



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



# Где могут передвигаться велосипедисты?



## До 7 лет

- Тротуары
- Пешеходные и велопешеходные дорожки
- Пешеходные зоны

## 7-14 лет

- Тротуары
- Пешеходные и велопешеходные дорожки
- Пешеходные зоны
- Велосипедные дорожки

## Старше 14 лет

- Тротуары
- Пешеходные и велопешеходные дорожки
- Пешеходные зоны
- Велосипедные дорожки
- Велосипедная зона проезжей части





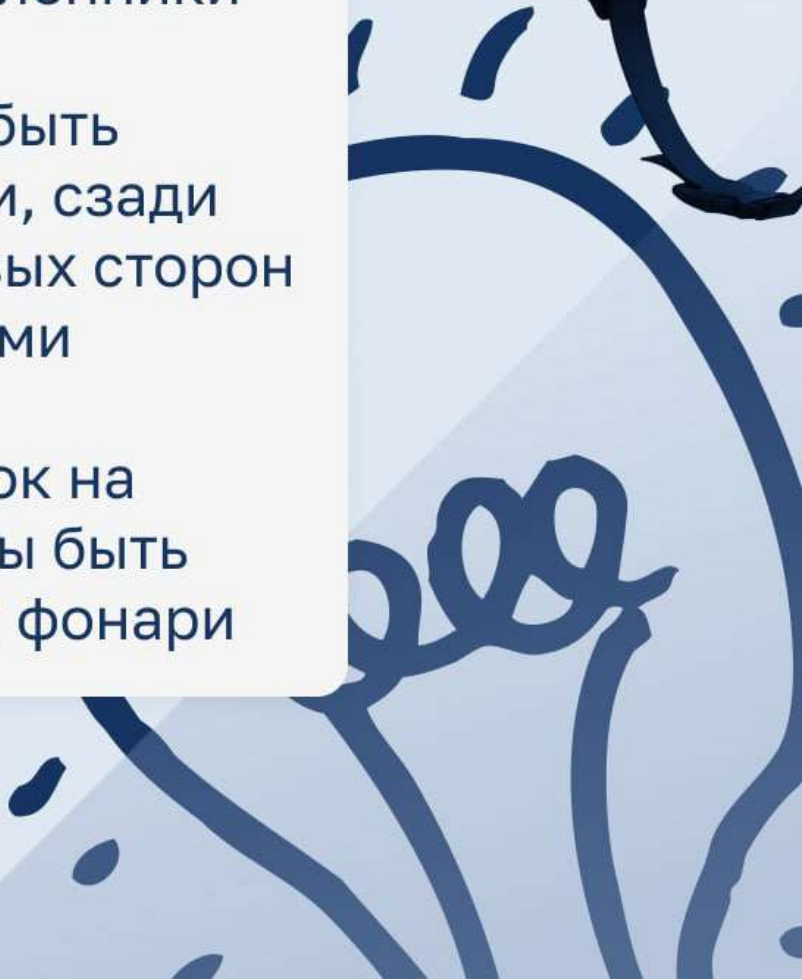
МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



## Как подготовиться к поездке?

- Не забудьте про шлем, налокотники и наколенники
- Велосипед должен быть оборудован спереди, сзади и с каждой из боковых сторон световозвращателями
- В темное время суток на велосипедах должны быть включены фары или фонари





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



## **Велосипед должен быть технически исправен**

Перед поездкой проверьте,  
что на велосипеде:

- закреплены и накачаны колеса
- работают тормоза
- не ослабли спицы





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



## Как правильно сесть на велосипед?

Поставьте пятку на педаль. Нога должна быть полностью выпрямлена. Для удержания равновесия равномерно распределите вес тела между педалями и рулем. Совершайте небольшие движения рулем из стороны в сторону





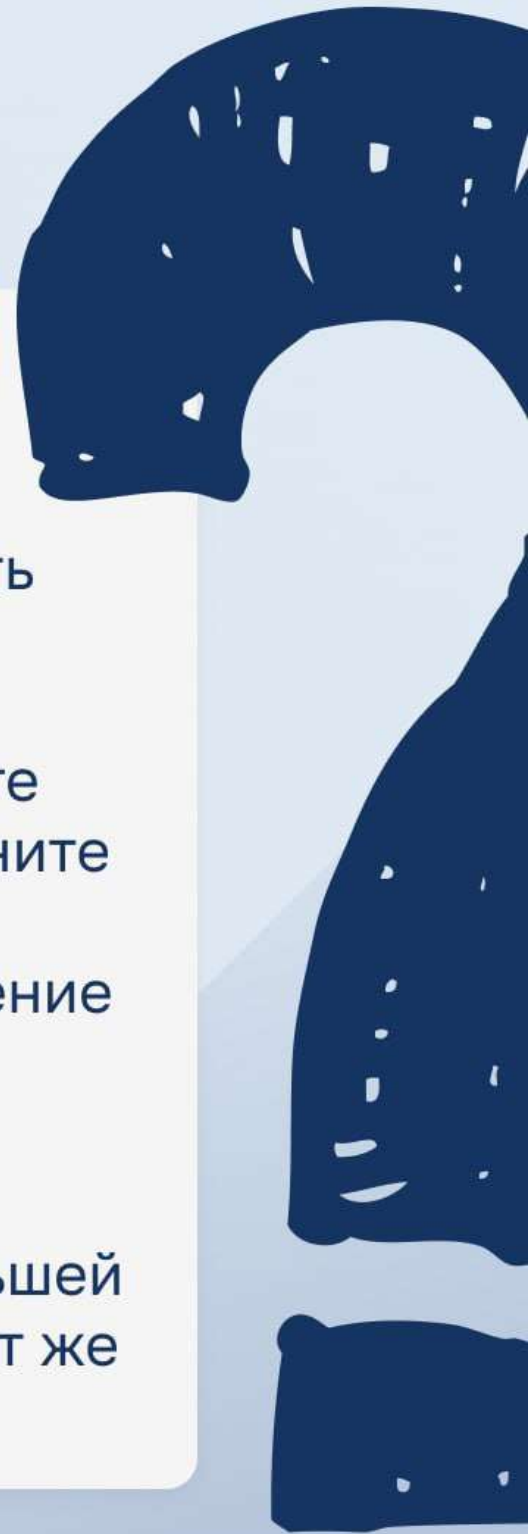
МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



## Как преодолевать препятствия на дороге?

- Обязательно снизьте скорость
- Чтобы съехать с бордюра, подъезжая к нему, перенесите вес тела назад и слегка потяните руль на себя. Приземляясь, займите центральное положение над велосипедом
- Чтобы заехать на большие ступеньки, двигайтесь с меньшей скоростью, но соблюдайте тот же алгоритм действий





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Первые



## Как правильно тормозить?

- Всегда держите пальцы на тормозных рычагах
- Следите, чтобы колеса не теряли сцепления с поверхностью, по которой вы двигаетесь
- Тренируйтесь экстренно тормозить в безопасных условиях, чтобы выработать рефлекс

