

# ПАМЯТКА ВЕЛОСИПЕДИСТУ

**ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ.** Поможет избежать травм головы при падении с велосипеда, особенно на высоких скоростях.



✓ положительно влияет на работу **сердечно-сосудистой системы** и способствует ускоренному очищению легких

**ОЧКИ.** Защищают глаза от солнца, ветра, пыли и насекомых.



✓ **тренирует** мышечную систему и развивает мускулатуру

**ВОДА.** Необходимо постоянно соблюдать питьевой режим.



✓ **экологически безвредный** вид транспорта

! Водитель велосипеда не является пешеходом при движении. Однако человек, ведущий велосипед, пешеходом является. !

## ОСОБЫЕ ЗНАКИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ДОРОГЕ



ПОВОРОТ НАЛЕВО



ОСТАНОВКА



ПОВОРОТ НАПРАВО

! Водителю велосипеда разрешено двигаться по проезжей части не более 1 метра от бордюра по ходу движения. !

**ОБУВЬ.** Важно подобрать удобную спортивную обувь на плотной подошве.



✓ **не требует** использования топлива

**ПЕРЧАТКИ.** Предотвращают руки от мозолей во время езды, согревают в холодный сезон и предотвращают от потения в жару.



✓ **не содействует** глобальному потеплению и **экономит** природные ресурсы

*В добрый путь!*