

Езда на велосипеде – удобный вид транспорта и вид спорта и отдыха, который становится все более и более популярным. Популярность этого вида спорта постоянно увеличивается.

Наряду с увеличением популярности велосипедов, значительно увеличивается риск получения травм. Травмы полученные велосипедистами различны – начиная от порезов, царапин и синяков, заканчивая переломами, внутренними ранами, травмами головы и даже смертельными случаями.

Ежегодно погибает около 800 велосипедистов, примерно 20 тыс. Попадают в больницы. По статистическим данным, количество смертей на одну поездку на велосипеде, намного выше, чем количество смертей на одну поездку в автомобиле.

Чаще всего велосипедные аварии происходят, когда велосипедист падает или врежется в неподвижный объект. Столкновения с автомобилем в 90% случаев приводят к смертельному исходу, и лишь в 10% - к несмертельным повреждениям. В большинстве случаев причина смерти велосипедиста – повреждения головы.

Принципы безопасности при езде на велосипеде

Учитесь ездить на велосипеде: самая лучшая гарантия безопасности при езде на велосипеде – тренировки. Чаще всего ребенок может попрактиковаться с родителем, с опытным велосипедистом или в специальной спортивной секции. Чаще всего первоначальная тренировка состоит из базовых инструкций родителей о том, как держать равновесие и крутить педали.

Постоянный присмотр за маленькими велосипедистами – обязательное требование. Рекомендуются, чтоб дети катались в тех местах, где не ездят автомобили.

Приспособления для безопасной езды на велосипеде: инвестиции в средства защиты, например специальная одежда или шлем, могут предотвратить различные ранения и даже смерть.

Шлемы – чрезвычайно важны.

Отражающая одежда для езды в ночное время или при плохой видимости

Средства безопасности на велосипеде (рефлекторы на раме)

Велосипед должен быть правильно подобран

За велосипедом надо правильно ухаживать

Правила безопасности при езде на велосипеде:

(соблюдение этих правил снизит вероятность аварии)

Используйте велосипед в соответствии с возрастом ребенка.

Потренируйтесь перед тем, как начнете ездить на общественных дорогах.

Неопытных велосипедистов необходимо проинструктировать о правилах дорожного движения.

Выучите правила поведения, принятые среди велосипедистов и байкеров.

Соблюдайте правила безопасности (не превышайте скорость, придерживайтесь правой стороны дороги, не водите в пьяном виде).

Внимательно следите за окружающей обстановкой: открытые дверцы машины, поврежденная дорога, плохо освещенные места.

Соблюдайте правила дорожного движения.

Велосипедисты соблюдают те же правила, что и мотоциклисты. Перед поворотом необходимо поднять руку, чтоб показать, куда Вы поворачиваете.

Так как мы все пользуемся одними и теми же дорогами, соблюдение правил дорожного движения превратит поездку в удовольствие.

Едьте в направлении движения, а не против него.

Избегайте передвижения по основным дорогам и тротуарам.

Сообщите пешеходам, что едите по тротуару (Справа), если подъезжаете к ним сзади.

Причины велосипедных аварий

Большинство велосипедных аварий происходит, когда велосипедист врежется в неподвижный объект. Аварии чаще всего случаются, когда возникают неблагоприятные условия из-за:

Погоды

Состояния дорог

Механических неисправностей

Дезориентации водителя

Высокой скорости

Невнимательности

Неисправности в дорожном движении

Проблем с координацией

Неопытности

И хотя правила дорожного движения одинаковы как для велосипедистов, так и для владельцев других видов транспортных средств, но некоторые факторы могут привести к дисгармонии в этих двух группах.

Многие управляют транспортным средством и могут просто не увидеть на дороге велосипедиста.

В условиях плохой видимости или ночью велосипедистов очень трудно заметить. Для того, чтоб Вас увидели, необходимо прикрепить к велосипедной раме отражатели.

Проблемы с употреблением алкоголя могут стать причиной аварии.

Не только мотоциклисты злоупотребляют алкоголем. Практически 25% всех автомобильных аварий со смертельным исходом произошли по вине водителя или велосипедиста, которые находились в состоянии алкогольного опьянения.

В 17-30% всех автомобильных аварий, в которых были задействованы велосипедисты, именно велосипедист находился в состоянии алкогольного опьянения.

Примерно 1/3 всех аварий происходит, когда велосипедист едет по встречной полосе.

Многие считают, что на велосипеде безопасней ездить по тротуару. Но тем не менее, при езде по тротуару значительно увеличивается риск получения ранений. Это происходит из-за того, что на тротуаре много пешеходов и стационарных объектов (например, автоматы для парковки). Также следует учитывать, что неопытные велосипедисты предпочитают ездить именно по тротуару.

Другой поворот событий может произойти с детьми, которые считают себя опытными велосипедистами. Они могут упасть с велосипеда, если это незнакомый велосипед и они едут на нем в первый раз.

Кто попадает в аварии ?

Большинство травм от падения с велосипеда случаются у мальчиков в возрасте 10-14 лет.

И хотя инструкции по безопасности чаще используются для детей, 70% смертных случаев приходится на взрослых.

В 90% аварий со смертельным исходом жертвами аварий являются именно мужчины. Этот показатель в 7 раз ниже у женщин. Официально это объясняется версией, что женщины более аккуратные водители в сравнении с мужчинами.

При анализе того, кто является виновником аварии, в 50% случаев вина лежала на велосипедисте, и только в 1/3 случаев – виновником аварии был владелец автомобиля.

Молодые велосипедисты, которые не знают правил дорожного движения могут быть вовлечены в серьезную аварию. Некоторые эксперты утверждают, что дети младше 8 лет не должны кататься на велосипеде в общественных местах.

По статистически данным, что большинство смертных случаев, в которых жертвами являются дети, происходят в летние месяцы в период с 15.00 до 21.00.

Риск аварии в ночное время суток в 4 раза выше, чем в дневное.

Почти 40% аварий с участием велосипедистов произошли в момент, когда видимость была ограничена и велосипедистов было очень сложно заметить.

Уровень смертности велосипедистов в будние и выходные дни практически одинаковый.

Большинство велосипедистов погибаю в черте города, а не за его пределами.

Почти половина смертей велосипедистов приходится на основные дороги, 1/3 – на перекрестках.

1/3 смертельных случаев происходит на дорогах с ограничением скорости в 70 км/час или выше.

Ранения от неправильного использования

Неправильное использование велосипеда также может стать причиной ранений. Этого можно избежать, если правильно подобрать велосипед, отрегулировать его в зависимости от потребностей велосипедиста, выполнять периодический технический осмотр и ремонт велосипеда.

Правильно подобранная велосипедная рама, ручки и сидения – все это снижает вероятность возникновения аварийной ситуации.

Правильно питание, физические упражнения и периодическая растяжка – все это может значительно снизить вероятность получения ранений из-за неправильного использования.

Правила безопасности

Пожалуй самое простое правило по безопасности – обязательное ношение шлема во время езды. К сожалению многие этого не делают, ставя себя тем самым под большой риск.

При использовании шлема понижается вероятность ранения головы.

Исследования показали, что использование шлемов снизило количество ранений на 85%, а также значительно уменьшило количество фатальных случаев.

Дети в два раза чаще чем взрослые носят шлем. Это в основном из-за указаний родителей. Тем не менее частота ранений у маленьких детей выше, чем у взрослых.

Большинство велосипедистов (98%) носят шлем из соображений безопасности, 70% из-за требования родителей или супруги и 44% - из-за того, что этого требует закон.

Просто факт, что Вы владеете шлемом не спасет Вам жизнь. Надо пользоваться этим шлемом! За детьми надо следить, чтоб они пользовались шлемом даже несмотря на давление однодок.

Очень важно правильно подобрать размер шлема. Правильно подобранный шлем поможет велосипедисту понять все преимущества его использования. Неправильно подобранный шлем не обеспечит необходимый уровень защиты ребенка.

В 98% смертных случаев в 1998 году велосипедисты не носили шлем.

Исследования установили, что 2/3 смертных случаев при езде на велосипеде можно было избежать, если бы велосипедисты носили шлем.

Безопасность во внедорожных условиях

Езда на велосипеде переросла из простого хобби в приятное хобби и широко используемый вид транспорта. За последнее десятилетие популярность катания на велосипеде за пределами города значительно увеличилась.

Основные травмы при этом – переломы рук и ног. Тем не менее, травмы таких велосипедистов намного серьезнее (переломы и вывихи), чем у велосипедистов, катающихся в городской черте.

В 1998 году исследования показали, что чаще всего травмы от спортивной езды на велосипеде получили люди среднего возраста.

Велосипедисты, которые носят шлем и другие виды защиты, лучше защищены.

(подготовила воспитатель Самойлова О.В.)