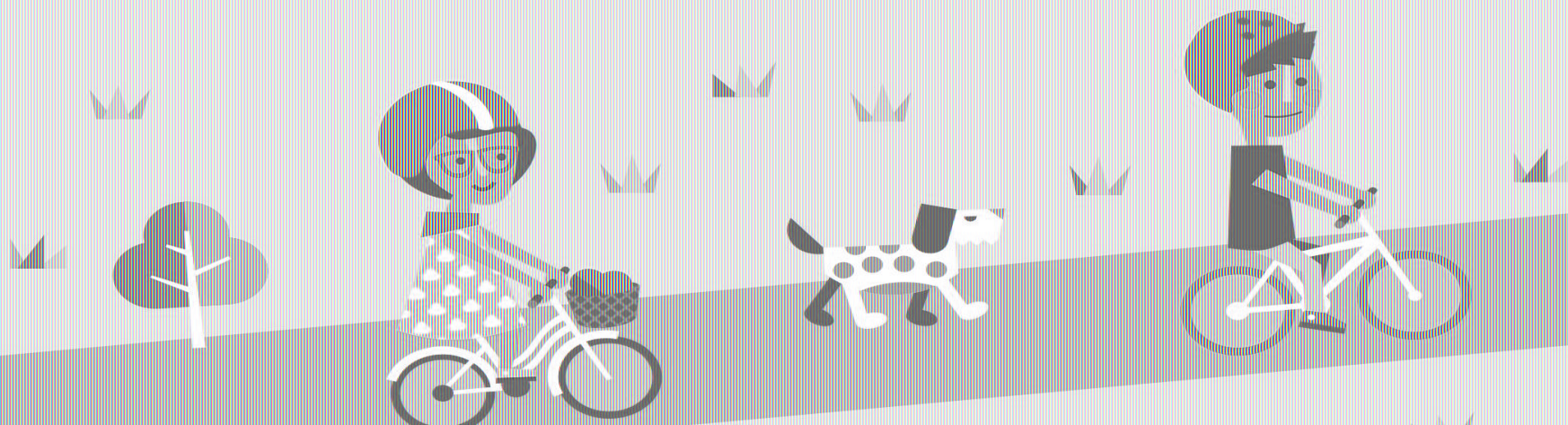


презентацию подготовила: преподаватель МАУ ДО «ДХШ»  
Чиркова Александра Григорьевна

# Мой любимый велосипед



# Цель:

- Закрепить знания ПДД для велосипедистов, с безопасными местами езды на велосипедах, используя дополнительные электронные ресурсы.
- Предупредить наиболее распространённые ошибки при езде на велосипеде.
- Познакомить учащихся с влиянием езды на велосипеде на состояние здоровья человека.

# Задачи:

Сформировать у учащихся убеждение в том, что водить велосипед полезно и необходимо с соблюдением Правил дорожного движения

## Количество учащихся : 372

## чел



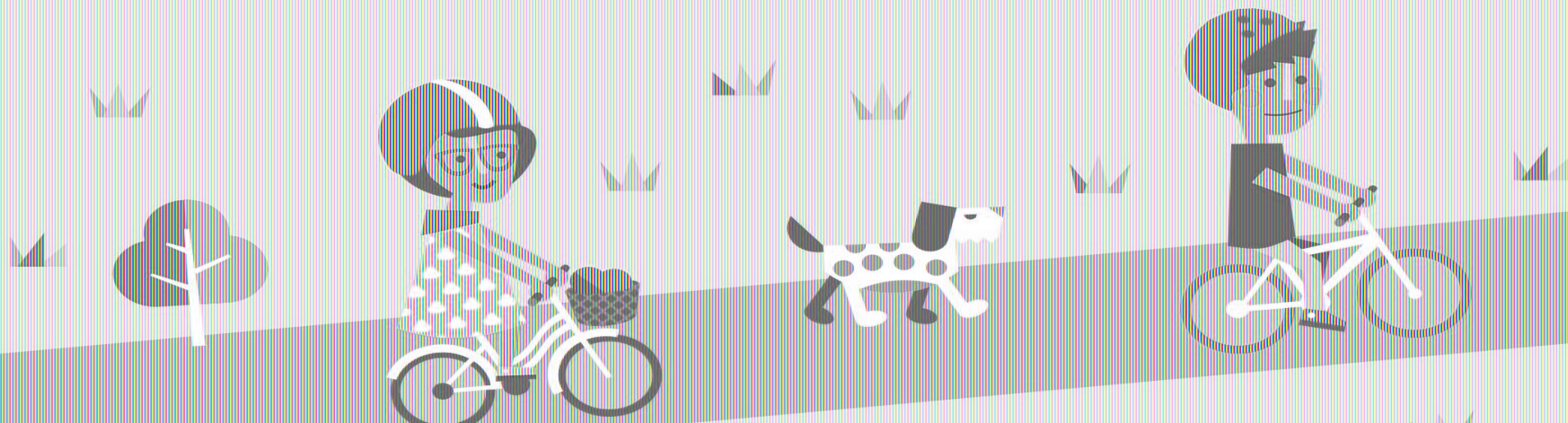
# 10 причин, по которым полезно катание на велосипеде

## УЛУЧШЕНИЕ СНА.

Поездка на велосипеде с утра пораньше отлично помогает быстрее проснуться. А благодаря регулярным физическим нагрузкам на велосипеде, ваш сон будет более здоровым, а значит, вы будете просыпаться отдохнувшими. Регулярные поездки на велосипеде выводят из организма стрессовый гормон – кортизол, который при частых нагрузках мешает вам уснуть. Таким образом, велопрогулки помогают вам избавиться от бессонницы.

## УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Езда на велосипеде улучшает обмен веществ. Благодаря этому повышается аппетит и улучшается переваривание пищи. Помните, как хочется есть после велосипедной прогулки? Появление аппетита – признак активного обмена веществ.



## **ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

Благодаря регулярным поездкам на велосипеде вы повышаете общую выносливость организма, чувствуете себя бодрее, активнее и крепче, легче переносите нагрузки во время рабочего дня, а ваш эмоциональный фон стабилизируется.

Улучшение внешнего вида

## **СНИЖЕНИЕ ВЕСА.**

Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество калорий, уменьшаются нежелательные отложения в области бедер. При этом ваш организм сжигает жир не только во время поездки, но и в течение нескольких часов после. А те, кто ездит быстро, но на короткие дистанции, сжигают в несколько раз больше жира, чем те, кто ездят долго, но более медленно.

## **УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ.**

Регулярная езда на велосипеде помогает замедлить старение кожи. Происходит это потому, что ускоренная циркуляция крови доставляет кислород и питательные вещества клеткам кожи более эффективно, одновременно выводя вредные токсины. Велопогулки также создают идеальные условия для выработки коллагена, который, в свою очередь, помогает замедлить возникновение морщин.



## **ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА.**

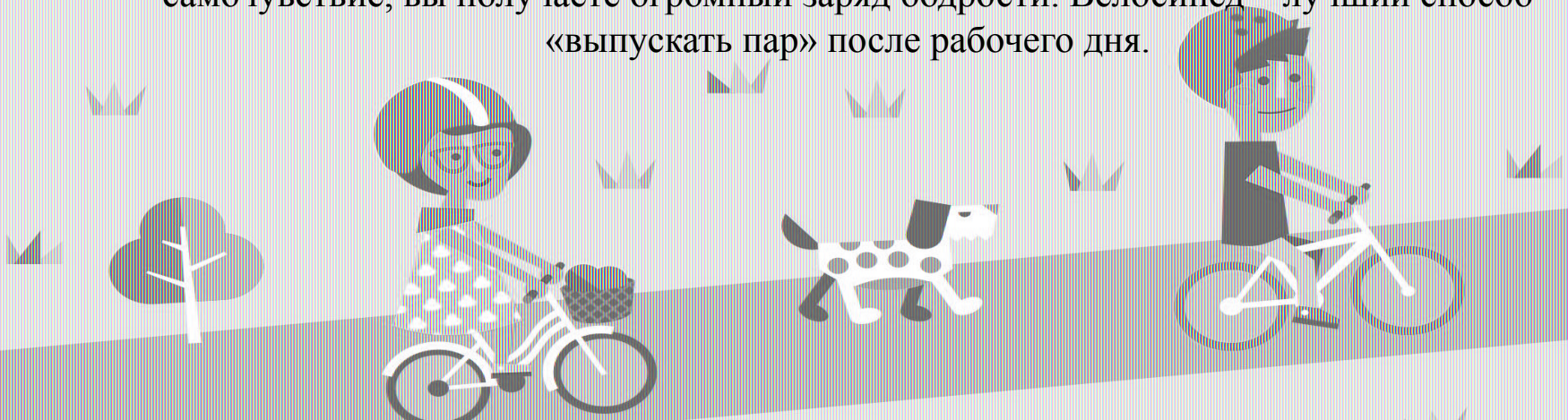
Регулярные поездки на велосипеде помогают вам тренировать мышцы ног, груди, спины, рук. Благодаря этому улучшается их форма и одновременно повышается выносливость мышц. Улучшение психологического состояния

## **СНИЖЕНИЕ СТРЕССА.**

Поездки на велосипеде – самый простой и быстрый способ получить дозу гормонов счастья. Езда на велосипеде, как и другие циклические виды спорта, — отличный способ отвлечься от неприятных мыслей. Попробуйте проехать хотя бы пару километров — все лишнее из головы вылетит тут же. Монотонные движения, размеренное дыхание — все это автоматически приводит в порядок мысли и чувства.

## **УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

Велосипедные прогулки благотворно влияют на общее эмоциональное состояние, способствуют укреплению нервной системы – улучшается ваше настроение и общее самочувствие, вы получаете огромный заряд бодрости. Велосипед – лучший способ «выпускать пар» после рабочего дня.

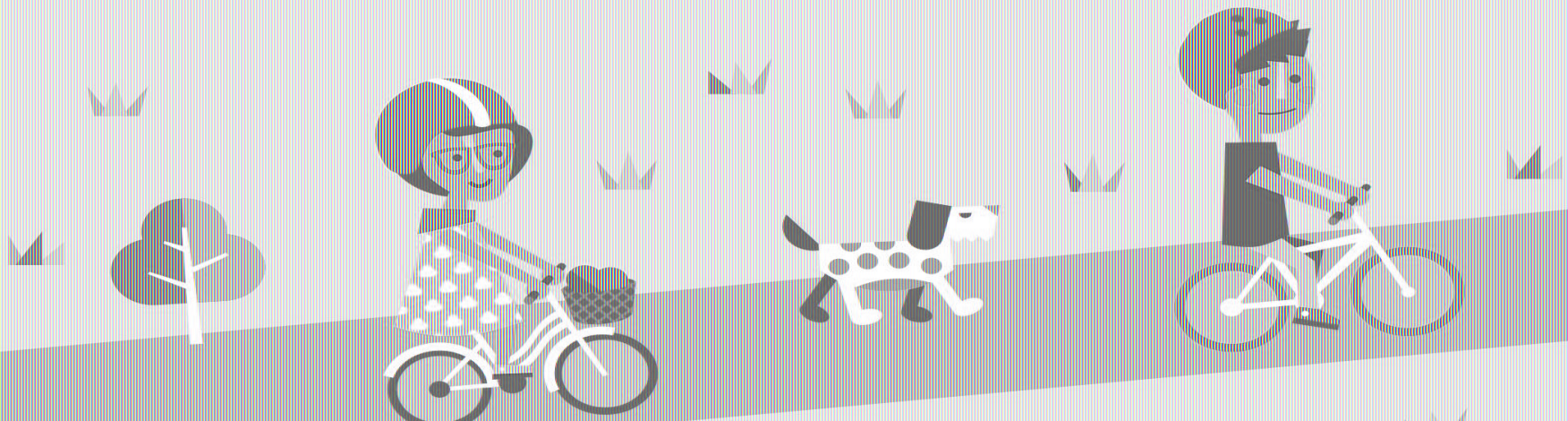


## **ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ С СЕМЬЕЙ.**

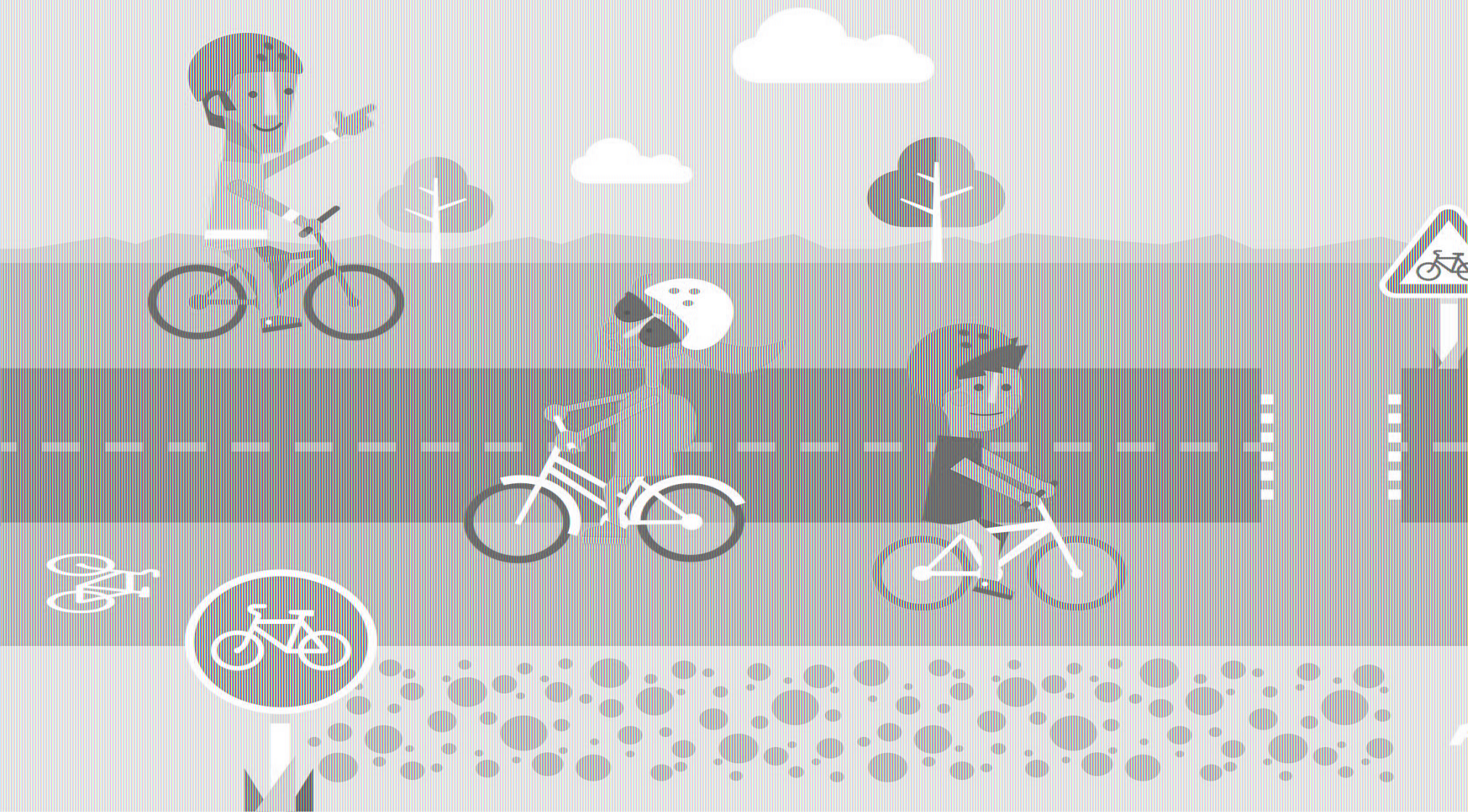
Велоспорт – это прекрасный семейный досуг, где найдется место каждому. Даже самый маленький ребенок может забраться на сиденье или специальное кресло и присоединиться к вашему путешествию.

## **ЗНАКОМСТВО С НОВЫМИ ДРУЗЬЯМИ.**

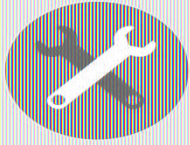
Кроме хорошего здоровья, велосипед положительно влияет и на социальную сторону вашей жизни. Велопробулки – отличный способ познакомиться с единомышленниками, которые с высокой долей вероятности могут стать вашими друзьями, ведь вас объединяют общие интересы.



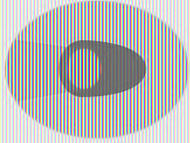
# Правила дорожного движения для велосипедистов



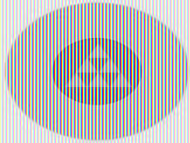
# Перед выездом



**Проверьте велосипед.**  
Он должен быть исправен.  
Особое внимание уделите  
тормозам и рулю!



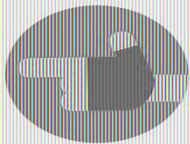
**Красный фонарь сзади**  
сообщит водителям, что  
впереди едет велосипедист.



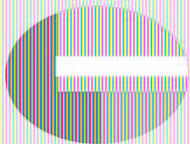
**Светоотражатели**  
на обоих колёсах сделают  
вас заметными сбоку.



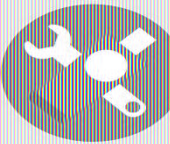
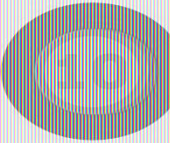
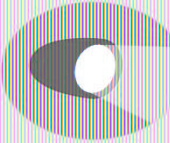
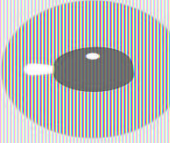
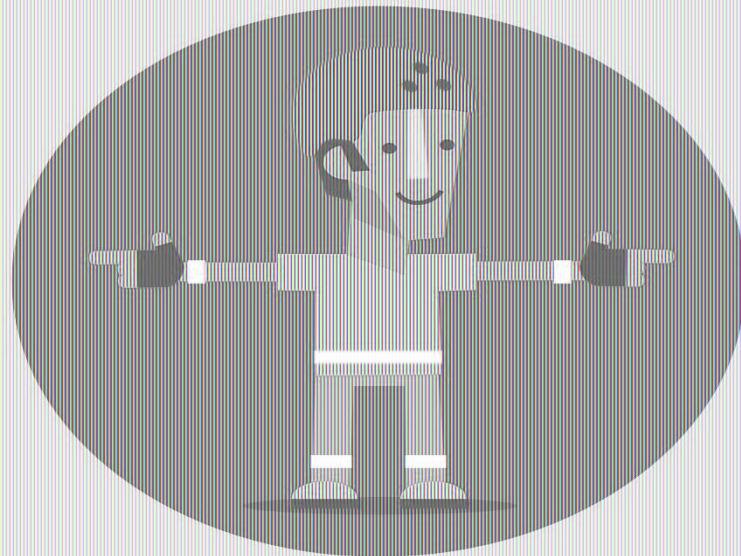
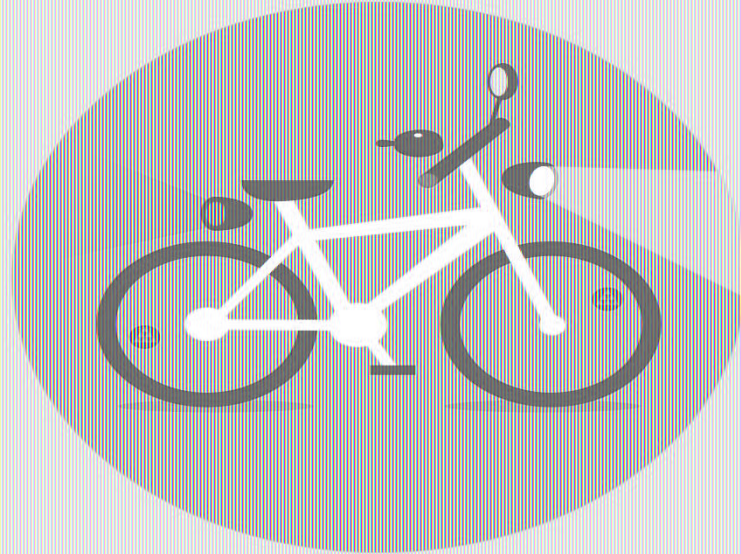
**Всегда надевайте шлем.**  
В случае аварии или падения  
он поможет сохранить жизнь.



**Наденьте велосипедные**  
перчатки. Они предохранят  
ваши ладони от царапин.



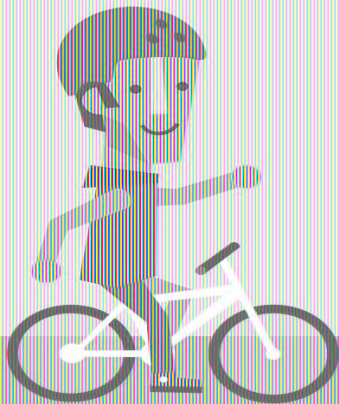
**Яркая одежда со свето-**  
отражающими элементами  
сделает вас заметными  
в сумерках и ночью.



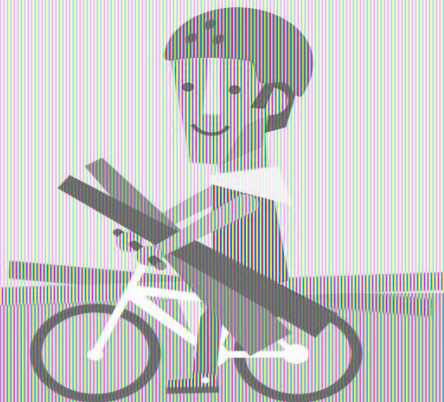


# Что ЗАПРЕЩЕНО велосипедистам

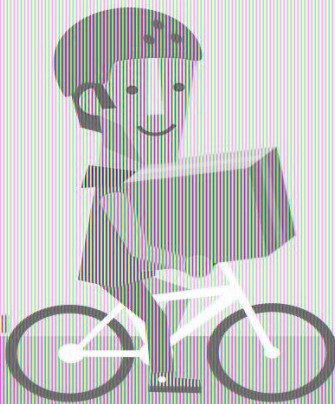
Управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой.



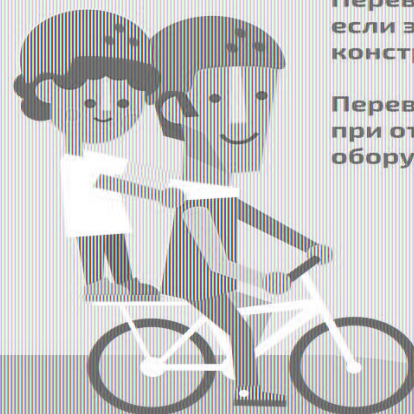
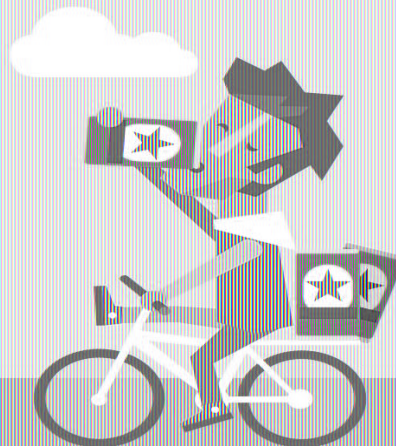
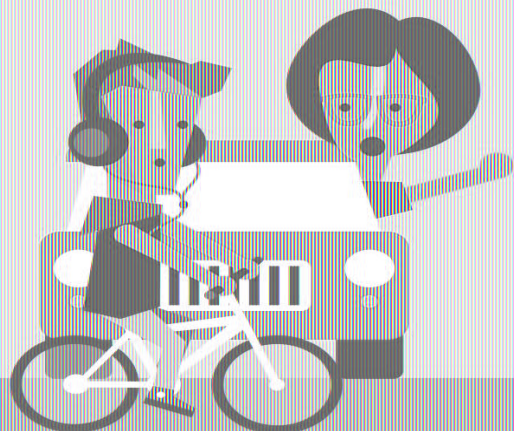
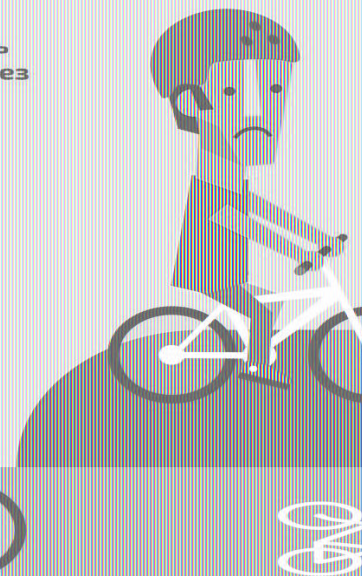
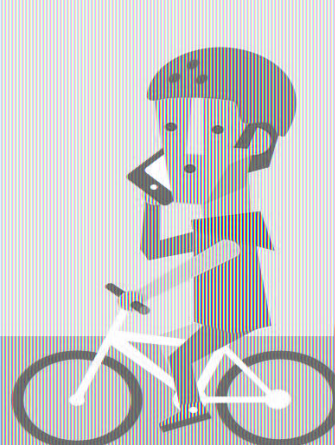
Перевозить груз, выступающий за габариты более чем на 0,5 м.



Перевозить груз, мешающий управлению.



Разговаривать по телефону без handsfree.



Перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией велосипеда.

Перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест.

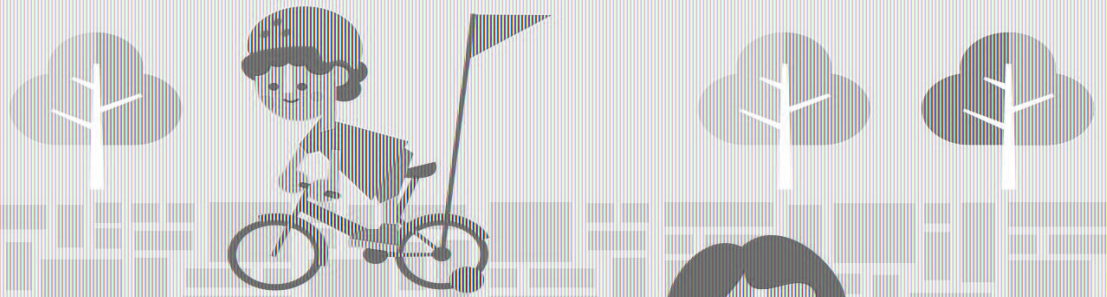
Управлять велосипедом в наушниках— можно не услышать приближающуюся опасность.

Ездить в состоянии опьянения, под воздействием наркотических препаратов, в болезненном или утомленном состоянии.



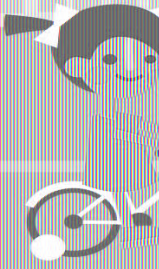
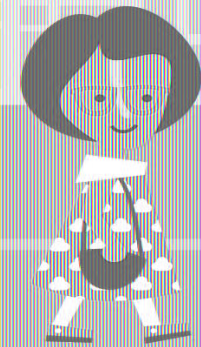
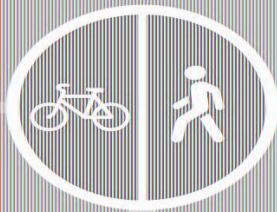
# Где могут кататься велосипедисты до 7 лет

По тротуарам

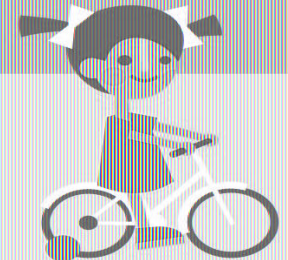
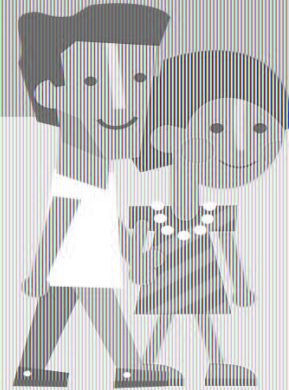
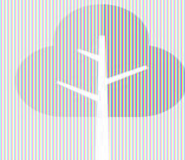


По вело-пешеходной дорожке

на стороне для пешеходов



По пешеходной дорожке

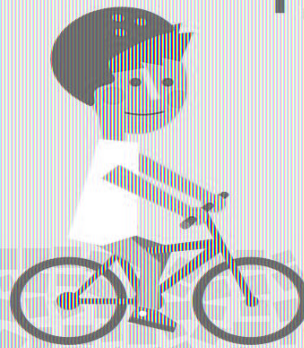


По пешеходной зоне



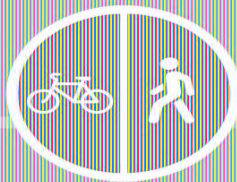
# Где могут кататься велосипедисты от 7 до 14 лет

По тротуарам

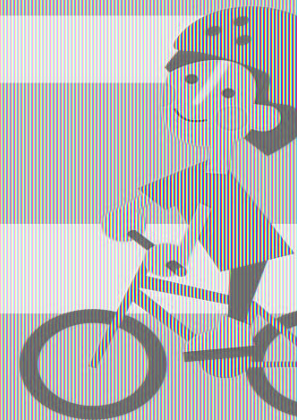


По вело-пешеходной дорожке

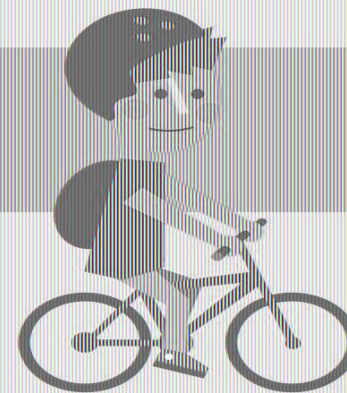
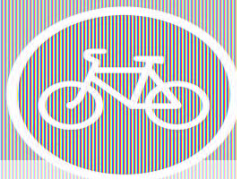
По любой стороне



По пешеходной дорожке



По велосипедной дорожке

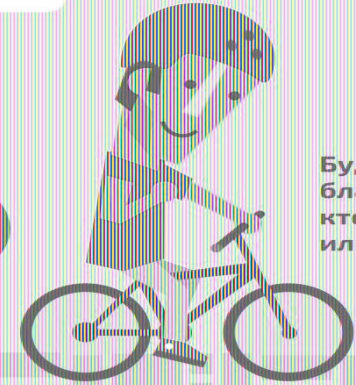
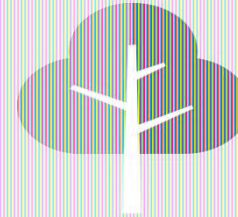
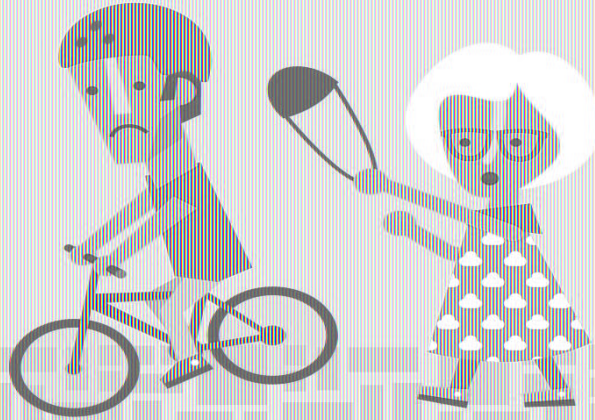
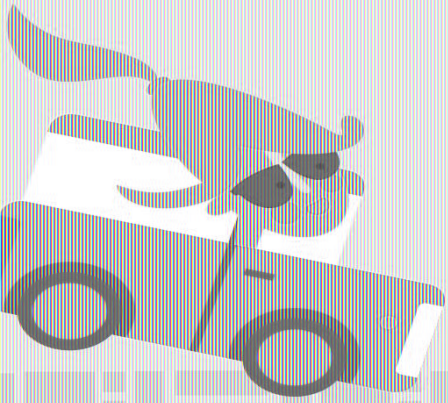


По пешеходной зоне



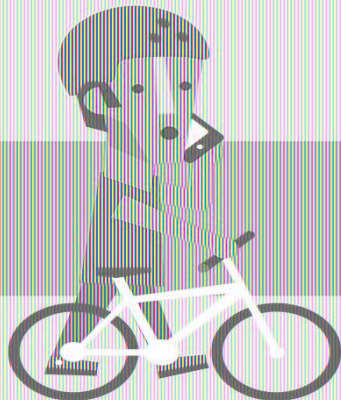
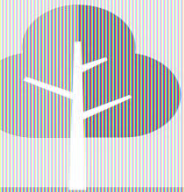
# Правила езды по дороге

Велосипедист должен соблюдать правила дорожного движения, ездить аккуратно и не создавать помех.

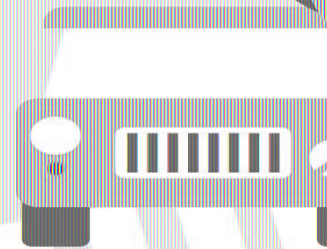
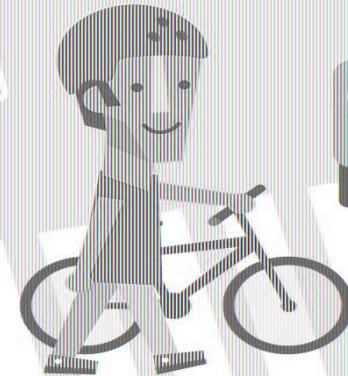


Будьте вежливы и благодарите тех, кто оказал вам помощь или пропустил вас.

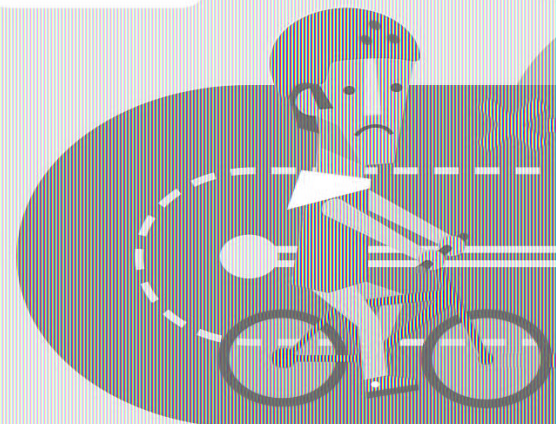
Если вдруг зазвонил телефон—лучше спешиться, отойти в сторону, не создавая помех, и ответить на звонок.



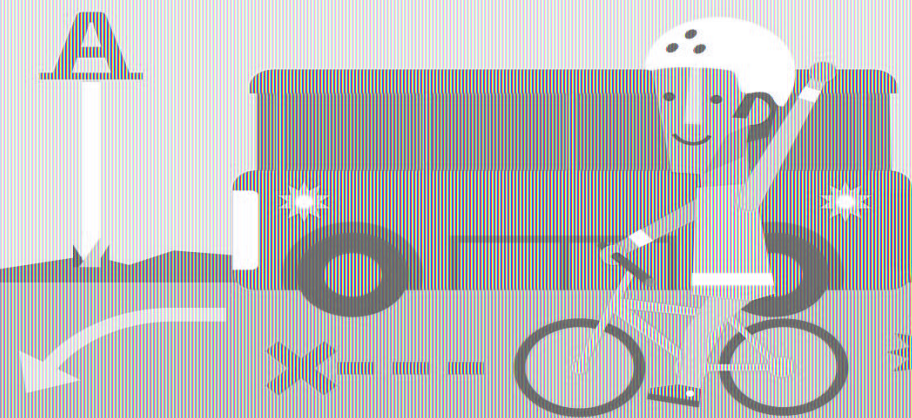
Пересекать дорогу по пешеходному переходу можно только пешком!



Нельзя поворачивать налево  
или разворачиваться на дорогах  
с трамвайным движением.

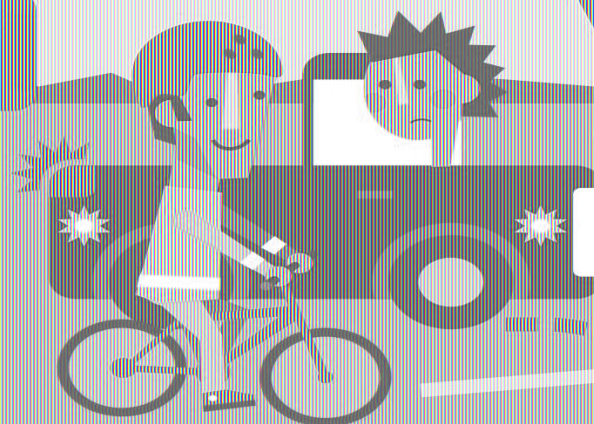


Нельзя поворачивать налево  
на дорогах, имеющих б  
для движения в данном

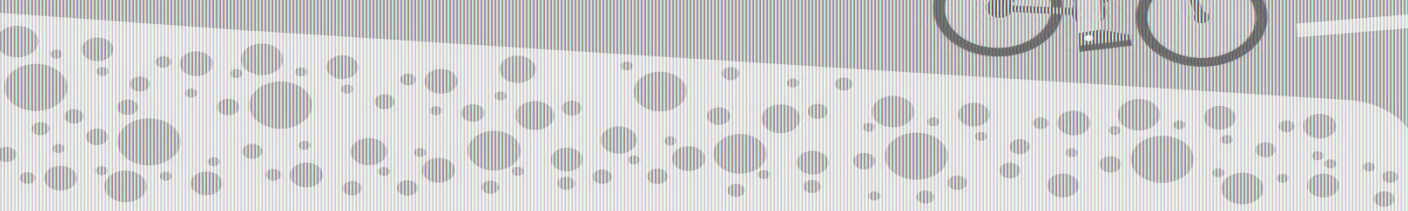


Велосипедист обязан уступить дорогу  
выезжающим с остановки автобусам  
и троллейбусам.

Автомобиль обязан уступить,  
если вы двигаетесь прямо,  
а он поворачивает.

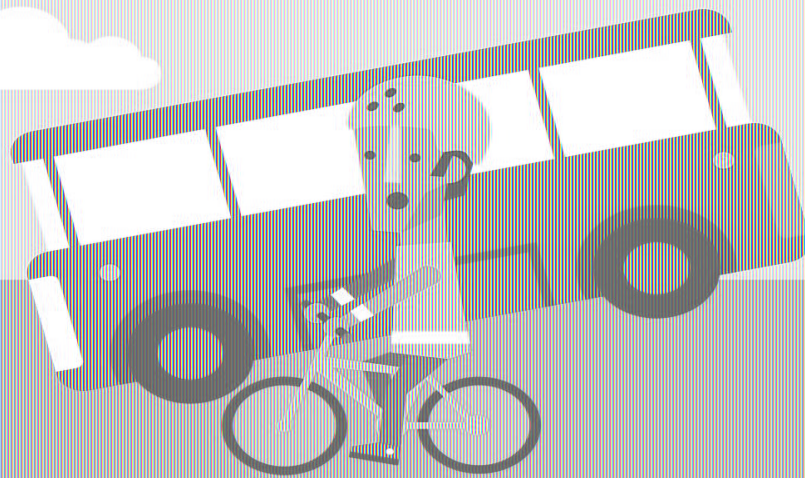
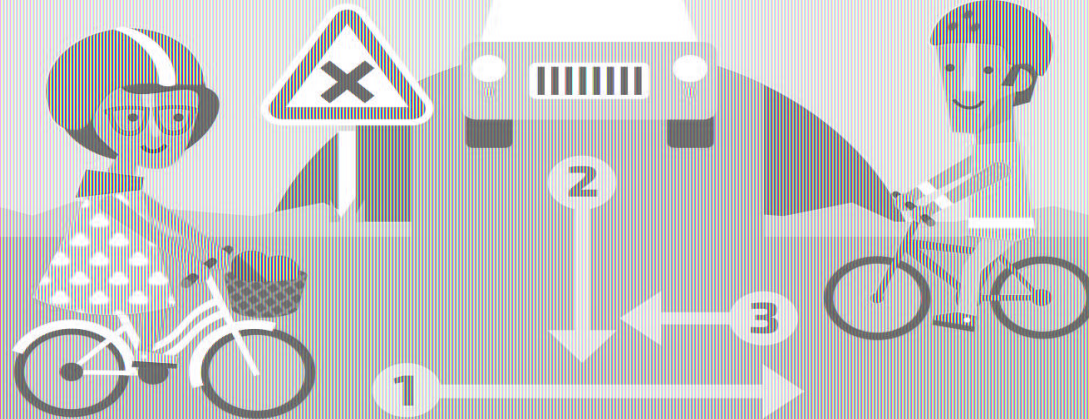


При таком проезде  
перекрестка убедитесь,  
что водитель вас видит,  
иначе возможно ДТП!



FL

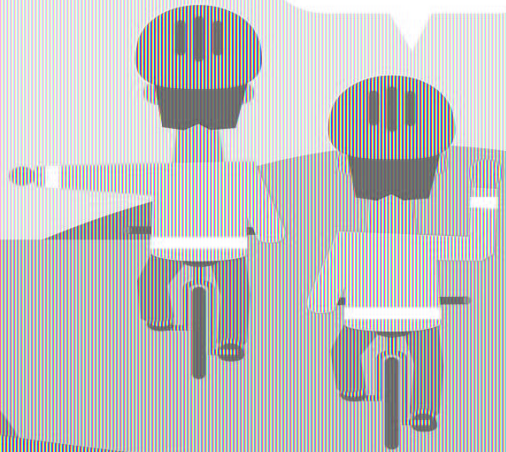
Порядок проезда равнозначного перекрестка — пропустите того, кто пересекает перекресток *справа* от вас.



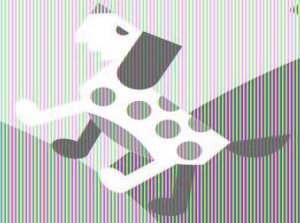
**Избегайте слепых зон!**  
Слепые зоны — первая причина несчастных случаев! Слепые зоны соответствуют полной правой/левой длине транспортных средств. Водитель не способен видеть, что кто-то едет рядом на велосипеде. У грузовиков и автобусов также есть существенные слепые зоны, где велосипедисты невидимы.

# Как показывать на велосипеде повороты и торможение

Поворачиваю  
налево



Торможу



## Действия при ДТП

Немедленно  
остановите  
и не трогайте  
транспортные  
средства.

Не перемещайте предметы,  
имеющие отношение  
к происшествию.

Если движение транспорта затруднено, а  
при свидетелях положение транспортных  
средств, следы и предметы, относящиеся к происшествию,  
примите все возможные меры к их сохранению  
и организации объезда.

Окажите первую  
медпомощь  
и вызовите  
«Скорую».

Выставьте на дорогу знак аварийной остановки, красный мигающий фонарь либо яркие вещи в 15 метрах (в городе) или в 30 метрах (за городом) от места аварии.

Сообщите о случившемся в полицию, запишите ФИО и адреса свидетелей и ждите прибытия сотрудников полиции.



Источник информации: <https://forwardvelo.ru/helpful/cycling/>

ПДД, указанные в брошюре,  
действительны в России  
по состоянию на 1 января 2016 г.  
Рекомендуем изучить полные ПДД  
в своей стране.

