

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Катание на велосипеде - сложнокоординационный вид спорта, требующий определенной физической подготовки и состояния здоровья.

Клиент обязан ознакомиться с настоящими правилами катания на велосипеде, применять безопасные методы катания, осознавать возможность получения травм при катании на велосипеде в случае несоблюдения техники безопасности. Клиент перед началом катания обязан проверить целостность инвентаря.

Соблюдение техники безопасности при катании на велосипеде является обязательным для всех клиентов.

Клиенты обязаны неукоснительно выполнять требования инструкторов, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности при катании на велосипеде.

Подпись об ознакомлении с настоящими правилами, является подтверждением того, что клиент принимает на себя всю полноту ответственности за любые свои действия, совершенные на территории Учреждения.

Каждый клиент должен быть максимально внимательным к другим присутствующим и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого человека. Каждый должен учитывать опасность, которую представляет он сам и которую представляют для него окружающие люди и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

О каждом несчастном случае, при котором причинен вред клиенту, необходимо сообщить инструктору или администрации учреждения.

Используйте правильные голосовые команды для координации действий инструктора.

Лица, не достигшие 14-летнего возраста, допускаются к катанию на велосипеде в сопровождении совершеннолетнего лица/лиц (законных представителей, вожатых или воспитателей, или иных лиц, отвечающих за жизнь и здоровье несовершеннолетних) при предъявлении копии свидетельства о рождении/паспорта, письменного согласия одного из родителей данное для катания на велосипеде без их сопровождения. Подпись об ознакомлении с настоящими правилами, о прохождении инструктажа ставит ответственное лицо с указанием полной фамилии, имени и отчества лица, не достигшего 14-летнего возраста.

Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории Учреждения.

ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» не несёт ответственности за возможные последствия у посетителей, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к услугам, предоставляемым ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки». Рекомендовано пройти медицинский осмотр прежде, чем приступать к катанию на велосипеде. Все посетители обязаны до начала катания подтвердить, что не имеют никаких противопоказаний к физической нагрузке, при катании на велосипеде.

Факт приобретения услуг ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» является подтверждением:

- отсутствия каких-либо медицинских противопоказаний, заболеваний и патологических состояний здоровья, препятствующих допуску к занятиям физической культурой и спортом;
- свое ознакомление и согласие с техникой безопасности при катании на велосипеде;
- отсутствие в будущем претензий к ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» в случае получения ущерба здоровью в результате катания на велосипеде.

ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» не несёт ответственность за вред, причиненный здоровью клиенту противоправными действиями третьих лиц, а также в результате грубого нарушения клиентом правил пользования инвентарем и правил техники безопасности.

Клиент несет ответственность за:

- оценку своей физической подготовки;
 - вред, причиненный имуществу учреждения и/или третьих лиц;
 - нарушения техники безопасности;
 - иное нарушение настоящих Правил.
- получение ущерба здоровью в результате катания на велосипеде и соглашается с тем, что он не вправе требовать от учреждения какой-либо компенсации за вред, причиненный здоровью особенно если такой вред был причинен в результате нарушения им техники безопасности.

Не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

1. Общие правила.

- 1.1. Клиент обязуется строго выполнять все правила и рекомендации изложенные в настоящих правилах.
- 1.2. Катание на велосипеде проводится в спортивной одежде, не стесняющей движение, без деталей, которые могут отцепиться за посторонние предметы и вызвать травму. Рекомендуем надевать облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда и чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.
- 1.3. Запрещено приступать к катанию без защиты (шлем, наколенники, налокотники, перчатки).
- 1.4. Запрещается порча инвентаря.
- 1.5. Рекомендовано приступать к катанию лишь после проведения подготовительной части - разминки. Рекомендуем потренироваться - смотрите назад и по сторонам, не допуская колебаний велосипеда и потерю равновесия, потренировать экстренное торможение - без блокировки колес и потери управляемости.
- 1.6. Запрещается катание на велосипеде беременным женщинам и людям, имеющим медицинские противопоказания, заболевания и патологическое состояние здоровья, препятствующие допуску к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.7. Во избежание утери вещей и травмирования рекомендовано не кататься с телефонами, плеерами, ключами (острыми, поступающими предметами) фотоаппаратам. Избегайте использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 1.8. В случае отказа/неисправности рабочей тормозной системы/рулевого управления на велотрассе, необходимо прибыть в пункт проката пешком.
 - 1.9. При движении по велотрассе велосипедист должен двигаться только в один ряд.
 - 1.10. При движении по велотрассе велосипедист не должен создавать помехи движению иных лиц.
 - 1.11. Во время езды на велосипеде обращайтесь внимание на все, что происходит вокруг вас, тогда Вы не будете застигнуты врасплох препятствиями на дороге или другими велосипедистами. Бдительность - это ключ к обеспечению безопасности на дорогах.
 - 1.12. При каждой поездке будьте уверенными в себе, но не агрессивными.
 - 1.13. Обувь должна быть с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Запрещена езда босиком или в сандалиях.
 - 1.14. Рекомендуем надевать защитные очки - они будут беречь глаза от попадания грязи и насекомых. Специальные велосипедные очки - имеют отличие от обычных стеклянных очков, при попадании камней могут разбиться и повредить глаза.
 - 1.15. Перед тем как приступить к катанию, необходимо внимательно ознакомиться со схемой движения и двигаться строго по заданной траектории.
- ## 2. Техника безопасности при катании на велосипеде
- 2.1. Клиент осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с катанием на велосипеде.
 - 2.2. Запрещается катание на велосипеде с жевательной резинкой во рту, употребление пищи или напитков во время катания.
 - 2.3. Запрещено одновременное нахождение на велосипеде более одного человека. Запрещается перевозить груз (людей, животных), мешающий управлению.
 - 2.4. Запрещено вставать нагами (прыгать) на колесах, седле, вилке, рулевой колонке велосипеда. Портить (гнуть) спицы, покрышки, цепь, педали и предметы.
 - 2.5. Запрещено использовать велосипед не по назначению.
 - 2.6. Запрещено хвататься (прицепляться за предметы) для торможения на большой скорости.
 - 2.7. Запрещено раскручивать велосипед.
 - 2.8. Соблюдать технику катания (поворотов и торможения) на велосипеде (начинающие/уверенные пользователи) на выбранной велотрассе, выбирать правильно скорость при езде по велотрассе. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других велосипедистов.
 - 2.9. Запрещается двигаться по велотрассе без застегнутого шлема. Шлем должен быть подобран по размеру головы, который следует застегнуть под подбородком.
 - 2.10. При движении необходимо крепко держать руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.
 - 2.11. При движении необходимо держать пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.
 - 2.12. Запрещено кататься в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.
 - 2.13. Запрещается разговаривать по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки, отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
 - 2.14. Внимание! Во время езды в сырую погоду тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните! Что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой - при поворотах снижайте скорость.
 - 2.15. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».
 - 2.16. Всегда внимательно следите за дорогой: мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать велотрассу нужно осторожно, с особой внимательностью.
 - 2.17. Перед препятствиями на дороге сбрасывайте скорость и притормаживайте заранее, не оставляйте это на последний момент.
 - 2.18. Если Вам надо объехать препятствие на дороге, то не забывайте сначала обернуться и посмотреть, не обгоняет ли Вас сзади другой велосипедист. Если у Вас нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги спешившись.
 - 2.19. Запрещено двигаться в обратном направлении (встречное движение) по велотрассе.
 - 2.20. Без крайней необходимости не обгоняйте велосипедиста справа.
 - 2.21. Следите за состоянием дороги и вероятностью того, что подвижный объект может экстренно затормозить.
 - 2.22. Управляя велосипедом необходимо подавать сигналы поворота перед началом движения, перестроением, поворотом и остановкой. Сигналы поворота необходимо подавать заблаговременно до начала поворота. Вернуть руку на руль можно непосредственно перед началом поворота.
 - поворот направо - вытянутая в сторону правая рука,
 - поворот налево - вытянутая в сторону левая рука,
 - остановка - поднятая вверх левая или правая рука,
 - опасность справа - опущенная вниз правая рука.
 - опасность (яма, разбитое стекло, лужа) слева - опущенная вниз левая рука.
 - 2.23. Двигаясь по велотрассе, будьте готовы ко встрече с ямами и выбоинами, ко всему, что может создать опасность для Вашего движения.