

## ЧТО ТАКОЕ ВЕЛОСИПЕД?

ВЕЛОСИПЕД — колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ ВЕЛОСИПЕД?

- Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, оборудован спереди световозвращателем и фонарем или фарой (для движения в темное время суток и условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади - световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны - световозвращателем оранжевого или красного цвета.

## КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЭКИПИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА?

- Надевайте одежду со светоотражающими деталями – это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.
- Надевайте удобную одежду и обувь, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.
- Используйте шлем с защитной целью, он должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.
- Используйте защитные очки – они будут беречь глаза от пыли, грязи и насекомых, лучше используйте специальные велосипедные очки, так как стеклянные могут разбиться и повредить глаза.

## КАК ДВИГАТЬСЯ ВЕЛОСИПЕДИСТУ ПО ДОРОГАМ?

- Велосипеды следуют по крайней правой полосе в один ряд или по обочине, если это не создает помех пешеходам.
- Движение по велосипедной дорожке разрешается велосипедистам, пешеходам в случае отсутствия тротуара, пешеходной дорожки или обочины.



## ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ВЕЛОСИПЕДИСТУ?

- Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.
- Перевозить пассажиров.
- Перевозить груз, который выступает более чем на пятьдесят сантиметров по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению.
- Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.
- Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.
- Буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации велосипедом.
- Управлять велосипедами на автомагистралях, так как транспортными средствами, скорость по технической характеристике или по состоянию меньше 40 км/ч.

## КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ МАНЕВРИРОВАНИЕ ВОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕЛОСИПЕДИСТ:

- При выезде на дорогу со второстепенной дороги водитель уступает дорогу транспортным средствам и пешеходам, движущимся по ней, а при съезде с дороги - пешеходам и велосипедистам, путь движения которых он пересекает.
- При подъезде к месту остановки или стоянки водитель уступает дорогу движущимся по краю проезжей части дороги или обочине пешеходам, водителям велосипедов.
- При повороте направо или налево водитель уступает дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть дороги по его направлению движения, на которую он поворачивает, велосипедистам, пересекающим ее по велосипедной дорожке, и маршрутным транспортным средствам, движущимся по полосе, обозначенной знаком 5.9.

**Берегите нашу и Вашу жизнь!**

СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ!



Распространяется бесплатно

## ВЕЛОСИПЕД ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

ВЕЛОСИПЕД — аяқ педалі арқылы адамның бұлшықетінің күшімен қозғалатын дөңгелекті көлік құралы.

### ВЕЛОСИПЕДТІ ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАЙДЫ?

- Велосипедтің ақаусыз тежегіші, рөлі мен дыбыс белгісі болуы, алдында (түнде және көру мүмкіндігі жеткіліксіз жерде жүру үшін) ақ түсті жарыққайтарғы және шам, артында қызыл түсті жарыққайтарғы және шам, ал екі шетінде қызғылт сары немесе қызыл түсті жарыққайтарғымен жабдықталуы қажет.

### ВЕЛОСИПЕДШІНІҢ КИІМІ ҚАНДАЙ БОЛУЫ ҚАЖЕТ?

- Жарық шағылдыратын бөлігі бар киім киіңіз – бұл барлық жол қозғалысына қатысушылар үшін сіздің жолда көрінуіңізге мүмкіндік береді.
- Жарақатқа қауіпті жағдайлардан сақтану үшін ыңғайлы киім мен аяқ киімді киіңіз.
- Қорғаныс мақсатында шлемді қолданыңыз, ол қауіпсіздік стандарттарына сай және ыңғайлы болуы қажет.
- Қорғаныс көздірігін қолданыңыз – олар көзді шаңнан, ластан және жәндіктерден қорғайды, әйнек көздірік шағылып, көзді зақымдауы мүмкін, сондықтан арнайы велосипед көздірігін тағыңыз.

### ВЕЛОСИПЕДШІ ЖОЛДА ҚАЛАЙ ЖҮРУ КЕРЕК?

- Велосипедтер бір қатармен жолдың оң жақ шетімен немесе жаяу жүргіншілерге кедергі болмаса жолдың жиегімен жүреді.
- Жаяу жол және жолдың жиегі болмаған жағдайда велосипедшілер мен жаяу жүргіншілерге велосипед жолдарымен жүруге рұқсат етіледі.



### ВЕЛОСИПЕДШІГЕ НЕГЕ ТҮЙІМ САЛЫНАДЫ?

- Рөлді ұстамай жүргізуге.
- Жолаушыларды тасымалдауға.
- Ұзындығы немесе көлемі он бес сантиметрден асатын немесе жүргізуге кедергі келтіретін жүкті тасуға.
- Жаныңда велосипед жолы бар болған жағдайда көлік жолымен жүруге.
- Трамвай жүретін жолда және аталған бағытта қозғалуға арналған бірден аса жолағы бар жолда солға бұруға немесе бұрылуға.
- Велосипедпен пайдалануға арналған тізбекті тіркеп сүйреуден басқа, велосипедтерді, сондай-ақ велосипедпен тіркеп сүйреуге.
- Техникалық сипаты немесе жағдайы бойынша жылдамдығы сағатына 40 км аз көлік құралы болғандықтан, автомагистральде велосипедпен жүруге тыйым салынады.

### ЕГЕР ВЕЛОСИПЕДШІ ЖОЛ ҚОЗҒАЛЫСЫНА ҚАТЫСУШЫ БОЛСА, ЖҮРГІЗУШІЛЕР ЖҮРІСТІ ҚАЛАЙ ІСКЕ АСЫРУ ҚАЖЕТ:

- Екінші дәрежелі жолдан шығу кезінде жүргізуші жолда қозғалып келе жатқан көлік құралдары мен жаяу жүргіншілерге, ал жолдан кірген кезде - жаяу жүргіншілер мен велосипедшілерге, ол кесіп өтетін қозғалысқа жол беруі тиіс.
- Жүргізуші аялдау немесе тұрақ орнына келген кезде жолдың жүру бөлігінің шетімен немесе жол жиегімен келе жатқан жаяу жүргіншілерге, велосипедшілерге жол береді.
- Оңға немесе солға бұрылған кезде, жүргізуші, ол бұрылатын жолдың жүріс бөлігін өзінің қозғалыс бағыты бойынша кесіп өтетін жаяу жүргіншіге, оны велосипед жолымен кесіп өтетін велосипедшіге және 5.9 белгісімен белгіленген жол жолағы бойымен қозғалып келе жатқан маршруттық көлік құралдарына жол беруге міндетті.

**Біздің және өзіңіздің  
өміріңізді қорғаңыз!**

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТТЫН ҰСТАН!



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы  
Ортопедия және травматология Ғылыми зерттеу институты

**ВЕЛОСИПЕДШІНІҢ  
ЖАРАҚАТТАНУЫН  
АЛДЫН АЛУ!**



Тегін таратылса!