

**Государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детский оздоровительно-
образовательный центр «МАЯК»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк»

_____ А.А. Заикин

« ____ » апреля 2016 года

**Инструкция
по охране труда на занятиях при эксплуатации велосипеда**

1. Общие правила безопасности.

1.1 Велосипед является механическим устройством у которого существует свой срок службы, который зависит от условий его эксплуатации, переносимых нагрузок, материала из которых изготовлены его компоненты, от периодичности его обслуживания и других факторов.

Проводите регулярную проверку велосипеда на предмет внешних повреждений, при обнаружении каких либо неисправностей устраняйте их, а лучше обращайтесь к профессионалам. Вовремя заменяйте неисправные компоненты или узлы велосипеда.

Старайтесь всегда ездить в шлеме, даже небольшая травма головы может привести к непоправимым последствиям. При покупке шлема обратите внимание на то, чтобы шлем соответствовал стандартам безопасности и был удобным;

1.2. Одевайте защитные очки, они защитят глаза от попадания грязи и насекомых. Используйте специальные велосипедные очки, обычные стеклянные очки, при попадании камней могут разбиться и повредить глаза.

1.3. Одевайте специальные перчатки для езды на велосипеде (с прокладкой со стороны ладони). Они нужны для:

- Защиты от повреждений во время паде-ния.
- Улучшить хват руля и исключить проскальзывания
- Уменьшить влияние вибраций на локтевой нерв, которые могут вызвать онемение руки или пальцев, и вы не успеете среагировать на дорожную ситуацию

1.4. Катайтесь в велоодежде, при ее разработке учитывались особенности велосипедного спорта. Велоодежда призвана уменьшить утомляемость велосипедистов и сохранить их здоровье.

1.5. При езде не слушайте музыку через наушники, это отвлекает от дороги и происходящего вокруг, и может быть чрезвычайно опасно.

1.6. Так как велосипедист является не просто участником дорожного движения, но и водителем транспортного средства, он должен знать и соблюдать правила дорожного движения.

1.7. Не забывайте что вы являетесь участником движения и управляете транспортным средством. Соблюдайте правила ПДД. Реагируйте на сигналы светофора и дорожные знаки правильно, правильно пересекайте дорожную разметку. Почитайте правила дорожного движения перед ездой на велосипеде что бы не попадать в казусные ситуации. Помните от этого зависит ваша безопасность. Езьте по правой стороне (или левой в зависимости от правил определенной страны) и в разрешенном направлении движения. Пешеходы всегда правы, уступайте им дорогу. Старайтесь не ездить по пешеходным дорожкам во многих странах это нельзя. Держитесь от автомобилей на безопасном расстоянии, следите за их сигналами поворота, остановки и т.д. Не приближайтесь слишком близко к автомобилям без грязевых щитков, маленькие камешки могут попасть в вас. Не устраивайте гонки или не хвастайтесь трюками на дороге с оживленным движением. Ни в коем случае не хватайтесь за другие транспортные средства. Не пытайтесь перевозить багаж или пассажиров если это помешает обзору или затруднит доступ к тормозу Всегда передвигайтесь на исправном велосипеде, особенно уделяйте внимание тормозам Не петляйте на дороге, не маневрируйте между медленными автомобилями, вас могут не заметить и это приведет к печальным последствиям Следите за качеством дорожного покрытия, возможными ямами или другими препятствиями на вашем пути Старайтесь одеваться в яркую или светоотражающую одежду это увеличит шанс заметить вас в опасной ситуации, не одевайте свободную одежду или висящую, свободно болтающиеся шнурки или брюки может затянуть в цепь или колесо, или вообще намотаться на педаль (скажу это очень неприятно и тяжело самому выпутаться, есть печальный опыт) При езде с туклипсами или при использовании контактных педалей сначала попрактикуйтесь вдали от дороги. Тренируйтесь пока не будете чувствовать себя комфортно и не сможете в любой момент освободить ногу от педали. Железнодорожные и трамвайные пути всегда переезжайте под прямым углом, что бы исключить застревание колес. Контролируйте скорость движения, только

поднабравшись опыта ускоряйтесь до максимума Не забывайте подавать сигналы рукой в зависимости от ситуации.

1.8. Не ездите на велосипеде в состоянии опьянения или приема каких-либо медикаментов нарушающих координацию или снижающих скорость реакции. Также не садитесь на велосипед в состоянии сильного переутомления.

2. Безопасность на велосипеде в дождливую погоду

2.1. Езда под дождем очень плохо сказывается на велосипеде и его компонентах, поэтому старайтесь избегать езды во время дождя или погружения велосипеда в воду. Влага может привести к выведению из строя компонентов велосипеда или сокращению срока их службы. При езде во время дождя тормоза велосипеда работают хуже, для их срабатывания придется прилагать больше усилий, а тормозной путь будет больше. Во время дождя видимость и сцепление с дорогой становятся хуже, поэтому нужно лучше рассчитывать скорость движения и снижать ее при поворотах.

3. Безопасность при езде в темное время суток

3.1. Езда в условиях ограниченной видимости очень опасна. Всегда следите чтобы светоотражателями на велосипеде были чистые и исправные. Установите на велосипед переднюю фару и задний фонарь, это поможет вам видеть дорогу перед велосипедом и позволит водителям проезжающих мимо машин вовремя заметить вас. Также для улучшения заметности оденьте яркую одежду со светоотражающими полосками.