**Основные рекомендации по правилам безопасности при езде на велосипеде**

1. Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит Вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

3. Никогда не слушайте музыку через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

4. Участник движения, управляющий транспортным средством, обязан выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков.

5.Всегда контролируйте скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.

6. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке.

7. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

8. Не катайтесь вдвоём на велосипеде (геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки).

9. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°.

10. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Использование габаритных сигналов, звонков и велоодежды со специальными отражающими полосками снизит возможность опасных ситуаций на дороге.

11. Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта.

12. Не следует ездить, не придерживая руль руками. Лучше использовать грипсы (ручки на руле), которые помогут предотвратить потерю управления велосипедом даже при малейших неровностях дорог.

13. Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля, т.к. они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

14. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

15. Не следует ездить на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции.

16. Категорически запрещается цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство - это очень опасно!

17. Не стоит демонстрировать другим свою «ловкость» и ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой или совсем «без рук».

18. Будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.