

Безопасные прогулки по городу

Запомни: согласно Правилам Дорожного Движения, велосипедисты моложе 14 лет не имеют право ездить по дорогам за исключением дорог в жилой зоне.

Собираешься покататься? Захвати аптечку и не забудь защитить голову, колени и локти!

Знай, твой велосипед должен быть всегда заметен, поэтому необходимо оснастить его двумя фонарями: белого цвета спереди и красного — сзади. По бокам на велосипед необходимо укрепить оранжевые или красные светоотражатели. Все это сделает тебя заметным в темное время суток.





Средства защиты при езде на велосипеде

Велошлем



Родители подарили велосипед – скажи, что тебе нужен шлем! Ведь шлем – самая важная часть экипировки велосипедиста, он защищает голову от самых опасных травм

Перчатки без пальцев



Они защитят твои руки во время езды и при падении.

Фары и светоотражатели



Обязательно позаботься о том, чтобы твой велосипед был заметен в любое время суток и при любой погоде!

Велосипедные очки



На первый взгляд, не самая важная часть экипировки. Однако, солнце, ветер, пыль и грязь могут ослепить, и ты потеряешь управление, что может привести к травмам. Так что лучше их надень!

Звонок



Проверенное средство для предупреждения пешеходов!



Ролики, скейтборд, велосипед – правила безопасности



Катайся, только предварительно надев всю защитную экипировку: в первую очередь, шлем, а также налокотники, наколенники, перчатки.



Всегда имей с собой аптечку с предметами первой необходимости и знай, как оказать первую помощь себе или товарищам.



Катайся в строго отведенных для этого местах, в отдалении от проезжей части, в специально оборудованных парках.



Не пытайся, впервые встав на ролики или на скейт, сразу же выполнить сложный трюк, увиденный по телевизору или на улице. Начиная с азов и самых простых элементов катания. Попытавшись выполнить сложный трюк без подготовки, ты сильно рискуешь получить серьезную травму.