



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО РДТТ

Супрунова /Н.А. Супрунова/

«01» сентября 2020 г.
№ 53 нар 5 от 01.09.2020г.

ИНСТРУКЦИЯ № 32 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

- 1.1. Настоящая инструкция распространяется **на учащихся** в муниципальном казённом учреждении дополнительного образования районном доме детского творчества (далее РДТТ) и является обязательной для исполнения.
- 1.2. Настоящая инструкция регламентирует основные правила дорожного движения (далее ПДД) при езде на велосипеде.
- 1.3. Ездящий на велосипеде должен выполнять требования инструкции. Велосипедист приравнивается к водителю других транспортных средств.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 2.1. Согласно «Правилам дорожного движения»:
 - велосипед – транспортное средство, но не механическое транспортное средство;
 - велосипедист - полноправный участник дорожного движения.
- 2.2. Учащийся, младше 7 лет может ездить только по тротуарам, от 7 до 14 лет - по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.
- 2.3. Ездить на велосипеде всех типов по улицам и автомобильным дорогам можно лицам не моложе 14 лет.
- 2.4. 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.
- 2.5. До 15 лет посадка на велосипед допускается только одного водителя велосипеда и перевозка груза массой не более 15 кг.
- 2.6. Если человек не едет на велосипеде, а катит его, то он считается пешеходом, а не велосипедистом. При этом в ПДД оговаривается только одно отличие спешившегося велосипедиста от пешехода, вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств, а лица ведущие велосипед должны следовать по ходу движения транспортных средств.
- 2.7. 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).
- 2.8. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо обязательно изучить дорожные знаки и дорожную разметку.
- 2.9. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал, 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.
- 2.10. Для снижения тяжести травм от возможной дорожной аварии велосипедистам рекомендуется использовать шлем и защитную экипировку (наколенники, налокотники, велоперчатки и т.п).
- 2.11. При езде на велосипеде возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:
- травмы и ушибы при несоблюдении правил езды на велосипеде;
 - травмы и ушибы при падении с велосипеда;
 - создание аварийной ситуации в связи с не знанием ПДД.
- 2.12. К недостаткам велосипеда следует отнести:
- неустойчивость его на дороге;
 - незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий — холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.
- 2.13. Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе, в один ряд - как можно правее.
- 2.14. Велосипедист обязан знать и соблюдать ПДД. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить взрослому человеку, при необходимости в полицию и в скорую помощь.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 3.1. 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.
- 3.1. 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.
- 3.2. Выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.
- 3.3. Всегда одевать шлем (необязательно специальный велошлем) при езде на велосипеде, который должен быть обязательно застёгнутым, соответствовать

стандартам безопасности и быть удобным. Использование шлема защитит от травм головы.

- 3.4. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду или одежду со светоотражающими элементами.
- 3.5. Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.
- 3.6. Только убедившись в том, что велосипед исправен, можно совершать поездку на нём.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 4.1. Так как Вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования ПДД, подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков, ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т. д.
- 4.2. 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.
- 4.3. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.
- 4.4. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку. Предупредительные сигналы рукой о манёврах необходимо подавать заблаговременно.
- 4.5. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.
- 4.6. Не катайтесь вдвоём на велосипеде, геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки.
- 4.7. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги, спешившись.
- 4.8. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование габаритных сигналов, звонков и велоодежды со специальными отражающими полосками снизит возможность опасных ситуаций на дороге.
- 4.9. Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.
- 4.10. Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносите необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.
- 4.11. Не следует ездить, не придерживая руль руками.
- 4.12. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному, на некотором расстоянии друг от друга.
- 4.13. Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.
- 4.14. Если имеется велосипедная дорожка, по дороге ездить нельзя.

- 4.15. Допускается движение по обочине дороги, если это не создаёт помех пешеходам.
- 4.16. Использовать во время езды нужно только те сигналы, которые установлены ПДД.
- 4.17. 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.
- 4.18. Велосипед, также как и любое другое транспортное средство, должен снизить скорость или остановиться перед переходом, чтобы пропустить пешеходов.
- 4.19. **Запрещается при езде на велосипеде:**
- ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, по аллеям парков, бульваров в целях безопасности пешеходов;
 - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
 - ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой;
 - перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине;
 - перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
 - перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
 - цепляться за любое транспортное средство;
 - буксировать велосипедом, а также велосипедов, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом;
 - подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди;
 - двигаться по автомагистралям;
 - ездить в болезненном, усталом состоянии или после приема медикаментов;
 - слушать плеер или радиоприёмник через наушники во время езды, это отвлекает Вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 5.1. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку.
- 5.2. По окончании движения поставить велосипед на откидную подножку или прислонить к стене или дереву.
- 5.3. Не препятствовать движению другого транспортного средства.
- 5.4. Если поездка окончена:
- протереть велосипед от пыли и грязи;
 - поставить велосипед в установленное для хранения место;
 - вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, хорошо прополоскать рот.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 6.1. При плохом самочувствии или поломки велосипеда, сойди с велосипеда и идти пешком, ведя его за руль.
- 6.2. При получении ссадины или ушиба нужно оказать себе первую доврачебную помощь.
- 6.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к взрослым прохожим для отправки в травпункт, сообщить родителям.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНСТРУКЦИИ

- 7.1. Проверка и пересмотр данной Инструкции проводятся не реже одного раза в 5 лет.
- 7.2. Инструкция пересматривается досрочно в следующих случаях:
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций охраны труда;
 - при изменении условий труда во время проведения определённого мероприятия;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
 - по требованию представителей органов по охране труда субъектов РФ или органов федеральной инспекции труда.
- 7.3. Если на протяжении 5 лет, со дня введения в действие данной инструкции, условия проведения определенных мероприятий не менялись, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

Исполнитель:

Бартошина Галина Ивановна, инструктор по труду
89841667323