



Департамент по образованию администрации Волгограда  
Ворошиловское территориальное управление  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 4 Ворошиловского района Волгограда»  
МОУ Гимназия № 4

Россия, 400074 Волгоград, ул. Иркутская, 1.  
тел.: (8442) 95 90 10, факс: (8442) 95 94 17  
ОГРН 1023403855970, ОКПО 39318847

e-mail: volgim4@mail.ru  
www.volgim4.ru  
ИНН/КПП 3445916153/344501001

Согласовано:  
Председатель профсоюзного комитета  
МОУ Гимназии № 4 Ворошиловского района  
Е.М. Бородина  
Протокол заседания ПК  
№ 26 от 29.08 2018 года

Утверждаю:  
Директор МОУ Гимназии № 4  
Т.В. Корытина  
Приказ директора  
№ 444 от 29.08 2018 года

Инструкция № 07-12-17  
для обучающихся по мерам безопасности при езде на велосипеде

1. Общие правила безопасности при езде на велосипеде

- 1.1. Управлять велосипедам при движении по проезжей части дорог разрешается только с 14 лет
- 1.2. Обучающиеся не достигшие возраста 14 лет могут ездить на велосипеде в тех местах, где нет движения автомобильного транспорта – на закрытых площадках, во дворе, в других, специально оборудованных для этого местах.
- 1.3. Перевозка груза на велосипеде допускается весом не более 5 килограмм. При этом на велосипеде должно быть специально оборудованная площадка для надежного крепления груза и исключения возможности его падения во время движения.
- 1.4. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо как следует научиться управлять им: держать равновесие, ездить медленно, научиться на скорости поворачивать влево и вправо, делать разворот, ездить по «восьмерке», плавно тормозить. Управлять велосипедом одной рукой запрещено, за исключением случаев, когда необходимо при повороте или торможении подать сигнал рукой другим участникам дорожного движения.
- 1.5. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал. Велосипед спереди должен быть оборудован световозвращателем и фонарем белого цвета для движения днем, в темное время суток и в условиях недостаточной видимости, сзади велосипед должен быть оборудован световозвращателем и фонарем красного цвета, с боковых сторон – световозвращателем оранжевого или красного цвета.
- 1.6. Велосипедист обязан знать и соблюдать установленные правила дорожного движения. Велосипедист приравнивается к водителям других автотранспортных средств.

2. Требования безопасности перед началом езды

- 2.1. Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо убедиться в его исправности и проверить:
  - давление воздуха в шинах, исправность руля;
  - работу тормозов, звонка, наличие зеркала заднего вида и правильность его регулировки;
  - правильность центровки колес, натяжение цепи и спиц;

-затяжку резьбовых соединений в осях передних и задних колес, а также других соединений, необходимость смазки деталей;

-наличие работающих переднего и заднего фонарей и световозвращателей.

2.2.Необходимо установить сиденье по своему росту: при нижнем положении педали, нога опирающаяся на нее, должна быть слегка согнута в колене, при это необходимо отрегулировать сиденье таким образом, чтобы передняя часть сиденья была на 5-100 мм, выше задней части. Это необходимо сделать для того, чтобы не сползть вперед при движении.

2.3.Необходимо знать техническое устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт и устранять неисправности.

### **3.Требования безопасности во время движения велосипеда**

3.1.При движении по проезжей части дороги велосипедист должен двигаться только по крайней правой полосе в один ряд. Выезд на большее расстояние разрешается только в случае объезда препятствий или обгона, в разрешенных местах проезжей части дороги – для поворота налево, направо или разворота. При повороте налево, направо или развороте необходимо подавать установленные правилами дорожного движения сигналы рукой (сигналу левого поворота соответствует левая рука, вытянутая в сторону, или правая рука, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом, сигналу правого поворота соответствует правая рука, вытянутая в сторону, или левая рука, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом, сигнал торможения подается поднятой правой или левой рукой)

3.2.При движении велосипедистов группой необходимо ехать один за другим, на расстоянии 1, 1,5 метров. В группе должно быть 10 велосипедистов. Расстояние между группами должно составлять не более 5 метров.

3.3.Обучающимся до достижения возраста 14 лет категорически запрещается выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги, во избежание дорожно-транспортного происшествия.

3.4.При наличии велосипедной дорожки необходимо двигаться исключительно по ней.

3.5.Допускается движение на велосипеде по обочине проезжей части дороги, но только в том случае если такое движение не создает помех пешеходам.

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

3.7.Во время движения на велосипеде разрешается использовать только те сигналы, которые установлены правилами дорожного движения. Запрещается вводить в заблуждение не установленными правилами дорожного движения сигналами других участников движения.

3.8.Предупредительные сигналы о намерении совершить маневр (поворот, остановка) необходимо подавать заблаговременно.

3.9.Запрещается поворачивать или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в каждую сторону. При переходе проезжей части дороги по пешеходному переходу необходимо встать с велосипеда и перейти проезжую часть дороги, держа велосипед руками за руль.

3.10.Велосипедисту настоятельно рекомендуется иметь при себе велосипедный шлем, наколенники, налокотники. Наличие указанной защитной экипировки значительно снижает получения травмы при падении с велосипеда.

### **4.Запреты при езде на велосипеде**

4.1.При езде на велосипеде категорически запрещается:

-ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, по аллеям парков, бульваров в целях обеспечения безопасности велосипедиста и пешеходов;

-двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;

- ездить, не держась руками за руль, за исключением подачи сигналов при повороте, развороте, торможении;
- перевозить негабаритный груз, мешающий управлению велосипедом или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине;
- перевозить пассажиров;
- цепляться за любое транспортное средство;
- буксировать велосипед, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом;
- подъезжать близко к автотранспортным средствам, движущимся впереди;
- двигаться по автомагистрали;
- ездить в болезненном или усталом состоянии.

### **5. Требования безопасности в аварийной ситуации**

5.1. В случае поломки велосипеда необходимо сойти с него и идти, ведя велосипед за руль.

5.2. При получении травмы необходимо оказать себе первую доврачебную помощь.

5.3. В случае получения серьезной травмы необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение, и сообщить о полученной травме родителям (законным представителям)

### **6. Требования безопасности по окончании езды на велосипеде**

6.1. По окончании езды на велосипеде необходимо;

- протереть велосипед от пыли и грязи;
- поставить велосипед в установленное для хранения место;
- вымыть руки и лицо теплой водой с использованием мыла, хорошо прополоскать рот проточной водой.

Инструкцию разработал:

Инженер по ОТ МОУ Гимназии № 4



А.С Мельцев