

Чек-лист: Собираем ребёнка на велопогоулку

5 шагов для безопасной и весёлой поездки



Перед велопогоулкой
важно проверить всё
заранее.

Сохраните этот чек-лист,
чтобы ничего не забыть!



Листайте дальше,
чтобы увидеть
пошаговую
инструкцию ?



#БезопаснаяВелоПогулка44





Шаг 1: Проверяем велосипед

Перед поездкой убедитесь, что:



тормоза работают —
нажмите на ручки,
колёса должны остановиться;



шины накачаны —
надавите рукой,
они упругие;



**руль закреплён
надёжно,**
не шатается;



цепь смазана,
не скрипит
и не заедает;



звонок работает —
чтобы предупреждать
пешеходов.



Подсказка:
если что-то не так —
лучше отложить поездку
или починить.
Безопасность важнее!



ГОТОВО



#БезопаснаяВелоПрогулка44



Шаг 2: Подбираем экипировку

На ребёнке должно быть:

Надел(а)



шлем — плотно сидит, застёжка под подбородком затянута (между ремнём и подбородком — один палец);

☐

наколенники и налокотники — надёжно зафиксированы, не сползают;

☐

световозвращатели на одежде или рюкзаке — особенно если катайтесь вечером;

☐

удобная одежда и обувь — не сковывает движения, кроссовки с плоской подошвой.

☐

Подсказка: не экономьте на шлеме — выбирайте сертифицированный, с хорошей вентиляцией.



#БезопаснаяВелоПрогулка44



Шаг 3: Выбираем маршрут и напоминаем правила

Обсудили
правила



Обсудите с ребёнком:



где будем кататься:
парк, велодорожка,
двор без транспорта;



основные правила:



ездить только
по разрешённым местам;



перед поворотом
показывать сигнал рукой;



останавливаться
на красный свет
(если выезжаем
на проезжую часть);



уступать пешеходам.



Подсказка:

нарисуйте маршрут на карте
или покажите в навигаторе —
так ребёнок лучше запомнит.



#БезопаснаяВелоПрогулка44



Шаг 4: Связь и дополнительные вещи

Убедитесь, что:



у ребёнка есть телефон
или смарт-часы с заряженной
батареей;



вы договорились,
куда едет ребёнок
и когда вернётся;



ребёнок знает, что делать
в экстренной ситуации.

Дополнительно:



бутылка воды;



небольшой
перекус;



аптечка с пластырем
и антисептиком —
на случай мелких
царапин.



Готово! Можно ехать!

Желаем весёлой и безопасной прогулки!



#БезопаснаяВелоПрогулка44