

# Велосипедисты!

Независимо от того, сколько вам лет и как часто вы катаетесь, безопасность имеет значение.

**TARGET  
ZERO**

Большинство из нас, как водителей, так и велосипедистов, согласны с тем, что все мы несем ответственность за свою безопасность и безопасность других на наших дорогах. При езде на велосипеде вы можете сделать дорогу безопаснее для себя и других, соблюдая следующие правила:

**Носите  
шлем**



**Будьте  
заметны**



**Действуйте  
предсказуемо**



**Не  
отвлекайтесь**

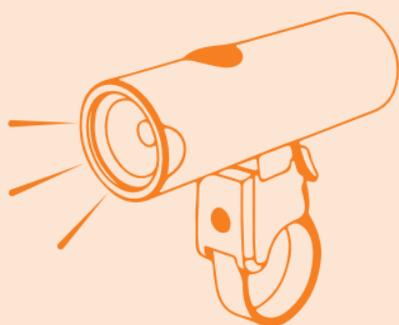


## Носите шлем

Шлемы уменьшают риск серьезных травм головы и мозга. Найдите удобный шлем и отрегулируйте его так, чтобы он подходил по размеру – вы правильно выбрали шлем, если он плотно прилегает к голове, ровно сидит и не болтается из стороны в сторону или спереди назад.



## Будьте заметны



Если вы хорошо заметны, водители увидят вас раньше, что даст им больше времени на то, чтобы среагировать. Фары, задние фонари, яркая одежда и светоотражающие аксессуары помогают другим заметить велосипедистов.

## Действуйте предсказуемо

Соблюдение правил дорожного движения и использование ручных сигналов дает водителям понять, куда вы направляетесь.

**Налево**



**Направо**



**Стоп**



## Не отвлекайтесь



Не допускайте, чтобы телефон, велосипедная техника или наушники отвлекали ваше внимание от езды. Когда вы внимательны и сосредоточены на том, что вас окружает, ваша поездка становится более безопасной.