

# Правила безопасного катания

**НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ  
И САМОКАТЕ**



# Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

Летние каникулы – отличное время для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но **необходимо соблюдать** определенные **правила безопасного катания**, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте.



## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

### **Обязательно использовать экипировку!**

Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков.

Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом.

1

## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

**Не ездить на неисправном транспорте** – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с транспортом, резко возрастает.

2

## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

### **Научиться правильно группироваться при падении.**

Такое умение позволит сделать ваши ролле- и велопрогулки менее травмоопасными, ведь от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.

3

## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

**Крепить на одежду светоотражающие элементы** при езде в темное время суток или при плохой погоде: так одинокую фигуру лучше видно другим участникам движения, в частности, автомобилистам, что снижает вероятность столкновения.

4

## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

**Выбирать** для катания **ровную местность** без ям, объезжать люки, лужи.  
Выбирать более **безопасные места** для катания во дворе, в парке, на стадионе.

5

Правила безопасного  
катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

**С уважением относиться к**  
прохожим и другим  
участникам дорожного  
движения. **Использовать**  
**звуковой сигнал**, объезжать  
людей и животных.

6

## Правила безопасного катания

НА РОЛИКАХ,  
ВЕЛОСИПЕДЕ,  
САМОКАТЕ

Всегда смотреть только на дорогу, **не отвлекаться.**

**Замедлять движение** на поворотах, при маневрах, объездах подвижных и неподвижных объектов.

7