

Обучение езде на велосипеде в школе

Дорогие родители,

в этом учебном году Ваш ребёнок будет проходить обучение езде на велосипеде. Мы хотели бы ознакомить Вас с этой темой и поделиться советами о том, как Вы можете помочь Вашему ребёнку научиться безопасно ездить на велосипеде.

Дети любят кататься на велосипеде. Чтобы сделать езду на велосипеде максимально безопасной, курс обучения готовит их к самостоятельному участию в дорожном движении. Обучение езде на велосипеде проводится школой совместно с полицией и обычно проходит в 4-м классе.

Дети — это не маленькие взрослые

Для безопасной езды на велосипеде дети должны многое знать и уметь. Вначале это совсем не просто, ведь дети реагируют на дорожное движение иначе, чем взрослые.

- Даже дети старшего школьного возраста довольно легко отвлекаются. Их способность концентрироваться возрастает лишь постепенно.
- Только в возрасте 8 лет и старше дети становятся способны своевременно распознавать опасности, чтобы успевать реагировать на них. Только в возрасте 9 или 10 лет они становятся способны в достаточной степени оценивать ситуацию, чтобы своими действиями предотвращать возникновение опасности.
- Детское зрение ограничено, диапазон видения у детей более узкий, чем у взрослых.
- Только к 9 годам дети начинают более или менее реалистично оценивать расстояния и скорости.
- Только в возрасте 8 лет и старше дети становятся способны смотреть не только в направлении движения, но и в другие стороны.

- С 11 лет дети начинают также ориентироваться во всех направлениях, включая задний план.
- Только примерно с 9 лет у детей развивается способность воспринимать и правильно оценивать позиции и перспективы.
- В возрасте 9 лет резко возрастает способность управлять велосипедом одной рукой.
- Дети до 14 лет медленнее, чем взрослые, реагируют на то, что видят и слышат.

В возрасте 9-10 лет дети обладают достаточными навыками для участия в дорожном движении. Однако им всё ещё не хватает опыта, и часто они не в силах справиться с ситуацией, особенно когда приходится решать многоплановые задачи.

Навыки управления велосипедом

Предпосылкой для участия в обучении езде на велосипеде является наличие навыков управления велосипедом. В начале обучения проверяется, способны ли дети выполнять следующие действия, не теряя равновесия и не падая:

- ехать прямо / на медленной скорости соблюдать полосу движения;
- оглядываться по сторонам во время езды, поворачивать голову влево и смотреть назад (взгляд через плечо);
- поворачивать / менять полосы движения / проходить повороты;
- управлять велосипедом одной рукой и подавать сигналы другой рукой (поворот направо, налево);
- тормозить по сигналу;
- тормозить / полностью останавливаться на заданной линии.

Вы можете заниматься всем этим с Вашим ребёнком и тренировать соответствующие навыки. Только когда Ваш ребёнок овладеет этими навыками управления и доведёт до автоматизма последовательность действий при движении, торможении и остановке, он сможет в достаточной степени концентрироваться на упражнениях и на дорожной ситуации во время обучения езде на велосипеде.

Главные темы курса обучения езде на велосипеде

Сначала на занятиях в школе дети изучают наиболее важные правила, дорожные знаки, опасности и правила поведения на дороге. Они должны научиться осознавать опасности и принимать в расчёт тот факт, что другие участники дорожного движения тоже допускают ошибки.

Последующее практическое обучение езде на велосипеде проходит на школьном дворе, в детской школе дорожного движения или непосредственно на дороге. Детская школа дорожного движения (Jugendverkehrsschule) — это тренировочная площадка, на которой имитируются дорожные ситуации. Дети тренируют навыки вождения и выполняют упражнения по дорожному движению, например поворачивание, прохождение поворотов, а также распознавание ситуаций, в которых

один из участников дорожного движения имеет преимущество, и правильное поведение в таких ситуациях.

Ваш активный вклад: практика, практика и ещё раз практика

Обучение езде на велосипеде — поэтапный процесс. Помогайте ребёнку, занимайтесь с ним. Чем чаще дети ездят на велосипеде, тем лучше! Безопасное поведение на дороге лучше всего осваивать на знакомых маршрутах, по которым дети ездят каждый день. Больше всего полезного опыта дети накапливают во время небольших поездок по своему району, в окрестностях дома и школы. Так они знакомятся с ситуациями, важными для участия велосипедистов в дорожном движении.

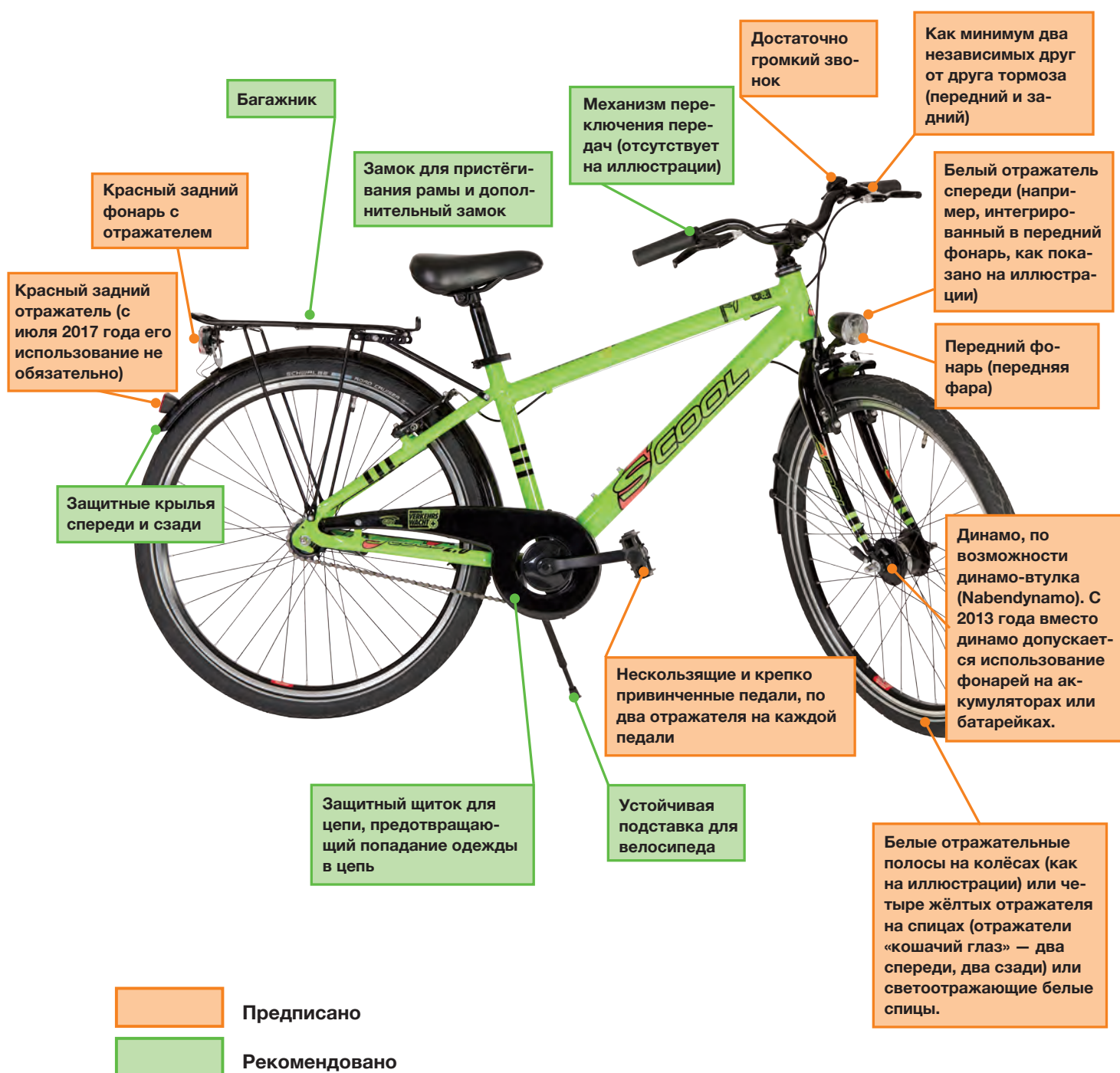
Несколько советов для занятий с ребёнком:

- Безопасность превыше всего! Тренируйтесь только в спокойных местах или на улицах с несильным движением, где скорость движения ограничена и езда на велосипеде не представляет опасности.
- Следите за тем, чтобы велосипед Вашего ребёнка был пригоден для езды по дорогам.
- Важно, чтобы при езде на велосипеде ребёнок всегда носил шлем!
- Объясните ребёнку, что всегда нужно быть готовым к ошибкам со стороны других участников дорожного движения.
- Обсудите с ребёнком наиболее важные дорожные знаки.
- Не перегружайте ребёнка, не учите слишком многому сразу.
- Своим примером демонстрируйте правильное поведение.
- При совместных поездках Вы сможете понять, что умеет Ваш ребёнок и чему ещё нужно учиться.
- Перед сменой полосы движения ребёнок должен заранее посмотреть по сторонам (взгляд через плечо) и чётко обозначить своё намерение (подать однозначный сигнал рукой).
- Велосипедисты должны соблюдать безопасную дистанцию до впереди идущего транспортного средства, чтобы быть в состоянии вовремя среагировать на его резкое торможение. Три длины велосипеда считаются безопасной дистанцией.

Велосипед, безопасный для езды по дорогам

Велосипед должен быть оснащён всеми обязательными компонентами и иметь подходящий размер. Сидя на сиденье велосипеда,

ребёнок должен доставать до земли носками обеих ног. Фары и тормоза всегда должны быть в рабочем состоянии.



Велосипедный шлем

Никогда не позволяйте ребёнку ездить без шлема! Шлем — это лучшая защита для головы. Он должен прочно сидеть на голове, не шатаясь. Размер подгоняется под форму головы с помощью головного кольца, ремни должны плотно прилегать к голове, но не давить.

Будьте примером для ребёнка — всегда надевайте шлем!



Правильно надевайте шлем!

> Горизонтальная посадка

> Лямки образуют треугольник

> Подбородочный ремень плотно натянут

Где разрешено / необходимо ездить детям?

- Дети до 8 лет обязаны, дети с 8 до 9 лет могут ездить на велосипеде по тротуару, даже при наличии велосипедной дорожки. Сопровождающее лицо (старше 16 лет) может ехать с ребёнком по тротуару. С 10 лет езда по тротуару запрещена.
- Велосипедисты должны двигаться по правой стороне дорог и велодорожек. Расстояние до бордюра должно составлять от 0,5 до 1 метра.

После обучения езде на велосипеде

Курс обучения езде на велосипеде — это не водительские права, а лишь первый шаг на пути к безопасной езде на велосипеде. Как самостоятельные участники дорожного движения, мальчики и девочки все ещё являются начинающими. Их навыков может быть недостаточно, чтобы справиться со сложной дорожной ситуацией.

С 10-летнего возраста дети начинают ездить на велосипеде гораздо чаще. При этом, к сожалению, возрастает и риск несчастных случаев. Поэтому Вашему ребёнку и далее нужна будет Ваша поддержка, особенно когда он перейдёт в старшую школу. Он часто будет ездить в школу и домой на велосипеде, поэтому езду до школы и домой следует заранее потренировать с ребёнком.

Важные дорожные знаки для велосипедистов



Перекрёсток или примыкание второстепенной дороги к главной с преимуществом для едущих справа



Одностороннее сужение (правой) полосы движения



Место проведения дорожных / строительных работ



Уступи дорогу!



Стоп! Уступи дорогу!



Круговое движение



улица / дорога с односторонним движением. Велосипедистам разрешено двустороннее движение.



Велодорожка



конец велодорожки



Тротуар, пешеходная дорога



Пешеходная дорога. Велосипедистам проезд разрешён.



Общая дорога для пешеходов и велосипедистов



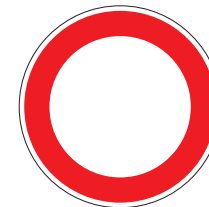
Раздельная дорога для велосипедистов и пешеходов



пешеходная зона. Велосипедистам проезд разрешён.



Начало велосипедной дороги



Запрет движения всех транспортных средств!



Запрет велосипедного движения



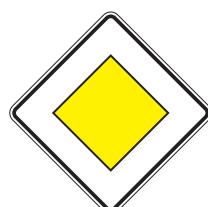
Въезд запрещён



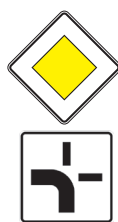
въезд запрещён. Велосипедистам въезд разрешён.



Право преимущественного проезда



Главная дорога



Главная дорога и маршрут её прохождения



Начало зоны успокоенного движения



Пешеходный переход / разметка «зебра»