

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Согласовано

УТВЕРЖДАЮ

Председатель П.К.

Директор МБОУ «СОШ № 18»

\_\_\_\_\_/Н.Н.Тринко/

\_\_\_\_\_/ В.Н.Танова/

Протокол № 2 от 20.04.2016г.

Приказ № 150-О от 20.04.2016г.

## Инструкция № 133-18

### по технике безопасности при езде на велосипеде

1. Одевайтесь ярко и хорошо – это сделает вас более заметным на дороге и заставит относиться водителей более уважительно. Кроме того, велосипедная одежда удобнее для езды.
2. Езьте в шлеме. Это значительно снизит вероятность серьёзных травм головы при падениях и повысит уважение водителей на дороге.
3. Не выезжайте из дома без денег, аптечки (не только вело-, но и «человечьей») и мобильного телефона.
4. Используйте габаритные фонари – это положительно скажется на продолжительности вашей жизни.
5. Изучите правила дорожного движения. Ездить на велосипеде без нарушений нельзя, но вы обязаны знать где, и что нарушаете. По возможности, старайтесь соблюдать правила дорожного движения. В большинстве случаев, это снизит риск попадания в ДТП и избавит вас от потенциально опасного гнева водителей.
6. Не езьте в городе в два и больше рядов, это может плохо закончиться.
7. 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.
8. 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.
9. При оживлённом дорожном движении, держите пальцы на тормозах, при малейшем осложнении ситуации, выберите их свободный ход, сбавьте скорость.
10. Старайтесь держаться подальше от маршрутных такси, будьте готовы, что в любой момент маршрутка резко дёрнется вправо и затормозит.

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

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

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

14. 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 или посчитать «не людьми» и подрезать. Это распространённая ситуация.

15. Перед препятствиями на дороге сбрасывайте скорость и притормаживайте заранее, не оставляйте это на последний момент.

16. Не жмитесь вплотную к обочине – там много мусора, хуже покрытие, припаркованы машины, и, в конце-концов, пешеходы, которые тормозят маршрутки поднятием руки, и при этом, ничего, кроме своей цели не видят

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

18. Ни в коем случае не занимайтесь слаломом на дороге. Объезжая припаркованные машины, стоящие с промежутком менее 50 м, проезжайте по второй полосе, не перестраиваясь в первую.

19. Не разговаривайте по телефону во время езды. Даже, если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Если вы остановились для разговора по мобильному телефону или заклейки камеры, или просто воды попить и немного передохнуть – сойдите на обочину или на тротуар.

20. 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.

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

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

23. Чтобы ездить по дорогам безаварийно, всегда оставляйте «запас на дурака» – не ждите от других водителей, что они всегда будут соблюдать ПДД:

- если вы несётесь по главной дороге, будьте готовы к тому, что кто-то попытается проскочить перекрёсток перед вами;
- если едете за маршруткой, будьте готовы, что она вас подрежет;
- не выскакивайте на перекрёсток из-за машин, как только загорелся зелёный свет; и т.д. и т.п. Эти правила-советы написаны основываясь на практическом опыте. Соблюдение этих правил не гарантирует полной безопасности на дороге, но сводит риск к минимуму. Соблюдать их или нет – это ваше личное решение

Разработчик: Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ Иванинская З.Н.

Согласовано: Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ Гриценко М.В.

С инструкцией ознакомлены: