УЧИСЬ И ПОЛУЧИ В СВОЕЙ ШКОЛЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ВОДИТЕЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

Учебное и методическое пособие для начальной школы

Projektu organizē: CSDD CEĻU SATIKSMES DROŠĪBAS DIREKCIJA

Projektu finansē: LTAB OCTA

Уважаемые педагоги!

Наблюдая в повседневной жизни за стремительно возрастающим числом учеников, спешащих в школу на велосипеде, возникает актуальный вопрос: насколько к этой ответственной задаче готов маленький водитель? Учащимся четвертого класса, или детям в возрасте 10 лет, Закон о дорожном движении начиная с 2014 года позволяет самостоятельно ездить на велосипеде по улице или по дороге. И мы должны подготовить наших школьников к выполнению этого ответственного шага – участию в современном динамичном дорожном движении. Надо найти способы, чтобы каждый юный велосипедист получил необходимые знания и сдал экзамен по вождению велосипеда и получил водительские права по вождению велосипеда.

Велосипедистам необходимо знать правила дорожного движения, разбираться в устройстве велосипеда. Они должны уметь преодолевать на велосипеде препятствия различной степени трудности и оказывать первую медицинскую помощь. Каждый день дорога проверяет знания и умения велосипедистов. Обычно у ребят этого возраста нет особого желания прилежно изучать правила дорожного движения и принципы оказания первой помощи. Удостоверение водителя велосипеда, которое юный велосипедист получает в школе вместе со своими одноклассниками, мотивирует его продолжать начатый путь, чтобы получить полное представление о дорожном движении и о своем месте в нем.

Чтобы помочь преподавателям подготовить интересные уроки и увлекательные практические занятия, Дирекция безопасности дорожного движения разработала учебно-методический инструмент для начальной школы «Учись и получай удостоверение водителя велосипеда в своей школе». Материал для преподавателей структурирован и объединяет все важные темы Правил дорожного движения, которые помогут ученикам подготовиться к экзаменам по вождению велосипеда. За теоретической частью следуют тесты и практические задания для учеников для закрепления и полного понимания темы. Рабочие листы можно распечатать по количеству учеников (ищите электронную форму на домашней странице www.berniem.csdd.lv). Здесь же на домашней странице можно следить за ходом и новостями проекта «Учись и получи удостоверение водителя велосипеда в своей школе», найти дополнительную информацию и обменяться идеями и мыслями по актуальным вопросам подхода к обучению по вопросам безопасности.

Начиная с 2018/2019 учебного года Дирекция безопасности дорожного движения предоставляет возможность для школьников учиться в течение всего учебного года и сдать экзамен водителей велосипедов под руководством школьного учителя. Дирекция безопасности дорожного движения ежегодно создает образовательные проекты для учителей, чтобы они помогли ученикам эффективно и осмысленно изучать вопросы безопасности дорожного движения. Плодотворное сотрудничество между Дирекцией безопасности дорожного движения и школами служит прочной основой для будущего латвийского общества в области безопасности дорожного движения.

Желаем вам удачи в повышении безопасности будущих велосипедистов через изучение правил дорожного движения!

С уважением,
Дирекция безопасности дорожного движения.

CSDD
CEĻU SATIKSMES DROŠĪBAS DIREKCIJA

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

СИГНАЛЫ

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

Все материалы
на сайте
www.berniem.csdd.lv

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ

ЦЕЛЬ УРОКА

Дать ученикам представление о дорожных знаках и о том, на какие группы они делятся

ЗАДАЧИ УРОКА

- Познакомить учеников с важнейшими терминами, которые используются в ПДД велосипедистов
- Познакомить учеников с дорожными знаками, которые связаны с использованием терминов ПДД
- Дать понятие о терминах, которые используются в правилах ПДД: объезд, обгон, велосипедная дорожка и другие действия дорожного движения
- Развивать практические навыки при управлении велосипедом, используя жесты велосипедиста при объезде препятствий

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Применение в повседневной жизни терминов, которые используются в ПДД
- Использование навыков распознавания дорожных знаков и применение знаний при движении на велосипеде

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** учебный и методический материал
- Правила дорожного движения www.likumi.lv
- Рабочие листы для учеников по применению полученных знаний

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ

ВЕЛОСИПЕД – транспортное средство, которое предназначено для езды с использованием мускульной силы человека (исключая инвалидные коляски). **Велосипед может быть оснащен электродвигателем мощностью не более 0,25 кВт.**

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПОЛОСА – это полоса на проезжей части, предусмотренная для движения на велосипеде. Она отделена от движения других транспортных средств непрерывной линией, дорожными указателями и знаками.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ДОРОЖКА – отделенная дорога или часть дороги, которая предназначена для езды на велосипеде и обозначена дорожными знаками или дорожными указателями.

ОБЪЕЗД – движение мимо остановленных транспортных средств или других препятствий, связанных с изменением направления движения.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если сложно разминуться со встречным транспортным средством, то водитель, находящийся на стороне преграды, должен уступить дорогу встречному транспортному средству.

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ

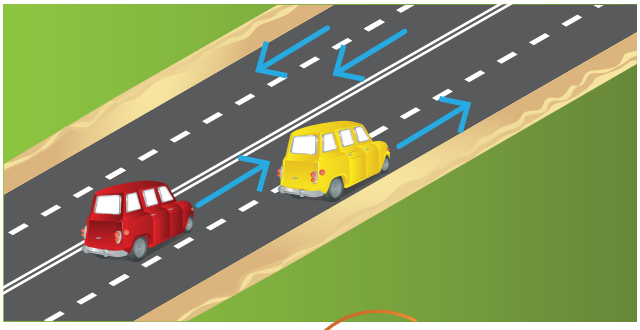
В местах на дороге, где имеется препятствие, обычно устанавливаются такие дорожные знаки и указатели:

Препятствие нужно объезжать с правой стороны

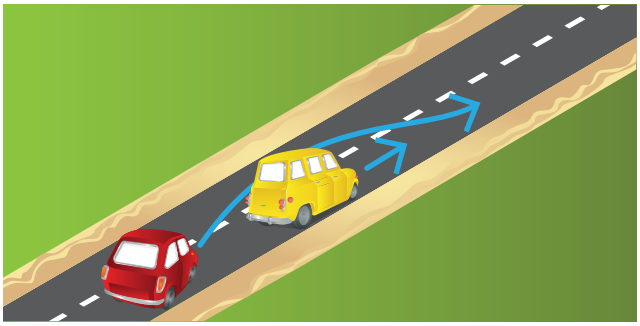
Препятствие нужно объезжать с левой стороны

Препятствие можно объезжать с обеих сторон

ОПЕРЕЖЕНИЕ – движение мимо проезжающих транспортных средств, не связанное с выездом на полосу встречного движения.



ОБГОН – движение мимо проезжающих транспортных средств с выездом на полосу встречного движения и последующим возвращением на ранее занимаемую полосу.



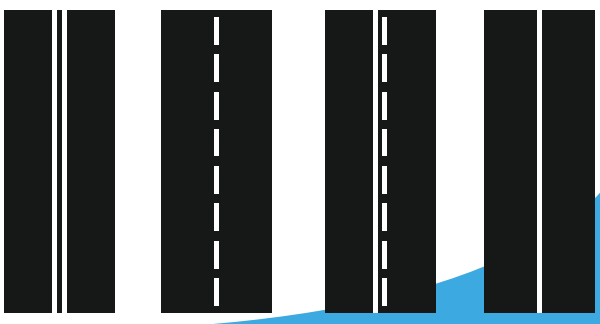
ДОПОЛНЕНИЕ

Выполняя обгон или объезд, надо стараться оставаться на своей полосе движения. При необходимости выезда на встречную полосу нужно помнить, что непрерывную линию пересекать нельзя!

ДОРОГА – это любая территория, обустроенная для движения: автодорога, улица, пересекаемая улица и т. п. по всей ширине территории, а также тротуары, обочины, разделительные полосы и островки. Дорожный комплекс включает дороги, искусственные сооружения (мосты) и другие строения (остановки, павильоны, полосы разгона и торможения, стоянки, площадки для отдыха, велодорожки, линии освещения), а также технические средства организации дорожного движения (дорожные знаки, светофоры, защитные барьеры, вертикальные и горизонтальные дорожные указатели).

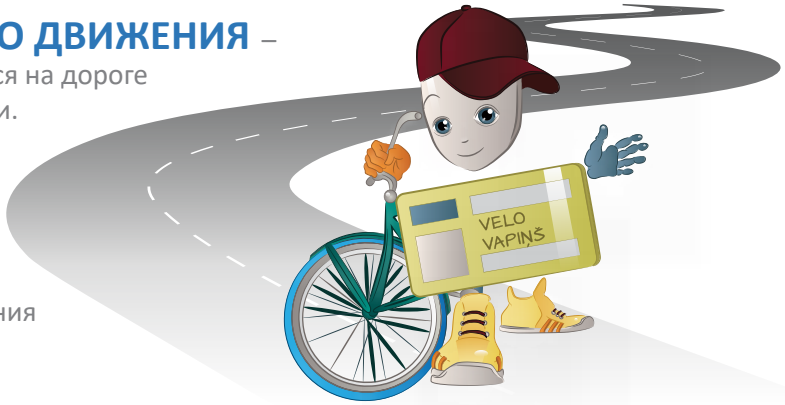
ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ – это часть дороги, предназначенная для движения транспортных средств.

РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ ПОЛОСА – это полоса, разделяющая встречные проезжие части. Она не предназначена для движения или остановки транспортных средств. Двойная линия разделяет направление движения встречных транспортных средств на дороге с четырьмя или более полосами движения.



ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ

УЧАСТНИК ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ – любой человек, который находится на дороге и участвует в дорожном движении.



ТРОТУАР – часть дороги, предназначенная для пешеходов.

ОБОЧИНА – часть дороги, примыкающая к проезжей части и не предназначенная для движения транспортных средств.

ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО – это средство, которое предназначено для движения по дорогам при помощи мотора или без него.

ЖИЛАЯ ЗОНА – это застроенная территория. Здесь действуют правила, устанавливающие порядок дорожного движения в жилой зоне.

- В жилой зоне велосипедистам разрешено передвигаться по тротуарам и по всей ширине проезжей части.
- В жилой зоне у велосипедистов имеется преимущество, но им запрещено необоснованно мешать движению других транспортных средств.
- Выезжая из жилой зоны, необходимо уступить дорогу водителям других транспортных средств.
- В жилой зоне всем транспортным средствам разрешено двигаться со скоростью до 20 км/ч.

Жилая зона

Конец жилой зоны

УСТУПИТЬ ДОРОГУ – требование, означающее, что участник дорожного движения не должен начинать, возобновлять или продолжать движение, осуществлять какой-либо маневр, если это может вынудить других участников движения, имеющих по отношению к нему преимущество, изменять направление движения или скорость.

ГЛАВНАЯ ДОРОГА – дорога, обозначенная дорожным знаком:

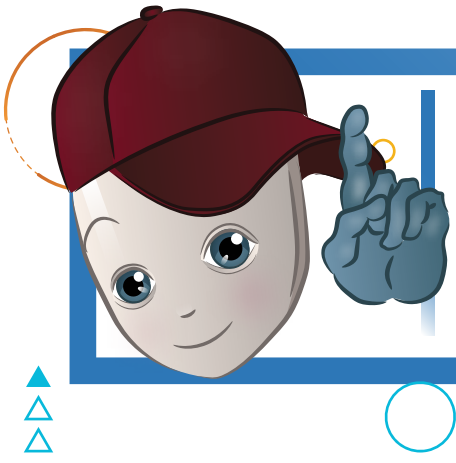
Главная дорога

Перекресток с второстепенной дорогой

(недавно пройденная тема 4.2 «Нерегулируемые перекрестки»)

Главная дорога – это дорога по отношению к пересекаемой (примыкающей), или дорога с твердым покрытием (асфальто- и цементобетон, каменные материалы и т. п.) по отношению к грунтовой, или любая дорога по отношению к выездам с прилегающих территорий – двора, стоянки, заправочной станции, предприятия и т. п.)

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАВИЛАХ



ДОПОЛНЕНИЕ

Если перед перекрестком не установлены знаки приоритета и водитель не может определить, какое у дороги покрытие (темное время суток, дорога покрыта лужами или снегом), ему нужно принять к сведению, что он находится на второстепенной дороге.

ПРЕИМУЩЕСТВО – право на первоочередное движение в намеченном направлении по отношению к другим участникам дорожного движения.

НЕДОСТАТОЧНАЯ ВИДИМОСТЬ – видимость дороги менее 300 м в условиях тумана, дождя, снегопада и т. п., а также в сумерки.

ДОПОЛНЕНИЕ

Эта тема позволяет изучить или закрепить полученные знания о том, какие жесты используют велосипедисты, чтобы показать поворот направо и налево, а также сигнал торможения (см. тему 3 **«Сигналы»**, 3.3 раздел **«Жесты велосипедиста»**).

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ЦЕЛЬ УРОКА

Дать ученикам понятие о дорожных знаках и их видах

ЗАДАЧИ УРОКА

- Познакомить учеников с видами дорожных знаков, их цветом и формой
- Дать представление о том, какую информацию содержат дорожные знаки
- Развивать практические навыки, применяя полученные знания в реальной жизненной ситуации

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик знает виды дорожных знаков и понимает информацию, которую они содержат
- Получение практических навыков вождения, соблюдая дорожные знаки

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** учебный и методический материал
- Дорожные знаки и указатели www.likumi.lv
- Сайт berniem.csdd.lv раздел satiksmes drošība
- Рабочие листы для учеников по дорожным знакам и разметкам, их цвету и форме

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

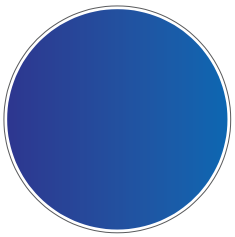
ДЕЛЕНИЕ ЗНАКОВ НА ГРУППЫ

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ информируют о приближении к опасному участку дороги, движение по которому требует принятия мер, соответствующих обстановке. Это знак треугольной формы с красной окантовкой (обрамлением).

Знак предупреждает о том, что дорогу пересекает велосипедная дорожка.

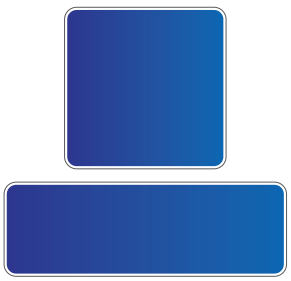
ЗАПРЕЩАЮЩИЕ ЗНАКИ вводят или отменяют определенные ограничения движения. Знаки содержат информацию, что запрещено на данном участке дорожного движения. Это знак круглой формы с красной окантовкой.

Движение на велосипедах запрещено



ПРЕДПИСЫВАЮЩИЕ ЗНАКИ объясняют участникам движения, как поступать в данной ситуации. Знак круглой формы с синим фоном.

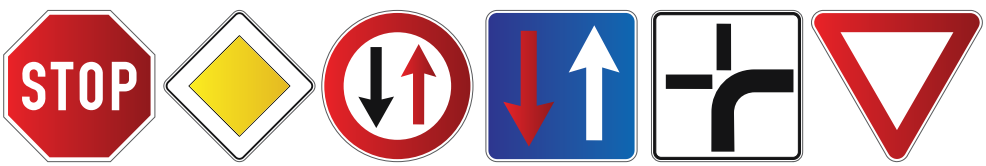
Велосипедная дорожка. Разрешено ехать только на велосипеде.



УКАЗАТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ вводят или отменяют определенные режимы движения. Это знаки четырехугольной формы с синим фоном.

Дорога с односторонним движением.

Выезд на дорогу с односторонним движением



ЗНАКИ ПРИОРИТЕТА были рассмотрены в теме **«Нерегулируемые перекрестки» (4.2)**

Для них характерна оригинальная форма, чтобы водитель мог безошибочно узнать такой знак «со спины», то есть с обратной стороны.

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ДЕЛЕНИЕ ЗНАКОВ НА ГРУППЫ

УКАЗАТЕЛИ НАПРАВЛЕНИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЗНАКИ

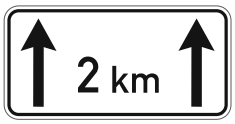
ЗНАКИ СЕРВИСА информируют о расположении соответствующих объектов. Это знаки четырехугольной формы с синей окантовкой на белом фоне.

Пункт медицинской помощи

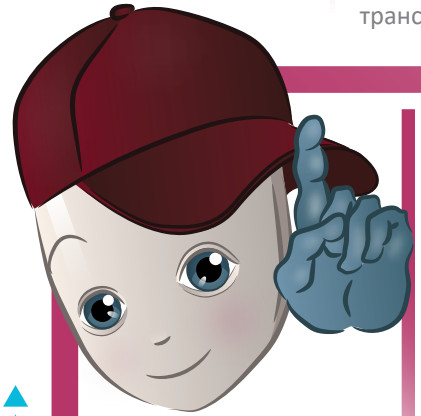
Пешеходный маршрут

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ несут дополнительную информацию. Они уточняют или ограничивают действие знаков, к которым применены, либо содержат иную информацию для участников дорожного движения. Знаки имеют четырехугольную форму и белый фон.

Указывают вид транспортного средства



Основная зона действия знаков



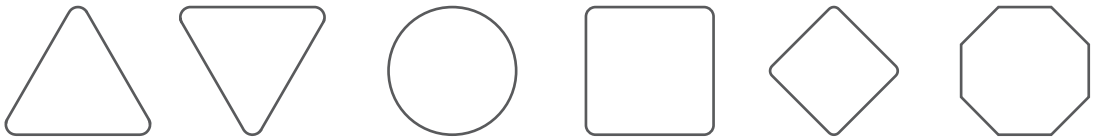
ДОПОЛНЕНИЕ

Знаки вне населенного пункта устанавливают за 150–200 м перед опасным участком дороги, в населенных пунктах – за 50–60 м. Эта разница связана с тем, что в нежилых зонах транспортное средство движется с большей скоростью – и для того, чтобы ее снизить, требуется большее время и расстояние.

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ДЕЛЕНИЕ ЗНАКОВ НА ГРУППЫ

Для дорожных знаков характерны **четыре формы** – треугольник, круг, четырехугольник и восьмиугольник. Определить знак можно по его форме, даже если видишь его «со спины», то есть с обратной стороны – например, «Без остановки дальше ехать запрещено» или «Главная дорога» и т. д.



В дорожном движении важное значение имеет цвет дорожных знаков. Каждая группа дорожных знаков имеет свой определенный цвет – и в соответствии с ним свое значение.
Так, дорожный знак круглой формы с красной окантовкой означает, что он запрещает то, что указано на дорожном знаке. Дорожный знак треугольной формы с красной окантовкой предупреждает о возможной опасности, для защиты от которой требуется принятие определенных мер. Так, он может информировать о том, что на дорогу может выйти животное и т. п.

КРАСНЫЙ цвет на знаке любой формы означает **Внимание! Опасность! Запрещено!**

СИНИЙ цвет дорожных знаков – «дружественный»: он показывает и разъясняет, как поступать в соответствующей ситуации.

Например, оба знака «Движение на велосипедах запрещено» и «Велосипедная дорожка» имеют круглую форму, но знак с красной окантовкой, где на белом фоне изображен велосипед, запрещает движение велосипедистам, а тот же велосипед на синем фоне показывает, что дорога предназначена только для велосипедистов.

Велосипедам путь запрещен

Велосипедная дорожка

Временные знаки устанавливаются на желтом фоне.

Направление объездного пути

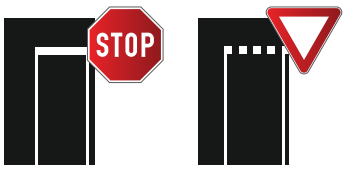
ДОРОЖНАЯ РАЗМЕТКА

Дорожная разметка может быть **ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ** и **ВЕРТИКАЛЬНАЯ**.

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ разметка наносится на дорожное покрытие (асфальт) – например, это может быть стоп-линия, разделительная полоса и т. д.

Дорожная разметка указывает разрешенное направление движения на перекрестках

Очень важным знаком является стоп–линия, которая указывает место, перед которым водитель должен остановиться, чтобы пропустить другие транспортные средства, идущие по пересекаемому пути. Также стоп–линия может указывать на то, что транспортное средство находится на второстепенной дороге.



ВЕРТИКАЛЬНАЯ разметка дороги указывает габариты объекта и служит ориентировкой для транспортных средств.

Препятствие можно объезжать с обеих сторон

Препятствие нужно объезжать с левой стороны

Препятствие нужно объезжать с правой стороны

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

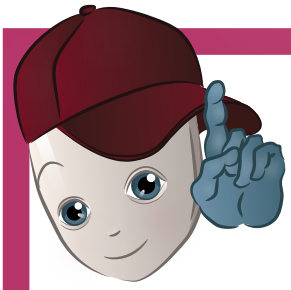
ПРИНЦИПЫ УСТАНОВКИ ЗОНЫ РАБОТ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ И РАЗМЕТКИ

В Латвии правостороннее передвижение транспортных средств на дорогах организовано при помощи дорожных знаков, дорожной разметки, светофоров, ограждениям и транспортного и пешеходного потока и других технических средств.
Дорожные знаки, которые надо брать во внимание водителям транспортных средств, находятся на правой стороне.

Действие дорожных знаков разное.

Дорожный знак имеет силу от его установки до ближайшего перекрестка. Если нет перекрестка, тогда до окончания жилой зоны. По большому счету это группа Запрещающих знаков.

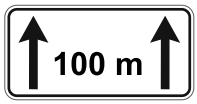
Ограничение максимальной скорости



Зона дорожных знаков не заканчивается в местах выезда со дворов, заправочных станций, предприятий и т.д., так как это не перекрестки, и в местах где дорогу пересекают или от нее отходят второстепенные дороги, лесных дорог и тому подобных дорог, перед которыми не установлен соответствующий знак преимущества.

ДОПОЛНЕНИЕ

Тем не менее, срок действий дорожных знаков можно указать с помощью дополнительных знаков, которые установлены точно под основными знаками.



зона действия

Окончание действий дорожных знаков могут показывать и такие знаки, которые перечеркнуты 3 линиями, и которые указывают конкретное окончание работ. Например,

Конец главной дороги

Конец зоны пешеходной дорожки

Конец одностороннего движения.

Конец дороги с полосой движения для общественного пассажирского транспорта.

Или дорожный знак, который показывает конец всех ограничений

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ПРИНЦИПЫ УСТАНОВКИ ЗОНЫ РАБОТ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ И РАЗМЕТКИ

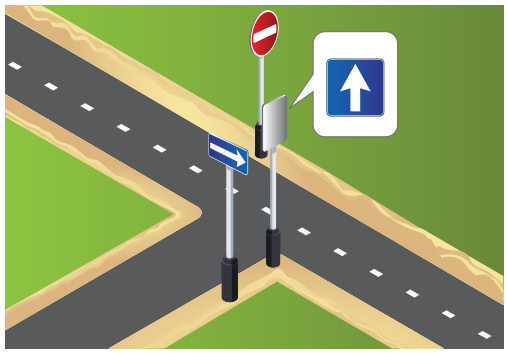
Дорожный знак, который относится только к той стороне проезжей части, на которой он установлен

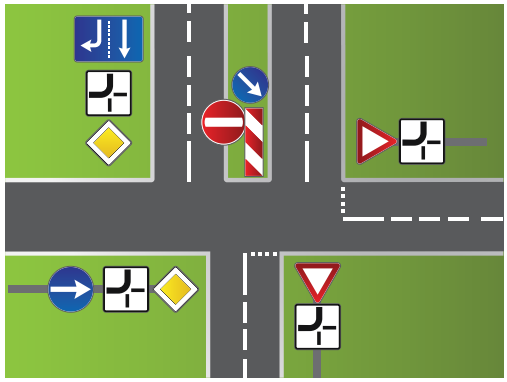
Пешеходам путь запрещен

Выезд запрещен.
Знак относится к любым транспортным средствам

Останавливаться запрещено

Стоять запрещено





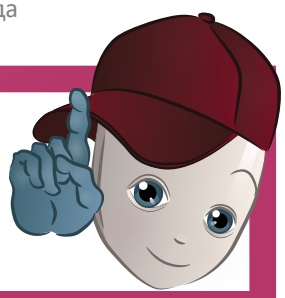
Дорожные знаки, которые должны быть установлены по обеим сторонам дороги.

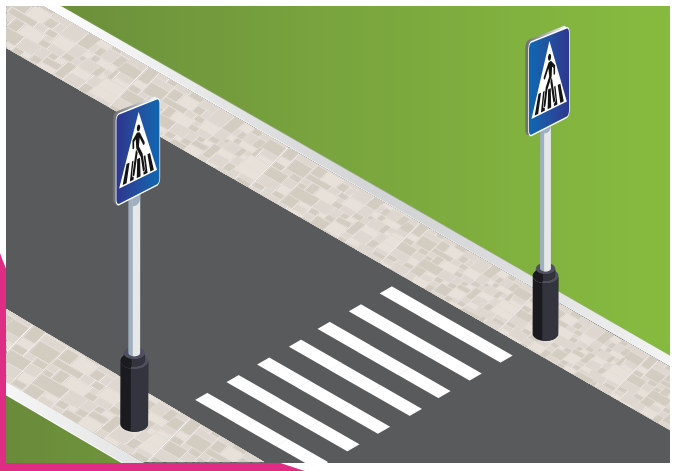
Знак Пешеходного перехода - знак установлен на левой стороне дороги и дальних рубежах перехода

Знак Пешеходного перехода - знак установлен на правой стороне дороги и на ближайшей границе перехода

ДОПОЛНЕНИЕ

Знак пешеходного перехода показывает, в каком направлении надо пересекать переход.





Если возле пешеходного перехода установлен дополнительный знак знак «Незрячие пешеходы», то он показывает , что пешеходный переход используют так же и незрячие(слепые) пешеходы.

Наземный и подземный пешеходный переход указывает знак

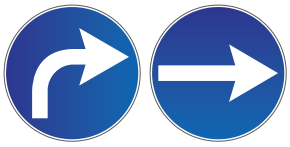
ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ПРИНЦИПЫ УСТАНОВКИ ЗОНЫ РАБОТ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ И РАЗМЕТКИ

Знаки, которые установлены на перекрестках и относятся только к местам на проезжей части перекрестка, перед которыми они установлены.
Обычно, это группа указательных знаков перед которыми они установлены.

Знак не запрещает поворот направо, чтобы въезжать со дворов и других близлежащих территорий

Движение прямо



Движение направо

Движение налево

Движение прямо или направо

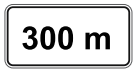
Движение направо или налево

Поворот в противоположном направлении запрещен

Поворот направо запрещен

Поворот налево запрещен

Группа запрещающих знаков устанавливается впереди.
Вне жилой зоны знак устанавливаютза 150 – 200м до опасного направления пути, а в жилых местах за 50 – 60 м до этого. Если необходимо, знак устанавливают на другом расстоянии до объекта, которое указывается на знаке.



ДОПОЛНЕНИЕ

Повторно предупреждающий знак может быть установлен перед самим опасным местом.

Дети.
Обычно устанавливается у школ и детских садов.

Пешеходный переход.

Опасно.
Дорожный знак устанавливают на тех направлениях дороги, где опасность нельзя обозначить другими дорожными знаками

Пересечение велосипедной дорожкой

Пересечение трамвайх путей

Опасный поворот

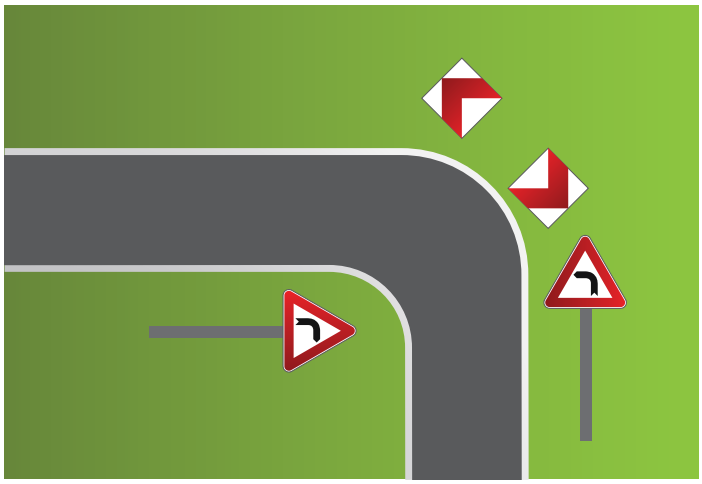
Опасный поворот

Знак устанавливают, если поворот имеет маленький радиус или угол поворота с видимостью, обзор которого ограничивают строения, насаждения, или на дорогах со многими опасными поворотами.

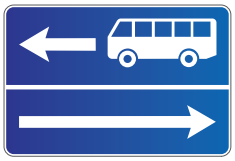
ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКА

ПРИНЦИПЫ УСТАНОВКИ ЗОНЫ РАБОТ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ И РАЗМЕТКИ

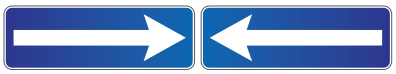
На самом опасном повороте устанавливают дополнительные знаки с вертикальной разметкой.



Знаки устанавливаются на перекрестках для того, чтобы информировать о том , какое движение организовано на пересекающей проезжей части. Дорожный знак прямоугольной формы и синим фоном.



Выезд на дорогу с полосой движения для общественного пассажирского транспорта



Выезд на дорогу с одной полосой движения

В свою очередь, находясь уже на упомянутых дорогах, информацию дают указательные знаки квадратной формы на синем фоне.

Дорога с одной полосой движения

Дорога с полосой для общественного пассажирского транспорта

Знак тупика предыдущего направления

Тупик

Работникам полиции разрешено остановить транспортное средство, проверить его техническое состояние и документы водителя на управление (права).

СИГНАЛЫ

ЦЕЛЬ УРОКА

Дать ученикам представление о разных видах сигналов, используемых в дорожном движении

ЗАДАЧИ УРОКА

- Познакомить учеников с жестами регулировщика дорожного движения
- Дать представление о жестах водителей транспортных средств и велосипедов
- Познакомить с сигналами оперативных транспортных средств и их значением
- Развивать навыки, применяя полученные знания в реальной жизненной ситуации

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** методический и учебный материал
- Дорожные знаки и разметка www.likumi.lv
- Рабочие листы для учеников по изучению жестов регулировщика движения
- Рабочие листы для учеников по изучению жестов водителей велосипеда
- Фильм «Rullē droši» youtu.be/xcgtFOZD3Zs 5 мин. – 11 мин.

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик понимает разные виды и значение сигналов, используемых в дорожном движении
- Знает виды светофоров и понимает их сигналы, а также значение сигналов регулировщика. Умеет действовать соответственно
- Умеет показывать и применяет жесты водителей велосипедов при совершении маневров
- Распознает сигналы оперативных транспортных средств

СИГНАЛЫ

ВИДЫ СВЕТОФОРОВ И ИХ СИГНАЛЫ

Виды светофоров и их сигналы рассмотрены в **4-й теме «Виды перекрестков, переезды»** – в пункте **4.1 Регулируемые перекрестки.**

СИГНАЛЫ РЕГУЛИРОВЩИКА

РЕГУЛИРОВЩИК ДВИЖЕНИЯ – человек, уполномоченный регулировать движение.

СИГНАЛЫ РЕГУЛИРОВЩИКА, ИЛИ ЖЕСТЫ, ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:

▶ **Руки вытянуты в стороны или опущены** – можно двигаться прямо или направо тем транспортным средствам, к которым полицейский повернут плечом, пешеходам разрешено переходить проезжую часть.

▶ **Правая рука вытянута вперед** – можно двигаться во всех направлениях (налево, направо, прямо) всем транспортным средствам, к которым полицейский повернут левым плечом.

- Всем транспортным средствам, которые двигаются навстречу, разрешено движение только направо.
- Со стороны правого бока и спины – движение всех транспортных средств запрещено.
- Пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если регулировщик движения повернулся к тебе грудью или спиной – движение продолжать нельзя!

▶ **Рука поднята вверх** – движение транспортных средств запрещено, пешеходам переходить проезжую часть запрещено. Этот жест можно сравнить с желтым сигналом светофора.

ДОПОЛНЕНИЕ

Регулировщик движения может подавать и другие сигналы, понятные водителям и пешеходам. Он может применять жезл или использовать звуковые сигналы свистка.

СИГНАЛЫ
ЖЕСТЫ ВОДИТЕЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

ПЕРЕД ЛЮБЫМ МАНЕВРОМ – началом движения, перестроением, поворотом, разворотом для движения в противоположном направлении, обгоном, объездом или остановкой – водители транспортных средств:

- обязаны убедиться в безопасности дорожного движения и в том, что это не создаст помех для других участников дорожного движения, а также
- своевременно подать предупреждающий сигнал световыми указателями поворотов или рукой соответственно маневру.

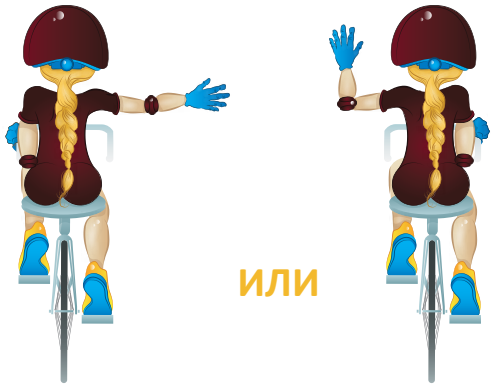
НАЧИНАЯ ДВИЖЕНИЕ, необходимо посмотреть через левое плечо, чтобы убедиться, что не приближается какое-либо другое транспортное средство, затем сделать жест, означающий начало дорожного движения (сигнал левого поворота).

СИГНАЛ ЛЕВОГО ПОВОРОТА:

левая рука, вытянутая на уровне плеча в сторону, или правая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом.

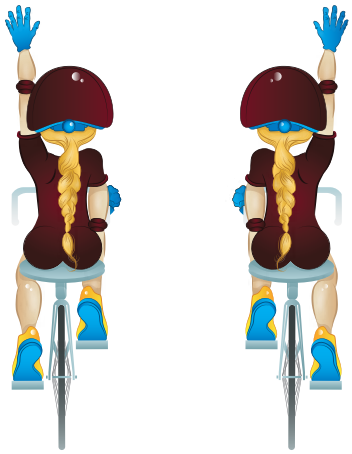
СИГНАЛ ПРАВОГО ПОВОРОТА:

правая рука, вытянутая на уровне плеча в сторону, или левая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом.



СИГНАЛ ТОРМОЖЕНИЯ:

поднятая вверх левая или правая рука.



ДОПОЛНЕНИЕ

Сигнал рукой должен подаваться четко – так, чтобы другие участники движения его заметили. Сигнал должен подаваться заблаговременно до начала выполнения маневра и незамедлительно прекращаться после его завершения. Подача сигнала не дает водителю транспортного средства преимущества и не освобождает его от принятия мер предосторожности.

ПОСМОТРИ – СИГНАЛ!
ПОСМОТРИ – МАНЕВР!

СИГНАЛЫ

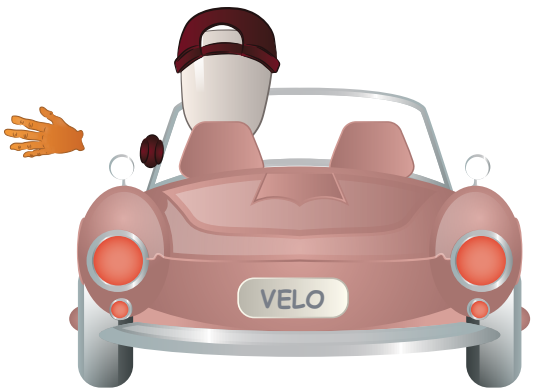
ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ СО СВЕТОВЫМИ УКАЗАТЕЛЯМИ НАПРАВЛЕНИЯ И ЖЕСТЫ ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

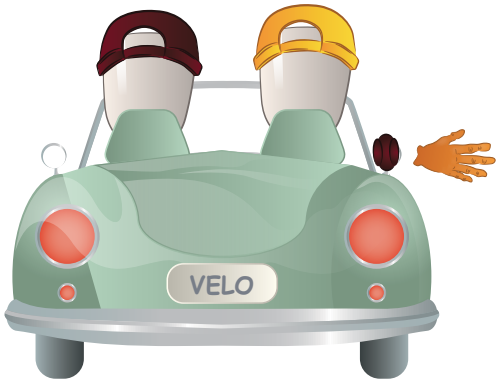
Транспортные средства, оснащенные световыми указателями направления, должны применять эти сигналы перед началом маневра. Световые сигналы должны производиться своевременно и прекращаться сразу после выполнения маневра. Подача светового сигнала автомобилем или другим транспортным средством не дает водителю преимущества и не освобождает от обязанности соблюдать меры предосторожности.

ЗЕРКАЛО – СИГНАЛ – ВЗГЛЯД – МАНЕВР!

ДОПОЛНЕНИЕ

Если не работают сигналы со световыми указателями, предупреждающий сигнал надо подать рукой, который соответствует маневру, – так, как это делают велосипедисты. Поэтому при вождении автомобиля нельзя держать руки за окном транспортного средства, чтобы другие участники движения не спутали этот жест с подачей сигнала направления движения. Сигнал может подавать и сидящий рядом пассажир.





СИГНАЛЫ ОПЕРАТИВНОГО ТРАНСПОРТА

ОПЕРАТИВНОЕ ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО

это транспортное средство, которому в установленном порядке присвоен статус оперативного транспортного средства и которое участвует в дорожном движении с включенным **проблесковым сигналом с СИНИМ или с СИНИМ и КРАСНЫМ маячками** и включенным специальным звуковым сигналом. Это может быть пожарная машина или машина скорой помощи.

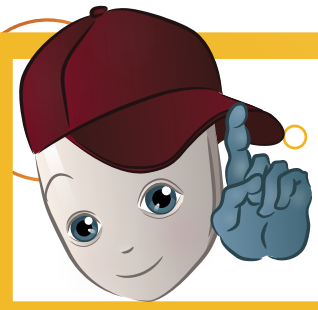
СИГНАЛЫ
СИГНАЛЫ ОПЕРАТИВНОГО ТРАНСПОРТА

Оперативные транспортные средства используют мигалки, выполняя особо важные задания:

- при спасении жизни людей, материальных ценностей или предотвращении нанесения тяжелых расстройств здоровья человеку и вреда окружающей среде;
- для предотвращения угрозы общественной безопасности и порядку (прибытие на место происшествия);
- при преследовании лиц, скрывающихся от оперативного транспортного средства;
- при перевозке материальных ценностей в особо крупных размерах;
- при сопровождении других транспортных средств (колонн);
- для обеспечения безопасности и беспрепятственного передвижения охраняемого должностного лица.

При приближении оперативного транспортного средства с зажженным **проблесковым маячком СИНЕГО цвета** и включенным специальным звуковым сигналом другие участники дорожного движения должны уступить ему дорогу.

- При приближении оперативного транспортного средства с зажженными **проблесковыми маячками СИНЕГО и КРАСНОГО цвета** и включенным специальным звуковым сигналом водители других транспортных средств, движущихся в том же или встречном направлении, обязаны остановиться у тротуара или на обочине, а если они заняты – по возможности ближе к правому краю проезжей части. Водители транспортных средств, приближающихся к перекрестку по другим направлениям, обязаны остановиться перед пересекаемой проезжей частью.
- Оперативные транспортные средства могут сопровождать колонну транспортных средств. Оперативное транспортное средство, следующее впереди сопровождаемой колонны, должно двигаться с зажженными **проблесковыми маячками СИНЕГО и КРАСНОГО цвета**, а также с включенным специальным звуковым сигналом. Позади сопровождаемой колонны должно двигаться транспортное средство с включенным **проблесковым маячком СИНЕГО цвета**. Другие участники дорожного движения могут возобновить движение только тогда, когда мимо проедет оперативное транспортное средство с **проблесковым маячком СИНЕГО цвета**, которое следовало за сопровождаемой колонной транспортных средств.
- Зажженный проблесковый маячок синего цвета без включенного звукового сигнала имеет только предупреждающее значение – например, предупреждает о происшествии (аварии) на дороге.



ДОПОЛНЕНИЕ

Оперативные транспортные средства в отдельных случаях (при необходимости) могут двигаться по тротуарам, пешеходным и велосипедным дорожкам.

Не имеют преимущества транспортные средства с зажженным **проблесковым маячком оранжевого (желтого) цвета.** Он применяется для того, чтобы привлечь внимание участников дорожного движения и предупредить о возможной опасности.

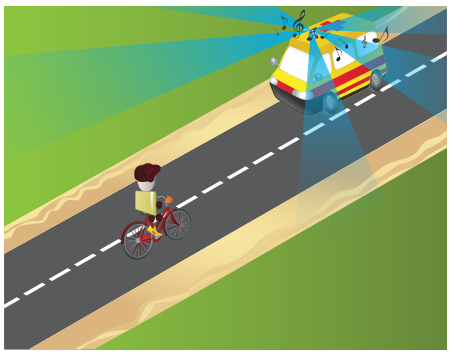
Проблесковый маячок оранжевого (желтого) цвета обязательно должны включать водители тех транспортных средств, которые:

- сопровождают транспортные средства, перевозящие особо тяжелые и крупногабаритные грузы;
- выполняют на дороге работы по содержанию, ремонту и ликвидации последствий аварии на дороге;
- перевозят тракторную технику с двумя прицепами;
- сопровождают велосипедистов во время тренировки.

СИГНАЛЫ

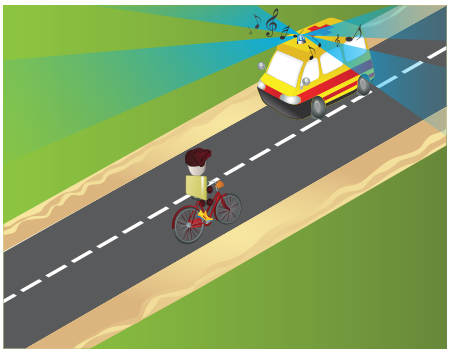
1-е задание. Где должен находиться велосипедист в данной ситуации?

A

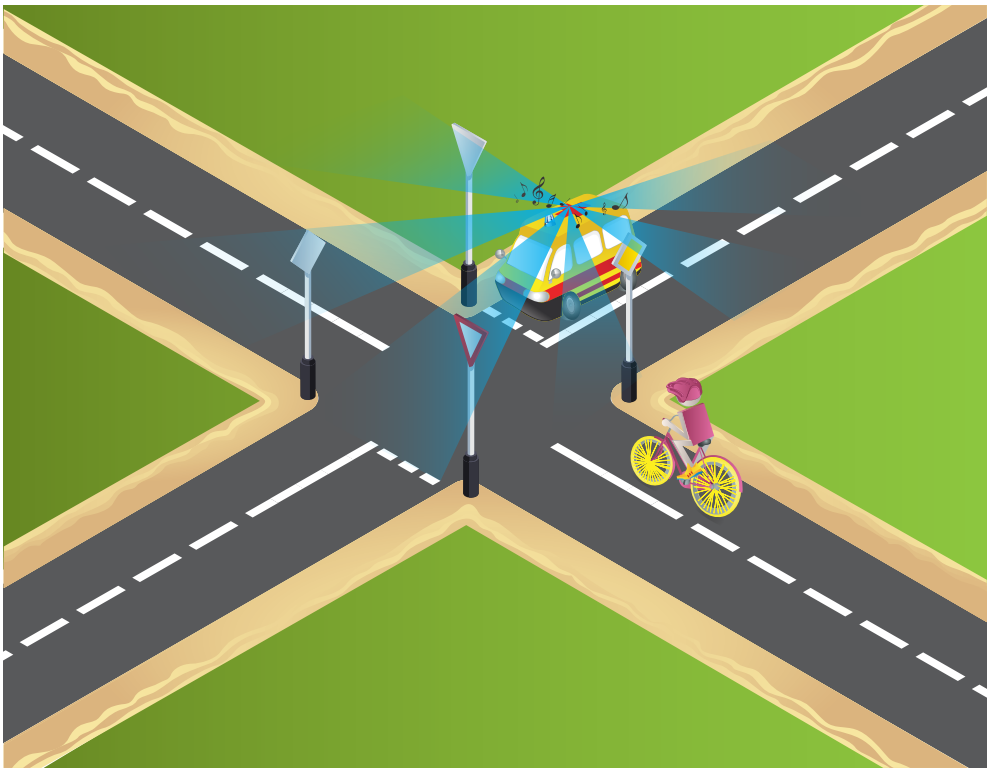


B

C



2-е задание. Кто в данной ситуации должен первым пересекать перекресток?



A) Неотложная медицинская помощь

B) Велосипедист

СИГНАЛЫ

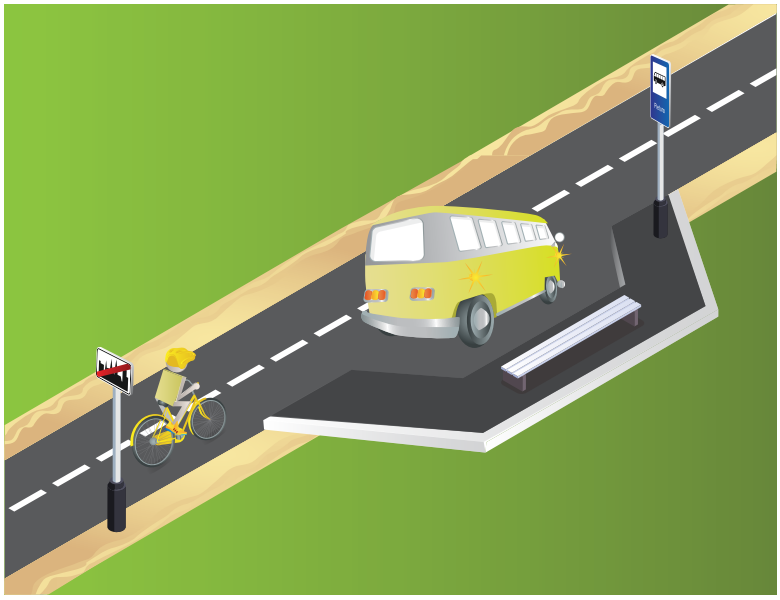
3-е задание. Как в данной ситуации должен поступить водитель транспортного средства?

A) Велосипедист может пересекать перекресток, если горит зеленый сигнал светофора

B) Автомашина может пересекать перекресток, если полицейский повернулся к ней боком

C) Ни одно из транспортных средств не может пересекать перекресток

4-е задание. Автобус остановился на остановке и показывает правый сигнал поворота.



A) Велосипедист должен остановиться и не начинать движение до тех пор, пока автобус не уедет

B) Велосипедист может сразу проехать мимо автобуса

C) Велосипедист должен убедиться, что нет машин, и если их нет, проехать мимо автобуса.

ОТВЕТЫ

СИГНАЛЫ

1-е задание. Где должны находиться велосипедисты в данной ситуации?

С

2-е задание. Кто первым пересечет перекресток в данной ситуации?

А

3-е задание. Как должны поступить водители транспортных средств в данной ситуации?

С

4-е задание. Автобус остановился на остановке и показывает правый сигнал поворота.

С

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

ЦЕЛЬ УРОКОВ

- Дать ученикам понятие о регулируемых перекрестках и порядке их пересечения.
- Познакомить с регулированием движения и со значением сигналов светофора.
- Рассказать о порядке пересечения нерегулируемых перекрестков и о безопасности участника движения на нерегулируемых перекрестках.

ЗАДАЧА УРОКОВ

- Познакомить учеников с правилами дорожного движения при пересечении регулируемых и нерегулируемых перекрестков и порядке их пересечения.
- Познакомить учеников с видами светофоров, их сигналами и дать знания о пересечении перекрестков в соответствии с сигналами светофоров.
- Познакомить учеников с группой дорожных знаков, имеющих преимущество, чтобы они понимали их значение при пересечении нерегулируемых перекрестков.
- Познакомить с дорожными знаками и дополнительными знаками, на которых изображена информация о перекрестках, и узнать их значение.
- Развивать у учеников навык «Принцип правой руки».
- Развивать практические навыки при пересечении регулируемых и нерегулируемых перекрестках на велосипеде.

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик умеет правильно пересекать перекресток, регулируемый регулировщиком движения или светофором.
- Ученик развивает навыки пересечения нерегулируемых перекрестков в правильной последовательности.
- Ученик развивает навыки пересечения регулируемых и нерегулируемых перекрестков, применяя полученные знания.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** учебный и методический материал

- Правила дорожного движения и знаки www.likumi.lv

- Фильм **«Lai dzīvo bērni»** youtu.be/pmLl008qHw8 8 мин. 30 сек. – 13 мин. 30 сек.

- youtu.be/izM46WgKEUE

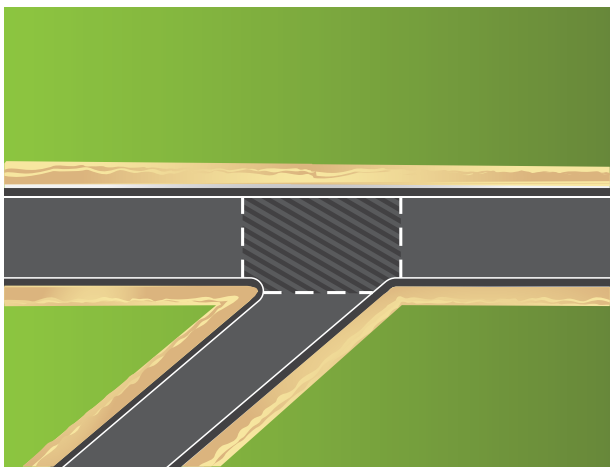
- youtu.be/6gIoX4SUX0M

- Фильм **«Dzīvo droši»** youtu.be/2UPsvtVcHkU 8 мин. 15 сек. – 12 мин. 30 сек.

- Рабочие листы для учеников по изучению пересечения регулируемых и нерегулируемых перекрестков.

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

ПЕРЕКРЕСТОК – место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, или место, где организовано круговое движение. Перекресток ограничен воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные, наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей.



ДОПОЛНЕНИЕ

Перекрестками не считаются места выезда на проезжую часть с прилегающих территорий – дворов, стоянок, автозаправочных станций, предприятий и т. п. или въезда на них.

При повороте направо или налево водитель транспортного средства **должен уступить дорогу пешеходам и водителям велосипедов**, пересекающим проезжую часть, на которую он поворачивает.

Запрещается выезжать на перекресток или на место пересечения проезжих частей, если там образовался затор и создана помеха для движения других транспортных средств.

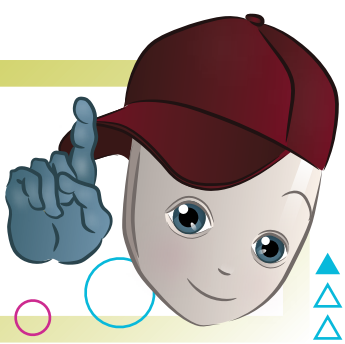
РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

Движение на перекрестках регулируют:

- регулировщики движения. Жесты регулировщика и их значение рассмотрены в 3-й теме **«Сигналы» в пункте 3.2**;
- светофоры, имеющие сигналы красного, желтого, зеленого и белого цвета.

ДОПОЛНЕНИЕ

Водителям транспортных средств и пешеходам надо полагаться на сигналы регулировщика движения и указатели даже в том случае, когда они противоречат сигналам светофора, дорожным знакам и требованиям дорожной разметки.



ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

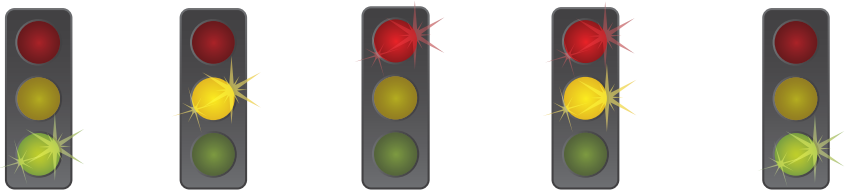
РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

Сигналы светофора имеют следующее значение:

ЗЕЛЕНЫЙ сигнал разрешает движение. Чтобы предупредить участника дорожного движения о том, что истекает время действия разрешающего сигнала, могут применяться мигающий зеленый сигнал, цифровое табло обратного отсчета времени, а также звуковые сигналы.

ЖЕЛТЫЙ сигнал запрещает движение и предупреждает о смене сигналов.

КРАСНЫЙ сигнал запрещает движение. Сочетание красного и желтого сигнала запрещает движение и информирует, что скоро загорится зеленый сигнал.

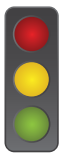


ЗЕЛЕНАЯ стрелка на **черном** фоне разрешает движение в указанном направлении. Такое же значение имеет зеленая стрелка в дополнительной секции (3-й и 4-й светофор). Если сигнал зеленой стрелки в дополнительной секции выключен, движение транспортного средства в соответствующем направлении запрещено.

Черная стрелка на красном, желтом, зеленом фоне светофора не меняет значение этого сигнала – она информирует о разрешенном направлении движения на перекрестке.

Символ красного креста на черном фоне показывает, что для транспортных средств, двигающихся во встречном направлении, движение запрещено. Красный Х-образный сигнал запрещает движение по полосе, над которой он расположен. Сигнал в виде вертикальной зеленой стрелки, обращенной вниз, разрешает движение по полосе, по которой передвигается транспортное средство. Желтая стрелка в наклонном положении указывает, что надо незамедлительно перестроиться на ту полосу, на которую она указывает.

1.



Для движения во всех разрешенных направлениях

2.

Для движения во всех разрешенных направлениях

3.

Для движения во всех определенных направлениях

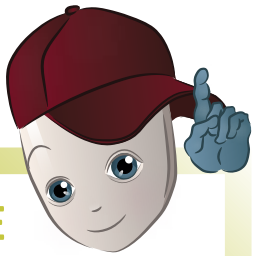
4.

Для движения во всех определенных направлениях

5.

6.

С длительным периодом горения сигнала для регулирования движения по полосе



ДОПОЛНЕНИЕ

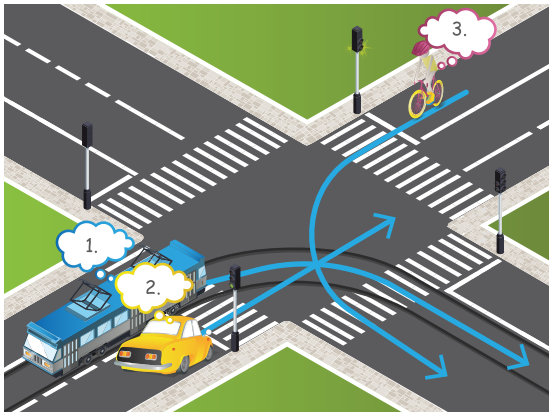
При движении в направлении стрелки, включенной в дополнительной секции одновременно с красным или желтым сигналом светофора, водитель транспортного средства должен уступить дорогу водителям транспортных средств, двигающихся с других направлений.

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

ДОПОЛНЕНИЕ

При повороте налево или развороте на разрешающий сигнал светофора водитель транспортного средства должен уступить дорогу водителям транспортных средств, движущимся со встречного направления прямо или направо.

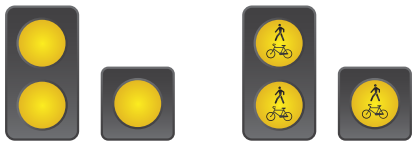


Если сигналы регулировщика движения или светофора разрешают одновременное движению трамваю и безрельсовым транспортным средствам, преимущество имеет трамвай независимо от направления его движения.

Сигнал светофора с изображенным на нем силуэтом человека или велосипеда относится только к пешеходам или к водителям велосипеда. **ЗЕЛЕНЫЙ** сигнал **разрешает** движение, **КРАСНЫЙ** – **запрещает**.

Для движения велосипедистов и пешеходов

Для движения пешеходов



Для перекрестков, пешеходных переходов, велосипедных или пешеходных и велосипедных дорожек, мест ремонта дорог и опасных мест

Светофоры с изображением силуэта человека или велосипеда чаще всего устанавливаются на перекрестках с велосипедной или велосипедной и пешеходной дорожкой.

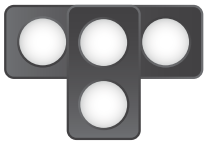
ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

Светофор с четырьмя белыми сигналами предназначен для регулирования движения трамвая.

Красно-белый светофор регулирует работу железнодорожного переезда.

- Красный мигающий сигнал запрещает движение транспортных средств.
- Белый мигающий сигнал напоминает, что надо убедиться, не приближается ли поезд, и разрешает движение.

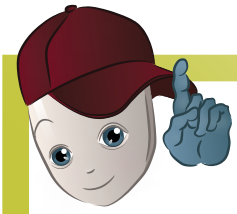


Только для трамвайного движения.

Для железнодорожных переездов.

При движении через железнодорожный переезд водитель транспортного средства должен уступить дорогу приближающемуся поезду. Перед переездом он должен убедиться в отсутствии приближающего поезда и принять во внимание:

- положение шлагбаума
- световую сигнализацию
- дорожные знаки и дорожную разметку
- а также указания и сигналы дежурного по переезду.



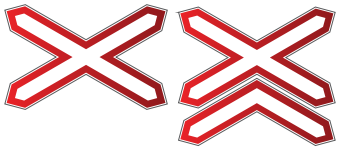
ДОПОЛНЕНИЕ

Если на светофоре не горит белый сигнал, то, возможно, он не работает, и решение о пересечении рельсов (железнодорожного полотна) надо принимать максимально внимательно!

Дорожные знаки, которые обозначают железнодорожный переезд или приближение к нему

Железно-дорожный переезд со шлагбаумом

Железно-дорожный переезд без шлагбаума



Однополосный или многополосный переезд

300 м 200 м 100 м

до переезда примерно

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** движение, если дежурный по переезду обращен к водителю грудью или спиной с поднятым над головой жезлом или вытянутыми в сторону руками.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** въезжать на переезд при закрытом либо начинающем закрываться шлагбауме или запрещающем сигнале светофора – независимо от положения шлагбаума или его отсутствия.

Чтобы пропустить приближающийся поезд, а также в других случаях, когда движение через переезд запрещено, водитель транспортного средства:

- должен остановиться непосредственно перед стоп-линией. При ее отсутствии
- перед дорожным знаком «Стоп» или не ближе чем за 5 метров до шлагбаума или светофора.

НАЧИНАЯ ДВИЖЕНИЕ, НЕОБХОДИМО ЕЩЕ РАЗ УБЕДИТЬСЯ, НЕ ПРИБЛИЖАЕТСЯ ЛИ ПОЕЗД

Водителю **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- пересекать железнодорожные пути в неустановленных для этого местах;
- объезжать транспортные средства, стоящие перед переездом, если движение через железнодорожный переезд запрещено и объезд связан с выездом на сторону дороги, предназначенную для встречного движения;
- самовольно открывать шлагбаум и объезжать его.

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

Пример проведения урока о поведении возле железной дороги и ее пересечении

- При введении в тему ученики дискутируют и рассуждают о том, какие правила должны соблюдаться при нахождении возле железной дороги или при пересечении железнодорожного переезда.
- Видеофильм «Lai dzīvo bērni» – просмотр 1-го фрагмента
  youtu.be/pmLl008qHw8
  8 мин. 40 сек. – 12 мин. 35 сек.
- После просмотра фрагмента работа по группам с заданием: распознать опасные ситуации и определить, какие действия в данной ситуации будут безопасными.
- Презентация работ учеников и разыгрывание небезопасной ситуации у железнодорожных путей (наушники с громкой музыкой, бросание камней в сторону поезда, специально положенный какой-либо предмет на рельсы и т. д.). Нахождение безопасного решения.
- Видеофильм «Dzīvo droši», просмотр 2-го фрагмента о безопасном поведении по правилам нахождения возле железной дороги.
  youtu.be/2UPsvtVcHkU
  8 мин. 15 сек. – 12 мин. 30 сек.

НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

НА НЕРЕГУЛИРУЕМЫХ ПЕРЕКРЕСТКАХ (где нет светофора или регулировщика движения) надо быть очень осторожными. Порядок пересечения перекрестков определяется знаком или по «принципу правой руки»

Приближаясь к нерегулируемому перекрестку, надо поступать следующим образом:

- снизить скорость, при необходимости можно остановиться;
- проверить дорожные знаки, которые определяют условия пересечения перекрестка: дорожные знаки и дорожные разметки определяют преимущество движения, которые надо обязательно соблюдать.

Главная дорога

Уступить дорогу

Движение без остановки дальше запрещено

У этих знаков особая форма, которую можно распознать с тыльной стороны

Перекрестки с второстепенной дорогой

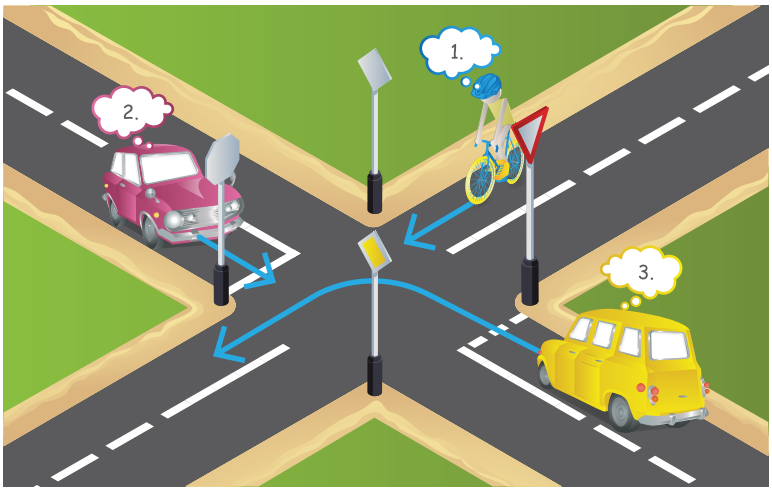
Дорожные знаки, которые устанавливаются за чертой города

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

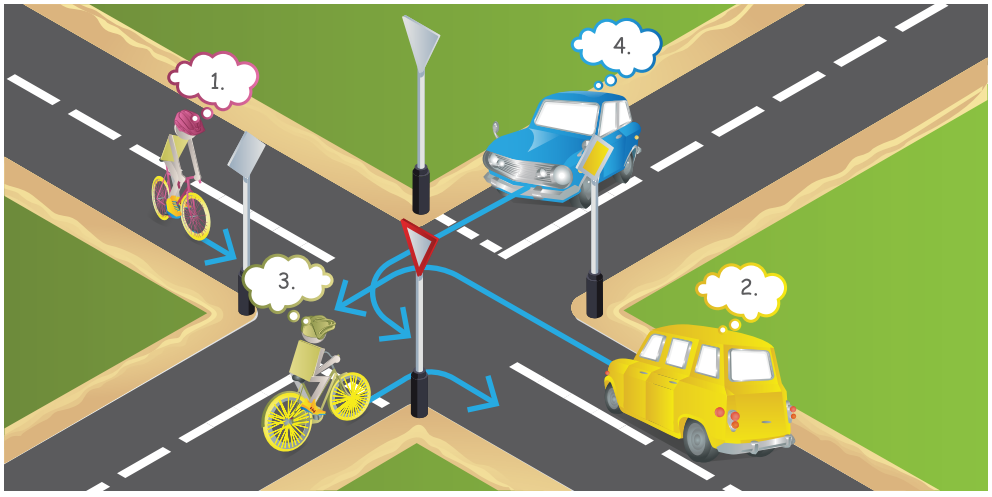
НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

▶ Надо учитывать действия других транспортных средств и продумывать порядок пересечения перекрестка, который соответствует дорожным знакам.

ПЕРВЫМИ пересекают перекресток те транспортные средства, которые находятся на главной дороге – вначале те, что двигаются прямо и направо, а затем те, которые выполняют левый поворот. Следующими пересекают перекресток те транспортные средства, которые находятся на второстепенной дороге. Начинают движение транспортные средства, которые двигаются прямо и направо, а потом те, которые поворачивают налево.
Если у двух транспортных средств, находящихся на главной и второстепенной дороге, маршруты пересекаются, то надо продолжать движение по **«принципу правой руки».**



▶ Поворачивая налево, водитель должен уступить дорогу тем транспортным средствам, которые двигаются во встречном направлении прямо или поворачивают направо.
Транспортное средство, которое поворачивает налево навстречу движущейся машине, должно находиться на правой стороне, поэтому этой машине надо уступить дорогу по **«принципу правой руки»**.

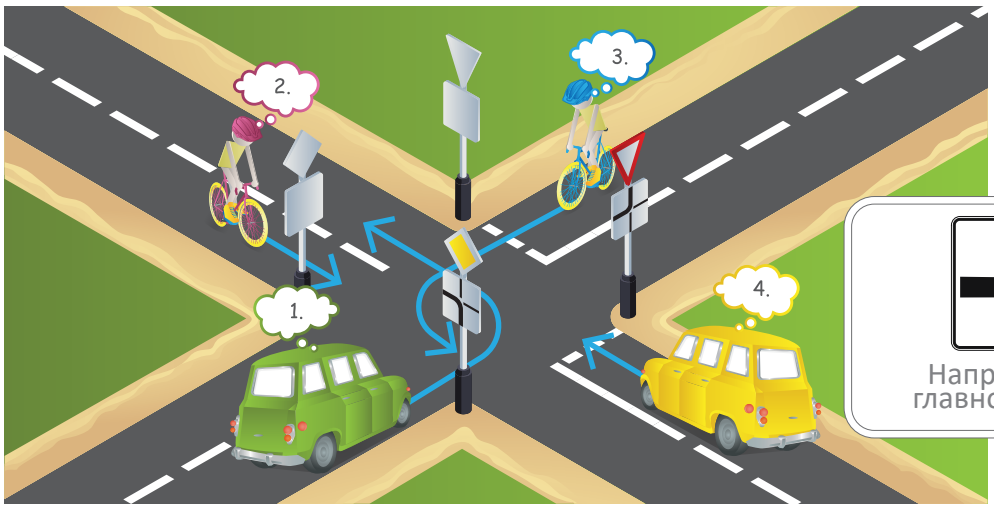


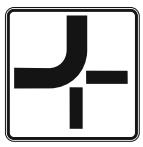
ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

На перекрестках главная дорога может менять направление, на что указывают дополнительные знаки.

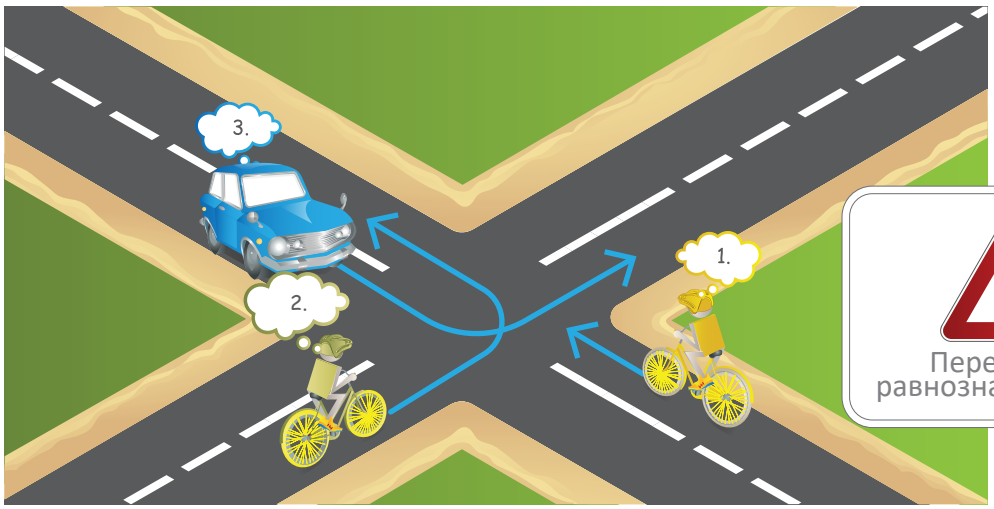
Такие перекрестки также первыми пересекают те транспортные средства, которые находятся на главной дороге, – т. е. соблюдается **«принцип правой руки»**. Затем перекресток пересекают те транспортные средства, которые находятся на второстепенной дороге. Здесь тоже соблюдается **«принцип правой руки»** – т. е. транспортные средства, которые двигаются справа, имеют преимущество, и продолжать дорогу можно только тогда, когда с правой стороны нет движущегося транспортного средства.





Направление главной дороги

На перекрестке равнозначных дорог перед пересечением водитель должен убедиться, нет ли справа движущегося транспортного средства. Необходимо соблюдать **«принцип правой руки»**.



Перекресток равнозначных дорог

Если возникла нерегулируемая ситуация, когда несколько транспортных средств оказались на перекрестке и правая сторона несвободна, один из водителей должен понятным жестом показать, что он дает дорогу другим транспортным средствам, чтобы те выехали из создавшегося затора.

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

- youtu.be/izM46WgKEUE
- youtu.be/6gIoX4SUX0M

Данный материал, находящийся на указанном сайте интернета, легко и доступно демонстрирует порядок пересечения нерегулируемого перекрестка по **«принципу правой руки»**.

Объясняя ученикам пересечение перекрестков по **«принципу правой руки»**, надо принять во внимание знание направления движения по часовой стрелке. Так как часовая стрелка движется слева направо, то это движение можно сравнить с пересечением перекрестков транспортными средствами по **«принципу правой руки»**. Это означает, что указатель движения по часовой стрелке расположен на дороге, где нет транспортных средств. Часовая стрелка предписывает повернуть направо, чтобы показать, у какого транспортного средства при пересечении нерегулируемого перекрестка имеется преимущество по **«принципу правой руки»**. Движение по часовой стрелке продолжается до тех пор, пока перекресток не пересекут все имеющиеся на нем транспортные средства.

Круговой перекресток, или перекресток с круговым движением

Перекресток
с круговым движением

Если перед круговым перекрестком установлен знак «Уступить дорогу», то проезжать его надо водителям транспортных средств, которые передвигаются по кругу.

Велосипедистам надо передвигаться, по возможности придерживаясь правой стороны круга.

ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ И ИХ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

НЕРЕГУЛИРУЕМЫЕ ПЕРЕКРЕСТКИ

Несколько важных рекомендаций при пересечении нерегулируемых перекрестков

- Если светофор выключен или работает в режиме мигающего желтого цвета, водители транспортных средств должны соблюдать правила пересечения нерегулируемого перекрестка и перед установленным на перекрестке дорожным знаком приоритета.
- На перекрестке неравнозначных дорог водитель транспортного средства, движущегося по второстепенной дороге, должен уступить дорогу водителям транспортных средств, приближающимся к перекрестку по главной дороге.
- На перекрестке равнозначных дорог водитель транспортного средства должен уступить дорогу водителю транспортного средства, приближающемуся справа.
- На перекрестке равнозначных дорог, а также на перекрестке неравнозначных дорог, если транспортные средства находятся на равных по значению дорогах, водитель трамвая независимо от направления движения имеет преимущество по отношению к водителям безрельсовых транспортных средств.
- В случае, когда главная дорога на перекрестке меняет направление, водители транспортных средств, движущихся по главной дороге, должны руководствоваться правилами проезда перекрестка равнозначных дорог, договариваясь между собой. Этими же правилами должны руководствоваться и водители транспортных средств, движущихся по второстепенной дороге.
- При повороте налево или развороте водители безрельсовых транспортных средств должны уступить дорогу водителям транспортных средств, движущимся по равнозначной дороге со встречного направления прямо или направо.
- Если перед перекрестком не установлен дорожный знак приоритета и водитель не может определить наличие покрытия на дороге (темное время суток, дорога покрыта грязью, снегом и т. п.), он должен считать, что находится на второстепенной дороге.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ЦЕЛЬ УРОКОВ

Дать ученикам представление о безопасности дорожного движения

ЗАДАЧА УРОКОВ

- Познакомить учеников с различными возможными опасными ситуациями во время дорожного движения
- Изучить основы безопасности дорожного движения при соблюдении правил
- Развивать навыки, применяя полученные знания в реальной жизненной ситуации

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик понимает значение соблюдения правил безопасного движения для собственной безопасности при движении на велосипеде
- Ученик становится дисциплинированным велосипедистом, применяя полученные навыки и соблюдая правила безопасного движения

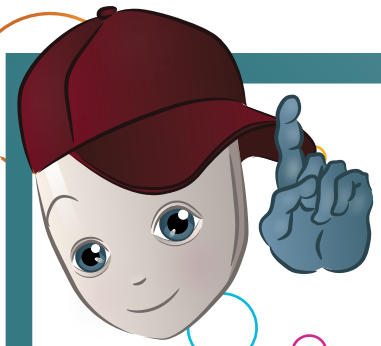
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** учебный и методический материал
- Дорожные знаки и разметка www.likumi.lv
- Фильм **«Rullē droši»** youtu.be/xcgtFOZD3Zs
- Фильм **«Lai dzīvo bērni»** youtu.be/pmLl008qHw8
- Рабочие листы для учеников по безопасности дорожного движения

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Если ты отправляешься в дорогу на велосипеде, ЭТО НЕОБХОДИМО для твоей безопасности:

- надень на голову защитный шлем и не забудь его закрепить;
- надень яркую одежду, светоотражающий жилет. Если ожидается дождь, подумай о подходящей одежде: при движении на велосипеде использовать зонт не разрешается;
- если идет дождь, дорога может быть скользкой. Постарайся объезжать лужи – там может быть невидимая яма или щебенка;
- при ярком солнце используй очки или головной убор с козырьком;
- убедись в исправности велосипеда – проверь тормоза, отражатели, не шатается ли седло и руль;
- надень обувь, которая хорошо прилегает к нижней части стопы и не скользит по поверхности педали;
- следи за движением на дороге, регулярно смотри на светофор и дорожные знаки. Не двигайся с опущенной головой!
- во время движения не используй мобильный телефон, чтобы полностью сконцентрироваться на дороге и чтобы руки оставались на руле.

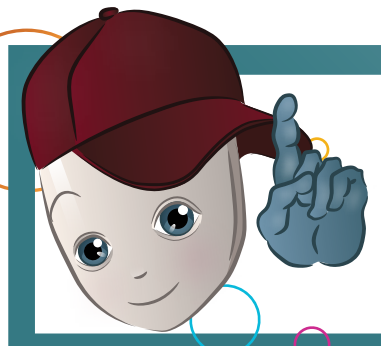


ДОПОЛНЕНИЕ

Предполагается, что велосипедисты будут передвигаться по велодорожке или дороге, предоставив тротуар пешеходам. Если ты решил двигаться по дороге, оцени свои знания и навыки езды.

НАЧИНАЯ ДВИЖЕНИЕ

Перед тем как начать совместное дорожное движение с велосипедом, посмотри через левое плечо, чтобы убедиться, не приближается ли какое – либо транспортное средство. Затем сделай четкий знак рукой, обозначающий начало движения, и еще раз посмотри через левое плечо. Только после этого трогайся с места.



ДОПОЛНЕНИЕ

Схожие действия выполняют водители автомашины: взгляд в зеркало, чтобы убедиться, не приближается ли какое-либо транспортное средство, включение светового сигнала поворота, начало движения.

ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

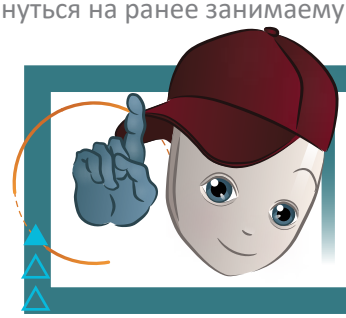
Предупреждающий сигнал об изменении направления движения или жест рукой в случае маневра имеет важное значение в дорожном движении: все участники дорожного движения должны знать что будет делать второй водитель. Несоблюдение правил дорожного движения по использованию предупреждающих сигналов может иметь опасные последствия.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ОБЪЕЗД, ОБГОН, ОПЕРЕЖЕНИЕ – недавно рассмотрена **1-я тема «Термины, используемые в дорожном движении».**

Перед обгоном водитель должен убедиться в том, что:

- ни один водитель транспортного средства, который движется за ним и кому он может помешать, не начал обгон;
- водитель транспортного средства, движущегося по той же полосе, не подал сигнал левого поворота;
- во время обгона не будут созданы помехи для встречных транспортных средств;
- при завершении обгона он сможет, не создавая помехи обгоняемому транспортному средству, вернуться на ранее занимаемую полосу движения (сторону движения).



ДОПОЛНЕНИЕ

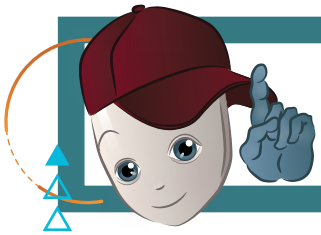
ОГЛЯНИСЬ – СИГНАЛ – ОГЛЯНИСЬ – МАНЕВР!

НЕ УВЕРЕН – НЕ ОБГОНЯЙ!

ОБГОН ЗАПРЕЩЕН В СЛЕДУЮЩИХ МЕСТАХ:

- на регулируемых перекрестках;
- на нерегулируемых перекрестках, за исключением тех случаев, когда обгон совершается на дороге, являющейся главной по отношению к пересекаемой;
- на железнодорожных переездах и ближе чем за 100 м перед ними;
- в конце подъема на опасных поворотах и других участках дорог, где видимость ограничена стоящими транспортными средствами, зданиями, посадками и т. п.;
- на пешеходных переходах и в тоннелях;
- вне населенных пунктов на дорогах с двумя и более полосами движения в одном направлении нельзя опережать с правой стороны транспортное средство, следующее впереди по той же полосе, за исключением случаев, когда водитель опережаемого транспортного средства подал сигнал левого поворота и приступил к выполнению маневра.

- Если встречный разъезд затруднен, то водитель транспортного средства, на стороне которого имеется помеха (препятствие), должен уступить дорогу встречным транспортным средствам.
- На уклонах при наличии препятствия уступать дорогу должен водитель транспортного средства, движущегося на спуск.



ДОПОЛНЕНИЕ

Водителю обгоняемого транспортного средства запрещается нарушать обгон!

- Водитель транспортного средства должен уступить дорогу пешеходам, которые, собираясь двигаться в попутном направлении, идут на остановку (посередине дороги) или с остановки трамвая.
- У общественного транспорта, трогающегося с остановки в жилой зоне, имеется преимущество.

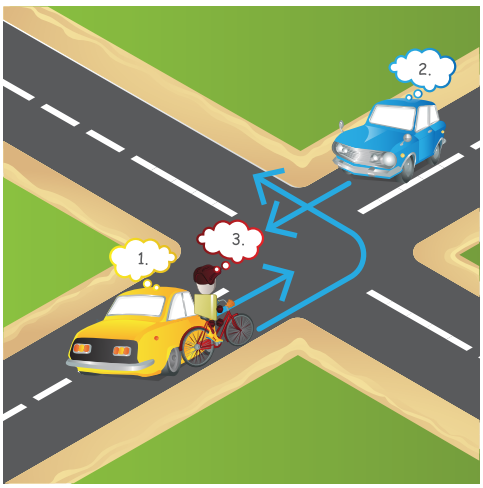
БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ

▶ Перед поворотом налево или разворотом на перекрестке в противоположном направлении в жилой зоне велосипедист должен определить вид дороги (одностороннее, двустороннее, количество полос, разрешенное движение на них) и интенсивность движения, после чего выбрать безопасное направление, чтобы не создать опасную ситуацию для движения.

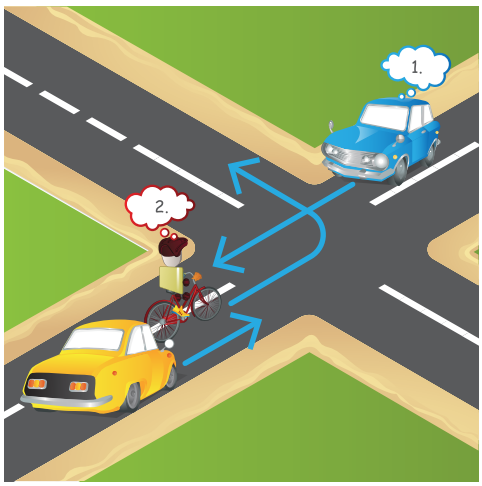
- При пересечении перекрестка водитель велосипеда ДОЛЖЕН держаться правой стороны проезжей части, давая дорогу транспортным средствам, идущим в ПОПУТНОМ направлении, и тем участникам дорожного движения, которые двигаются в том же направлении и у которых, согласно правилам дорожного движения, при пересечении перекрестков имеется преимущество. **(1-й рисунок)**

1.



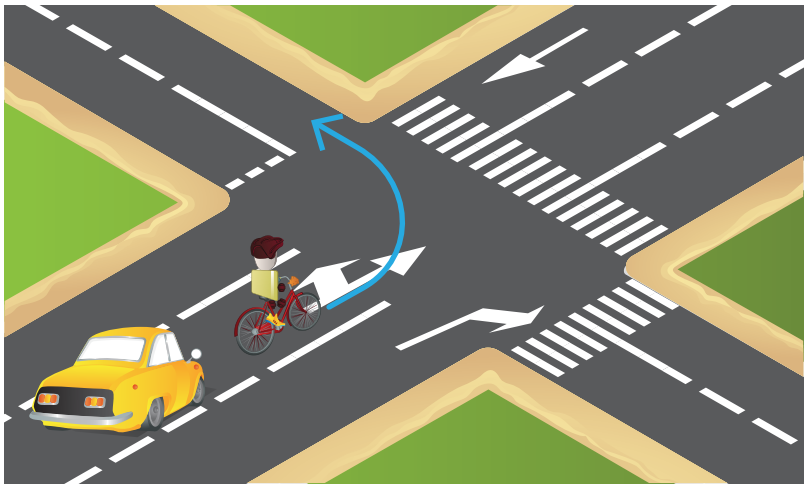
- На дорогах с двусторонним движением, где в каждом направлении имеется одна полоса, можно совершать поворот налево или разворот в противоположном направлении с крайнего левого положения, занятого на проезжей части. **(2-й рисунок)**

2.



- Если движению соответствуют две полосы и для движения направо имеется отдельная полоса, то в этом случае, поворачивая слева, нужно использовать специально предназначенную полосу и занимать крайнее правое положение на этой полосе. **(3-й рисунок)**

3.



ДОПОЛНЕНИЕ

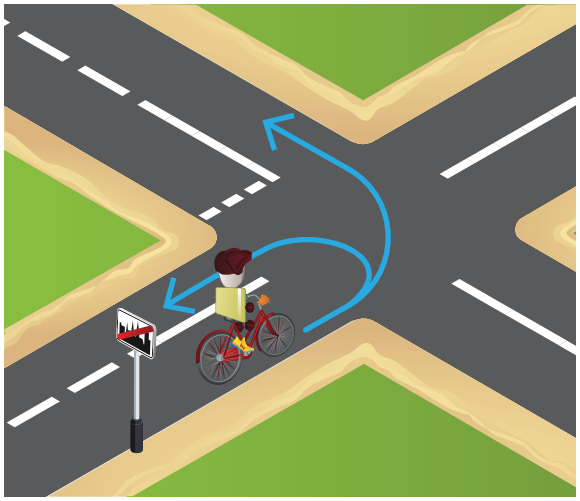
Если, выполняя поворот налево, водитель велосипеда не чувствует себя в безопасности, он может переехать перекресток прямо – и тогда, дождавшись нужного сигнала светофора или, когда проезжая часть будет свободной,закончить пересечение перекрестка. Также перекресток можно пересечь и по пешеходному переходу, не мешая скорости пешеходов.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

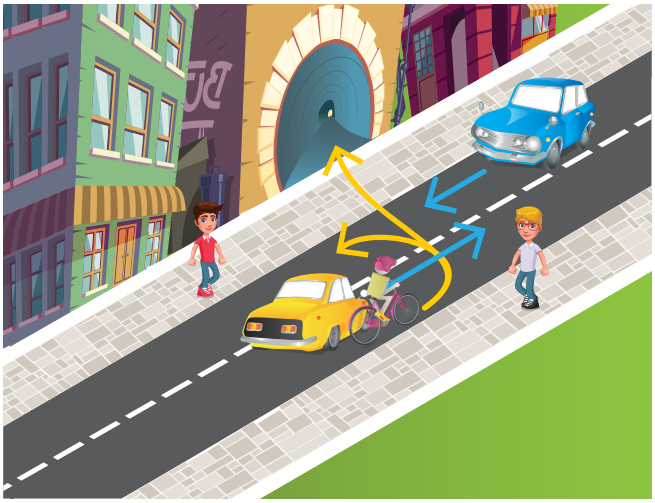
▶ Повернуть направо или развернуться в противоположном направлении вне жилой зоны водителю велосипеда разрешается только с правой стороны проезжей части, давая дорогу в этом же направлении и встречным транспортным средствам. **(4-й рисунок)**

▶ Повернуть направо или развернуться в противоположном направлении в жилой зоне за перекрестком водителю велосипеда разрешается с левой стороны проезжей части, давая дорогу в этом же направлении и встречным транспортным средствам. **(5-й рисунок)**

4.

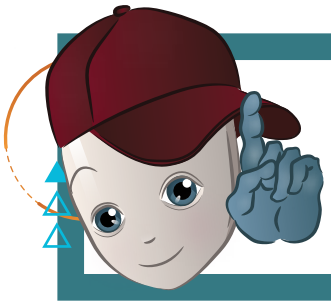


5.



Особо опасна ситуация для водителей велосипеда тогда, когда для движения используется тротуар

▶Передвигаясь по тротуару в местах, где траектория движения велосипедиста пересекается с траекторией движения других транспортных средств, водитель велосипеда должен оценить расстояние до приближающегося транспортного средства и его скорость, чтобы убедиться в безопасности пересечения. Надо помнить, что правила дорожного движения не работают в случае, когда велосипедист передвигается по тротуару.



ДОПОЛНЕНИЕ

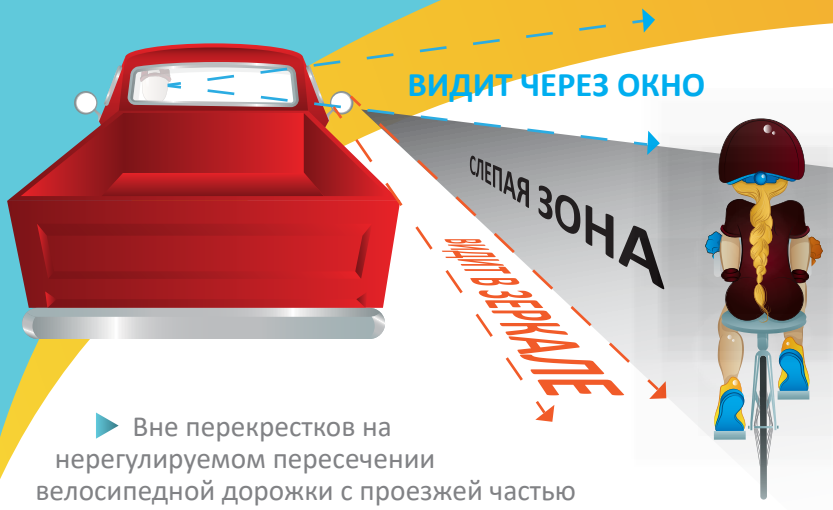
Водитель транспортного средства наблюдая за потоком пешеходов может не успеть заметить быстро двигающегося велосипедиста.

▶ Водитель велосипеда должен двигаться со скоростью, не угрожающей безопасности дорожного движения. Водителям велосипедов разрешено пересекать проезжую часть по тротуару или по воображаемой линии обочины, не мешая пешеходам пересекать проезжую часть по пешеходному переходу. Приближаясь к пересекаемой проезжей части регулируемого пешеходного перехода, **водитель велосипеда должен своевременно снизить скорость и, если это необходимо, остановить велосипед.**

ДОПОЛНЕНИЕ

Пересекая проезжую часть по воображаемой линии тротуара, водитель велосипеда должен двигаться со скоростью, не превышающей скорость движения пешехода. Он также должен уступить дорогу транспортным средствам, которые передвигаются по пересекаемому пути.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



▶ Очень опасное положение создается для велосипедиста при движении рядом с грузовой машиной, когда он попадает в «слепую зону» – т. е. когда водитель грузовой машины его не видит.

▶ Есть дороги, по которым водителям велосипедов передвигаться запрещено. Эти дороги обозначены дорожными знаками:

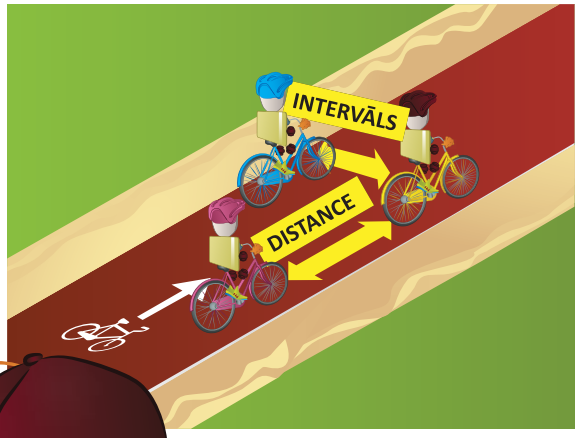
Пешеходная дорожка
Разрешено двигаться
ТОЛЬКО пешеходам

▶ Вне перекрестков на нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с проезжей частью водители велосипедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по пересекаемой дороге.

▶ Стоящие на обочине транспортные средства также могут создавать опасность для водителей велосипедов – например, при их объезде водитель стоящего на обочине транспортного средства может неожиданно открыть дверь, что представляет опасность для велосипедиста.

▶ Несчастные случаи на дороге, связанные с водителями велосипедов, могут возникнуть из-за несоблюдения дистанции и интервала движения.

● **ДИСТАНЦИЯ** – расстояние между следующими друг за другом транспортными средствами. В случае неожиданного торможения или в случае, когда не был включен соответствующий сигнал, несоблюдение дистанции может привести к столкновению.



● **ИНТЕРВАЛ** – боковое расстояние между транспортными средствами. Водители велосипедов должны помнить, что следует избегать движения рядом с такими транспортными средствами, как грузовая машина или автобус. Совершая маневр – и особенно поворот, – они могут прижать велосипедиста к обочине. В данной ситуации лучше следовать за грузовой машиной или автобусом.

ДОПОЛНЕНИЕ

Расстояние видимости в направлении движения всегда должно быть больше длины остановочного пути.

▶ Обычно водители грузовых машин подают сигналы велосипедистам о том, что они находятся в опасной зоне, двигаясь рядом с грузовой машиной.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Остановка и стоянка транспортных средств

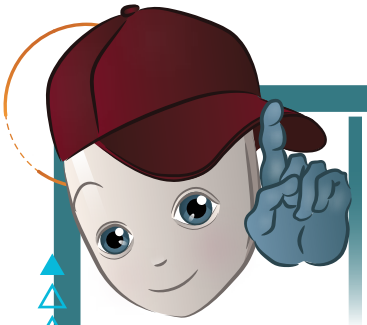
- Остановка и стоянка транспортных средств разрешается на правой стороне дороги, как можно правее на обочине, а при ее отсутствии – у края проезжей части. Если на краю проезжей части имеется расширение для этих целей – то на этом расширении.

- В населенных пунктах остановка и стоянка разрешается также на левой стороне дороги, как можно левее на обочине, а при ее отсутствии – у края проезжей части или на расширении.

- Останавливать и ставить на стоянку транспортные средства разрешается в один ряд параллельно краю проезжей части. Мотоциклы без бокового прицепа, мопеды и велосипеды допускается ставить в два ряда или по два рядом.

- Длительная стоянка (отдых, ночлег и т. п.) вне населенного пункта разрешается только на площадках для стоянки или за пределами дороги. Оставлять транспортное средство на дороге на длительное время запрещается.

- Водитель может покидать свое транспортное средство только после принятия всех необходимых мер, исключающих возможность его самопроизвольного движения. Необходимо принять также все меры, исключающие возможность использования транспортного средства без ведома его водителя.



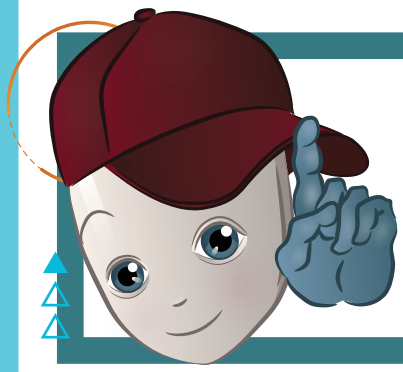
ДОПОЛНЕНИЕ

Чтобы твой велосипед не украли, обеспечь его специальным замком. Велосипед можно оставлять на специально оборудованных стоянках.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

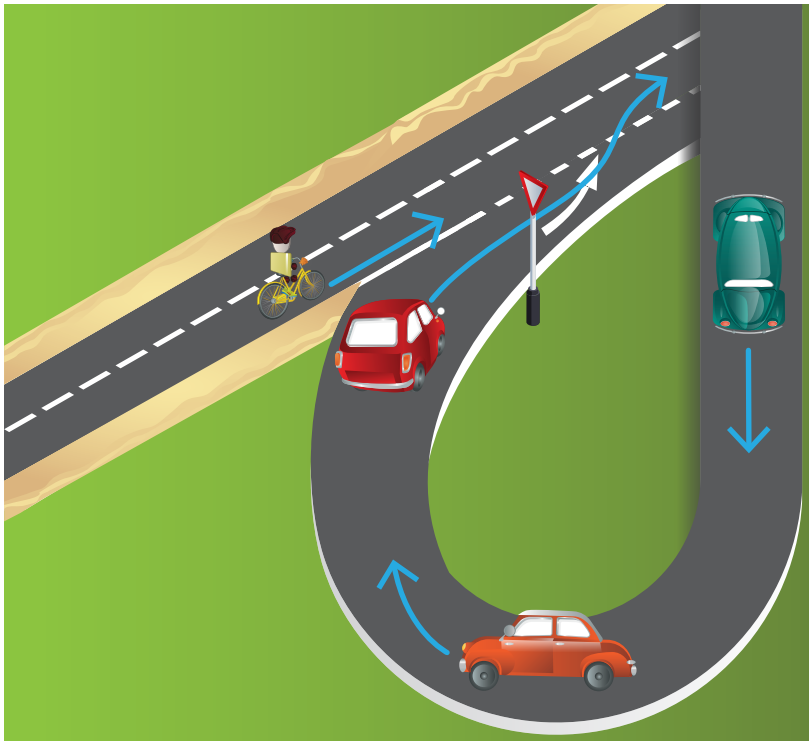
Остановка и стоянка запрещена:

- на трамвайных путях, а также в непосредственной близости от них, если это создает помехи движению трамвая;
- на железнодорожных переездах и в тоннелях;
- на пешеходных переходах и ближе чем в 5 метрах от них;
- на перекрестках и ближе чем в 5 метрах от них, исключая места выезда на проезжую часть со стоянок, предприятий, автозаправочных станций;
- на полосах разгона и торможения;
- вне населенных пунктов вблизи опасных поворотов и в других местах дороги с видимостью менее 100 м хотя бы в одном направлении.



ДОПОЛНЕНИЕ

Водители велосипедов должны быть особо внимательны на местах, где есть полосы разгона и торможения (около виадуков, поворотов) – велосипедист двигается по примыкающей проезжей части или , с которой спускается.



БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН НА ДОРОГЕ!
СОБЛЮДАЙ ВСЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ
И БУДЬ ВЗАИМНО ВЕЖЛИВ!

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

ЦЕЛЬ УРОКА

Дать ученикам представление о правах и обязанностях водителей велосипедов в дорожном движении

ЗАДАЧИ УРОКА

- Познакомить учеников с правилами дорожного движения – и, в частности, с требованиями к водителям велосипедов
- Познакомить учеников с правами и обязанностями велосипедистов, участвующих в дорожном движении
- Дать представление о том, какие документы необходимо иметь велосипедистам и как их получить
- Познакомить с устройством велосипеда и развить практические навыки его содержания в рабочем состоянии

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи в своей школе удостоверение водителя велосипеда»** учебный и методический материал
- Правила дорожного движения и знаки www.likumi.lv
- Фильм **“Rullē droši”** youtu.be/xcgtFOZD3Zs
- Положение об устройстве велосипеда www.berniem.csdd.lv
- Рабочие листы для учеников по безопасности дорожного движения

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик знает, какие документы необходимы для управления велосипедом и как их получить
- Ученик знает о дополнительных требованиях к водителям велосипедов и об их обязанностях
- Ученик правильно действует на месте происшествия

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, И ГДЕ ИХ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

▶ Самостоятельно участвовать в дорожном движении может лицо, достигшее 10 лет, у которого есть права велосипедиста или права управления транспортным средством любой другой категории.

▶ Передвигаться на велосипеде в сопровождении совершеннолетнего лица по тротуарам, велосипедной дорожке или другим местам, где разрешено движение только велосипедистам и пешеходам, разрешено детям независимо от возраста, но в дорожном движении – детям только с семилетнего возраста.

▶ В жилой зоне, во дворах многоквартирных домов и в местах, где не происходит механическое движение транспортных средств, детям любого возраста разрешено передвигаться на велосипеде самостоятельно.

▶ Удостоверение водителя велосипеда можно получить, сдав экзамен в любом отделении Дирекции безопасности дорожного движения или в школе по предварительной записи. Экзамен состоит из 10 вопросов, при сдаче нельзя допустить более двух ошибок. Первый экзамен бесплатный. При повторной сдаче экзамена государственный сбор составляет 1,08 евро.

▶ Регистрация велосипедов проходит добровольно – в дорожном движении разрешено участвовать и незарегистрированным велосипедам. Велосипед можно зарегистрировать в Дирекции безопасности дорожного движения (в отделении Дирекции безопасности дорожного движения или на домашней странице в интернете https://e/csdd.lv/).

ОБЯЗАННОСТИ ВОДИТЕЛЕЙ ВЕЛОСИПЕДОВ

Водителям велосипедов следует двигаться по велосипедной полосе движения соответствующего направления, по велосипедной дорожке или общей пешеходной и велосипедной дорожке по возможности ближе к правой обочине. Если таковых нет или они находятся в отдалении от дороги, то водителям велосипедов разрешено:

▶ двигаться по проезжей части в один ряд как можно ближе к правой обочине проезжей части (полосе движения);

▶ двигаться по обочине, уступая дорогу пешеходам;

▶ Двигаться по тротуару – когда движение по проезжей части затруднено, невозможно или опасно в связи с интенсивностью дорожного движения или дорожными и метеорологическими условиями.

ДОПОЛНЕНИЕ

При движении по тротуару водителям велосипедов следует выбирать такую скорость, чтобы не подвергать опасности пешеходов и не мешать им. При необходимости следует двигаться со скоростью, не превышающей скорость движения пешехода. Пешеходы при движении по тротуару имеют преимущество!

ДЕТЯМ:

▶ Младше 12 лет и сопровождающим их водителям велосипеда разрешено двигаться по тротуарам;

▶ Младше 12 лет во время езды на велосипеде необходим защитный и надежно застегнутый шлем.

Выезжать на проезжую часть разрешено в следующих случаях:

▶ для объезда, опережения или обгона;

▶ для продолжения движения в выбранном направлении в населенных пунктах, где для движения в одном направлении имеется не более двух полос, если крайняя правая полоса предусмотрена для поворота направо;

▶ при сопровождении детей младше 12 лет.

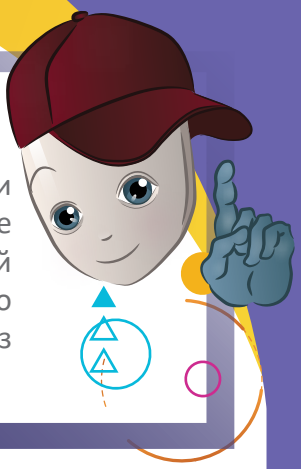
ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

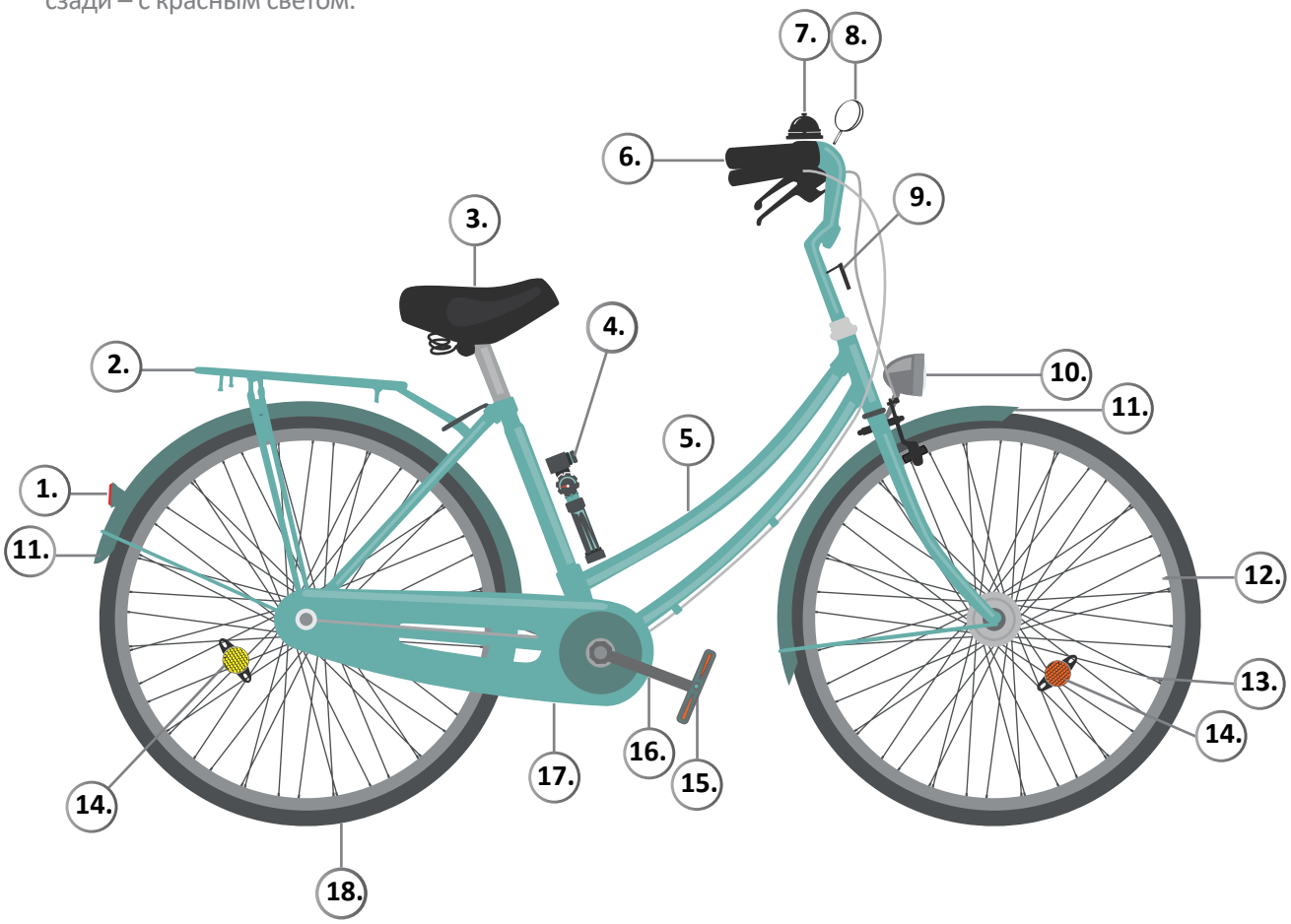
УСТРОЙСТВО ВЕЛОСИПЕДА

- Велосипед должен быть технически исправен.
- Велосипед должен быть оборудован тормозами.
- При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипед должен быть оснащен двумя светоотражателями с обеих сторон колес, спереди должны быть белые светоотражатели, сзади – красные светоотражатели, также спереди должна гореть фара с белым светом, сзади – с красным светом.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если фар на велосипеде нет или они не работают, на велосипедисте должен быть светоотражающий жилет или одежда с хорошо заметными элементами из светоотражающего материала.





1. ОТРАЖАТЕЛЬ (красный) 2. БАГАЖНИК 3. СИДЕНЬЕ 4. НАСОС (или помпа) 5. РАМА
6. РУЛЬ 7. ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ (звонок) 8. ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА (для обзора за спиной)
9. ПЕРЕДНИЙ ОТРАЖАТЕЛЬ (не соединенный с фарой) 10. ФАРА
11. КРЫЛО, ЗАЩИЩАЮЩЕЕ ОТ ГРЯЗИ 12. ВЕНТИЛЬ 13. СПИЦЫ
14. ОТРАЖАТЕЛИ (на спицах колес с обеих сторон оранжевые или желтые)
15. ПЕДАЛИ (с оранжевыми отражателями) 16. ШАТУНЫ (к ним крепятся педали)
17. ЦЕПНОЙ ЩИТ 18. ШИНА

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПАССАЖИРОВ И ГРУЗОВ

▶ Запрещается перевозить на велосипеде пассажиров, если он специально не предназначен для этого, – такой велосипед должен быть оборудован дополнительным сиденьем и надежными подножками для ног.

▶ Разрешается перевозить на велосипеде ребенка в возрасте до семи лет. На голове ребенка должен быть застегнутый защитный шлем.

▶ Только совершеннолетним велосипедистам разрешено перевозить пассажиров – детей до семи лет.

▶ Запрещается буксировать какие-либо транспортные средства, кроме прицепов, изготовленных специально для велосипеда.

▶ Запрещается перевозить грузы, мешающие вождению или создающие угрозу для других участников дорожного движения.

▶ Велосипедные прицепы должны быть оборудованы сзади отражателями красного цвета.

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ЖИЛОЙ ЗОНЕ

жилая зона

конец жилой зоны

▶ В жилой зоне, во дворах многоквартирных домов, на бензозаправочных станциях и в местах стоянки пешеходам и водителям велосипедов разрешено передвигаться по тротуарам и по всей ширине проезжей части.

▶ Детям в жилой зоне разрешено ездить на велосипеде самостоятельно независимо от их возраста, а также независимо от того, есть ли у них удостоверение велосипедиста.

▶ В жилой зоне, во дворах многоквартирных домов, на бензозаправочных станциях и в местах стоянки пешеходы и водители велосипедов имеют преимущество – тем не менее им запрещается необоснованно нарушать движение других транспортных средств.

▶ В жилой зоне скорость движения должна быть не более 20 км/ч. Ограничение скорости относится также и к водителям велосипедов – они не должны угрожать безопасности и свободе перемещения пешеходов.

▶ При выезде из жилой зоны водители транспортных средств должны уступить дорогу другим участникам дорожного движения. Будь внимателен, выезжая из жилой зоны!

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ДОРОЖКА

▶ Самый безопасный способ перемещения на велосипеде – это движение по велосипедной дорожке, она обозначена красным цветом. Если цвета нет, то очень важно знать дорожные знаки, которые указывают велосипедные дорожки (пути):

Велосипедная дорожка

Общая дорожка для пешеходов и велосипедистов

Пешеходная и велосипедная дорожка

▶ Велополоса – это полоса на проезжей части, которая предназначена для движения на велосипеде, она отделена от движения других транспортных средств сплошной линией.

▶ Если велосипедная дорожка закончилась, о чем указывает дорожный знак, то это не означает, то дальнейшее движение запрещено. Надо перестроиться и оценить, как лучше продолжать движение – по проезжей части или по обочине.

Конец велосипедной дорожки

Конец общей пешеходной и велосипедной дорожки

Конец пешеходной и велосипедной дорожки

▶ Уступить дорогу – требование, которое обозначает, что участник дорожного движения не может начинать, продолжать или выполнять какой-либо маневр, если в данный момент это мешает другим участникам движения и они вынуждены менять направление движения или скорость.

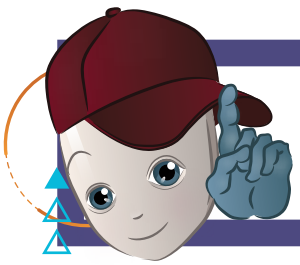
ВОДИТЕЛЯМ ВЕЛОСИПЕДОВ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

▶ Двигаться, не держась за руль.

▶ Двигаться, держась за другое транспортное средство.

▶ Управлять велосипедом, если:

- водитель болен или настолько устал, что это может повлиять на безопасность дорожного движения;
- водитель не имеет права на управление транспортными средствами соответствующей категории;
- водитель находится под воздействием наркотических, психотропных, токсических и других одурманивающих веществ или снижающих скорость реакции медикаментов;
- концентрация алкоголя в крови водителя превышает 0,5 промилле.



ДОПОЛНЕНИЕ

Нельзя двигаться навстречу движущемуся потоку – это запрещено, если ты на велосипеде!

ТРЕБОВАНИЯ К ВОДИТЕЛЮ ВЕЛОСИПЕДА

ДЕЙСТВИЯ ВОДИТЕЛЯ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА ПОСЛЕ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

▶ Любой водитель транспортного средства обязан сделать все возможное, чтобы оказать первую помощь пострадавшим в дорожном движении.

▶ Если в результате дорожно-транспортного происшествия пострадали люди или причинен ущерб имуществу, а также если транспортное средство получило повреждения, в результате которых оно не может передвигаться, водитель транспортного средства обязан:

- остановиться и оставаться на месте происшествия, предупредить других участников дорожного движения;
- принять все возможные меры для оказания первой помощи пострадавшим, вызвать неотложную медицинскую помощь или спасательную службу, а если это невозможно, на своем или проезжающем мимо транспортном средстве доставить пострадавших в любое ближайшее медицинское учреждение и после этого возвратиться на место происшествия;
- принять все необходимые меры для сохранения следов происшествия, записать имена и адреса очевидцев;
- сообщить о дорожно-транспортном происшествии в полицию, а в случае необходимости – в спасательную службу и в дальнейшем действовать согласно их указаниям;
- если участвующие в дорожно-транспортном происшествии транспортные средства не позволяют другим транспортным средствам проехать мимо места дорожно-транспортного происшествия, то водители транспортных средств освобождают проезжую часть, зафиксировав перед этим положение участвовавших в дорожно-транспортном происшествии средств и других предметов.

Вопросы первой медицинской помощи и действий на месте происшествия рассмотрены в этом методическом пособии во 2-м разделе «Первая помощь».

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЦЕЛЬ УРОКОВ

Дать ученикам понятие об оказании первой помощи, и ее необходимости в результате несчастного случая.

ЗАДАЧИ УРОКОВ

- Познакомить учеников с правилами оказания первой помощи в различных ситуациях;
- Познакомить с правилами оказания первой помощи; рассказать о том, почему она необходима;
- Развивать практические навыки оказания первой медицинской помощи при различных несчастных случаях.

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик понимает необходимость оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- Ученик совершенствует навыки оказания первой медицинской помощи.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи удостоверение водителя велосипеда в своей школе»**, учебное и методическое пособие для начальной школы.
- Домашняя страница www.berniem.csdd.lv раздел Форум новых участников движения 2018
- Домашняя страница www.nmpd.gov.lv раздел Первая помощь. Мероприятия неотложной помощи
- youtu.be/-U0wsWr2rIM
- Рабочие листы для учеников по оказанию первой медицинской помощи.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Вопросы по теме – оказание первой медицинской помощи

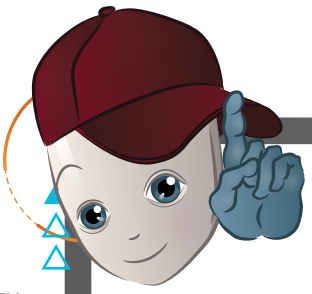
1. Последовательность действий оказания помощи на месте происшествия.
2. Неотложная помощь.
3. Кровотечение, опасное для жизни.
4. Травмы.
5. Инородные предметы.

1. ДЕЙСТВИЯ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – помощь пострадавшим, оказанная кем-либо независимо от подготовленности и экипировки.

▶ КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

- Сохранять спокойствие.
- Оценить, насколько опасна ситуация.
- Действовать быстро, решительно и последовательно.
- Не бояться ошибок.
- Береги себя сам!



ДОПОЛНЕНИЕ

При оказании первой помощи необходимо соблюдать три основных правила спасения человека – до тех пор, пока не прибудет служба спасения или неотложная медицинская помощь.

Чтобы правильно оказать первую помощь и спасти пострадавшего, спасателю надо соблюдать последовательность оказания медицинской помощи, которая состоит из пяти этапов:

- неотложная помощь;
- вызов скорой помощи;
- забота о пострадавших;
- неотложная медицинская помощь (НМП);
- больница.

СХЕМА СПАСЕНИЯ

▶ **НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ**, которую необходимо оказать перед вызовом скорой помощи для спасения жизни пострадавшего или больного:

- **оценить источник опасности и по возможности устранить его** – выключить газ, устранить огонь, установить аварийные знаки;
- **мероприятия неотложной помощи** – остановка кровотечения, вызов неотложной помощи.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если на месте, где произошел несчастный случай, много людей, то скорую помощь может вызвать любой человек. В это время ты можешь помочь пострадавшему!

ВЫЗОВ ПОМОЩИ

▶
- Позвать на помощь окружающих.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

КАК ВЫЗВАТЬ НЕОТЛОЖНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ?

- Позвонить на номер **113**;
- Позвонить на номер **112**, если забыл или не знаешь номер телефона скорой помощи;
- Попросить вызвать скорую помощь прохожих или проезжающих мимо водителей транспортных средств;
- Можно использовать мобильную аппликацию **Health Point** или указать GPS-координаты.

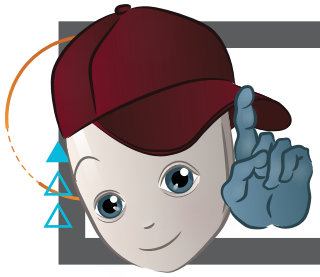
СООБЩИТЬ

- Где случилось;
- Что случилось;
- Сколько человек пострадало или заболело;
- Не прерывать разговор, пока его не закончит диспетчер.

ЗАБОТА О ПОСТРАДАВШЕМ

Вернувшись к пострадавшему и продолжая оказывать ему помощь до приезда скорой помощи, необходимо:

- убедиться в своей собственной безопасности и безопасности окружающих;
- проверить сознание пострадавшего – осторожно встряхнуть его за плечо и громко спросить: **«Можешь говорить? Говори со мной!»**;
- разговаривай с пострадавшим, если он в сознании, позаботься о нем – познакомь с собой, выслушай, не оставляй одного, информируй, что делать, ничего не пропусти, огради пострадавшего от любопытных, сообщи родственникам пострадавшего о том, что случилось.



ДОПОЛНЕНИЕ

Очень важно оказать первую помощь – от этого может зависеть жизнь человека. Но помни:
твоя собственная безопасность – на первом месте!

БЕЗОПАСНОСТЬ СПАСАТЕЛЯ

- Не бойся оказывать первую помощь!
- Будь осторожен!
- Помни – пострадавший может быть инфицирован, по возможности используй перчатки или полиэтиленовые мешки.
- Выполняя искусственное дыхание, используй маску или другие доступные материалы – простую марлю, носовой платок.

2. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

ABC – мероприятия, или действия неотложной помощи

A – Aero; проходимость воздуха, освобождение дыхательных путей

B – Breathing; дыхание, освобождение дыхания

C – Circulation; циркуляция, безопасность кровяного давления

- Убедись в своей безопасности и безопасности окружающих.
- Проверь сознание потерпевшего – осторожно встряхни его за плечи и громко поговори с потерпевшим.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если пострадавший реагирует – значит, он находится в сознании.

- Оставь его в такой же позе, в которой нашел, или предложи пострадавшему прилечь в удобной для него позе;
- Постарайся наладить контакт, успокой, не бросай пострадавшего;
- Огради от внешних воздействий;
- Если необходимо, вызови НСП (неотложную скорую помощь);
- Регулярно повторяй проверку сознания пострадавшего.

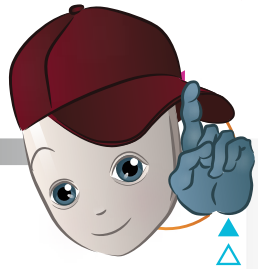
Если пострадавший НЕ РЕАГИРУЕТ, то, скорее всего, он потерял сознание

- позови на помощь окружающих, чтобы они вызвали неотложную скорую помощь;
- положи пострадавшего на ровную твердую поверхность;
- освободи ему дыхательные пути, запрокинув голову и подняв подбородок;
- проверь и оцени дыхание – в течение 10 секунд (не более!) попытайся увидеть движение грудной клетки и попробуй определить, дышит ли человек, приложив к его рту и носу экран мобильного телефона.

Если ДЫШИТ – «нормально»

- Помести пострадавшего в стабильную позу на боку;
- Если скорая помощь еще не вызвана, попроси кого-либо это сделать, если же ты один – оставь на некоторое время пострадавшего и сам вызови скорую помощь;
- Повторно проверь дыхание пострадавшего.

Если пострадавший НЕ ДЫШИТ или ДЫШИТ ОЧЕНЬ РЕДКО



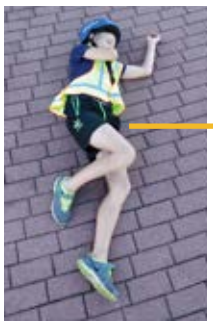
ДОПОЛНЕНИЕ

Поза на боку необходима для того, чтобы человеку, который находится без сознания, запавший язык не перекрыл дыхательные пути и чтобы пострадавший не захлебнулся внезапно начавшейся рвотой или кровотечением изо рта.

1. Согни пострадавшему в локте руку, находящуюся с твоей стороны.

2. Согни вторую руку и положи ладонью вниз под щеку, находящуюся с твоей стороны.

3. Согни противоположную ногу в колене.



4. Переверни пострадавшего на бок.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если пострадавший НЕ ДЫШИТ или НЕ ДЫШИТ НОРМАЛЬНО

▶ Если скорая помощь еще не вызвана, попроси сделать это окружающих, если же ты один – оставь на какое-то время потерпевшего и вызови ее сам.

▶ Освободи место от одежды для непрямого массажа сердца, положи руки на середину грудной клетки и начинай массаж сердца:

- выполни 30 нажатий сердца,
- темп сердечного массажа – 100–120 раз в минуту,
- глубина надавливания сердечного массажа – 5–6 см;

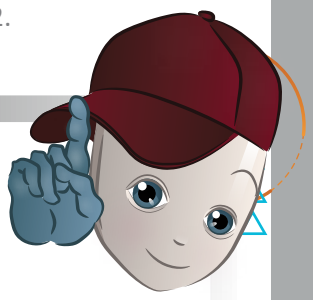
▶ Выполни искусственное дыхание «рот в рот»;

- Освободи дыхательные пути пострадавшего, запрокинув голову и подняв подбородок;
- Зажми нос пострадавшего;
- На каждое вдыхание затрачивай примерно одну секунду;
- Объем искусственного вдыхания – спокойный объем выдоха;
- Оцени пассивный выдох пострадавшего;

▶ Продолжай массировать и выполнять искусственное дыхание в соотношении 30:2.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если пострадавший начал дышать самостоятельно, нужно прекратить выполнение искусственного дыхания.

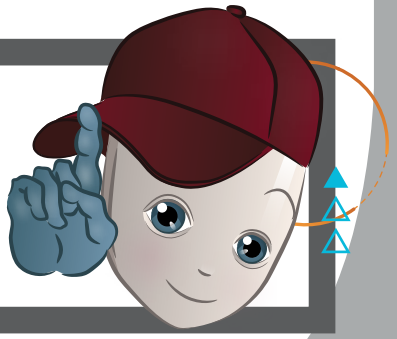


▶ **Оказание неотложной помощи прекращаем тогда, когда нам кажется, что пострадавший начал дышать**

- если пострадавший дышит нормально – положи его в стабильную позу набок;
- если пострадавший не дышит или не дышит нормально – продолжай свои действия.

ДОПОЛНЕНИЕ

Если спасателей много, то можно сменять друг друга, не теряя времени при смене, и оказывать помощь по 2 минуты каждый.



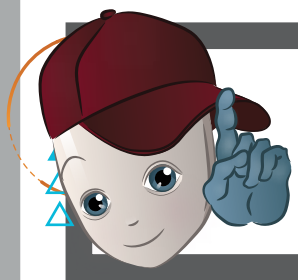
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Мероприятия неотложной помощи надо выполнять до тех пор, пока:
  - не появится скорая помощь и не примет пострадавшего;
  - пострадавший не начнет нормально дышать;
  - не иссякли собственные силы.

При любых несчастных случаях, когда потерпевший теряет сознание, надо, оказывая ему неотложную первую помощь, действовать по принципу **ABC**.

- http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/palidziba/atdzivinasanas_pasakumi/
- youtu.be/-U0wsWr2rIM

Недостаточное обеспечение кислородом важных жизненных органов приводит к нарушению их функций.



ДОПОЛНЕНИЕ

Каждый несчастный случай, который сопровождается большой потерей крови и сильной болью пострадавшего, может вызвать шок. Шок может угрожать жизни пострадавшего.

Признаки шока:

- бледная кожа, покрытая холодным потом;
- нарушение сознания;
- учащенное дыхание.

ДОПОЛНЕНИЕ. Шок может привести к смерти человека – пострадавшего необходимо вывести из шокового состояния.

ПОМОЩЬ:

1) Остановить или ограничить развитие шока (остановить кровотечение, не усиливать боль своими действиями).

2) Оставить или поместить пострадавшего в положении лежа.

3) Вызвать скорую помощь.

4) Не допустить переохлаждения пострадавшего.

5) Успокоить пострадавшего.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

3. КРОВОТЕЧЕНИЕ, ОПАСНОЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

▶ Кровотечение опасно для жизни, если:

- Кровотечение стремительное или бьет фонтаном;
- Видно много крови или кровью пропитана одежда.

ПОМОЩЬ:

▶ Если рана на руке или на ноге:

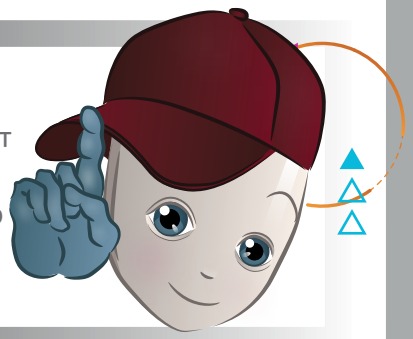
- Надеть на руки одноразовые перчатки или другие из любого водонепроницаемого материала (например, пластиковые мешочки);
- Освободить место кровотечения от одежды:
- Зажать рану пальцем, ладонью или кулаком, можно использовать марлевые салфетки или чистые куски одежды;
- Уложить пострадавшего лежа, кровоточащей раной вверх;
- Убедиться, что кровотечение остановлено;
- Наложить на сдавливающую повязку дополнительную сдавливающую повязку, если кровотечение продолжается;
- Вызвать НСП и продолжать зажимать рану до приезда неотложной скорой помощи;
- Не допускать переохлаждения пострадавшего, позаботиться о нем и успокоить.

▶ Если рана на теле, шее или голове:

- зажать рану пальцем, ладонью и держать так до приезда скорой помощи. Если возможно, используй при зажиме раны марлю или чистую ткань.

ДОПОЛНЕНИЕ

Жгут – это крайнее средство в случае кровотечения. Его используют лишь в тех случаях, когда опасное для жизни кровотечение не удается остановить другими способами. Это может сделать только обученный человек. Неправильно наложенный жгут может увеличить потерю крови.



▶ Кровотечение из носа:

ПОМОЩЬ

- Зажать пострадавшему рану;
- Посадить пострадавшего, наклонить ему голову вперед. Приложить холод к носу и затылку;
- Вызвать скорую помощь, если кровотечение продолжается более 20 минут;
- Успокоить пострадавшего.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

4. ТРАВМЫ

Травмами могут быть: раны, удары, растяжения, вывихи, переломы.

▶ РАНЫ

ПОМОЩЬ

- Перевязывать только сухими, желательно стерильными перевязочными материалами;
- Не использовать мази, пудры, дезинфицирующие средства.

▶ ТРАВМЫ РУК И НОГ

Характерные признаки – боль, деформация, невозможность двигать конечностями.

ДОПОЛНЕНИЕ

Не пытайся определить вид травмы – всегда исходи из того, что это может быть перелом!

ПОМОЩЬ

▼ Если травмированы руки или ноги:

- не двигай, не перемещай пострадавшего;
  * перемещай только в том случае, если обстоятельства угрожают его жизни;
  * сохраняй образовавшуюся деформацию раны;
  * если перемещение необходимо, перемещай потерпевшего, максимально оберегая травмированные конечности;
- вызывай неотложную медицинскую помощь;
- не позволяй пострадавшему передвигаться и оберегай его от внешних воздействий;
- успокой потерпевшего.

▼ При закрытом переломе

- зафиксируй руку двумя треугольными платками – и тогда ты можешь самостоятельно транспортировать пострадавшего.

- Сохраняй образовавшуюся деформацию раны

ДОПОЛНЕНИЕ. Не накладывай шину! Изменив образовавшуюся деформацию раны, ты можешь навредить!

http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/palidziba/traumas/

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

▶ ТРАВМА ПОЗВОНОЧНИКА

Если несчастный случай возник в результате одной из следующих ситуаций, необходимо принять во внимание, что у пострадавшего может быть травмирован позвоночник:

- падение с высоты;
- прыжки в воду;
- дорожно-транспортное происшествие;
- на пострадавшего упала тяжесть;
- взрыв.

ПОМОЩЬ

- Не двигай, не перемещай пострадавшего и не позволяй это делать другим;
- Перемещай только при условии угрозы жизни;
- Перемещай, если это необходимо, оберегая позвоночник;
- Всегда вызывай неотложную медицинскую помощь;
- Не допускай переохлаждения пострадавшего, оберегай его от внешних воздействий;
- Успокой пострадавшего;
- Если необходимо, проведи действия по оказанию неотложной помощи.

▶ ТРАВМЫ ЖИВОТА

ПОМОЩЬ

- Уложи пострадавшего или зафиксируй в удобной для него позе;
- Обязательно вызови неотложную медицинскую помощь;
- Если есть рана, наложи чистую, желательно стерильную марлевую повязку или кусок чистой ткани;
- Не допускай переохлаждения и оберегай пострадавшего от внешних воздействий;
- Успокой пострадавшего.

ДОПОЛНЕНИЕ. Не старайся вернуть на место органы, выпавшие из живота, не давай пострадавшему есть, пить, принимать медикаменты.

▶ ТРАВМА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

ПОМОЩЬ

- Пострадавшего размести полулежа или зафиксируй в удобной для него позе;
- Вызови неотложную медицинскую помощь;
- Если есть рана, наложи чистую, желательно стерильную марлевую повязку или кусок чистой ткани;
- Не допускай переохлаждения и оберегай пострадавшего от внешних воздействий;
- Успокой пострадавшего.

ТРАВМА ГОЛОВЫ

ДОПОЛНЕНИЕ. Такая травма опасна, так как она может вызвать потерю сознания.

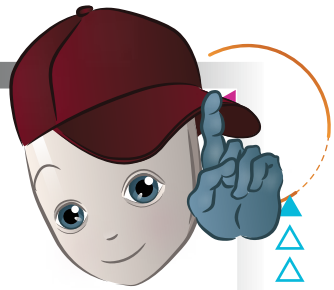
ПОМОЩЬ

- Пострадавшего размести полулежа или в позе, удобной для него;
- Всегда вызывай неотложную медицинскую помощь;
- Если у пострадавшего рвота, поверни его набок;
- Если есть рана, наложи чистую, желательно стерильную марлевую салфетку или кусок чистой ткани;
- Не допускай переохлаждения или оберегай пострадавшего от внешних воздействий;
- Позаботься, успокой пострадавшего;
- Если необходимо, проведи действия по оказанию неотложной помощи.

ДЕЙСТВИЯ В МЕСТАХ АВАРИИ С УЧАСТИЕМ МОТОЦИКЛА ИЛИ ВЕЛОСИПЕДА

ПОМОЩЬ

- Не двигай и не перемещай пострадавшего;
- Вызови неотложную медицинскую помощь;
- Очень аккуратно сними защитный шлем, оберегая шею пострадавшего, если:
  - пострадавший без сознания;
  - имеется кровотечение из-под шлема.
- Помоги снять защитный шлем, если этого хочет пострадавший, например, если есть кровотечение или рвота;
- Окажи необходимую помощь.



ДОПОЛНЕНИЕ

При любом дорожно-транспортном происшествии надо исходить из того, что у пострадавшего может быть травмирован позвоночник.

МНОГО ПОСТРАДАВШИХ ОДНОВРЕМЕННО

ДОПОЛНЕНИЕ

Помни, что, возможно, ты единственный, кто может им помочь.

Действуй! Соблюдай спокойствие!
Не рискуй сам, спасая других!

ПОМОЩЬ

- Вызови НМП;
- Найди и организуй помощников;
- Организуй помощь тем, кто не кричит (возможна потеря сознания);
- Окажи помощь тем, у кого кровоточащие раны (опасное для жизни кровотечение);
- Собери отдельно тех, кто может передвигаться самостоятельно, и окажи им необходимую помощь;
- Не допускай переохлаждения пострадавших, оберегай их от внешних воздействий;
- Позаботься о пострадавших, успокой их;
- Успокой всех, не допускай возникновения паники.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА

▶ ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

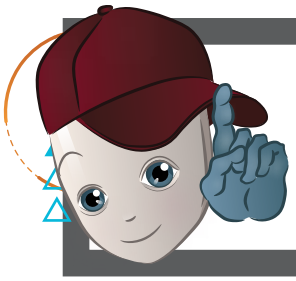
ДОПОЛНЕНИЕ. Это очень опасно – есть возможность удушения!

- Разреши пострадавшему откашляться – вывести самостоятельно инородные тела;
- Если пострадавший не может откашляться – т. е. вывести самостоятельно инородные тела, помоги ему:
  - Уложи пострадавшего лицом вниз и ударь пять раз между лопатками;
  - Примени прием Heimliha (5 раз нажми точно между пупком и грудью);
  - Продолжай выполнять удары между лопатками и приемы Heimliha, если необходимо;
  - Вызови неотложную медицинскую помощь;
  - Проведи мероприятия по оказанию неотложной помощи, если это необходимо.

▶ ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В РАНЕ

ПОМОЩЬ

- Останови кровотечение, опасное для жизни, зажимая кровоточащую рану рядом с инородным телом;
- Вызови неотложную медицинскую помощь.



ДОПОЛНЕНИЕ

Не извлекай инородное тело и не оказывай давление на рану с инородным телом.

▶ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ГЛАЗАХ

- наложи повязку на оба глаза;
- ищи помощи медицинского работника.

Не пытайся вытащить инородное тело из глаз

▶ ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В УШАХ

Если в ухо попало насекомое:

- закапай в уши масло или воду, чтобы увлажнить;
- ищи консультации у врача.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ЦЕЛЬ УРОКОВ

Безопасное перемещение на велосипеде с усовершенствованием необходимых навыков и умений и с соблюдением правил дорожного движения.

ЗАДАЧИ УРОКОВ

- Развивать у учеников навыки управления велосипедом
- Дать ученикам понятие о тренировочных поездках и упражнениях для езды на велосипеде и их связью с реальным участием в дорожном движении
- Развивать у учеников практические навыки при движении на велосипеде с соблюдением всех правил дорожного движения

ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Ученик умеет передвигаться на велосипеде, соблюдая правила безопасности дорожного движения
- Ученик применяет знания и навыки распознавания дорожных знаков при участии в дорожном движении на велосипеде

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **«Учись и получи удостоверение водителя велосипеда в своей школе»**, учебное и методическое пособие для начальной школы
- Домашняя страница www.berniem.csdd.lv раздел Правила форума новых участников движения
- Домашняя страница www.berniem.csdd.lv раздел Велогородок
- Самостоятельно изготовленный инвентарь и другие технические средства для выполнения специальных тренировочных упражнений для совершенствования езды на велосипеде.
- Рабочие листы для учеников.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

Освоение навыков управления велосипедом является одним из важнейших элементов участия ребенка в дорожном движении. Важно не только научиться удерживать равновесие, с чего, собственно, начинается освоение навыков вождения велосипеда, очень важно научиться реагировать на ситуацию на дороге.

Нельзя получать первый опыт езды на велосипеде, сразу участвуя в реальном дорожном движении – это может иметь фатальные последствия. Вначале, вождение велосипеда лучше осваивать во дворе или на школьной спортивной площадке, выполняя обязательные упражнения для закрепления навыков управления велосипедом. Как правило, сначала осваиваются отдельные элементы, затем – комбинация элементов, позже осваивается полоса препятствий на велосипедной трассе. В заключение рекомендуется посетить велогородок с дорожными знаками и обозначениями, которые помогут ребенку разобраться в реальной ситуации на дороге.

Главные навыки вождения велосипеда, которые необходимо освоить велосипедисту:

- Начало движения: оценка ситуации на дороге, определение преимущества и дорожных знаков, соблюдение сигналов светофора.
- Движение прямо, по кругу, по ограниченной территории, слаломное движение.
- Торможение (предусмотренное и внезапное).
- Оценка ситуации на дороге перед перестроением на другую полосу движения, маневр обгона или объезда.
- Движение с соблюдением дорожных знаков и указателей дорожной разметки.
- Движение при положении одной руки на руле (второй рукой показывается сигнал).
- Движение с изменением скорости и выбор передачи соответствующей скорости.
- Приемы движения на дорогах с разным покрытием и при разной скорости перемещения, в том числе медленное движение.
- Движение с грузом (рюкзак на плечах или груз, закрепленный на багажнике).
- Движение группой – один за другим, или движение рядом.

Эти упражнения и объяснения улучшают умения управления велосипедом – поэтому они необходимы для участия в общем движении.

НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

Движение регулируется светофором

Внимательно рассмотри сигналы светофора:

- Если работает зеленый сигнал или его действие скоро заканчивается, нужно снизить скорость и остановиться;
- Красный и желтый сигналы светофора запрещают движение;
- Если горит красный сигнал вместе с желтым сигналом, это означает, что надо приготовиться к движению;
- Зеленый сигнал разрешает движение.

Оценка ситуации на дороге:

- взгляд через левое плечо для оценки ситуации, свободна ли дорога;
- определение приоритета;
- оценка дорожных знаков и сигналов светофора.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

СТАРТ или НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

ВЗГЛЯД НАЗАД ПРИ НАЧАЛЕ ДВИЖЕНИЯ

Для отработки упражнения «взгляд назад» можно установить плакат с написанным на нем числом, которое ученик должен назвать после преодоления полосы препятствий. Это упражнение формирует привычку перед началом движения всегда смотреть через левое плечо.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД, ПО КРУГУ, НА ОГРАНИЧЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ, СЛАЛОМНОЕ ДВИЖЕНИЕ

УЗКАЯ ДОСКА. Доска может быть длиной 5 м и шириной 20 см. Она может быть со стенками или без них.

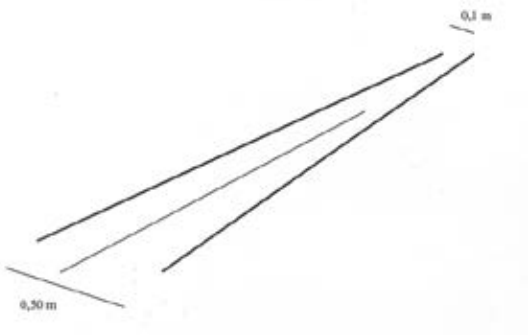
Развитие навыков координации и равновесия особенно необходимо при преодолении узких мест. Например, в «коридоре» между автомашиной и обочиной тротуара движение на велосипеде затруднено.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

Особые навыки необходимы при переезде через речку по доске или узкому мостику.

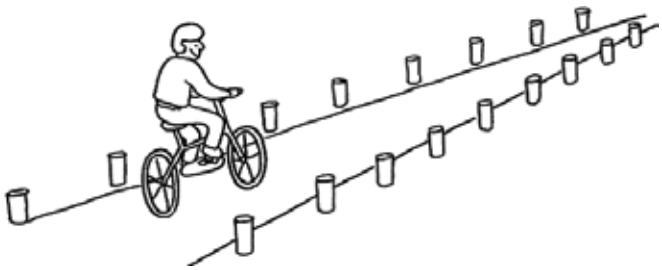
Сужение дороги

КОРИДОР, или сужающаяся дорога, предназначен для обучения навыкам объезда автомашин, мест ремонта, ям и т. п. Коридор можно создать из конусов или кубиков высотой 20 см.



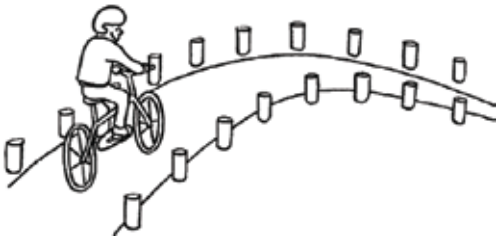
Узкий коридор (ширина руля).

ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО



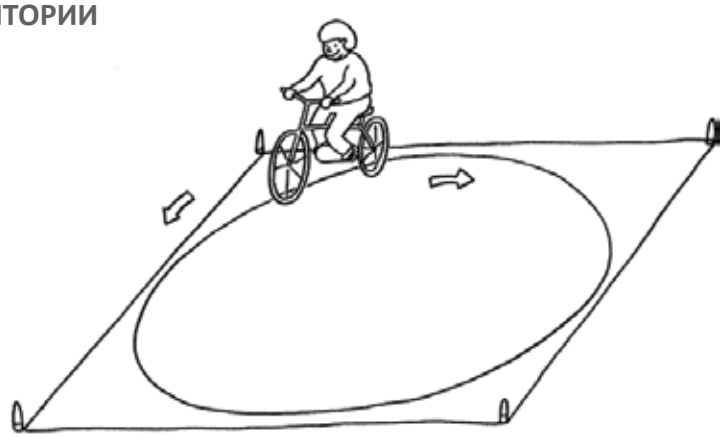
УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ



ДВИЖЕНИЕ ПО УЗКОМУ КРУГУ

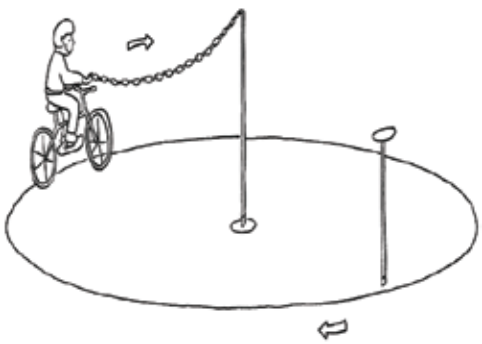
ДВИЖЕНИЕ НА ОГРАНИЧЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ



ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ, КОГДА ВОДИТЕЛЬ ВЕЛОСИПЕДА ДЕРЖИТ В РУКЕ ЦЕПЬ, конец которой закреплен в центре круга, ИЛИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ БЕРЕТ И СКЛАДЫВАЕТ ПРЕДМЕТЫ.

Упражнения развивают у ребенка навыки вождения, когда держишь руль одной рукой, иметь возможность показывать второй рукой сигнал поворота. Радиус круга – 3 метра. Нельзя, чтобы цепь касалась земли. Конец цепи крепится к возвышению в центре круга при помощи магнита или резинового круга.

КРУГ- ПРАВОЙ ИЛИ ЛЕВОЙ РУКОЙ



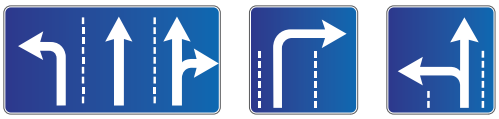
УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

УМЕНИЕ БРАТЬ И КЛАСТЬ ПРЕДМЕТЫ

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ПО КРУГУ, ИЛИ СЛАЛОМНОЕ ДВИЖЕНИЕ

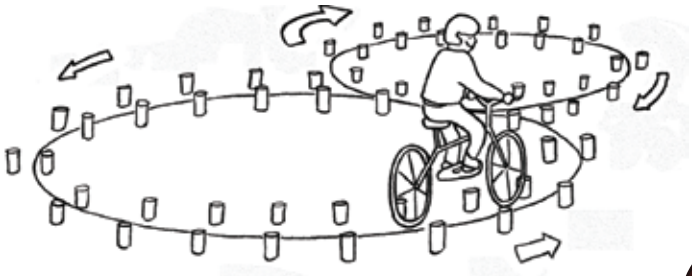
Эти умения необходимы, чтобы уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию на дороге и своевременно выполнить объездной маневр. Например, у стоящей машины вдруг открывается дверь и из нее выходит водитель. Или: велосипедист движется по тротуару, и неожиданно со двора выезжает машина. Чтобы избежать столкновения, необходимо выполнить маневр «слалом».

СЛАЛОМ. Упражнение можно выполнять, держась за руль обеими руками или одной рукой. Это упражнение развивает умение управлять велосипедом одной рукой, а второй показывать сигнал поворота. Расстояние между столбиками – 1,8 м, при увеличении степени сложности – 1,5 м.



Полоса направления движений

ВОСЬМЕРКА ВЛЕВО И ВПРАВО. Высота кубиков – 20 см, ширина полосы – 0,5 м. Диаметр маленького круга – 5,6 м, диаметр большого круга – 10 м. Упражнения необходимы для тренировки умения делать разворот в противоположном направлении.

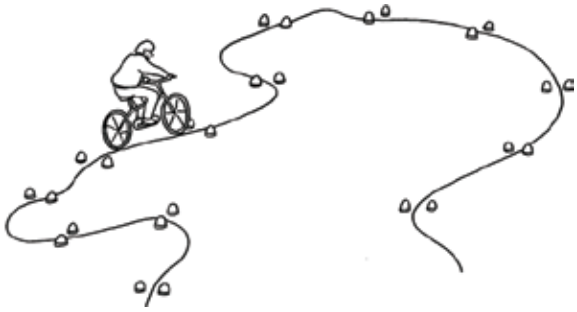


ДОПОЛНЕНИЕ

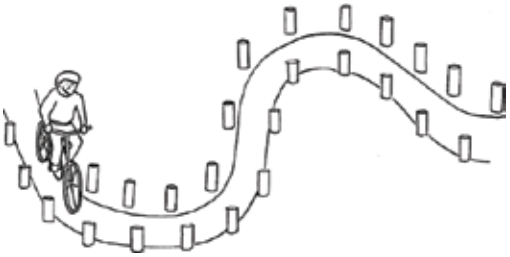
НЕЛЬЗЯ ДВИГАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ,
НЕ ДЕРЖАСЬ ЗА РУЛЬ.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

УЗКАЯ ПОЛОСКА. Расстояние между деревянными или резиновыми «пышечками» – 0,10 м (ширина колеса).



ТРАЕКТОРИЯ БУКВЫ «S» – НАЛЕВО И НАПРАВО



СМЕНА ПОЛОСЫ:

- перестроение на другую полосу движения;
- маневры обгона и объезда.

Перед тем как сменить полосу, необходимо оценить ситуацию на дороге – посмотреть через левое или правое плечо, чтобы увидеть, не приближается ли какое-либо транспортное средство. Для тренировки для начала движения можно использовать плакат с цифрами. До смены полосы обязательно показать сигнал поворота рукой, который должен быть хорошо виден другим участникам движения. Смена полосы необходима при обгоне или при объезде препятствия.

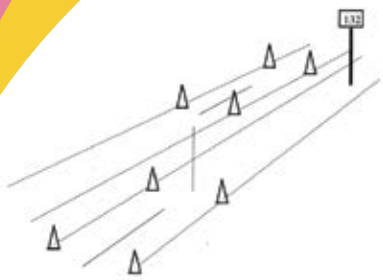
начало полосы

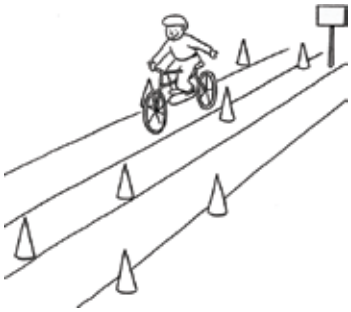
конец полосы

примыкание дополнительной полосы

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

СМЕНА ПОЛОС ВЛЕВО И ВПРАВО





Дорожные работы

ДВИЖЕНИЕ С СОБЛЮДЕНИЕМ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ И УКАЗАТЕЛЕЙ ДОРОЖНОЙ РАЗМЕТКИ

Для проведения упражнений возле отмеченной линии нужно установить дорожные знаки – например, «Стоп, «Главная дорога», «Уступить дорогу», возле которых надо остановиться:

- остановиться возле знака «Стоп»;
- снизить скорость, если находишься на второстепенной дороге; если занята правая сторона, надо соблюдать «принцип правой руки»;
- Стоп - линия, сплошная линия.

НАВЫКИ ДВИЖЕНИЯ НА ДОРОГЕ С РАЗНЫМ ПОКРЫТИЕМ И С РАЗНОЙ СКОРОСТЬЮ, ВКЛЮЧАЯ МЕДЛЕННУЮ ЕЗДУ

- Быстрое или медленное движение.
- Выбор соответствующей скорости передач.

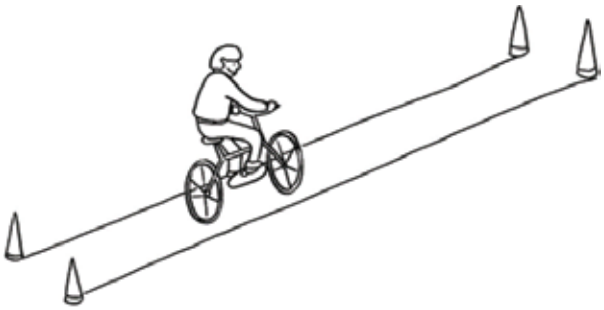
Эти упражнения необходимы для закрепления умения передвигаться по дорогам с разным покрытием – и по хорошим, и по неудовлетворительным асфальтированным дорогам, двигаясь по которым надо выбирать соответствующую скорость. Так, полученные навыки пригодятся, например, при преодолении «лежачего полицейского» или некоторых неровностях на дороге (корни деревьев, крышки люков и т. д.).

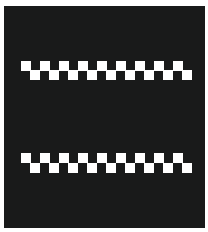
УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ИЗГИБАЮЩАЯСЯ ДОРОГА

Неровная дорога

МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ развивает чувство равновесия и координацию.





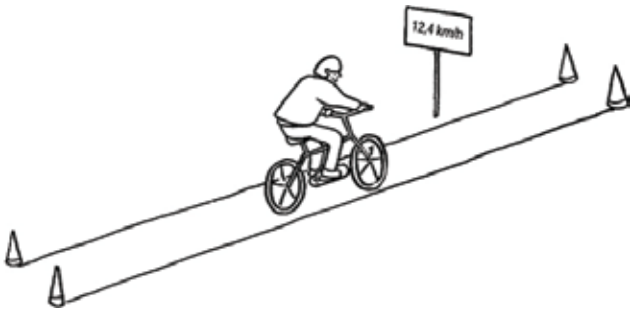
искусственный подъем

лежачий полицейский

СКОРОСТНОЙ ПУТЬ

Ограничение максимальной скорости

СОБЛЮДЕНИЕ СКОРОСТИ



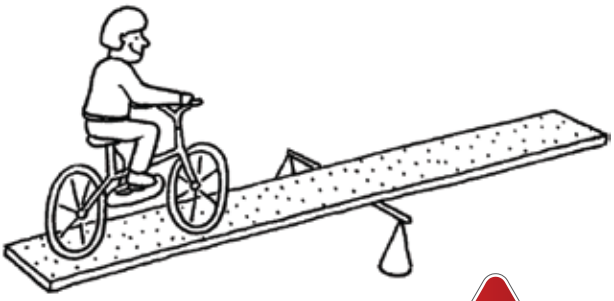
ДОПОЛНЕНИЕ

Здесь важно определить длину тормозного пути и места остановки.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

НЕРОВНАЯ ПОЛОСА ДВИЖЕНИЯ

КАЧЕЛИ



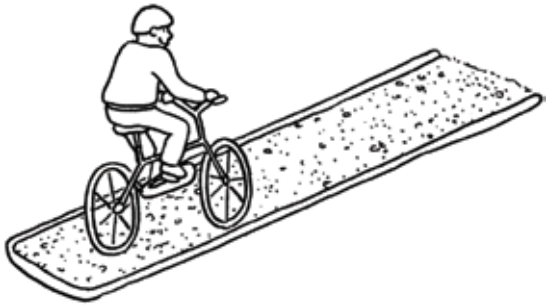
Качели можно сделать из обычной доски, положив ее на деревянный брусок.

Дорожный спуск

Дорожный подъем

ПОКРЫТИЕ ИЗ ПЕСКА И ГРАВИЯ

Упражнение необходимо для развития навыка передвижения по песчаным или гравийным дорогам, а также по обочине дороги в случае, если там образовался нанос из песка.



УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

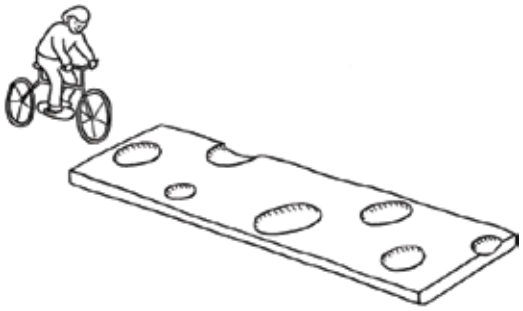
КАМЕНИСТАЯ ДОРОГА

Езда по щебенке или гравию

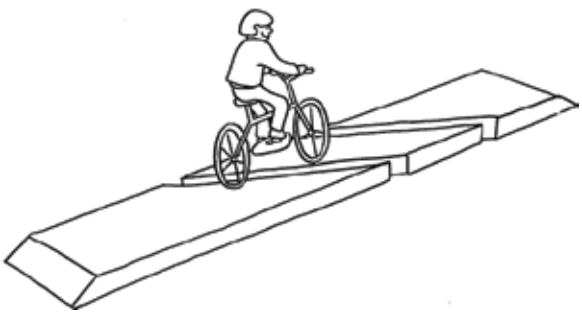
ВЪЕЗД И СЪЕЗД

ВЪЕЗД И СЪЕЗД. Научиться въезжать на тротуар и съезжать с него

НЕРОВНАЯ ДОРОГА



РЕЛЬСЫ



УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

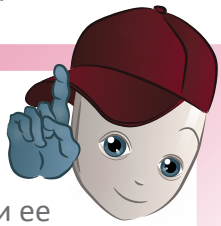
НАКЛОННАЯ ДОСКА

Упражнение необходимо для развития умения двигаться по наклонной – т. е. умения съезжать с дороги на обочину, при необходимости вернуться на дорогу, если там слишком интенсивное движение, или, наоборот, съехать с тротуара на дорогу, если там много пешеходов, и т. д.

ДВИЖЕНИЕ С ГРУЗОМ – езда на велосипеде с рюкзаком на спине или с закрепленным грузом на багажнике.

НИЗКИЕ ВОРОТА

Упражнение с высотным барьером развивает навыки умения вовремя пригнуться, если это необходимо. Например, под ветками деревьев, в туннеле и т. д. Ширина ворот – 1,20 м, высота – 1 м. Упражнение можно усложнить, если проехать через такой проход с рюкзаком на спине.



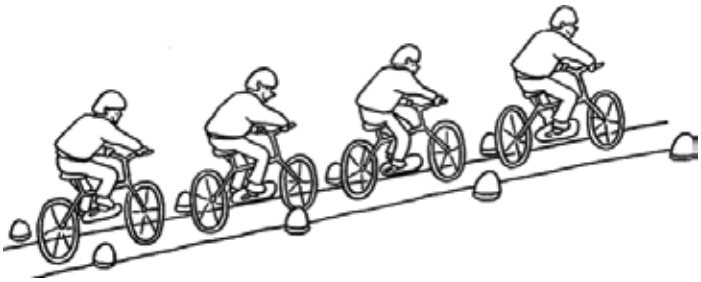
ДОПОЛНЕНИЕ

Нельзя касаться верхней незакрепленной планки, которая легко упадет, если ее зацепить. Для отработки этого элемента ни в коем случае нельзя использовать веревку – это может привести к опасным травмам.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ДВИЖЕНИЕ ГРУППОЙ

- Один за другим.
- Рядом друг с другом.

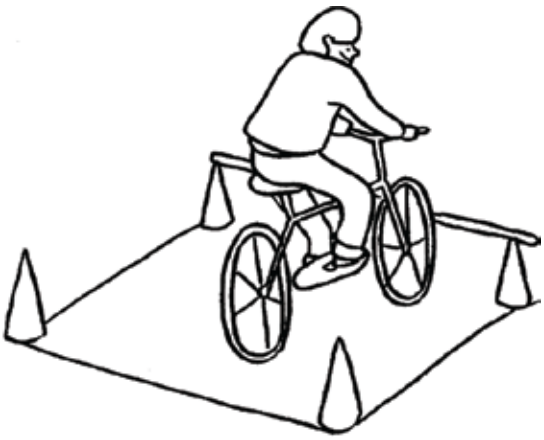


Упражнение развивает умение передвигаться в группе, соблюдая дистанцию. Велосипедисты должны уметь реагировать на сигналы рукой, поданные другими участниками группы, если, например, они притормаживают или выполняют поворот.
Развитию умения передвигаться группой в дорожном движении прекрасно способствуют тренировки в «городке велосипедиста». Например, участники движения, все одновременно передвигаясь по велогородку, должны выехать из города, от дома до школы, соблюдая дорожные знаки, принцип правой руки, вежливое обращение друг с другом.

ТОРМОЖЕНИЕ

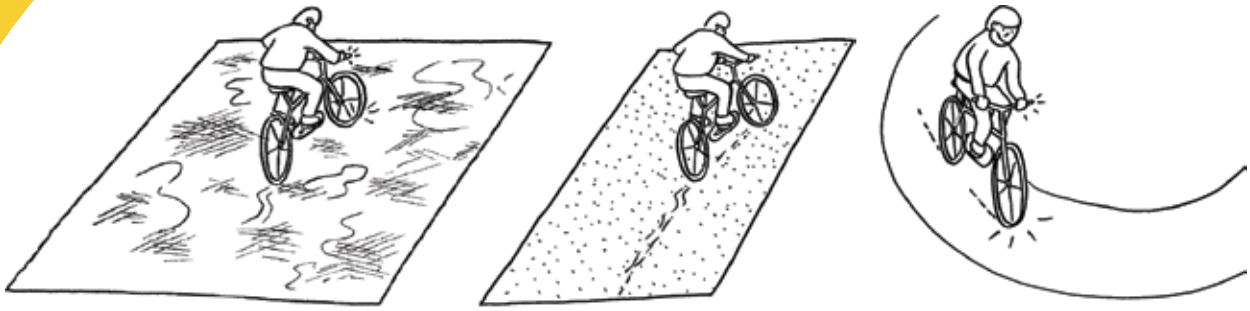
(в определенном и известном месте, в неожиданном месте)

- Упражнение развивает умение остановиться в случае необходимости – у светофора, у знаков, которые на это указывают, в неожиданных ситуациях, когда кто-то впереди внезапно затормозил, и т. д.
- Торможение и остановка на определенной территории или неожиданная остановка.

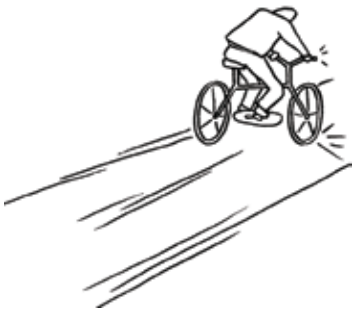


УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

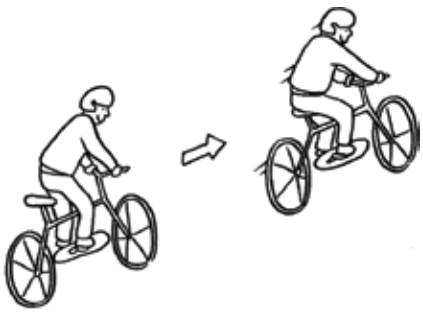
ТОРМОЖЕНИЕ НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ, НА ПЕСЧАНОМ ИЛИ ГРАВИЙНОМ ПОКРЫТИИ, ПРИ ПОВОРОТЕ



ИСПОРЧЕННЫЕ ТОРМОЗА



ТОРМОЗИТЬ И ДВИГАТЬСЯ



УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ПРИМЕР ВЕЛОТРАССЫ

5. КРУГ С ЦЕПЬЮ В РУКАХ

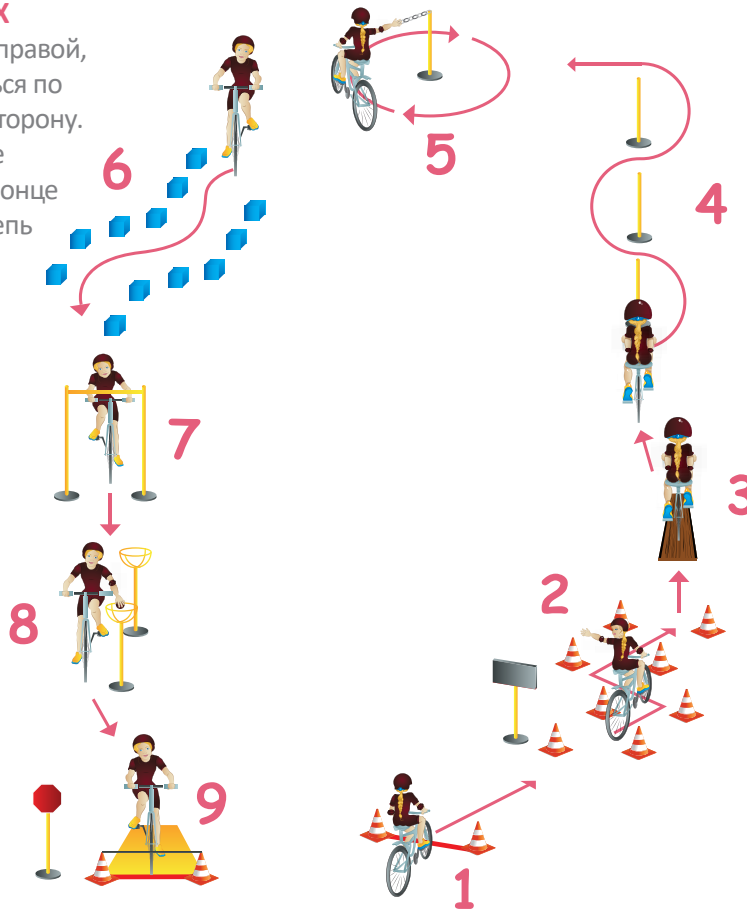
Цепь можно держать как в правой, так и в левой руке и двигаться по кругу в правую или левую сторону. Во время движения цепь не должна касаться земли. В конце маневра нужно накинуть цепь на палочку, не уронив ее.

6. ЗМЕЙКА

Очень медленно вращая педали, нужно двигаться как можно ближе к внешней стороне, чтобы не опрокинуть кубики.

7. НИЗКИЕ ВОРОТА

Чтобы не сбить верхнюю планку, надо пригнуться, наклонившись вперед или вбок, проезжая через ворота.



4. СЛАЛОМ

Можно двигаться, держа руль как двумя руками, так и одной.

3. УЗКАЯ ДОСКА

При движении по доске оба колеса должны оставаться на ней все время движения.

2. СМЕНА ПОЛОСЫ

Показав левый поворот, посмотри назад и запомни число, которое ты должен назвать судье на финише.

8. ПОДНЯТЬ ИЛИ ПОЛОЖИТЬ ПРЕДМЕТЫ

При выполнении упражнения руль надо держать одной рукой.

9. ФИНИШ

Нельзя сбить планку. Велосипеду надо быть на территории финиша.

1. СТАРТ

Посмотри через левое плечо, покажи сигнал рукой и начинай движение.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЕЛОСИПЕДОМ

ИДЕИ как самому изготовить элементы тренировочной трассы, используя доступные материалы.

- Конусы – для выполнения слалома, смены полосы, сужения дороги, финиша.
- Планка для прыжков в высоту – для низких ворот.
- Линейка, помещенная на конусы, – для обозначения финишной черты.
- Выпиленные круглые или квадратные деревянные бруски – для выполнения восьмерки, змейки и т д.
- Веревка – как имитация цепи, конец которой закреплен на железном или деревянном столбике.
- Основа, на которую кладутся палки для гимнастики (инвентарь из спортивного магазина).
- Основа, наполненная водой или песком, – для тяжести. Используется для выполнения слалома, низких ворот.
- Доски, неровно сложенные, – неровная дорога.
- Доски (обычные) – используются как узкие доски; чтобы сделать качели, доску кладем на деревянный брус.