О БЕЗОПАСНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

 Велосипедист относится к категории малозащищенных участников дорожного движения. В отличие от водителей и пассажиров автомобилей он не защищен от столкновений и их последствий всевозможными системами безопасности. Поэтому большую роль в обеспечении безопасности велосипедиста играет его экипировка и строгое соблюдение Правил дорожного движения.
 Велошлем снижает опасную нагрузку на голову при падении велосипедиста. Наколенники и налокотники используются для защиты коленей, голени и локтевых суставов.
 Обязательно наличие световозвращающих элементов на одежде или световозвращающего жилета.
 Подбирайте велосипед под себя – под свой рост и вес. Важно, чтобы ехать на велосипеде вам было удобно. Велосипед должен быть технически исправен. Ручные тормоза заднего и переднего колес должны обеспечивать плавное и надёжное торможение. Ваш велосипед должен быть оборудован световыми приборами – световозвращающими катафотами (впереди, сзади, на колёсах) или велофонарями, они должны быть чистыми и правильно настроенными. Благодаря им вы будет заметны всем участникам движения, особенно в темное время суток.
 Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя». Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
 Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.
Велосипедистам до 14 лет запрещается движение по проезжей части и обочине.
 Велосипедистам запрещается:
- управлять велосипедом, мопедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- двигаться по дороге без застегнутого мотошлема (для водителей мопедов).
- пересекать дорогу по пешеходным переходам, не спешившись.