

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового  
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом  
№1»

\_\_\_\_\_ С.В. Гладилин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом  
№1»

\_\_\_\_\_ В.А. Антропова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета  
КГКУ «Ачинский детский дом №1»

Протокол № 02 от  
« 12 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 2016 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**

### *Правила безопасности при езде на велосипеде*

---

**Пд-34 – 2017**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников, допущенных к езде на велосипеде.

1.2. Допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При езде на велосипеде, воспитанники должны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха, установленный порядок проведения прогулки и правила личной гигиены.

1.4. При езде на велосипеде, возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирования при падении.

1.5. Воспитанники обязаны выполнять требования воспитателя, инструктора либо специально назначенного взрослого по соблюдению порядка и правил езды на велосипеде, скейтборде.

1.6. Для оказания первой медицинской помощи при травмах необходимо знать, где находится медаптечка (медпункт) с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.7. Общая продолжительность прогулки с использованием велосипеда составляет не более 2-х часов.

1.8. Ремонт велосипеда разрешается только под руководством инструктора.

1.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выезжать за пределы территории детского дома;
- передавать велосипед другому лицу;
- перевозить предметы, свободно свисающие с руля (они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля);
- перевозить пассажиров на раме или багажнике велосипеда.

1.10. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение требований безопасности данной инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования безопасности перед катанием**

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, пройти инструктаж согласно графика.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь (см. п.п. 3.1-3.3.), соответствующую сезону и погоде.
- 2.3. Подобрать велосипед под себя - под свой рост и вес. Важно, чтобы ехать вам было удобно.
- 2.4. Каждый велосипед и деталь, установленная на него, имеют ограниченный срок эксплуатации. Регулярно проверять все детали на предмет обнаружения трещин, вмятин, деформации и т.д. – это позволит вам застраховать себя от неожиданного выхода из строя вашего велосипеда.
- 2.5. Потренируйте где-нибудь на просторной площадке экстренное торможение - без блокировки колес и потери управляемости.
- 2.6. Перед выездом обязательно проверьте исправность тормозов велосипеда.
- 2.7. Все части велосипеда должны быть в исправности, чисты и хорошо смазаны.

## **3. Экипировка, индивидуальная защита**

При езде на велосипеде, необходимым компонентом снаряжения является защита. Как бы хорошо вы ни катались, падений все равно избежать не удастся. Все соображения относительно того, что «в защите вы хуже смотрите», отменяйте решительно и сразу. **Безопасность важнее!**

- 3.1. Надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками - это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.
- 3.2. Надевайте облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда и чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.
- 3.3. Выбирайте обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях.
- 3.4. Самые частые падения - на колени и руки. Падая, нужно всегда думать о защите локтевого и плечевого суставов:
  - не сгибать локоть под острым углом;
  - не бросать вес тела на распрямленную напряженную руку.Лучше всего отвести локти немного в стороны и держать их чуть согнутыми.

## **4. Основные правила при управлении**

- 4.1. Не ездите на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции, а также в состоянии переутомления.
- 4.2. Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.
- 4.3. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».
- 4.4. При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.
- 4.5. Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.
- 4.6. Не разговаривайте по телефону во время езды, для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
- 4.7. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других участников движения.
- 4.8. Избегайте езды в сырую погоду - в это время тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой - при поворотах снижайте скорость.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 5.1. При появлении во время катания на велосипеде/скейтборде боли, покраснения кожи или потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии, немедленно сообщить об этом воспитателю, инструктору по физической культуре.
- 5.2. Став очевидцем получения травмы другим воспитанником немедленно сообщить об этом воспитателю, инструктору. Получив травму обратиться к медицинскому работнику.

## **6. Требования безопасности по окончании прогулки**

- 6.1. После окончания езды следует провести полный осмотр велосипеда, с целью обнаружения неисправности.
- 6.2. Почистить и протереть велосипед и сдать его.
- 6.3. Необходимо переодеться, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ / Должных Е.В.