**Основи здоров’я 6 клас 24.03 -31.03**

**Тема: Безпека велосипедиста. Основні права й обов’язки велосипедистів.**

А чи знаєте Ви, що:

Слово "велосипед" має походження від латинсвких слів "велос" — швидкий і "педас" — нога. В перекладі дослівно "швидконіг". Історія сучасного велосипеда почалася з дерев‘яного самоката, який був зроблений майже 500 років тому видатним італійським художником, вченим, лікарем, механіком Леонардо да Вінчі Він зробив креслення велосипеда,але виготовити сам не зміг, тому що це було дуже складно.

Значно пізніше, у XIX столітті, німець Драйз зробив бігову машину, яка була дуже схожою на велосипед, але щоб їхати, потрібно було відштовхуватися ногами від землі.

Через деякий час інший винахідник Дальзей придумав педалі 3 їхньою допомогою крутилося переднє дуже велике колесо. Його шпиці миготіли, наче ноги величезного павука. Велосипед так і назвали "павук".

Згодом зробили дитячий три­колісний велосипед. Але він був мало схожий на сучасний, оскільки метал був дуже дорогим, колеса виготовляли з дерева. Такий велосипед був дуже великим, вдвічі вищим за сучасний. У Росії перший двоколісний суцільнометалевий велосипед побудував у 1801 році кріпак Юхим Артамонов, який важив понад 40 кг. Загальна висота велосипеда становила близько 1,5 метра. Сміливий кріпак дістався на своєму пристрої до Москви, подолавши бездоріжжям понад 5 тис. км.

Сучасний тип велосипеда склався в основному в 90-і роки XIX ст. В Україні промисловий випуск велосипедів розпочато у 1923 році на Харківському велосипедному заводі.

Велосипеди поділяються на дорожні (чоловічі, жіночі), універсальні, спортивно-туристичні (гірські, міські), спортивні, підліткові, дитячі і спеціальні (циркові, вантажні, велоколяски тощо).

ПРАВИЛА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Рухатися можна тільки в один ряд, один за одним. Виїжджати з крайньої правої смуги дозволяється лише для об'їзду чи обгону. При цьому треба попереджати водіїв, які їдуть ззаду, подавати сигнал повороту ліворуч — витягнути ліву руку вбік або праву зігнути у лікті вгору. Закінчивши об'їзд, велосипедист знову займає місце у правій крайній смузі.

Велосипедистам дозволяється: їздити по обочині дороги, не заважаючи при цьому пішоходам; перевозити вантаж за тієї умови, що він не заважатиме керувати машиною і не виступатиме більш ніж на півметра по довжині і ширині за габарити велоси­педа. Якщо цих вимог не дотримуватися, керувати велосипедом буде важко. Крім того, за виступаючий предмет можуть зачепити інші транспортні засоби, а це може призвести до нещасного випадку

ПРО ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДО ВЕЛОСИПЕДА

Виїжджати на вулицю на несправному велосипеді не можна. Перед поїздкою треба переконатися в тому, чи в порядку кермо гальма і дзвінок. Сидіння треба встановити по своєму зросту: при нижньому положенні педалі нога, яка опирається на неї, повинна бути трохи зігнута в коліні (але не витягнута), інакше буде важко керувати велосипедом. Треба перевірити, як пра­цюють ліхтарі спереду і ззаду. Ззаду повинен бути відбивач світла: адже, можливо, доведеться їхати, коли вже стемніє, а по дорозі рухаються машини, мотоцикли. Треба, щоб водії у темря­ві вчасно помітили велосипедиста.

Учіться самостійно доглядати за велосипедом: самі робіть змащення його вузлів, заміну ламп, кріплення деталей, розби­рання дзвінка (сигналу), а також усувайте інші несправності.

ПОРАДИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Купуючи велосипед, підбирайте його за своїм зростом. Велосипедисту необхідно надійно володіти машиною, тому керування нею повинно бути зручним. На занадто високому велосипеді сидіти незручно, ноги не дістають до педалей і тому ним важко керувати. Незручно також водити велосипед, якщо він малий. Не катайтеся удвох на одномісному велосипеді. Це заборо­няється правилами дорожнього руху.

Не можна їздити на велосипеді, тримаючись за кермо однією рукою чи взагалі не тримаючись за нього. Ті, хто бажає таким чином показати свою хвацькість, спритність, дуже часто потра­пляють у різні неприємні історії.

Не чіпляйтеся за задній борт вантажного автомобіля, що їде. Адже варто машині загальмувати чи круто повернути, як велосипедист із силою вдариться об кузов. А якщо водій авто­мобіля різко додасть швидкості, то що тоді? У всіх випадках такого горе-велосипедиста чекає сумна доля: він може залиши­тися калікою на все життя, а то й розбитися на смерть.

Завжди з великою обережністю об'їжджайте автомобіль, що стоїть біля тротуару. Водій автомобіля чи пасажир можуть раптово відчинити двері, вдарити вас, і ви ризикуєте втратити рівновагу, впасти

РУХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ГРУПАМИ

Часто школярі збираються групами для поїздок на велосипедах, їх Супроводжують старші. При русі у групі кожний вело­сипедист повинен бути особливо дисциплінованим і організо­ваним, інакше можна підвести всіх.

Про маршрут поїздки школярі повинні знати завчасно. Перед виїздом кожному треба ще раз уважно оглянути велосипед, переконатися в тому, що все гаразд.

Бажано, щоб учасники поїздки були одягнені у світлий одяг. Тоді велосипедистів буде добре видно здалеку усім учасникам руху. У групі треба мати аптечку швидкої медичної допомоги.

По дорозі та вулиці велосипедисти їдуть один за одним, вервечкою, на певній відстані один від одного.

На проїзній частині вони займають праву смугу. Далі ніж на один метр від тротуару віддалятися не можна. Якщо є вело­сипедна доріжка, то їхати треба по ній.

Велосипедисти повинні бути дуже обережними при проїзді пішохідних переходів. Рух групи велосипедистів дозволяється тільки у світлий час доби.

Порада: у поході через кожні дві години руху на велосипедах робити привал для відпочинку і розминки. Місце краще вибирати на галявині, біля джерела, віддалік від дороги. Якщо в колоні є вантаж, то його треба розподілити рівномірно між усіма.

**Запитання для самоконтролю:**

З якого віку дітям дозволяється їздити на велосипедах по вулицях і дорогах?

Розкажіть, яких правил повинен дотримуватися велосипедист, рухаючись по вулицях і дорогах?

Як повинен бути обладнаний велосипед для їзди у вечірній,час\*

Чому небезпечно їздити на несправному велосипеді?

Чому небезпечно їздити на велосипеді, не тримаючись за кермо?

Чому не можна чіплятися до автомобіля?

Як треба підбирати для себе велосипед? Розкажіть про правила руху велосипедистів у групі?

Які правила треба виконувати при переїзді групою регульованих і нерегульованих перехресть?

При яких технічних несправностях їзда на велосипеді забороняється?

Як треба рухатися по велосипедній доріжці?

Як повинен чинити керівник групи велосипедистів, якщо на шляху зу­стрінеться яка-небудь перешкода?

Як слід чинити групі велосипедистів, якщо перед в'їздом у селище встановлено знак «Рух на велосипедах заборонено»?

**Тож будьте уважні та обережні!**

**Дотримання правил дорожнього руху –**

**це запорука збереження вашого життя і здоров’я.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9QcYFEiwNfU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IPclxmKERZU> – перегляд відео уроку

<https://naurok.com.ua/uploads/files/864771/181538/194245_images/1.jpg> перегляд презентації

« Безпека велосипедиста. Основні знаки, що потрібно знати велосипедисту».