

## **Соблюдай правила безопасного катания на велосипеде**

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.

### **1. Надевай защитную экипировку.**

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

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



### **2. Катайтесь в безопасных местах.**

Избегайте проезжей части, помните проезжая часть – для автомобилей.

Передвигайтесь только по тротурам, пешеходным, велосипедным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.



### **3. Научитесь правильно группироваться при падении.**

Группировка при падении с велосипеда или самоката — важный навык, который помогает минимизировать риск травм, таких как переломы конечностей и ушибы.

#### **Основные принципы группировки**

- **Сгибание конечностей.** Нужно согнуть локти и колени, прижав локти к туловищу. Кисти следует

сжать в кулаки или держать возле груди/лица.

- **Защита головы.** Подбородок нужно прижать к груди — это напрягает мышцы шеи и защищает затылок от прямого удара.
- **Скругление спины.** Следует напрячь пресс и немного сутулиться, чтобы начать перекат, а не падать плашмя.
- **Избегание прямых рук или ног.** Не стоит выставлять прямые конечности для опоры — это повышает риск перелома запястья, предплечья или ключицы.



### **4. Перед катанием убедитесь, что транспорт исправен.**

Проверьте тормоза, звонок, колеса и крепления, для того, чтобы избе-

жать поломки транспорта во время движения, что может привести к падению и получению травм.



##### **5. Прикрепите на одежду и транспорт светоотражающие элементы.**

При движении в темное время суток или плохую погоду, прикрепленные светоотражающие элементы сделают вас более видимыми и заметными, что снизит риск столкновения с другими участниками движения.



## **ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области**



### **Обучение, подготовка, повышение квалификации**

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности;
- по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель» код 26534;
- Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защищенности объекта (территории) и организующих обучение методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».

**г. Оренбург, ул. Турбинная 21А  
33-49-96, 70-75-56,  
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: [orenumc@mail.ru](mailto:orenumc@mail.ru)

Сайт: [umcgochs.ucoz.ru](http://umcgochs.ucoz.ru)

Страница vk.com:

<https://vk.com/umcgochs56>



**Департамент пожарной  
безопасности  
и гражданской защиты  
Оренбургской области**

**ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области**

# **ПАМЯТКА**



**Основные правила  
безопасного катания на велосипеде**

**Оренбург  
2026**