

## Юному велосипедисту важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и других рисков. Вот ключевые рекомендации:

### Экипировка

- **Шлем.** Обязательный элемент защиты. Шлем должен сидеть плотно, но без давления, не сползать на глаза. Между подбородком и ремешком обычно должны проходить 1–2 пальца.
- **Наколенники и налокотники.** Защищают суставы и мягкие ткани при падении.
- **Световозвращающие элементы (световозвращатели, жилеты).** Делают велосипедиста более заметным для других участников движения, особенно в тёмное время суток, в туман или дождь.
- **Одежда.** Должна быть яркой, удобной, без длинных болтающихся деталей, которые могут попасть в цепь или тормоза. В прохладную погоду может понадобиться утепление (флис, тонкая спортивная куртка).
- **Обувь.** Закрытые кроссовки с гибкой, но цепкой подошвой, хорошо фиксирующиеся на ноге. Носки — спортивные, мягкие, хорошо отводящие влагу.

### Проверка велосипеда

Перед каждой поездкой нужно:

- убедиться в исправности тормозов, руля, звукового сигнала (звонка);
- проверить накачку шин — они не должны иметь порезов, порывов и других повреждений;
- отрегулировать высоту сиденья так, чтобы было удобно управлять велосипедом;
- убедиться в отсутствии трещин в сварных швах рамы.

Рекомендуется возить с собой насос и ремкомплект.

### Правила движения

- **Места для езды.** Детям **младше 7 лет** разрешено двигаться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. **Детям от 7 до 14 лет** — по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. **Велосипедистам старше 14 лет** разрешено двигаться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или специальной полосе для велосипедистов.
- **Пересечение проезжей части.** При переходе дороги по пешеходному переходу нужно остановиться, спешиться и катить велосипед рядом с собой, соблюдая правила для пешеходов.
- **Сигналы рукой.** Перед началом движения, поворотом и торможением нужно подавать соответствующие сигналы. Например, сигналу левого поворота соответствует вытянутая в сторону левая рука либо правая, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом вверх.
- **Запрещённые действия.** Нельзя:
  - пересекать дорогу по пешеходным переходам;
  - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;

- не держаться за руль хотя бы одной рукой (кроме подачи предупредительных сигналов рукой);
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией велосипеда;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением, а также на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- пересекать дорогу в условиях снегопада или гололедицы.

### **Дополнительные рекомендации**

- **Избегать мест с оживлённым движением.** Лучше кататься в парках, на специально оборудованных площадках, во дворах.
- **Не слушать музыку через наушники во время движения.**
- **Не разгоняться в местах большого скопления людей.**
- **Объезжать ямы, трещины, лужи, стёкла и камни.**
- **Не переключаться на посторонние вещи во время движения — нужно сосредоточиться на управлении велосипедом.**
- **Учиться правильно группироваться при падении** — это снизит риск травм.
- **В жаркую погоду избегать поездок при температуре выше 30 °С.** Лучше кататься утром или вечером, держаться в тени, чтобы избежать перегрева

**Важно! Родители должны обучать детей основам безопасности дорожного движения, повторять с ними правила и контролировать их действия. Нарушение ПДД велосипедистом влечёт административный штраф.**