

Соблюдай правила безопасного катания на роликах, велосипеде и самокате.

Летние каникулы – отличное время для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте.

1. Надевай защитную экипировку.

Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток.

Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом.



2. Катайтесь в безопасных местах.

Избегайте проезжей части, помните проезжая часть – для автомобилей.

Передвигайтесь только по тротуарам, пешеходным, велосипедным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.



3. Научитесь правильно группироваться при падении.

Группировка при падении с велосипеда или самоката — важный навык, который помогает минимизировать риск травм, таких как переломы конечностей и ушибы.

Основные принципы группировки

- **Сгибание конечностей.** Нужно согнуть локти и колени, прижав локти к туловищу. Кисти следует

сжать в кулаки или держать возле груди/лица.

- **Защита головы.** Подбородок нужно прижать к груди — это напрягает мышцы шеи и защищает затылок от прямого удара.
- **Скругление спины.** Следует напрячь пресс и немного сутулиться, чтобы начать перекат, а не падать плашмя.
- **Избегание прямых рук или ног.** Не стоит выставлять прямые конечности для опоры — это повышает риск перелома запястья, предплечья или ключицы.



4. Перед катанием убедитесь, что транспорт исправен.

Проверьте тормоза, звонок, колеса и крепления, для того, чтобы избе-

жать поломки транспорта во время движения, что может привести к падению и получению травм.



5. Прикрепите на одежду и транспорт светоотражающие элементы.

При движении в темное время суток или плохую погоду, прикрепленные светоотражающие элементы сделают вас более видимыми и заметными, что снизит риск столкновения с другими участниками движения.



ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



Обучение, подготовка, повышение квалификации

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности;
- по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель» код 26534;
- Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защищенности объекта (территории) и организующих обучение методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».

**г. Оренбург, ул. Турбинная 21А
33-49-96, 70-75-56,
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: orenumc@mail.ru

Сайт: umcgochs.ucoz.ru

Страница vk.com:

<https://vk.com/umcgochs56>



**Департамент пожарной
безопасности
и гражданской защиты
Оренбургской области**

**ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС
Оренбургской области**

ПАМЯТКА



**Основные правила
безопасного катания на роликах,
велосипеде и самокате**

**Оренбург
2026**