



**С начала летнего сезона на улицах села и поселков значительно увеличивается количество популярного транспорта среди подростков – велосипедов. Между тем велосипеды являются весьма маневренными и травмоопасными, поэтому при управлении ими следует соблюдать особую осторожность.**

**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!!**