

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1»
Симферопольского района Республики Крым

ул. Школьная, 21, с. Кольчугино, Симферопольский район, Республика Крым, 297551,
тел. (0652) 31-51-56, e-mail kolshooll@mail.ru,

ОКПО 00796625, ОГРН 1159102010121, ИНН/КПП 9109008815/910901001

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК школы
Басалай Н.Н.
Протокол заседания
от 22.08.19 № 9

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Кольчугинская школа №1»
г. Симферополь
Республика Крым
О.А. Лушик
30 августа 2019 г.

**Инструкция № ИТБ-064-2019
по технике безопасности
при езде на велосипеде**

I. Общие требования безопасности

1.1. Согласно «Правилам дорожного движения» ездить на велосипеде всех типов по

улицам и автомобильным дорогам можно лицам не моложе 14 лет.

1.2. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся МБОУ «Кольчугинская школа №1», которые ездят на велосипеде.

1.3. При езде на велосипеде возможно воздействие на велосипедиста 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 правил движения;
- к недостаткам велосипеда следует отнести неустойчивость его на дороге, незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий - холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.

1.4. Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе, в один ряд - как можно правее.

II. Требования безопасности перед началом поездки

2.1. Рекомендуются надевать шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защищает велосипедиста от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2.2. Рекомендуются надевать одежду яркую, (лучше всего светоотражающую) и плотно прилегающую к телу – это предохраняет от попадания её во вращающиеся части механизма и помогает не зацепиться за различные препятствия на дороге, например, за деревья.

Не рекомендуется ездить босиком или в сандалиях.

2.3. Запрещается слушать плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

2.4. Не следует ездить на велосипеде после приема медикаментов.

2.5. Для езды в вечернее время суток, а так же в других условиях ограниченной видимости, велосипед должен быть укомплектован светоотражателями, передней фарой белого цвета и задним фонарем красного цвета. Светоотражатели, передняя фара и задний фонарь должны быть чистыми и правильно установленными.

III. Требования безопасности во время поездки

3.1. Так как велосипедист является участником движения, управляющим транспортным средством, он должен выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т.д.

3.2. Велосипедист обязан:

3.2.1. Всегда контролировать свою скорость движения.

3.2.2. Правильно подавать 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. Подавать сигнал за 30 метров до поворота, так как рука при повороте необходима для управления велосипедом).

3.2.3. Держаться правой стороны дороги, никогда не пользоваться полосой встречного движения.

3.2.4. Двигаясь в паре или большой группе, держаться в одну линию вдоль правой стороны дороги.

Соблюдать достаточную дистанцию между велосипедистами. Не нарушайте дистанцию.

3.2.5. Всегда внимательно следить за дорогой, быть готовым к:

- машинам, замедляющим движение и совершающим резкие повороты, резко появляющимся из-за поворотов на перекрестках и приближающихся сзади;
- открытию дверей припаркованных машин;
- пешеходам, переходящим дорогу в неположенных местах;
- детям, играющим вблизи дороги;
- ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стеклам и масляным пятнам.

3.2.6. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно.

3.2.7. На автодорогах быть особенно внимательным. Не забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование габаритных сигналов, звонков снизит возможность опасных ситуаций на дороге.

3.2.8. Всегда соблюдать необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносить необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.

3.2.9. Не ездить, не придерживая руль руками. Никогда не ездить, зацепившись за автомобиль. Не подпрыгивать, не вилять, не делать легких торможений. Не трогать двигающиеся объекты во время движения. Не опускать голову, просматривать траекторию своего движения.

3.2.10. Соблюдая правила движения, быть предельно внимательным, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.

3.2.11. При плохом самочувствии велосипедист должен сойти с велосипеда и идти пешком.

3.2.12. При получении травмы немедленно сообщить об этом взрослым (учителю, родителю и др.) для оказания первой помощи.

3.2.13. Избегать езды под дождем. Влага может сильно сократить ресурс, срок службы компонентов велосипеда или даже полностью вывести их из строя. В дождливую (влажную) погоду тормоза работают с меньшей эффективностью, чем в сухую, поэтому принять во внимание увеличение тормозного пути. Листья, рассыпанный гравий и другое загрязнение дороги также могут вызывать увеличение тормозного пути.

3.2.14. Помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.

3.2.15. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку.

3.2.16. Не препятствовать движению другого транспортного средства.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При получении травмы немедленно сообщить об этом взрослым (учителю, родителю и др.) для оказания первой помощи

V. Требования безопасности по окончании поездки на велосипеде

5.1. По окончании движения поставить велосипед на откидную подножку или прислонить к стене, дереву и др.

VI. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции в ней нет изменений, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Инструкцию разработал



Ильяшенко О.В.