

**Петрова Евгения Васильевна**

учитель

МБОУ «Юськасинская СОШ»

с. Юськасы, Чувашская Республика

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются основы безопасности при езде на велосипеде. Автор анализирует не только базовые принципы поведения на дорогах, но и дает практические рекомендации по экипировке, техническому состоянию велосипеда, видимости в разных условиях, взаимодействию с пешеходами и другими участниками движения. В статье приведены готовые чек-листы и примеры упражнений, задач для самостоятельной подготовки и классных занятий, ориентированных на формирование безопасных привычек. Особое внимание уделяется актуальным аспектам городской езды, ночной видимости, профилактике травм и ответственному поведению на трассах и велодорожках.*

***Ключевые слова:** правила безопасности, езда на велосипеде, городская езда.*

Введение.

Велосипед – экологичный, экономичный и полезный для здоровья транспорт. Но с точки зрения безопасности езда на велосипеде сопряжена с рисками, особенно в условиях плотного городского движения, непредсказуемых дорожных условий и недостаточной видимости в темноте. Правила безопасности помогают минимизировать вероятность аварий и травм, а также способствуют более уверенной и комфортной езде. Эта статья собрала практические рекомендации, которые можно применять в повседневной практике как индивидуально, так и в рамках образовательных занятий по безопасной езде на велосипеде.

### **1. Экипировка и техническое состояние велосипеда.**

Ключ к безопасности – правильная экипировка и исправное состояние велосипеда. Рекомендуемые элементы:

– шлем: надевать всегда, правильно сидит на голове, соответствует возрасту/размерам;

- защита зрения: очки или солнечные очки для защиты от пыли и насекомых;
- светоотражающие устройства: передний белый свет, задний красный свет, яркие или световозвращающие элементы на одежде;
- экипировка: куртка/куртка-ветровка с яркими элементами, перчатки, обувь с прочной подошвой;
- тормоза и колеса: проверять наличие износа тормозных колодок, уровень давления в шинах, состояние цепи и переключателей;
- обувь и одежда: свободная одежда без длинных концов, которые могут застрять в цепи, длинные волосы закреплять.

Практическое упражнение: перед каждой поездкой проводите 5-минутную самоконтрольную проверку велосипеда по списку: тормоза, свет, цепь/шестерни, давление в шинах, фиксаторы рулевой колонки.

## 2. Правила поведения на дорогах и дорожная коммуникация.

Общие принципы:

- участник движения: велосипедист является участником дорожного движения и должен соблюдать ПДД своей страны или региона. В зависимости от юрисдикции это может включать езду по правой стороне проезжей части, использование специальных велодорожек там, где они есть, и уважение к пешеходам;
- позиция на дороге: езда по правому краю или по велосипедной дорожке, избегайте опасных маневров, держите устойчивую траекторию;
- руль и сигналы: используйте сигналы поворота и остановки жестами руки; заранее предупреждайте об изменении направления;
- дистанции и обгоны: сохраняйте безопасную дистанцию от транспортных средств и пешеходов; обгон давайте только при возможности без риска и с учётом правил региона;
- повороты и перекрестки: снижайте скорость на перекрестках, смотрите по обе стороны, используйте вело-сигналы там, где они предусмотрены.

Практическое упражнение: разыграйте в классе 2–3 стандартные сценария (поворот на перекрестке, обгон пешехода на велодорожке, выезд на дорогу из двора) с акцентом на жесты рук и видимость.

### 3. Видимость и безопасность в разных условиях.

- днём: яркая одежда, заметные элементы на велосипеде; держите световую индикацию, по возможности используйте отражатели;
- вечером и ночью: передний свет и задний фонарь обязательно; наденьте светоотражающие элементы на одежде и на раме велосипеда;
- погода и дорожные условия: снижайте скорость на мокрых дорогах, учитывайте лужи, грязь и скользкие поверхности; избегайте резких маневров.

Практическое упражнение: организуйте мини-задание на визуализацию: участники должны выбрать наиболее заметный набор одежды/элементов для ночной езды и обосновать выбор.

### 4. Особенности городской езды и взаимодействие с пешеходами:

- велодорожки и тротуары: при движении по велодорожке соблюдайте правила дорожного движения и уважайте пешеходов, при отсутствии велодорожки – двигайтесь по крайней правой части дороги;
- перекрёстки с пешеходами: снижайте скорость, смотрите по сторонам, готовьтесь остановиться при необходимости;
- взаимодействие с автомобилями: устанавливайте зрительный контакт, исключайте слепые зоны, используйте звуковые сигналы при необходимости.

Практическое упражнение: инсценировка-симуляция: два участника работают над диалогом с водителем автомобиля на типичной ситуации на перекрёстке, акцент на вежливость и ясность действий.

### 5. Безопасность для детей и начинающих:

- выбор велосипеда: рама подходящего размера, посадка, управляемость.
- обучение навыкам: баланс на двухколёснике, торможение, повороты, сигналы.
- контроль взрослых: сопровождение на первых поездках, постепенное усложнение маршрутов.

Практическое упражнение: серия мини-этапов: 1) езда без педалирования на уровне рамы; 2) торможение и остановка; 3) повороты на месте с подачей руки; 4) непрерывная езда по короткому замкнутому маршруту.

#### 6. Уход за велосипедом и планирование маршрутов:

- регулярная техобслуживание: проверка тормозов, цепи, шин; чистка и смазка цепи;
- маршруты: выбирать безопасные маршруты, по возможности с велодорожками; планировать альтернативы на случай дорожных работ;
- планирование времени: учитывать погодные условия, световой режим и длительность поездки.

Практическое упражнение: составьте для класса 3–5 безопасных маршрутов до школьного/рабочего места, указав особенности маршрута и потенциальные опасности.

#### 7. Профилактика травм и действия в экстренной ситуации.

- предотвращение падений: держать обе руки на руле, смотреть вдаль, избегать перенапряжения скорости на поворотах;
- при аварии: сохранять спокойствие, при необходимости остановиться, проверить состояние здоровья, при повреждениях – обратиться за медицинской помощью;
- первая помощь: базовые принципы оказания помощи при порезах, ушибах, вывихах и т. п.

Практическое упражнение: разыграйте сценарий падения на ровной поверхности с акцентом на безопасную технику падения и последующую первую помощь.

#### 8. Практические чек-листы:

- перед выездом: проверить тормоза, освещение, давление в шинах; надеть шлем и яркую одежду;
- во время езды: держать дистанцию, использовать сигналы поворота, соблюдать правила движения;
- после поездки: провести осмотр велосипеда, сохранить впечатления и заметить любые неполадки.

#### Пример чек-листа (короткий):

- шлем на месте и застегнут;
- передний свет включен, задний свет видим;

- тормоза работают корректно;
- шина не имеет явных повреждений и достаточно надуты;
- одежда не задевает цепь и колеса.

#### 9. Заключение.

Безопасность при езде на велосипеде во многом зависит от ответственного отношения к экипировке, техническому состоянию велосипеда и соблюдению правил движения. Регулярная практика безопасного поведения, обучение детей и взрослых основам первой помощи, а также планирование маршрутов помогают снизить риск травм и сделать езду на велосипеде приятной и полезной для здоровья и окружающей среды. Важно помнить: даже маленькие шаги, такие как ношение шлема и наличие яркой одежды, существенно повышают видимость и безопасность на дороге.