



Уважаемые юные велосипедисты, сотрудники ГИБДД по Сямженскому району советуют Вам соблюдать несколько важных правил, чтобы велосипед стал безопасным транспортным средством.

Катаясь на велосипеде, всегда используй средства защиты — шлем, налокотники, наколенники. Они уберегут тебя от травм в случае падения. Даже если ты уверен в своём веломастерстве, никогда не пренебрегай средствами защиты — ведь потерять равновесие можно, например, наехав на камешек или попав колесом в ямку. Крайне желательно использовать также перчатки — в них управлять велосипедом удобнее, а в жаркую погоду вспотевшие ладони не будут скользить по грипсам.

Научись регулировать велосипед под себя. За зиму ты наверняка вырос, и прошлогодние регулировки твоего велосипеда уже не годятся. А посадка очень важна. Если она неправильная, то велосипедом становится сложнее управлять, да и усталость от езды наступает быстрее. Правильная посадка достигается регулировкой высоты седла. Для этого нужно сесть в седло, опустив одну ногу, а другой — встав на педаль. Нижняя нога не должна сгибаться. Если она согнута – седло слишком низко, его нужно поднять. Если для того, чтобы дотянуться до земли, нужно встать на цыпочки, седло слишком высоко, опусти его.

Повтори ещё раз Правила дорожного движения. Особенно тот их раздел, где говорится об обязанностях велосипедистов и о том, где можно и где нельзя кататься. Самым маленьким велосипедистам — тем, кому ещё не исполнилось семи лет, — можно ездить только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (причём по последним — на стороне, предназначенной для пешеходов), а также — по пешеходным зонам. Велосипедисты от 7 до 14 лет могут двигаться по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам (на стороне, предназначенной для велосипедистов), а вот выезжать на проезжую часть, обочины и велосипедные полосы им запрещено. Только если тебе уже исполнилось 14 лет, ты можешь двигаться не только по велосипедным и велопешеходным дорожкам (на стороне, предназначенной для велосипедистов), но и выезжать на велополосы, обочины и проезжую часть (но на проезжую часть — только если на твоём пути нет велосипедных дорожек или велополосы). А вот по пешеходным дорожкам и пешеходным зонам тебе ездить уже нельзя.

Соблюдай закон дорог – будешь счастлив и здоров!!