



Утверждаю:
Председатель правления ТРОО «СК «Удача»

Рябчун А.А.

Памятка

«Техника безопасности при еде на велосипеде, лыжероллерах, роликах»

1. Катающийся (велосипедист, лыжероллист) должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб себе, окружающим и арендованному инвентарю.
2. Выбирая велосипед для катания необходимо подбирать его под себя – под свой рост и вес, также необходимо учитывать уровень квалификации в езде.
При выборе лыжероллеров прежде всего следует учитывать свой уровень квалификации. Новичкам целесообразно выбирать более медленные и устойчивые лыжероллеры. Для профессиональных спортсменов, необходимо подбирать наиболее подходящий инвентарь, соответствующий особенностям конкретной трассы и ожидаемым погодным условиям.
При выборе роликов надо учитывать удобство размера роликов, правильность шнуровки, исправность застежек и креплений. Убедитесь, что ботинок облегает ногу плотно и удобно. Ботинки должны быть сухие.
3. Инвентарь и снаряжение используемое для катания, должно быть в исправном состоянии, без видимых повреждений и изменений формы и трещин.
4. Одежда желателно должна быть облегающая и со светоотражающими полосками, для того чтобы она не мешала при езде и вас было видно в вечернее время суток.
5. При катании обязательно используйте защитный шлем, это убережет вас в случае удара.
6. При катании для защиты частей тела необходимо использовать, специальные защитные элементы (наколенники, налокотники, защита рук и т.д.).
7. Катающиеся должны соблюдать знаки (указывающие направление, предупреждающие об опасности или закрытии трассы) и учитывать разметку, обозначающую уровень сложности.
8. На трассе необходимо соблюдать дистанцию и помнить, что при столкновении всегда виноват тот, кто ехал выше.
9. Если вы новичок избегайте езды в сырую погоду – в это время тормоза работают с меньшей эффективностью. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой – при поворотах снижайте скорость.
10. В случае падения необходимо как можно быстрее освободить трассу или быстро обозначиться если находитесь под бугорком.
11. При несчастном случае необходимо оказать первую помощь пострадавшему и вызвать скорую помощь.
12. Перед катанием на лыжероллерах необходимо убедиться, что ботинок облегает ногу плотно и удобно. Ботинки правильно зашнурованы, надежно закреплены крепления. Для начинающих необходимо использовать подшипники с самой медленной скоростью вращения (категория 5). В лыжероллерах нет тормозов, поэтому важно следить за скоростью движения. В случае экстренного торможения необходимо тормозить «Плугом» или съехать на обочину (проехать по земле, траве, песку). Тормозной путь по снегу займет максимум 5-8 метров, а по асфальту гораздо больше.
13. При катании на роликах, всегда старайтесь держать под контролем скорость, с которой вы едите или спускаетесь с горки, для того чтобы она не стала критичной. Всегда держите колени чуть согнутыми, это поможет вашим ногам пружинить и лучше держаться, а сами ролики должны постоянно немного опережать один другого. Тело желателно сгибать немного вперед, тогда уж если вы все-таки упадете, то падение будет у вас по направлению движения и произойдет безопасно и безболезненно. Объезжайте на достаточном расстоянии других роллеров, так как у них могут быть проблемы с управлением.

Никогда не катайтесь на роликах по лужам и песку, так как вода, грязь и песок попадают в подшипники и забиваются под платформу, создавая дополнительное трение и выводя из строя ходовую часть.

14. При езде на велосипеде крепко держите руль. В движении не убирайте с руля обе руки одновременно. Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить. Перед началом езды потренируйте на просторной площадке экстренное торможение – без блокировки колес и потери управляемости. Всегда контролируйте скорость движения, тормозите перед спусками и крутыми поворотами.

При езде на велосипеде надевайте специальные защитные очки, так как это может уберечь глаза от попадания грязи и насекомых.

Не ездите на велосипеде босиком, в сандалиях, в обуви на каблуках, так как это может привести к падению и травмированию. Не перевозите на велосипеде пассажиров, особенно если они закрывают вам обзор. Детей перевозят на велосипеде в специальном кресле. Запрещается двигаться по трассе в темное время суток без включенного переднего фонаря. Не катайтесь в наушниках, вы должны слышать, что происходит вокруг. При катании запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.

15. Если вам надо объехать препятствие на трассе, то не забывайте сначала обернуться и посмотреть, не обгоняет ли вас сзади другой катающийся.
16. Не разговаривайте по телефону во время езды. Для разговора лучше остановиться отойти вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
17. Если вы пересекаете пешеходные дорожки, двигайтесь осторожно – это территория пешеходов.
18. Не пытайтесь сделать трюки, прыжки и другие виды экстремального катания, не рискуйте на арендованном инвентаре, так как это может привести к травмированию.
19. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
20. Запрещается выходить на трассу после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции, а также в состоянии переутомления.
21. Запрещается выходить на трассу в алкогольном или наркотическом опьянении.
22. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
23. Телефоны экстренного реагирования:

Для абонентов сотовой связи ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112

СКОРАЯ ПОМОЩЬ 03

УМВД 02

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА 01

Спортивный клуб Удача

Вело-лыжероллерная трасса «Новомосковская»



Правила движения по вело-лыжероллерной трассе в г.Новомосковске

1. Движение по трассе осуществлять строго против часовой стрелки (на схеме направление движения указано белыми стрелками) согласно указателям дорожного движения
2. Быть предельно внимательными при прохождении спусков и поворотов.
3. Не осуществлять катание на велосипедах, лыжероллерах, роликовых коньках без защитных шлемов.
4. При движении необходимо придерживаться правой стороны трассы.
5. Обгоны выполнять с левой стороны.
6. При вынужденных остановках необходимо выходить на обочину трассы.
7. При пешеходном движении или беге необходимо придерживаться обочины трассы.
8. Не оставлять детей без присмотра взрослых.
9. Соблюдать чистоту и порядок, не оставлять мусор.

На трассе строго ЗАПРЕЩЕНО:

1. Выезд на трассу на любом виде транспорта;
2. Катание на снегоходах, квадроциклах, мотоциклах и прочих авто- и мотосредствах;
3. Катание на лыжной трассе на снегоходах, санках, ледянках;
4. Распитие спиртных напитков и нахождение в нетрезвом виде;
5. Выгул собак;
6. Разведение костров;
7. Вырубка деревьев;

ВНИМАНИЕ: помните, скорость спортсмена при движении на лыжероллерах или на велосипеде может достигать 50 км/час и более.

Правила движения велосипедиста по городу и автомобильной дороге

1. Смотрите на открывающиеся двери машины и на выезжающие машины. Двигайтесь осторожно. Всегда будьте готовы быстро остановиться при необходимости. Будьте предельно осторожны на перекрестках.
2. Дети до 14 лет не имеют права ехать по проезжей части.
3. Всегда имейте при себе «аварийный комплект»: велоаптечка (заплатки с клеем, ключи, отвертки), на всякий случай – и человекоаптечку тоже (бинт, перекись водорода, нашатырный спирт).
4. Оценивайте обстановку на 100 метров вперед и на 50 метров назад. Зачастую опасность для велосипедиста исходит сзади (поэтому желательно иметь зеркала на жестких креплениях) и сбоку (особенно слева): кто-то может не соблюдать дистанцию, кто-то – вылезать из припаркованного автомобиля.
5. Предупреждайте автомобилистов о вашем намерении, подавая соответствующие сигналы руки, по крайней мере, за 300 метров до поворота или остановки, а также в ожидании поворота. Если движение затруднено, пройдите с вашим велосипедом пешком. Посмотрите в обоих направлениях, прежде, чем пересекать дорогу.
Не забывайте о жестах, будьте предсказуемыми.
Поворот направо – рука направо,
поворот налево – рука на лево,
торможение или остановка – рука вверх.
6. Избегайте канализационных решеток, песка или гравия, мокрых листьев, мягких сторон дороги, глубоких ям, впадин и неровных мостовых. Избегайте этих рискованных мест для предотвращения потери контроля или повреждений ваших колес. Пересекайте железнодорожные пути под правильным углом движения, чтобы предотвратить потерю контроля.
7. Регулярно проверяйте отражатели и их крепежные скобки, чтобы быть уверенными, что они чистые, расположены прямо, не поломаны и хорошо закреплены. Замените поврежденные отражатели и выпрямите или закрепите те, которые изогнуты или слабо закреплены. Не снимайте отражатели или крепежные скобки отражателей с велосипеда. Если отражатели сломались немедленно сдайте арендованный велосипед в СК «Удача».
8. Отражатели не заменяют освещение. Всегда оборудуйте ваш велосипед всем освещением, велосипедными флажками, отражающей лентой и отражателями, чтобы вы и ваш велосипед были видны.
9. Двигайтесь медленно по сырой поверхности, так как шины более легко скользят. В сырую погоду начинайте тормозить раньше, чем обычно, так как требуется больший тормозной путь, особенно, если обода колес на моделях с тормозами V-brake влажные. Осторожно пользуйтесь задним тормозом для контроля вашей скорости на дороге, идущий под уклон (во избежание заноса). Передний тормоз используйте с предельной осторожностью (чтобы не перелететь через себя). Будьте осторожны при движении по несвязанному гравию или грунту. Применяйте тормоза постепенно, чтобы поддерживать контроль.
10. Во время сумерек видимость очень ограничена, будьте очень осторожны, чтобы избежать случайного риска. Освойтесь со средствами управления, чтобы вы знали наощупь их месторасположение.
11. Не давайте вашему пальто или другой одежде свисать вниз и закрывать задний отражатель. Будьте предельно внимательными при сырой погоде. Одевайте светлую или отражающую одежду, как например, жилеты с отражателем, или одежду с отражающими полосками на руках и ногах. Используйте отражатели на вашем шлеме.
12. Всегда будьте вежливы к пешеходам. Давайте пешеходам право дороги. Подавайте пешеходам предупреждающие сигналы достаточно громко. Не паркуйте ваши велосипеды там, где они могут оказаться на чьем-либо пути, не держите в руках никаких предметов во время движения, не прикрепляйте к велосипеду ничего, что может помешать вашему обзору или управлению.

13. Не надевайте при езде на велосипеде то, что будет мешать вам слышать. Не держитесь сами и не прикрепляйте ваш велосипед к легковому автомобилю, грузовику или какому-либо транспорту. Не надевайте никакой одежды, которая может свисать и, следовательно, попасть в колесо.
14. Двигайтесь в правильном направлении по дороге. Двигайтесь по направлению общего движения, а не против него. Двигайтесь в одном ряду по прямой линии. Двигайтесь ближе к обочине, но на достаточном расстоянии, чтобы педали не касались бордюра.
15. Смотрите за впереди движущимся велосипедистом или машиной, и будьте готовы предпринять защитные действия. Не следуйте за машиной или другим велосипедом слишком близко. Особенно остерегайтесь транспорта, движущегося позади вас, вам может потребоваться отклониться от прямого пути, чтобы избежать столкновения с чем-нибудь.
16. Всегда держите обе руки на руле, для того, чтобы лучше управлять велосипедом. Держите ваш взгляд на дороге и движении вокруг вас. Будьте готовы к экстренной остановке, чтобы предотвратить аварию.