

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр

«Дельфин №8»

Согласовано

Председатель первичной профсоюзной
организации

 Р.В.Арзамасцева



Утверждаю

Директор МАУДО ДФОЦ

«Дельфин №8»

 И.В.Дыганов

Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся

по правилам дорожного движения

ИТБ – 03 – 2022

Я - пешеход

- Пешеходы должны двигаться по тротуару или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а при их отсутствии – по обочине.
- Если нет тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части.
- При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспорта.
- При движении в ночное время суток по обочинам или краю проезжей части прикрепи на одежду световозвращающие элементы.

При переходе проезжей части

- Переходить проезжую часть можно только на зеленый сигнал светофора и по пешеходному переходу.
- Но не спеши и никогда не начинай движение сразу после того, как загорелся зеленый сигнал – весь транспорт должен успеть остановиться. Теперь путь свободен.
- Если же зеленый сигнал мигает, переходить не следует, хотя переход и разрешен – можно попасть в опасную ситуацию.
- Постарайся перейти проезжую часть за один прием, не останавливаясь на середине, - это очень опасно.
- Но если случилось так, что ты оказался на середине проезжей части и загорелся красный сигнал светофора, остановись. Не делай лишних шагов ни вперед, ни назад. Следи за проезжающим транспортом слева и справа. Загорелся зеленый свет – переходи.
- Самые безопасные переходы – подземный и надземный. Если их нет, проезжую часть переходи по зебре.
- Проезжую часть, где нет пешеходного перехода, надо переходить в хорошо просматриваемом месте под прямым углом к краю проезжей части.

- При переходе дороги будь очень внимательным!
- Подошел к проезжей части – остановись, чтобы оценить дорожную обстановку. И только если нет опасности, можешь переходить.
- **ВНИМАНИЕ: плохой обзор!** Стоящий у тротуара автомобиль, ларек, кусты могут скрывать за собой движущийся транспорт. Поэтому убедитесь, что опасности нет, и только тогда переходи. Там, где есть помеха, переходить нельзя!
- Главное – видеть дорогу и не спешить!

Езда в транспорте

- Жди транспорт на посадочной площадке или на тротуаре около указателя остановки. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок.
- Не мешай другим пассажирам. Уступи место старшим. При движении держись за поручни.
- Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся. К выходу готовься заранее.
- Во время движения транспорта не отвлекай водителя – так недолго попасть в аварию.
- Правила дорожного транспорта запрещают выходить из транспорта для тех пор, пока он полностью не остановится.
- Если на остановке стоит транспортное средство общего пользования (автобус, троллейбус, трамвай), его нельзя обходить ни спереди ни сзади. Найди пешеходный переход и переходи там.
- Если пешеходного перехода рядом нет, дождись, когда транспорт отъедет, чтобы видеть дорогу в обе стороны, и только тогда переходи.
- Переходи дорогу молча. Все внимание – дороге!

Я - велосипедист

- Дети до 14 лет могут ездить только внутри дворов, на специальных площадках по велодорожкам.
- Исполнилось 14 лет – катаемся в городе по велодорожкам и проезжей части. Помни, что выезжать на проезжую часть можно только после прохождения обучения!

- Главный навык велосипедиста – держать равновесие. Для этого необходимо научиться ездить медленно, а также управлять велосипедом одной рукой, что поможет тебе во время движения подавать сигналы маневра, не боясь упасть.
- Сигналы левого поворота - вытянутая в сторону левая рука, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом правая рука.
- Сигналы правого поворота – вытянутая в сторону правая рука, вытянутая в сторону и согнутая под прямым углом левая рука.
- Сигнал остановки - поднятая вверх рука.

ПРАВИЛА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

1. Управлять велосипедом при движении по дороге разрешается лицам не моложе 14 лет.
2. Двигаться необходимо по велодорожкам, при их отсутствии – по проезжей части только в один ряд возможно правее. Разрешено движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.
3. Собираетесь повернуть – подайте сигнал поворота и убедитесь в отсутствии транспорта впереди и позади.
4. Пересекать проезжую часть велосипедист должен, сойдя с велосипеда. Велосипед нужно вести за руль.
5. Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Расстояние между группами должно составлять 80-100 метров.
6. Велосипедист должен быть экипирован (шлем, налокотники, наколенники).

ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам.
2. Обучаться вождению велосипеда на дорогах общего пользования.
3. Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.
4. Перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками.

5. Перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 метра по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению.
6. Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.
7. Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.
8. Буксировать велосипеды.
9. Ездить по полосе, отведенной для движения маршрутных транспортных средств.

СОБИРАЕШЬСЯ ПРОКАТИТЬСЯ - ПРОВЕРЬ ВЕЛОСИПЕД:

- Руль – легко ли он вращается.
- Шины – хорошо ли они накачаны.
- Исправность тормозов – смогут ли они тотчас остановить велосипед перед неожиданным препятствием.
- Работает ли звонок – если потребуется предупредить идущих впереди людей.
- Наличие и исправности фонарей (спереди белого цвета, сзади – красного) и отражателей.