

Быстрая проверка шлема

Проверка шлема должна состоять из 4-х этапов. Попросите кого-нибудь проверить, правильно ли надет ваш шлем. Сначала наденьте шлем и застегните ремешки.

- ✓ Шлем закрывает лобную часть головы, при этом незакрытой остается только часть лба шириной не более чем в 2 пальца.
- ✓ Шлем не должен смещаться, когда вы изо всех сил отрицательно качаете головой, как бы говоря "нет".
- ✓ Шлем не должен смещаться, когда вы раскачиваете его из стороны в сторону, положив ладони на обе стороны шлема.
- ✓ Передний край шлема должен смещаться вниз, когда вы широко открываете рот.



Правила дорожного движения

- ⚙ Соблюдайте правила дорожного движения, следите за дорожными знаками и сигналами светофоров.
- ⚙ Всегда оставайтесь СПРАВА от движущегося транспорта.
- ⚙ Всегда двигайтесь в колонне по одному.
- ⚙ Перед тем как выехать на другую полосу, проверьте, нет ли сзади автомобиля.
- ⚙ Проверяйте, нет ли на дороге объектов, представляющих опасность для езды.
- ⚙ Останавливайтесь перед знаками остановки (стоп-сигналами) и подчиняйтесь сигналам светофоров.
- ⚙ Прежде чем повернуть, подайте знак рукой.
- ⚙ Следите за движением велосипеда. Не проезжайте между припаркованными автомобилями.
- ⚙ Держитесь от припаркованных машин на расстоянии не менее 1 метра.
- ⚙ Прислушивайтесь к шуму приближающихся автомобилей.
- ⚙ Не надевайте наушники.

Rules of the Road

- ✓ Obey traffic laws and signals.
- ✓ Always ride on the RIGHT with the traffic.
- ✓ Ride single file.
- ✓ Always check behind you when changing lanes.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ШЛЕМ ПРИ
ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ!**



**Beth Israel Deaconess
Medical Center**

Настоящий документ создан при содействии и на средства
National Highway Traffic Safety Administration, Region 1 Office,
Cambridge, MA

**НАСТОЯЩИМ ПОЗВОЛЯЕТСЯ ПЕРЕПЕЧАТЫВАНИЕ СО
ССЫЛКОЙ НА ПЕРВОИСТОЧНИК**

Bike Safety

Russian language

Безопасность при езде на велосипеде

"Воспитательные моменты"

