

Если ты велосипедист



Перед тем, как отправиться в путь, проверь исправность своего велосипеда!!!
Проверь тормоза, звонок, крепление руля и сиденья.
Если есть необходимость, подкачай шины!



Как только ты сел за руль своего велосипеда, ты стал водителем! А если ты стал водителем, то ты обязан соблюдать правила дорожного движения и теперь ты несешь ответственность за свои действия!!!



ЗАПОМНИ!!!



Этот знак означает начало велосипедной дорожки!



Если ты встретил этот знак — значит ездить по этой дороге на велосипеде **ЗАПРЕЩЕНО!**
Необходимо сойти с велосипеда и вести его рядом с собой.



Знай! Если ты решил покататься на велосипеде вместе с друзьями, ни в коем случае нельзя устраивать гонки на проезжей части, обгонять, и мешать движению транспорта!



Чтобы избежать травм и опасностей, ты должен ездить на своем велосипеде только в своем дворе и местах, специально отведенных для велосипедистов.

ПОМНИ! ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ МАШИН!!!

Пересекать пешеходный переход велосипедисту следует **НЕ** на велосипеде!

Нужно слезть с велосипеда и перейти пешком, ведя свой велосипед рядом!



Запрещено буксировать кого-то при помощи своего велосипеда!



Запрещается ездить на велосипеде, не держась руками за руль, или держаться одной рукой и перевозить пассажиров!



ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ

Никогда не катайтесь на роликах по Лужам и Песку!
Это и опасно, и неприятно, и очень вредит твоим роликам.



Соблюдайте осторожность на мокром асфальте!
На мокром асфальте ролики всегда проскальзывают, можно упасть и сильно навредить себе, а так же сломать свои ролики.



Катаясь на роликах, контролируйте скорость и свои движения! Если рядом люди, то не размахивайте руками, чтобы не ударить прохожих и не зацепиться самому. Так же остерегайтесь деревьев и кустов. Кататься нужно на свободном, ровном пространстве.

Правильное падение - это падение вперед!



Одевайте защиту при катании на роликах! Наколенники, налокотники: закрывают и предохраняют от ударов локти и колени. Шлем - служит для защиты головы.

Держите равновесие и не бойтесь падения! Наклон тела - всегда вперед! Одна нога всегда на полролика впереди другой! Ноги - всегда полусогнуты и работают как амортизаторы!

Аккуратно застегивайте ролики!
Всегда следи, чтобы ролики были прочно зафиксированы на ногах.

Машины, велосипедисты, пешеходы для тебя - это "опасные соседи"
Но помни, никогда нельзя кататься на роликах по проезжей части, всегда внимательно следи за тем, кто и что тебя окружает, помеха может появиться в любую секунду. Будь внимателен и осторожен!!!



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПОМНИ!!!

Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах в присутствии взрослых.

Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, при утомлении.



Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, и играть в игры с захватами.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.

Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Если рядом с тобой лодки или катамараны, не приближайся к ним близко.

