

Правила безопасной езды

Соблюдайте местные правила пользования велосипедами

Во многих регионах действуют специальные законы и правила, касающиеся езды на велосипедах; их следует неукоснительно соблюдать. При смене региона иногда требуется менять фонари и катафоты. О всех требованиях можно узнать в местных клубах велосипедистов или в местном Управлении транспорта (или аналогичном учреждении).

Приведем несколько наиболее важных правил езды на велосипеде.

- Используйте правильные сигналы рукой.
- Если вы едете в группе велосипедистов, двигайтесь цепочкой.
- Двигайтесь по правильной стороне дороги; нельзя ехать против движения транспорта.
- Соблюдайте осторожность; будьте готовы к любым ситуациям. Велосипедиста бывает трудно заметить, и к тому же многие водители автомобилей не знают о правах велосипедистов и действующих в отношении них правилах движения.

Пешеходы, автомобили и другие препятствия

Избегайте езды по рытвинам, сточным решеткам, грунтовым или низким обочинам, — везде, где можно повредить колеса или попасть в скольжение. Переезжая через железнодорожные рельсы или сточные решетки, двигайтесь осторожно, строго под углом 90° (рис. 8). Если вы не уверены в надежности покрытия, сойдите с велосипеда и ведите его за руль.

Если на вашу полосу внезапно заедет автомобиль, или кто-либо откроет дверь припаркованной машины, вы можете попасть в серьезную аварию. Прикрепите к велосипеду звонок или гудок. Используйте его для оповещения других людей о своем приближении.

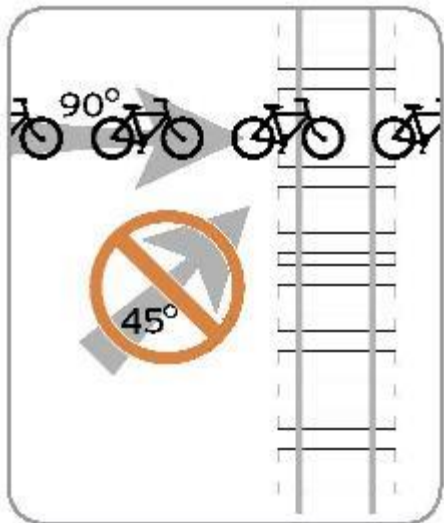


Рис. 8. Угол безопасного пересечения рельсов

Надевайте шлем и велосипедную экипировку

Надевайте шлем, отвечающий стандартам безопасности CPSC или CE (рис. 9); он может защитить вас от травм.

Когда вы не едете на велосипеде, снимайте шлем. Если он зацепится за что-либо, вы можете задохнуться.

Одевайте велосипедную форму, защитные очки и перчатки. Одежда не должна быть слишком свободной, иначе вы можете зацепиться ею за цепь или колеса.

Рекомендуется использовать яркую, светоотражающую одежду, чтобы вас было легче заметить, особенно ночью.

Безопасная езда в сложных условиях

Будьте осторожны в сырую погоду

В сырую погоду тормоза действуют менее эффективно, чем в сухую погоду. Даже если они правильно отрегулированы и регулярно обслуживались, для остановки во время дождя требуется большее усилие на рукоятку и более длинный тормозной путь.

Сырая погода снижает сцепление с дорогой. Старайтесь медленнее объезжать углы в условиях плохого сцепления, например при езде по влажным листьям, дорожной разметке, крышкам канализационных люков.

Если влажная поверхность покрылась льдом, сила сцепления еще больше уменьшается. Эффективность тормозов снижается. В таких случаях сбросьте скорость или воспользуйтесь другими видами транспорта.

Сильный ветер может поворачивать велосипед помимо воли велосипедиста. В таких условиях сбросьте скорость или воспользуйтесь другими видами транспорта.

Если вы едете в сырую погоду, влажная шина может повредить генератор. Избегайте езды в сырую погоду в условиях плохой видимости.



Рис. 9. Надевайте велосипедный шлем

Убедитесь, что вас можно легко заметить

Ваш велосипед оснащен полным комплектом катафотов. Убедитесь, что все они чистые и установлены в правильной позиции. Несмотря на их безусловную пользу, катафоты не всегда улучшают видимость. Чтобы вас было легко увидеть, на них должен быть направлен поток света. Если вы едете в условиях низкой освещенности или плохой видимости, пользуйтесь передним и задним фонарями. Вы должны хорошо видеть и быть видны сами. Если вам часто приходится ездить в сумерках, ночью или в условиях плохой видимости, обратитесь в дилерский центр за материалами, которые улучшат вам обзор и сделают вас лучше видимыми.

ОСТОРОЖНО

Без фонарей и катафотов вы будете плохо видеть в темноте, и вас будет плохо видно. Это может стать причиной аварии. Используйте передний и задний фонари и катафоты при езде в условиях плохой видимости.

Помните о безопасности во время поездки

Многих инцидентов можно избежать, если все время помнить о безопасности. Приведем несколько примеров.

ОСТОРОЖНО

Риск получения травмы увеличивается, если вы неправильно эксплуатируете велосипед:

- **Выполняете прыжки на велосипеде**
- **Выполняете трюки**
- **Едете в суровых условиях по бездорожью**
- **Едете слишком быстро, участвуете в соревновании или в скоростном спуске с горы**
- **Едете необычным способом**

В каждом из этих случаев нагрузка на каждый узел велосипеда значительно возрастает. Высокая нагрузка может вывести раму или другие компоненты из строя и увеличивает риск получения травмы. Во избежание риска пользуйтесь велосипедом согласно правилам.

- **Не катайтесь «без рук».**
- **Не перевозите вещи, плохо прикрепленные к рулю или другим частям велосипеда.**
- **Не садитесь на велосипед в состоянии алкогольного опьянения или находясь под воздействием лекарств, вызывающих сонливость.**
- **Не садитесь на велосипед вдвоем.**
- **Соблюдайте осторожность при езде вне дорог. Пользуйтесь имеющимся следом. Избегайте езды по камням, ветвям, котловинам. Оказавшись вблизи склона, сбросьте скорость, переместите свой вес вниз и назад, и пользуйтесь преимущественно задним тормозом, а не передним.**

- Не нарушайте условия пользования велосипедом. Пользуйтесь им только в режиме эксплуатации, предусмотренном для велосипедов данного типа.
- Не катайтесь слишком быстро.

Чем выше скорость, тем больше риск. На высоких скоростях колеса могут с большей вероятностью проскальзывать, и малейшая неровность может вызвать повреждение рамы или вилки. В случае высокой скорости увеличиваются силы, воздействующие на велосипед при аварии. Ни на секунду не упускайте контроль над велосипедом. Для детей максимальный предел скорости гораздо ниже, чем для взрослых.

ОСТОРОЖНО

Дополнительные боковые колеса не дают велосипеду сильно наклоняться при повороте. Если ребенок поворачивает слишком быстро, велосипед может упасть. Если на велосипеде установлены боковые колеса, не позволяйте ребенку быстро ездить и резко поворачивать.

Как безопасно ездить на велосипеде

Безусловно, велосипед является одним из величайших изобретений человечества. Столько полезных свойств в одном предмете – велосипед это физическое и психологическое здоровье, положительные эмоции, и конечно же средство передвижения. Однако, так случилось, что будучи удобным транспортом и не смотря на растущую популярность, в Российских городах велосипед стал, и пока остается «изгоем». Посудите сами. У каждого участника дорожного движения – автомобилиста, мотоциклиста, велосипедиста, и даже пешехода есть обязанности – они должны соблюдать правила дорожного движения. Например, автомобилю запрещено парковаться на тротуарах. Пешеходу запрещено переходить дорогу в неположенном месте. Велосипедисту запрещается езда по тротуарам. Можно только по дорогам. Но дорога это источник повышенной опасности. Несмотря на то, что, согласно правилам, на ней все участники равны, понятно, что в отношении безопасности такого равенства нет. Велосипедист самый не защищенный участник дорожного движения. Даже бывалым велосипедистам очень некомфортно ехать на велосипеде бок о бок с жигулями, камазами и маршрутками. Как показывают опросы, автомобилисты недолголюбивают велосипедистов. На дороге шустрый и маневренный велосипед запросто может быть незаметен. Конечно же и сами велосипедисты портят о себе мнение незнанием и грубейшими и опасными нарушениями ПДД. Например, езда на красный свет, езда посередине дороги – вобщем никакого инстинкта самосохранения.

Другие, более думающие велосипедисты, стараются ездить там, где это действительно безопасно, но и как бы нарушая правила – на тротуаре. Лавируя между шарахающимися и разгневанными пешеходами.

В общем, велосипеду ездить негде. На дороге опасно, а на тротуаре запрещено. В европейских городах о велосипедистах думают. И поэтому создают специальные велодорожки, где имеют право ездить только велосипедисты. А остальным нельзя. В России, к сожалению, такие велодорожки редкость. Да и те, бывает, занимают припаркованными машинами и пешеходами.

Но тем не менее, ездить в городе удобно и безопасно можно. Сейчас мы попытаемся ответить на этот вопрос. И попутно рассмотрим **правила езды на велосипеде**.

Правила безопасной езды на велосипеде

Надо сказать, что **правила безопасной езды на велосипеде** немножко отличаются от правил дорожного движения для велосипеда. Вернее немного дополняют. Рекомендуем воспринимать их просто как рекомендацию, основанную на опыте безопасной езды многих бывалых велосипедистов.

- Самое первое и основное правило, даже не рекомендация, а именно правило – при езде в городе необходимо всегда быть предельно внимательным, собранным, аккуратным и осторожным. Надо замечать всякое едва уловимое движение – боковым зрением, на слух. На самом деле это совсем не так трудно как может показаться.
- Всегда поворачивай голову назад, при изменении траектории движения. Можно запросто быть сбитым неслышным и незаметным велосипедистом, летящим позади тебя.

- Проезжая мимо стоящих автомобилей, мусорных баков, углов домов будь готов к внезапному появлению из-за них пешеходов и животных. Поэтому проезжай от них на некотором расстоянии. Особое внимание обращай на припаркованные автомобили – может внезапно открыться дверь.

Где тебе лучше ехать решай сам – на дороге, или на тротуаре. По дороге быстрее, по тротуару безопаснее. Но в любом случае необходимо с уважением относиться к другим участникам дорожного движения. И особенно к пешеходам – на тротуаре мы гости. Не стоит гонять среди них и устраивать скоростной слалом. Рекомендуемая скорость не более 10км\ч. Это, конечно же, для тротуара средней загруженности. Многие пешеходы вообще не смотрят куда идут. Особенно внимательно стоит проезжать мимо маленьких детей – объезжай за несколько метров. А особенно детей на роликах, самокатах, и конечно же велосипедах. 😊 В общем надо быть готовым, что тебе в любой момент могут кинуться под колеса.

- Перед выездом продумывай маршрут – где-то можно проехать по менее загруженной улице, где-то пешеходов мало. Лишние пару километров, но проеханные с комфортом и безопасностью будут в удовольствие.
- Полосы для маршрутных транспортных средств тоже иногда помогают проехать быстрее и безопаснее.
- Особенно внимательным надо быть при проезде перекрестков. Обязательно притормози. Машины со встречной полосы, поворачивающие налево в твою сторону представляют опасность.
- Также машины выезжающие из дворов и улочек справа могут тебя не заметить. Здесь также лучше всего притормаживать.

Все остальные **правила езды на велосипеде** написаны в ПДД.

1. Ездить надо по правой стороне дороги, ближе к обочине.
2. Не ездить «без рук».
3. Не поворачивать налево и не разворачиваться на дорогах с двумя и более полосами.
4. На пешеходном переходе надо слезть с велосипеда и перевести его руками.

И напоследок. Если Вам необходимо при движении по дороге повернуть налево, то лучше повернуть не на самом перекрестке, а перейти по пешеходному переходу.

Безопасность ребенка при езде на велосипеде

Езда на велосипеде – удобный вид транспорта и вид спорта и отдыха, который становится все более и более популярным. Популярность этого вида спорта постоянно увеличивается.

Наряду с увеличением популярности велосипедов, значительно увеличивается риск получения травм. По статистическим данным ежегодно в Украине происходит примерно 1 млн. аварий с участием велосипедистов, что в свою очередь приводит к 100 тыс. обращений в скорую помощь. Травмы получены велосипедистами различны

– начиная от порезов, царапин и синяков, заканчивая переломами, внутренними ранами, травмами головы и даже смертельными случаями.

Ежегодно погибает около 800 велосипедистов, примерно 20 тыс. Попадают в больницы. По статистическим данным, количество смертей на одну поездку на велосипеде, намного выше, чем количество смертей на одну поездку в автомобиле.

Чаще всего велосипедные аварии происходят, когда велосипедист падает или врежется в неподвижный объект. Столкновения с автомобилем в 90% случаев приводят к смертельному исходу, и лишь в 10% - к несмертельным повреждениям. В большинстве случаев причина смерти велосипедиста – повреждения головы.

Принципы безопасности при езде на велосипеде

Учитесь ездить на велосипеде: самая лучшая гарантия безопасности при езде на велосипеде – тренировки. Чаще всего ребенок может попрактиковаться с родителем, с опытным велосипедистом или в специальной спортивной секции. Чаще всего первоначальная тренировка состоит из базовых инструкций родителей о том как держать равновесие и крутить педали.

Постоянный присмотр за маленькими велосипедистами – обязательное требование. Рекомендуется, чтоб дети катались в тех местах, где не ездят автомобили.

Приспособления для безопасной езды на велосипеде: инвестиции в средства защиты, например специальная одежда или шлем, могут предотвратить различные ранения и даже смерть.

- Шлемы – чрезвычайно важны.
- Отражающая одежда для езды в ночное время или при плохой видимости
- Средства безопасности на велосипеде (рефлекторы на раме)
- Велосипед должен быть правильно подобран
- За велосипедом надо правильно ухаживать

Правила безопасности при езде на велосипеде: соблюдение этих правил снизит вероятность аварии.

- Используйте велосипед в соответствии с возрастом ребенка.
- Потренируйтесь перед тем, как начнете ездить на общественных дорогах.
- Неопытных велосипедистов необходимо проинструктировать о правилах дорожного движения.
- Выучите правила поведения, принятые среди велосипедистов и байкеров.
- Соблюдайте правила безопасности (не превышайте скорость, придерживайтесь правой стороны дороги, не водите в пьяном виде).
- Внимательно следите за окружающей обстановкой: открытые дверцы машины, поврежденная дорога, плохо освещенные места.
- Соблюдайте правила дорожного движения.

- Велосипедисты соблюдают те же правила, что и мотоциклисты. Перед поворотом необходимо поднять руку, чтоб показать, куда Вы поворачиваете.
- Так как мы все пользуемся одними и теми же дорогами, соблюдение правил дорожного движения превратит поездку в удовольствие.
- Едьте в направлении движения, а не против него.
- Избегайте передвижения по основным дорогам и тротуарам.
- Сообщите пешеходам, что едите по тротуару (Справа), если подъезжаете к ним сзади.

Причины велосипедных аварий

Большинство велосипедных аварий происходит, когда велосипедист врежется в неподвижный объект. Аварии чаще всего случаются, когда возникают неблагоприятные условия из-за:

- Погоды
- Состояния дорог
- Механических неисправностей
- Дезориентации водителя
- Высокой скорости
- Невнимательности
- Неисправности в дорожном движении
- Проблем с координацией
- Неопытности

И хотя правила дорожного движения одинаковы как для велосипедистов, так и для владельцев других видов транспортных средств, но некоторые факторы могут привести к дисгармонии в этих двух группах.

- Многие управляют транспортным средством и могут просто не увидеть на дороге велосипедиста.
- В условиях плохой видимости или ночью велосипедистов очень трудно заметить. Для того, чтоб Вас увидели, необходимо прикрепить к велосипедной раме отражатели.
- Проблемы с употреблением алкоголя могут стать причиной аварии.
- Не только мотоциклисты злоупотребляют алкоголем. Практически 25% всех автомобильных аварий со смертельным исходом произошли по вине водителя или велосипедиста, которые находились в состоянии алкогольного опьянения. motorists.

В 17-30% всех автомобильных аварий, в которых были задействованы велосипедисты, именно велосипедист находился в состоянии алкогольного опьянения.

- Примерно 1/3 всех аварий происходит, когда велосипедист едет по встречной полосе.

- Многие считают, что на велосипеде безопасней ездить по тротуару. Но тем не менее, при езде по тротуару значительно увеличивается риск получения ранений. Это происходит из-за того, что на тротуаре много пешеходов и стационарных объектов (например, автоматы для парковки). Также следует учитывать, что неопытные велосипедисты предпочитают ездить именно по тротуару.
- Другой поворот событий может произойти с детьми, которые считают себя опытными велосипедистами. Они могут упасть с велосипеда, если это незнакомый велосипед и они едут на нем в первый раз.

Кто попадает в аварии

- Большинство травм от падения с велосипеда случаются у мальчиков в возрасте 10-14 лет.
- И хотя инструкции по безопасности чаще используются для детей, 70% смертных случаев приходится на взрослых.

В 90% аварий со смертельным исходом жертвами аварий являются именно мужчины. Этот показатель в 7 раз ниже у женщин. Официально это объясняется версией, что женщины более аккуратные водители в сравнении с мужчинами.

- При анализе того, кто является виновником аварии, в 50% случаев вина лежала на велосипедисте, и только в 1/3 случаев – виновником аварии был владелец автомобиля.
- Молодые велосипедисты, которые не знают правил дорожного движения могут быть вовлечены в серьезную аварию. Некоторые эксперты утверждают, что дети младше 8 лет не должны кататься на велосипеде в общественных местах.
- По статистическим данным, что большинство смертных случаев, в которых жертвами являются дети, происходят в летние месяцы в период с 15.00 до 21.00.
- Риск аварии в ночное время суток в 4 раза выше, чем в дневное.
- Почти 40% аварий с участием велосипедистов произошли в момент, когда видимость была ограничена и велосипедистов было очень сложно заметить.
- Уровень смертности велосипедистов в будние и выходные дни практически одинаковый.
- Большинство велосипедистов погибают в черте города, а не за его пределами.
- Почти половина смертей велосипедистов приходится на основные дороги, 1/3 – на перекрестках.
- 1/3 смертельных случаев происходит на дорогах с ограничением скорости в 70 км/час или выше.
- Как правило аварии происходят в радиусе 1,5 км от дома велосипедиста.

Ранения от неправильного использования

Неправильное использование велосипеда также может стать причиной ранений. Этого можно избежать, если правильно подобрать велосипед, отрегулировать его в зависимости от потребностей велосипедиста, выполнять периодический технический осмотр и ремонт велосипеда.

Правильно подобранная велосипедная рама, ручки и сидения – все это снижает вероятность возникновения аварийной ситуации.

Правильно питание, физические упражнения и периодическая растяжка – все это может значительно снизить вероятность получения ранений из-за неправильного использования.

Правила безопасности

Пожалуй самое простое правило по безопасности – обязательное ношение шлема во время езды. К сожалению многие этого не делают, ставя себя тем самым под большой риск.

При использовании шлема понижается вероятность ранения головы.

Исследования показали, что использование шлемов снизило количество ранений на 85%, а также значительно уменьшило количество фатальных случаев.

Дети в два раза чаще чем взрослые носят шлем. Это в основном из-за указаний родителей. Тем не менее частота ранений у маленьких детей выше, чем у взрослых.

Большинство велосипедистов (98%) носят шлем из соображений безопасности, 70% из-за требования родителей или супруги и 44% - из-за того, что этого требует закон.

Просто факт, что Вы владеете шлемом не спасет Вам жизнь. Надо пользоваться этим шлемом! За детьми надо следить, чтоб они пользовались шлемом даже несмотря на давление одногодок.

Очень важно правильно подобрать размер шлема. Правильно подобранный шлем поможет велосипедисту понять все преимущества его использования. Неправильно подобранный шлем не обеспечит необходимый уровень защиты ребенка.

В 98% смертных случаев в 1998 году велосипедисты не носили шлем.

Исследования установили, что 2/3 смертных случаев при езде на велосипеде можно было избежать, если бы велосипедисты носили шлем.

Безопасность во внедорожных условиях

- Езда на велосипеде переросла из простого хобби в приятное хобби и широко используемый вид транспорта. За последнее десятилетие популярность катания на велосипеде за пределами города значительно увеличилась.
- Основные травмы при этом – переломы рук и ног. Тем не менее, травмы таких велосипедистов намного серьезнее (переломы и вывихи), чем у велосипедистов, катающихся в городской черте.
- В 1998 году исследования показали, что чаще всего травмы от спортивной езды на велосипеде получили люди среднего возраста.
- Велосипедисты, которые носят шлем и другие виды защиты, лучше защищены.