

Навчання їзди на велосипеді в школі

Дорогі матері та батьки!

Цьогоріч ваша дитина візьме участь у курсі їзди на велосипеді. Тож хочемо рідною для вас мовою надати інформацію та кілька порад, як допомогти дитині в цьому навчанні.

Діти люблять кататися на велосипедах. Щоб це було безпечно, ми запровадили спеціальний курс, який має підготувати юних велосипедистів до самостійної участі в дорожньому русі. Навчання спільно проводять школа та поліція. Зазвичай це відбувається в четвертому класі.

Діти – не маленькі дорослі

Щоб безпечно їздити на велосипеді, діти мають опанувати певні знання та навички. Спершу це зовсім не просто, адже посеред вуличного руху вони реагують інакше, ніж дорослі.

- Навіть старші учні початкової школи легко відволікаються. Здатність зосереджуватися поступово зростає з віком.
- Лише приблизно з 8 років дитина починає розпізнавати небезпеку достатньо швидко, щоб устигнути зреагувати. Тільки від 9-10 років вона здатна передбачати ситуацію так, щоб власними діями запобігти небезпеці.
- Зір дітей обмежений, наче шорами: кут огляду в них вузький, аніж у дорослих.
- Лише в 9 років діти починають більш-менш реалістично оцінювати відстані й швидкості.
- Лише приблизно з 8 років діти, їдучи на велосипеді, здатні дивитися навсібіч, а не тільки в напрямку руху.

- Орієнтуватись у тому, що відбувається позаду них, діти починають із віку 11 років.
- Лише з 9 років у дітей розвивається усвідомлення перспективи та розташування в просторі.
- Здатність їздити, тримаючи кермо однією рукою, розвивається з 9 років.
- Діти до 14 років реагують на все, що бачать і чують, повільніше за дорослих.

У віці 9-10 років у дітей уже достатньо вміння, щоби брати участь у дорожньому русі як велосипедисти. Однак їм усе ще бракує необхідного досвіду: зокрема вони не дають ради із ситуаціями, де потрібна багатозадачність.

Опанування велосипеда

Перш ніж стати учасником дорожнього руху, потрібно опанувати велосипед. На початку навчального курсу викладачі перевіряють, чи вміють діти, не втрачаючи рівноваги і не падаючи:

- хати прямо й повільно, дотримуючись смуги руху;
- оглядатися під час їзди, повертаючи голову назад ліворуч (погляд через плече);
- маневрувати, змінювати смугу руху, повертати;
- їхати, тримаючи кермо однією рукою, а другою рукою подавати сигнали (повороту праворуч, ліворуч);
- гальмувати за сигналом;
- зупинитись і ставати на заданій лінії.

Усе це ви з дитиною можете тренувати. Лише коли ці навички й уміння під час їзди, гальмування та зупинки доведено до автоматизму, можна зосередитися на подальших вправах і дорожньому русі.

Як навчають їзди на велосипеді

Під час навчання діти спочатку знайомляться з основними правилами, дорожніми знаками, небезпеками та моделями поведінки. Важливо, щоб у дітей розвинулось усвідомлення небезпек, щоб вони навчилися передбачати можливі помилки інших учасників дорожнього руху.

Практичні заняття відбуваються на шкільному подвір'ї, у школі юного учасника дорожнього руху чи безпосередньо в умовах вуличного руху. Школа юного учасника дорожнього руху — це тренувальний майданчик, де моделюються дорожні ситуації. Діти тренуються, виконують вправи, як-от повороти й розвороти, вчать визначати пріоритетність руху і діяти відповідно.

Що ви можете зробити: вправлятися, вправлятися, вправлятися

Навчання їзди на велосипеді — це поетапний процес. Допоможіть дитині, тренуйтеся разом. Що частіше діти їздять, то краще! Найліпше діти вчать безпечної поведінки на знайомій місцевості, де вони проїжджають щодня. Найкориснішого досвіду можна набути в невеличких поїздах довкола дому та школи. Тут діти знайомляться із ситуаціями, важливими для майбутньої участі в дорожньому русі в ролі велосипедистів.

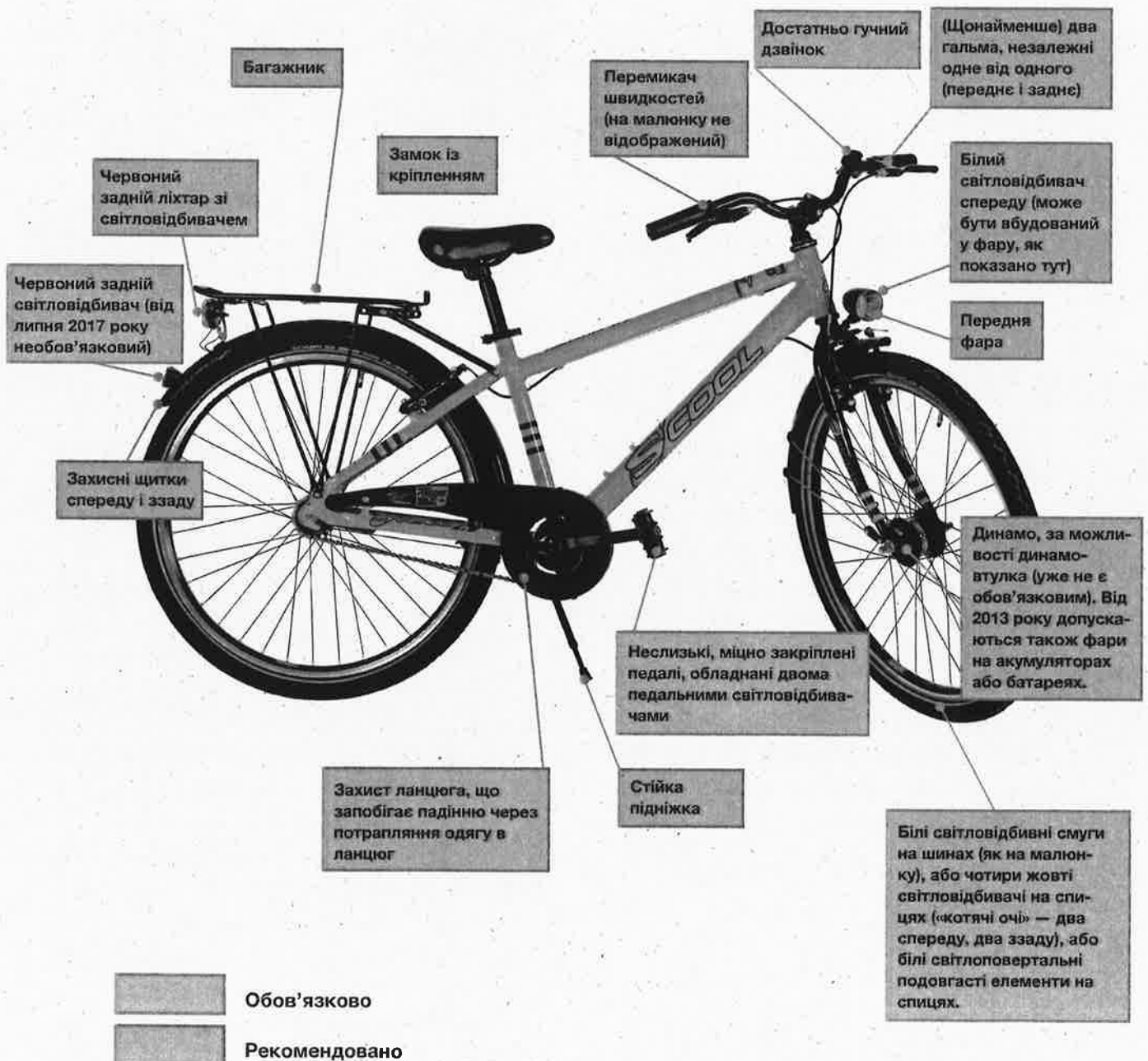
Кілька порад, як тренуватися з дитиною:

- Найголовніше — це безпека! Вправляйтеся тільки на площах чи дорогах із мінімальним рухом, з обмеженою швидкістю, де їздити на велосипеді цілком безпечно.
- Простежте, щоб велосипед вашої дитини відповідав вимогам безпеки руху.
- Важливо, щоб дитина завжди їздила на велосипеді в захисному шоломі!
- Поясніть дитині, що їй доведеться постійно передбачати можливі помилки інших учасників дорожнього руху.
- Обговоріть найважливіші дорожні знаки.
- Не перенавантажуйте дитину, не розповідайте надто багато за один раз.
- Будьте прикладом правильної поведінки.
- Під час спільних поїздок відзначайте для себе, що ваша дитина вже вміє, а в чому ще потрібно вправлятися.
- Щоразу під час зміни смуги руху дитина має вчасно оглядатися (погляд через плече) і чітко показувати свій намір (виразний знак рукою).
- Велосипедисти мають дотримуватися достатньої безпечної дистанції до транспортного засобу, що рухається попереду, — на випадок, якщо той раптово загальмує. Безпечна відстань дорівнює трьом корпусам велосипеда.

Велосипед, що відповідає вимогам безпеки руху

Велосипед має бути обладнаний усіма передбаченими в ПДР елементами і бути відповідного розміру. Сидячи на сидлі,

дитина повинна дотягуватись обома носками до землі. Світло й гальма завжди мають бути справними.



Велосипедний шолом

Ніколи не дозволяйте дитині їздити на велосипеді без шолома! Велошолом — це найкращий захист голови. Він має триматися на голові міцно, не соваючись. Розмір регулюється під об'єм голови за допомогою ремінця. Усі ремінці мають прилягати щільно, але не тиснути.

Будьте прикладом для наслідування — теж надягайте велошолом!



Отак правильно!

> Горизонтальне положення

> Ремінці утворюють трикутник

> Ремінець під підборіддям міцно затягнений

Де дітям можна і треба їздити?

- Дітям до 8 років обов'язково, а дітям від 8 до 9 років дозволено їздити на велосипеді по тротуару, навіть за наявності велодоріжки. Супровідна особа, старша 16 років, має право супроводжувати дитину на тротуарі. Дітям від 10 років їздити по тротуару заборонено.
- На проїжджій частині та на велодоріжках велосипедисти повинні їхати праворуч. Відстань від бордюру має становити від 0,5 метра до 1 метра.

Після курсу їзди на велосипеді

Велосипедні курси — це не отримання водійського посвідчення, а лише перший крок на шляху до безпечної їзди. Як самостійні учасники дорожнього руху хлопці й дівчата лишатимуться початківцями. У складних дорожніх ситуаціях вони здебільшого все ще не встигатимуть реагувати правильно.

Від десятирічного віку діти значно частіше користуються велосипедом. На жаль, водночас зростає і ризик нещасних випадків. Тому ваша дитина потребуватиме підтримки й у майбутньому — насамперед після переходу з початкової до середньої школи. Ймовірно, до нової школи вона їздитиме на велосипеді. Тож неодмінно вивчіть цю дорогу разом із дитиною.

Дорожні знаки, важливі для велосипедистів



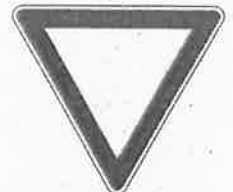
Перехрещення
рівнозначних доріг або
перевага справа



Одностороннє (з правого
боку) звуження дороги



Дорожні роботи



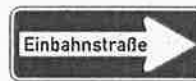
Дати дорогу!



Проїзд без зупинки
заборонено



Круговий рух



Дорога з одностороннім рухом.
Велосипедний рух у протилеж-
ному напрямку дозволено



Доріжка для
велосипедистів



Кінець доріжки для
велосипедистів



Доріжка для пішоходів



Доріжка для пішоходів.
Велосипедний рух
дозволено



Суміжні пішохідна і
велосипедна доріжки



Відокремлені пішохідна і
велосипедна доріжки



Пішохідна зона.
Велосипедний рух
дозволено



Початок велосипедної
вулиці



Рух усіх транспортних
засобів заборонено!



Велосипедний рух
заборонено



В'їзд заборонено



В'їзд заборонено.
Велосипедистам в'їзд
дозволено



Пріоритет



Головна дорога



Головна дорога
повертає ліворуч



Житлова зона



Пішохідний перехід
(«зебра»)

