

# Урок 4. Дорога и велосипед


ОБЖ · ~40 минут

## Что ты узнаешь

- Как безопасно переходить дорогу как пешеход.
- Почему наушники и капюшон на дороге опасны.
- Правила для велосипедиста: где можно ездить в 12 лет.
- Как проверить, что велосипед исправен.

## Разбираемся в теме

Вот неприятный факт: на дороге у тебя нет «второй попытки». Машина — это не игра, где можно перезагрузиться. И тормозит она не мгновенно.

 **А знаешь ли ты?** Даже на небольшой скорости 60 км/ч машине нужно около 30–40 метров, чтобы полностью остановиться, — это длиннее школьного автобуса в несколько раз! Водитель просто физически не успеет затормозить, если ты выскочишь перед ним.

Поэтому твоя главная задача — **быть видимым и предсказуемым**, чтобы водитель тебя заметил заранее и понял, что ты собираешься делать.

### **Пешеход:**

Переходи дорогу только по переходу (зебра, светофор, подземный/надземный). На светофоре иди только на зелёный, и всё равно посмотри по сторонам. Перед переходом остановись и посмотри **налево**, потом **направо**, потом снова налево — машины едут именно слева в начале перехода. Не выходи из-за стоящего автобуса или машины — водитель тебя не видит, и ты не видишь дорогу.

⚠ **Опасно: Сними капюшон и наушники у дороги.** Они закрывают обзор и звук — ты не услышишь и не увидишь машину. В наушниках с громкой музыкой человек как будто слепнет наполовину.

Вечером носи светоотражатели (фликеры) — в темноте водитель замечает тебя издалека.

## Переход дороги: посмотри налево, потом направо

и снова налево — иди только по зебре

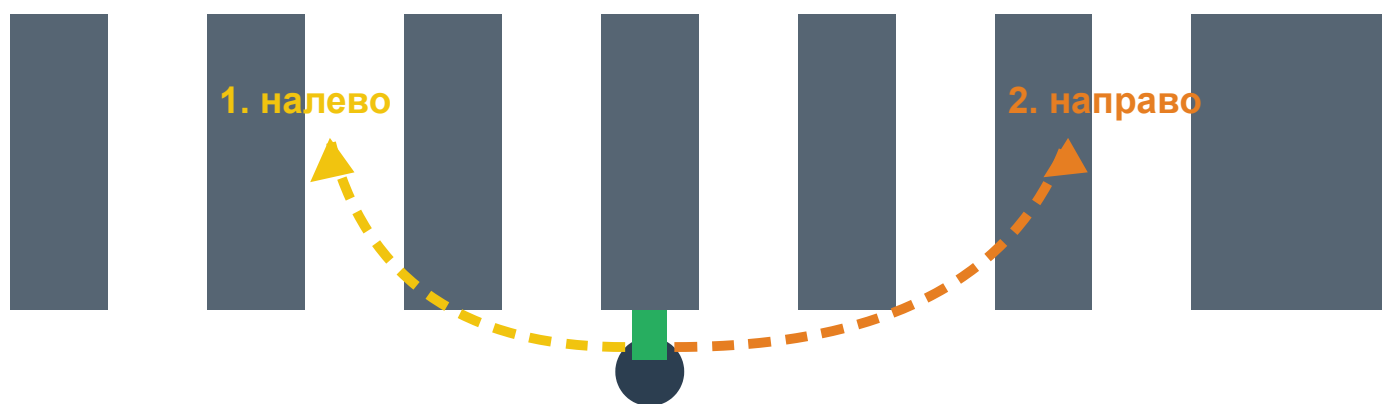


Рис. 1. Как переходить дорогу: налево — направо — снова налево, только по зебре

## Велосипедист:

В России правила зависят от возраста. Тебе 12, значит:

По проезжей части тебе ездить пока **нельзя** (это разрешено только с 14 лет). Тебе можно ездить по **тротуарам, велодорожкам, пешеходным и велосипедным зонам, в пределах дворов и парков**. На тротуаре пешеход главнее — притормаживай и объезжай людей, не пугай.

💡 **Запомни: Через пешеходный переход велосипед нужно вести рядом, идя пешком, а не ехать на нём.** Так водители видят в тебе пешехода, а не

быстрый объект, который не успеешь объехать.

## Защита и правила:

Надевай **шлем** — это правда спасает голову при падении. Проверь велосипед перед поездкой (см. практику). Держи руль двумя руками, не катайся в наушниках. Показывай повороты рукой, чтобы окружающие понимали твой манёвр.




Рис. 2. Сигналы светофора: красный — стой, жёлтый — жди, зелёный — иди (посмотрев по сторонам)



## Разбор ситуаций

### Ситуация 1. Светофор зелёный, но ты торопишься, и он вот-вот мигнёт.

1. Не беги через дорогу на мигающий зелёный — можешь не успеть.
2. Дождись следующего зелёного.
3. Перед шагом на дорогу посмотри по сторонам: бывают машины, проезжающие на красный.

 **Проверь себя:** Зелёный замигал, до другой стороны ещё полдороги впереди, а ты только подошёл. Шагнёшь или подождёшь?

### **Ситуация 2. Нужно перейти там, где из-за автобуса не видно дорогу.**

1. Не выходи из-за автобуса.
2. Дождись, пока он отъедет, или дойди до перехода.
3. Только когда видишь всю дорогу в обе стороны — переходи.

### **Ситуация 3. Ты на велосипеде подъехал к пешеходному переходу.**

1. Остановись.
2. Слезь с велосипеда.
3. Веди его рядом пешком, посмотрев налево-направо.
4. Сев на велосипед только после перехода.

### **Ситуация 4. На тротуаре впереди мама с коляской.**

1. Снизь скорость.
2. Заранее подай голос (звонок/«разрешите») спокойно, не пугая.
3. Аккуратно объезжай по широкой дуге.
4. Помни: на тротуаре пешеход главный.



### **Запомни главное**

- Главное — быть **видимым и предсказуемым**.
- У дороги **сними наушники и капюшон**.
- Смотри налево — направо — налево.
- В 12 лет на велосипеде — по тротуарам и дорожкам, не по проезжей части.
- Через переход велосипед **веди пешком**.
- Шлем — обязательно. Скорая — **103 / 112**.



## Практическое задание

Проверь свой велосипед по чек-листу (отметь галочкой):

- **Тормоза** работают — оба, колесо при нажатии останавливается.
- **Шины** накачаны, нет порезов и грыж.
- **Руль** не болтается, закреплён ровно.
- **Сиденье** закреплено и по росту (нога почти прямая в нижней точке педали).
- **Цепь** на месте, не спадает, смазана.
- **Отражатели** (катафоты) есть спереди (белый), сзади (красный), на колёсах/педалях.
- **Звонок** работает.
- **Шлем** подходит по размеру и застёгивается.

Что не в порядке — почини со взрослым перед поездкой.