

Выбирайте безопасный маршрут

Выбирайте маршруты, которые наиболее оптимальны для вас по времени, физической подготовке и техническим навыкам. Катаясь в горах, относитесь с уважением к окружающей среде.

Перемещаясь по дороге

Во время поездки будьте внимательны и соблюдайте правила дорожного движения. Всегда по возможности используйте самую правую полосу, которая расположена рядом с тротуаром, в любом случае всегда старайтесь ехать как можно ближе к обочине с правой стороны, особенно ночью или при перегруженных дорогах.

Если следует большой поток, всегда сохраняйте дистанцию безопасности по отношению к другому транспорту и другим велосипедистам. В случае дорожных работ или при появлении животных, которые перебегают дорогу, поднимите руку с той стороны, с которой исходит опасность.

Прежде чем совершать маневр

Прежде чем остановиться или резко снизить скорость, убедитесь, что можете это сделать без риска для жизни, обозначьте свой маневр соответствующим образом. Маневры по продвижению вперед или изменению направления делайте постепенно и безопасно, заранее показывайте свои намерения и убедитесь, что вас видят. На светофорах и обязательных остановках первый в ряду должен сделать знак, остальные передать сообщение дальше, все должны оставаться в ряду. Чтобы свернуть налево, покажите свои намерения левой рукой и переместитесь в левую сторону дороги.



Ночью обозначьте себя

Очень важно, чтобы ночью или при плохом освещении на вашем велосипеде были светоотражающие элементы, на вас - какой-нибудь элемент одежды со светоотражающими элементами.



Тщательно выбирайте велосипед

Выбирайте так, чтобы велосипед подходил вам по техническим навыкам и соответствовал вашему телосложению.



Держите велосипед в хорошем состоянии

Прежде чем выехать, проверьте колеса, тормоза и освещение, периодически делайте технический осмотр.



Для вашего спокойствия

Застрахуйте велосипед. Имейте под рукой телефоны служб срочного вызова.



Рекомендации

Рекомендуем надевать шлем, поскольку при падении он может оказаться очень полезным. Кроме того, правила дорожного движения обязывают водителей и пассажиров велосипедов надевать шлем при передвижении по городу. Истинная безопасность кроется в умеренных скоростях и взаимном уважении участников движения на дорогах и в горах.

** адаптированы Велосипедным Клубом Каталонии (www.bacc.info) и Французской Федерацией Велотуризма (www.ffct.org)*