

# Насколько хороший ты велосипедист?

Часто ли ты... Всегда Иногда Никогда

Продумываешь маршрут, прежде чем куда-нибудь поехать	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Проверяешь исправность велосипеда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Надеваешь велосипедный шлем.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Надеваешь яркую одежду, чтобы тебя было заметно, когда ты едешь на велосипеде	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Следишь за транспортом и подаёшь сигнал, прежде, чем начать движение	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Знаешь, что означают дорожные знаки и дорожная разметка.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Соблюдаешь требования дорожных знаков и сигналов светофора, в том числе красный свет и знаки "стоп"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Включаешь велосипедные фары в темноте.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Посчитай свои баллы:

Всегда - 5 баллов  
Иногда - 3 балла  
Никогда - 0 баллов

30+

Отличный результат - вполне безопасная езда.

15-30

Результат хороший, но ты можешь обеспечить себе большую безопасность.

Менее 15

Нужно ли тебе ездить на велосипеде? Подумай, что ты можешь сделать, чтобы обеспечить свою безопасность



## Твой друг велосипед!

На велосипеде очень удобно передвигаться: за 5 минут можно проехать расстояние, которое пешком ты прошёл бы за 20 минут. К тому же, в отличие от машин, велосипеды не наносят вреда окружающей среде. Но велосипед - это средство передвижения, а не игрушка, и с ним надо обращаться с осторожностью. Езда на велосипеде в потоке другого транспорта может быть очень опасной: ведь ты едешь на самом маленьком незащищенном средстве передвижения.



## БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Первые велосипеды полностью делались из дерева, и их называли драндулетами, потому что при езде на них велосипедиста очень трясло. На современных велосипедах ездить гораздо удобнее. Но в целях БЕЗОПАСНОСТИ нужно принимать меры предосторожности.

### БУДЬ ПРИМЕРОМ! ДЛЯ ДРУГИХ

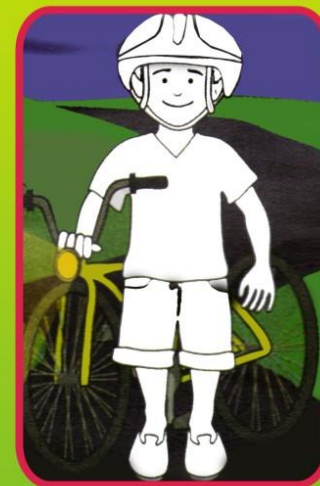
Ты можешь стать примером для твоих друзей, детей, которые младше тебя, и даже для взрослых! Только от тебя зависит, будешь ли ты подавать хороший пример или плохой. Обязательно надевай шлем, когда ты едешь на велосипеде, переходи дорогу только в безопасном месте и следуй другим советам этой книги. Подавай хороший пример остальным, и ты не только обезопасишь себя, но и поможешь другим не пострадать!



## НАДЕВАЙ ШЛЕМ

Если ты носишь шлем, риск получить серьезную травму головы снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лицо. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но находясь на два пальца выше бровей. Обведи кружком картинку, на которой шлем надет правильно. Ответ находится внизу страницы.

## ОДЕВАЙСЯ ЯРКО, ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ВИДНО



Можешь помочь этим двум велосипедистам стать более заметными, чтобы их легче было увидеть? Девочка слева хочет днем поехать на велосипеде в магазин. Ей нужно надеть что-нибудь белое или яркое, чтобы ее было лучше видно. Мальчик справа поедет на велосипеде домой из школы, когда будет уже темно. Ему нужно надеть отражающий жилет или куртку или прикрепить отражающую ленту на одежду. Раскрась картинку, чтобы обеспечить их безопасность.

**ПОМНИ: Быть заметным важно и когда ты идёшь пешком.**

