

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, РОЛИКАХ, САМОКАТЕ



Надевайте защитный шлем, перчатки, щитки на руки, наколенники и налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твёрдые, и падение на них может закончиться переломом или сильным ушибом.

Катайтесь в безопасных местах: избегайте проезжей части, выбирайте велодорожки и парки.



Научитесь правильно группироваться при падении. Такое умение сделает ваши прогулки менее травмоопасными.

При езде в тёмное время суток и в пасмурную погоду крепите на одежду светоотражающие элементы.

Не балуйтесь во время движения: запрещается ездить вдвоём на одноместном велосипеде или самокате, а также отпустить руль.

Двигаясь по тротуару, едьте очень медленно, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своём приближении.



Перед катанием убедитесь, что транспорт исправен (проверьте колёса и крепления).

Соблюдайте дистанцию и скорость – особенно при катании среди пешеходов, детей и других велосипедистов, роллеров и скейтеров. Можно легко столкнуться и упасть вместе.

Не катайтесь в наушниках: вы должны слышать окружающих – это важно для вашей безопасности.

Выучите правила дорожного движения.

