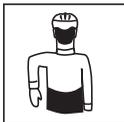


## Сигналы руками



Остановка



Поворот налево



Поворот направо



Поворот направо (другой вариант)

## Основные правила езды на велосипеде

Передвигайтесь на велосипеде по правой стороне дороги друг за другом так, чтобы направление вашего движения было понятно. Следуйте всем правилам дорожного движения и дорожным знакам.

Всегда надевайте **шлем** во время езды на велосипеде.



Надевайте одежду ярких цветов со **светоотражателями**.

Следите, чтобы **штанины** и **шнурки** не попадали в движущиеся детали велосипеда.



Пользуйтесь **выделенными велосипедными дорожками**, когда возможно. Велосипедные дорожки предоставляют место для безопасного передвижения только для велосипедистов.

## Теперь, когда вы готовы к поездке на велосипеде...

Всегда надевайте шлем,

надевайте его перед каждой велосипедной поездкой.

- Двигайтесь на велосипеде в том же направлении, в котором движутся другие транспортные средства. Велосипедисты и водители автомобилей подчиняются одним и тем же правилам дорожного движения.
- Внимательно следите за движением транспорта на дороге. Не используйте наушники или мобильный телефон во время езды на велосипеде.
- Будьте заметны на дороге. Надевайте одежду ярких цветов с деталями из светоотражающих материалов во время велосипедных поездок.

**И самое важное,** подчиняйтесь всем правилам дорожного движения, знакам и сигналам.

«Безопасные велосипедные поездки. Наши советы» были разработаны Транспортным союзом велосипедистов при поддержке Департамента общественного транспорта штата Орегон, Администрации общественного транспорта г. Портленд, а также компаний NikeGO, Giant Bicycles и других спонсоров.

Департамент ODOT является работодателем, предоставляющим равные возможности для трудоустройства, и защищает интересы ущемленных групп населения.



Transportation Safety Division

Oregon Department of Transportation

Ride Safely. The Way To Go.



Bicycle Transportation Alliance

503-226-0676  
btaoregon.org

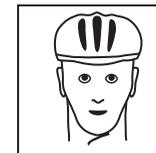
Иллюстрации: Джастин Шорт и Том Фриш

# Безопасные поездки на велосипеде

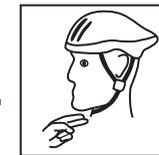


## Наши советы

## Проверьте, подходит ли ваш шлем



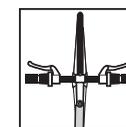
Ⓐ Перед поездкой на велосипеде убедитесь, что шлем закрывает ваш **лоб**. Если вы смотрите вверх, то должны видеть передний край шлема.



Ⓑ Завязки шлема должны пересекаться в форме буквы «V» с **креплениями под ушами**. Завязка под подбородком должна быть плотно закреплена на расстоянии шириной в два пальца от шеи.



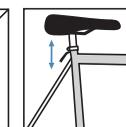
## Проверка велосипеда на безопасность



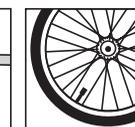
**Руль** закреплен крепко и прямо.



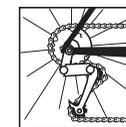
Передние и задние **тормоза** работают безотказно.



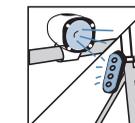
**Сиденье** закреплено прямо и под прямым углом.



**Шины** достаточно накачаны



**Цепь** чистая, смазана машинным маслом и работает безотказно.



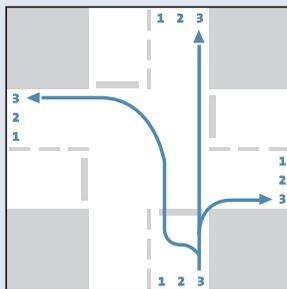
Используйте **фонарь** белого света впереди, красный фонарь сзади, и **отражатели** в темное время суток.

## Основные правила езды на велосипеде

## Перед поездкой на велосипеде

## Положения на дороге

Правильное положение на дороге очень важно, чтобы добраться до места назначения безопасно и в срок. Позиция 3 – По правой стороне дороги, 3 фута от края тротуара и 3 фута от припаркованных автомобилей. Позиция 2 – По середине дороги. Следуйте в позиции 2, чтобы избежать опасностей на дороге. Оглянитесь через плечо, прежде чем переходить в позицию 2. Позиция 1 – Дальняя левая сторона дороги. Используйте эту позицию для поворота налево.



## Знаки



**Знак «Стоп»**  
Остановитесь полностью.



**Знак «Уступи дорогу»**  
Замедлите скорость движения и следите за другими транспортными средствами на дороге.



**Сигналы дорожного движения**

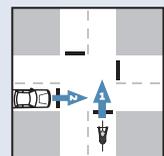
Зеленый = Вперед  
Желтый = Стоп  
Красный = Стоп



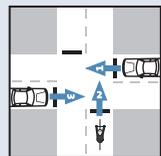
**Знак «Железная дорога»**  
Замедлите скорость движения, внимательно смотрите и слушайте. Уступите дорогу поезду.

## Право преимущественного проезда

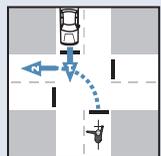
Все средства передвижения должны следовать правилам преимущественного права проезда. согласно которым определяется, кто первым пересекает перекресток. На перекрестке с четырьмя знаками «Стоп» —



Если два средства передвижения прибывают в разное время, первым проезжает тот, кто приехал первым.



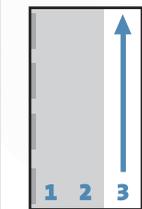
Если два или более средств передвижения прибывают одновременно, тот, кто стоит справа, проезжает первым.



Если два средства передвижения, следующие в противоположных направлениях, прибывают одновременно, тот, кто едет прямо проезжает первым.

## Опасности на дороге

Обращайте внимание на рытвины, осколки стекла, открывающиеся двери машин и машины, стоящие у обочин.



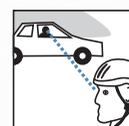
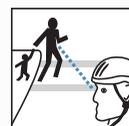
## Движение вперед

Оставайтесь в позиции 3, приближаясь к знаку «Стоп». Остановитесь у знака «Стоп» и посмотрите налево, направо и снова налево, проверяя наличие потока транспорта. Продолжайте движение в позиции 3, проезжая через перекресток.

## Перекрестки

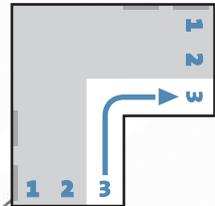
Устанавливайте зрительный контакт с другими водителями. Прежде чем пересекать перекресток, убедитесь, что остальные водители вас видят!

Уступите пешеходам право перехода через улицу, прежде чем двигаться вперед.



## Поворот направо

Оставайтесь в позиции 3, приближаясь к перекрестку. Остановитесь у знака «Стоп» и посмотрите налево, направо и снова налево, проверяя движение потока машин. Подайте сигнал правого поворота и поезжайте по смежной улице в позиции 3. Поверните направо, оставаясь как можно ближе к бордюру, и продолжайте ехать в позиции 3.



## Выезд с подъездной аллеи

Остановитесь у границы подъездной аллеи или подъездного пути и проверьте наличие движения потока транспорта, прежде чем выезжать на проезжую часть. Уступите дорогу пешеходам. Двигайтесь вперед до тех пор, пока вы не будете беспрепятственно видеть дорогу за строениями или припаркованными автомобилями. Выезжайте на проезжую часть, только когда путь свободен.

## Поворот налево

Оглянитесь через плечо, найдите место в потоке транспорта. Подайте сигнал левого поворота, чтобы поменять позицию. Перейдите в позицию 1. Остановитесь у знака «Стоп» и посмотрите налево, направо и снова налево, проверяя движение потока машин. Подайте еще один сигнал левого поворота и перейдите в позицию 3 на смежной улице.



## Проверки взглядом через плечо

Необходимо научиться оглядываться назад через плечо проверяя наличие автомобилей сзади. велосипедисты оглядываются через плечо перед поворотами налево, перед сменой полос движения на дороге, а также для того, чтобы проверить наличие движения потока машин. Вот несколько советов, чтобы научиться оглядываться через плечо.

1. Поезжайте на велосипеде, держа правую руку на руле, а левую - на бедре.

2. Сядьте прямо и посмотрите назад через левое плечо.

3. Тренируйтесь, пока не научитесь ездить на велосипеде и оглядываться назад, проверяя наличие автомобилей, не отклоняясь с пути.

