**[Средства защиты при езде на велосипеде](http://bicyclelife.ru/stati/sredstva-zashhity-pri-ezde-na-velosipede.html%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%B5%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B5)**

Велоспорт такой же опасны вид спорта, как и, к примеру, автогонки, лыжный, лодочный или другой активный вид спорт. А это означает, что при езде на велосипеде имеются свои опасные факторы, которые требуют повышенного внимания, ибо могут привести к различного рода травмам. Самые распространенные травмы во время занятия велосипедным видом спорта – это травмы головы во время падения, а также наезды автомобильного транспорта в ночное время.

**Велошлем**

Этот вид аксессуаров велосипедиста является самым важным, защищающим голову и шею велосипедиста от самых опасных травм. Обычно велосипедный шлем представляет собой тонкую оболочку из пластика, имеющую повышенную прочность, а изнутри обложенную специальным ломким пеноматериалом, который смягчает удары.

**Фары и световозращатели**

Сзади на велосипед устанавливают световозвращатели красного цвета, а впереди и сбоку – белого. Передний световозвращатель должен закрепляться на верхнем конце передней вилки, а задний – под седлом велосипеда или на мостике у заднего багажника. Боковые световозвращатели закрепляются на спицах колес.

Фары закрепляются на руле либо на элементах рамы. Питание фар осуществляется от батарей или от генераторов. Некоторые велосипедисты используют фары на шлеме. Кроме того, фары могут быть установлены также на самом велосипеде, белого, желтого или красного цвета мигающие фонари.

**Зеркало заднего вида**

Зеркало заднего вида закрепляется на руле, шлеме или на очках и позволяет видеть автомобили, приближающие сзади, не мешать их движению и контролировать процесс движения на дороге впереди.

**Шорты и перчатки**

Подбитые шорты и перчатки - не просто экипировка велосипедиста, они осуществляют безопасность поездок на велосипеде. Велосипедные шорты достаточно часто снабжаются подкладкой из замши (натуральной или искусственной), а также гелевыми вкладышами либо другими материалами, которые ослабляют действие дорожной вибрации на седалищные кости таза.

Подбитые перчатки без пальцев вполне защищают кисти рук велосипедиста от повреждений из-за вибрации во время движения и на случай падения.



1. Исправные тормоза, руль и звуковой сигнал (правила дорожного движения п.2.3.1).
2. Исправные световые приборы. В частности велосипед должен быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём или фарой белого цвета(для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади — световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета. (правила дорожного движения п.2.3.1 и «Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации…», п. 6.).



1. Ездить только на технически исправном велосипеде.
2. Перед выездом проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства.
3. Проходить по требованию сотрудников полиции освидетельствование на состояние опьянения. В отдельных случаях проходить проверку знаний Правил и навыков вождения.
4. Предоставлять транспортное средство: сотрудникам милиции для транспортировки поврежденных при авариях транспортных средств, проезда к месту стихийного бедствия, а также сотрудникам милиции, ФСБ, налоговой полиции в иных не терпящих отлагательства случаях предусмотренных законодательством.