

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Согласовано
Председатель комитета профсоюзов
Организация
С.С. Васильева
протокол № 1
12 2015 г



«Утверждаю»
Директор школы
А.В. Терещенко
ОГРН 1159102023134
ИНН 9109000001
12 2015 г



ИНСТРУКЦИЯ № ИТБ-066-2015
по технике безопасности
при езде на велосипеде

2015 г.

Инструкция по технике безопасности при езде на велосипеде

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

- 1.1. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается только с 14 лет.
- 1.2. Лица моложе 14 лет могут ездить на велосипеде в тех местах, где нет движения автомобильного транспорта - на закрытых площадках, во дворе, на стадионах, на территории оздоровительного лагеря, на загородных площадках и в других безопасных местах.
- 1.3. До 15 лет посадка на велосипед допускается только одного водителя велосипеда и перевозка груза массой не более 15 кг.
- 1.4. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо научиться как следует управлять велосипедом: держать равновесие, ездить медленно, поворачивать влево и вправо, делать разворот, ездить по «восьмёрке», тормозить, управлять одной рукой (это необходимо, чтобы на повороте подавать одной рукой сигналы).
- 1.5. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал. Должен быть оборудован спереди световозвращателем или фонарём белого цвета (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади - световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны - световозвращателем оранжевого или красного цвета.
- 1.6. Велосипедист обязан знать и соблюдать правила дорожного движения. Велосипедист приравнивается к водителю других транспортных средств .
- 1.7. Одевайтесь ярко и хорошо – это сделает вас более заметным на дороге и заставит относиться водителей более уважительно. Кроме того, велосипедная одежда удобнее для езды.
- 1.8. Езьте в шлеме. Это значительно снизит вероятность серьёзных травм головы при падениях и повысит уважение водителей на дороге.
- 1.9. Используйте габаритные фонари – это положительно скажется на продолжительности вашей жизни.
- 1.10. Не катайтесь с плеером в ушах. Велосипедист должен не только видеть, но и слышать себя, свой велосипед и весь окружающий мир. Если нестерпимо хочется слушать музыку – используйте только один наушник, и не делайте её слишком громкой.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

- 2.1. Потренируйте где-нибудь на просторной площадке экстренное торможение – без блокировки колес и потери управляемости. Падение в потоке из-за блокировки переднего колеса вряд ли пойдет вам на пользу.
- 2.2. Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо проверить: - давление воздуха в шинах, исправность руля; - работу тормозов, действие звонка, наличие зеркала заднего вида и правильность его регулировки; - правильность центровки колес (чтобы не было «восьмёрки»), натяжение цепи и спиц; - затяжку резьбовых соединений в осях передних и задних колёс, а также других соединений и необходимость смазки деталей; - наличие действующего фонаря или световозвращателя белого цвета спереди и отражателя света красного цвета, находящегося сзади велосипеда.
- 2.3. Необходимо установить сидение по своему росту: при нижнем положении педали нога, опирающаяся на неё, должна быть слегка согнута в колене (но не вытянута); Приподнять переднюю часть сидения примерно на 5-10 мм, чтобы не сползать при езде.
- 2.4. Выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.

2.5. Только убедившись в том, что велосипед исправен, можно совершать поездку на нём.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

3.1. При движении по дорогам велосипедист должен двигаться только по правой крайней полосе в один ряд как можно правее (не более одного метра от бордюра). Выезд на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота.

3.2. При движении велосипедистов группой необходимо ехать один за другим, на некотором расстоянии друг от друга. В группе должно быть по 10 велосипедистов. Расстояние между группами должно составлять 80-100 метров.

3.3. Лицам до 14 лет категорически запрещается выезжать на дорогу, где движется автотранспорт, так как можно попасть в аварию.

3.4. Если имеется велосипедная дорожка, по дороге ездить нельзя.

3.5. Допускается движение по обочине дороги, если это не создаёт помех пешеходам.

3.6. Во время движения необходимо следить за движением транспортных средств, за движением пешеходов, сигналами светофоров, водителей и другой обстановкой на дороге.

3.7. Использовать во время езды нужно только те сигналы, которые установлены правилами дорожного движения.

3.8. Предупредительные сигналы рукой о манёврах необходимо подавать заблаговременно.

3.9. Нельзя поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы движения. Необходимо сойти с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль.

3.10. При оживлённом дорожном движении, держите пальцы на тормозах, при малейшем осложнении ситуации, выберите их свободный ход, сбавьте скорость.

3.11. Старайтесь держаться подальше от маршрутных такси, будьте готовы, что в любой момент маршрутка резко дёрнется вправо и затормозит.

3.12. При объезде припаркованных машин с сидящими в них водителями, объезжайте их с запасом на полностью открытую дверь.

3.13. При просачивании к светофору вдоль бордюра будьте готовы к открывшейся двери машины, пассажиры редко смотрят в боковое зеркало.

3.14. Начинайте объезд препятствия (автобуса на остановке, к примеру) заранее, так чтобы едущие в левом ряду сзади вас водители успели подвинуться.

3.15. При проезде перекрёстков не жмитесь к бордюру, а занимайте позицию, в которой вас невозможно проигнорировать. В противном случае, водители машин, поворачивающих направо, могут вас не заметить

3.16. Старайтесь не «уходить в себя» даже под большой и монотонной нагрузкой. Сохраняйте внимание, просчитывайте варианты на шаг вперед. Вы должны всегда знать, что творится вокруг вас на дороге.

3.17. Если вы утомились и не можете сконцентрировать внимание на обстановке вокруг вас, то лучше остановиться, пройтись, посидеть, чтобы снова вернуться в чувства.

3.18. При езде по тротуарам будьте особо осторожны, чтобы не сбить пешехода. Вы можете нанести человеку серьёзную травму.

3.19. Не дергайтесь и не паникуйте на дороге. Все ваши действия должны быть легко предсказуемы. Уважайте других водителей, они тоже люди.

4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

- 4.1. Ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, бульварам в целях безопасности пешеходов.
- 4.2. Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.
- 4.3. Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой.
- 4.4. Перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине.
- 4.5. Перевозить пассажиров.
- 4.6. Цепляться за любое транспортное средство.
- 4.7. Буксировать велосипедом, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.
- 4.8. Подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди.
- 4.9. Двигаться по автомагистралям.
- 4.10. Ездить в болезненном или усталом состоянии.
- 4.11. Разговаривать по телефону.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

- 5.1. В случае поломки велосипеда необходимо сойти с него и идти, ведя велосипед за руль.
- 5.2. При получении ссадины или ушиба нужно оказать себе первую доврачебную помощь.
- 5.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к взрослым прохожим для отправки в травпункт, сообщить родителям.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

- 6.1. Протереть велосипед от пыли и грязи.
- 6.2. Поставить велосипед в установленное для хранения место.
- 6.3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом.


РАЗРАБОТАЛ

Руководитель МО классных руководителей

 И.Н.Ключко

« 12 » января 2015г

Заместитель директора по УВР

 Е.Ф.Алёхина