

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР „ОКЕАН“»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

А. А. Базилевский

24.05 2017 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 28/ДОО
по безопасному проведению занятий по вождению
велосипеда
(для обучающихся)

Разработал: Начальник отдела дополнительного
образования

И. В. Шуваева

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К обучению вождению велосипеда под руководством преподавателя допускаются лица, прошедшие инструктаж по безопасному проведению занятий, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок обучения вождению и правила личной гигиены.
- 1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям по вождению в удобной обуви (всегда надевайте обувь, которая имеет твердую подошву и грубый протектор, чтобы не скользить по педалям), запрещается ездить босиком и в сандалиях. Одежда должна по возможности облегать тело. Запрещается надевать широкие штаны или длинную юбку (по-щиколотку).
- 1.4. При обучении вождению велосипеда возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:
 - вождение технически неисправного велосипеда;
 - падение при потере равновесия.
- 1.5. Велосипед для обучения вождению должен быть оснащен звонком – иметь звуковой сигнал.
- 1.6. В случае дорожно-транспортного происшествия с травмированием обучающегося педагог должен сообщить об этом руководству Центра и обратиться в медицинский отдел.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасному проведению занятий, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом обучения вождению

- 2.1. Внешним осмотром проверить исправность велосипеда:
 - тормоза – должны быть рабочими и хорошо отрегулированными;
 - руль – должен быть прочно закреплён;
 - колёса – покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы, «восьмёрка» на колёсах быть не должно;
 - цепь – смазана, втулки, каретка – работать без биений и посторонних шумов, смазаны;
 - седло – отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста.
- 2.2. Надеть велосипедный шлем, застегнуть его. Обязательно надеть налокотники и наколенники, перчатки.

3. Требования безопасности во время обучения вождению

- 3.1. Строго соблюдать дисциплину, точно выполнять указания педагога.
- 3.2. Обучение вождению должно проводиться только на технически исправных велосипедах.
- 3.3. Обучение вождению проводится на специально выделенных и оборудованных площадках (автодроме).
- 3.4. Если вы впервые обучаетесь езде на велосипеде:
 - выбирается ровная площадка;
 - новичок должен понять, каким образом поддерживать и восстанавливать равновесие. Для этого необходимо встать сзади велосипеда, взяться одной рукой за седло и пойти, подталкивая его вперёд (держат седло нужно легко, фактически одними пальцами) и двигать велосипед вперёд;

- затем необходимо приступить к обучению езде на велосипеде, необходимо сесть на седло или на раму (в зависимости от роста обучаемого) так, чтобы ноги доставали до земли. И поочередно отталкиваясь то левой, то правой ногой катиться вперёд. Обучение нужно осуществлять под присмотром инструктора;
 - сначала необходимо хорошо овладеть техникой прямолинейного движения, только после этого можно перейти к изучению техники поворотов;
 - необходимо научиться садиться на велосипед и сходить с него. Следует взяться за руль двумя руками, поставить левую ногу на левую педаль, толкаясь правой ногой катиться на велосипеде, стоя на одной левой педали. Когда новичок научится ездить, таким образом, сохраняя равновесие, можно будет перенести правую ногу через седло и, сев на седло, поставить её на правую педаль. Сходить с велосипеда надо только после его остановки или при совсем малой скорости. Можно сходить с велосипеда, выставив ногу в сторону или, как при посадке, опираясь всей тяжестью на левую ногу.
- 3.5. Обучающимся запрещается самостоятельно, без контроля инструктора, ездить на велосипеде.
- 3.6. При движении строго соблюдать правила дорожного движения, следить за требованиями светофоров, ехать необходимо по крайней правой полосе, не допускать резких, внезапных поворотов, резкого торможения.
- 3.7. При езде важно правильно ставить ноги на педали. Основание большого пальца ноги должно устанавливаться над осью педали. Можно немного сдвинуть стопу назад, чтобы ось педали была несколько ближе к носку обуви. Тогда на педаль будет давить наиболее сильная часть стопы.
- 3.8. Запрещается обучение вождению велосипедом в тёмное время суток, в условиях ограниченной видимости, во время гололёда, а также на скользком грунте.
- 3.9. Во время движения обучающемуся запрещается:
- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
 - пользоваться телефоном;
 - управлять велосипедом в плохом самочувствии;
 - перевозить пассажиров.
- 3.10. При намерении обучающегося повернуть налево или направо необходимо подавать сигналы поворота соответствующего направления (при отсутствии переключателей или их неисправностей сигналы подаются с помощью рук: левый поворот – вытянутая в сторону левая рука или правая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх; правый поворот – вытянутая в сторону правая рука или левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх; сигнал торможения – подаётся поднятой вверх правой или левой рукой). Сигналы необходимо подавать не позже чем за пять секунд до совершения манёвра.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае появления неисправности в работе велосипеда, необходимо остановиться и сойти с велосипеда. Движение можно возобновлять только после устранения неисправности.
- 4.2. При плохом самочувствии во время обучения необходимо остановиться, сойти с велосипеда и сообщить инструктору по вождению.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить инструктору, он должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании обучения вождению

- 5.1 Остановить движение велосипеда, сойти с него и поставить его на место стоянки и установить на подножку. При остановке велосипеда тормоза следует использовать

как можно реже, а в место этого стараться предвидеть дорожную ситуацию и реагировать на неё заранее, перестать крутить педали. Торможение должно быть как можно мягче. В случае потребности резкого торможения лучше пользоваться задним тормозом. А во время длинных отрезков езды с торможением лучше пользоваться обоими тормозами равномерно.

5.2 Снять шлем, наколенники и нарукавники, перчатки.

5.3 Обо всех неисправностях и недостатках, обнаруженных во время езды на велосипеде, сообщить педагогу.

5.4 Тщательно вымыть лицо и руки тёплой водой с мылом.