особенно тормозов, подтянуть резьбовые соедине­ния, установить средства безопасности: зеркало, фонарь, звонок, отражатели.

**НЕЛЬЗЯ!**

\* Эксплуатировать неисправный велосипед.

\* Нарушать Правила дорожного движения.

\* Перевозить пассажиров на раме или на багажнике. Дополнительный пассажир на велосипеде затруд­няет маневренность, повышает вероятность трав­мирования. Велосипед - сугубо индивидуальное транспортное средство.

\* Перевозить грузы, которые выступают более чем на0,5 метра. Грузы должны быть надежно закреплены.

\* Буксировать велосипедиста.

\* Использовать плейер во время езды на велосипеде.

\* Ездить в условиях ограниченной видимости без света.

\* Ездить в состоянии алкогольного опьянения.

Учиться ездить на велосипеде нужно в тех местах, где нетдвижения автотранспорта, пешеходов, других препятствий. Хорошо, когда в процессе обучения принимает участие взрослый опытный велосипедист.

**ПОМНИТЕ!**

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по до­рогам. Ездить можно внутри двора, на специальных пло­щадках, по велодорожкам.

Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по основным дорогам, где много транспортных средств и вы­сока вероятность возникновения различных дорожных си­туаций, в том числе чрезвычайных.

* Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги. При выезде на основную дорогу необходимо:
* снизить скорость, а при необходимости остановиться;
* пропустить пешеходов, идущих по тротуару или обочине;
* внимательно оценить дорожную ситуацию;
* уступить дорогу движущимся транспортным средствам;
* при отсутствии помех выехать на дорогу.

Безопасной дистанцией до ближайшего транспортного средства считается расстояние, равное половине скорости движения.

Скорость передвижения должна выбираться с учетом реальных условий и обеспечивать безопасность в случае возникновения ЧС. Чем выше скорость, тем вероятнее возникновение ДТП, тем тяжелее последствия.

При езде на велосипеде приходится постоянно выполнять различные маневры: обгоны, повороты, развороты, торможение.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

\* Обгон запрещен на перекрестке, на железнодорожном пере­езде и ближе чем за 100 метров перед ним, в конце подъема, на крутых поворотах, в условиях ограниченной видимости.

\* При выполнении поворота необходимо снизить скорость до входа в поворот и подать сигнал о выполнении маневра.

\* Выполнять разворот нужно только при отсутствии помех.

\* Тормозить нужно плавно, не допускать блокирования ко­лес, стараться тормозить как можно реже. Отсутствие тор­мозов или ненадежная их работа считается самой большой поломкой велосипеда. Никогда не садитесь на велосипед с таким дефектом.

\* Наиболее опасные места на дороге: перекрестки, железнодо­рожные переезды, подъемы, спуски, повороты, поврежден­ная дорога и участки с ограниченной видимостью. Здесь не­обходимо соблюдать предельное внимание и осторожность.

\* Исправный велосипед, знание Правил дорожного движения и Внимание на дороге - это верный путь к безопасности.