

Пътеводител за млади велосипедисти



Основи на пътна безопасност



МИНИСТЕРСТВО
НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

Проектът „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023 г.
Номер по Програмата: НПИМД-К03-1 14/2023



Уроци за безопасно колоездене



**Следвай правилата
спазвай знаците**



носи каска



бъди видим



гледай напред



без слушалки



внимавай с колите



следвай посоката



карай на дистанция



**следи пътя за
препятствия**



**огледай се при
пресичане**



**бъди видим
през нощта**



**планирай
маршрута**

ИЗПОЛЗВАЙ ЗНАЦИ С РЪЦЕ



СТОП



ЛЯВ ЗАВОЙ



ДЕСЕН ЗАВОЙ



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМА-КО3-114/2023




Безопасно каране на колело в града!

Добре дошли в света на колоезденето! Този пътеводител е създаден, за да ви помогне да станете уверени и безопасни колоездачи. Без значение дали сега започваме или вече имаме опит с колоезденето, тук ще намерим полезни съвети, които ще направят вашето приключение вълнуващо и безопасно.

Приятно пътуване на две колела!



- 
1. Запознаване със законите за движение по пътищата
 2. Оборудване на велосипеда
 3. Екипировка на велосипедиста
 4. Сигнали при маневри
 5. Движение с велосипед в градска среда
 6. Пътуване в различни метеорологични условия
 7. Първа помощ
 8. Обобщение и важни съвети



Правила, които пазят живота!

Когамо караме велосипед в града, е важно да знаем и спазваме правилата за движение по пътицищата. Това ни помага не само да се пазим на безопасно разстояние от автомобилите, но и да бъдем видими и разбрани от всички участници в движението.

Приятно пътуване на две колела!



Пътните знаци са нашите навигатори по пътицищата. Всеки знак има своето значение, което ни казва как да се държим на пътя. Научете основните знаци и тяхното значение.



Помнете, че не всички участници в движението могат лесно да ви видят или да предвидят вашите действия. Затова е важно да сте внимателни и да предвиждате действията на другите участници в пътното движение.

Винаги карайте в посока на движение на пътните превозни средства и използвайте велоалелите, когамо са налични. Не забравяйте да спазваме всички светофарни сигнали и знаците за спиране.

Спазвайки тези правила, ще направим вашето колоездене по-безопасно и приятно за всички!



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-К03-114/2023

Вашият велосипед - вашата безопасност!
За да бъде всяко ваше пътуване с велосипед
безопасно и удобно, е важно той да е изряден. Това
гарнира вашето безопасно приключение!



Ето какво е необходимо:

1. **Светлини:** Винаги имайте работещи предни и задни светлини. Те ви правят видими през нощта и при лошо време.
2. **Звънец:** Звънецът не е само аксесоар, а важен инструмент за предупреждение на другите участници в движението.
3. **Рефлектори:** Освен вградени светлини, вашето колело трябва да има и рефлектори, които отразяват светлината от колиите.
4. **Помпа и ремонтен комплект:** Винаги носете в себе си помпа и ремонтен комплект за поправка на гума или друго.
5. **Проверка и настройка:** Преди всяко каране, проверявайте дали колелото е изправно и настроено за вашият ръст, и удобство.



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМА-К03-14/2023

Защитете главата си, защитете живота си!

Каската е най-важният елемент от вашата екипировка при колоездене. Носенето на каска може да намали риска от тежки травми при падане или удар.

Ето как да изберете и носите каска правилно:



1. Избор на каска: Уверете се, че каската отговаря на всички стандарти за безопасност и добре прилепва на главата ви.

2. Правилно поставяне: Каската трябва да седи равно на главата ви. Да покрива горната част на челото, на два пръста над веждите и да не се клати нито настрани, нито напред-назад.

3. Закопчаване: Винаги заkopчавайте каската! Ремъците трябва да формират буквата "V" около ушите ви и да се заkopчаят плътно под брадичката, така че да може да вкарате един пръст под тях.

Помнете, че носенето на каска е най-разумното нещо за собствената ви безопасност и здраве по време на колоездене.





Бъдете видими, бъдете безопасни!

Когато карате велосипед, особено на залез или по тъмно, е много важно да сите добре видими за другите участници в движението.

1. Ярко облекло: Носете дрехи в ярки цветове през деня, а през нощта светоотразителна жилетка или други подобни елементи.

2. Светлини и рефлектори: Уверете се, че вашето колело е оборудвано с предни и задни светлини и че имате рефлектори на колелата и педалите.

3. Аксесоари: Използвайте допълнителни светоотразителни ленти за краката или ръцете и светещи аксесоари, които увеличават вашата видимост на пътя.

Помнете, че вашата видимост е ключова за вашата безопасност по пътищата. Бъдете светли и забележими за да сите защитени!



Проекти „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-К03-114/2023

mladvelosipedist.com

Комуникирайте ясно с другите участници в движението!

Вашият поглед и сигналите с ръка са важни средства за общуване по време на колоездене. Те информират другите участници в движението за вашите намерения и помагат да се избегнат инциденти по време на каране в града.



●	
●	1. Ляв завой: Изпънете лявата ръка хоризонтално навън от тялото.
	2. Десен завой: Изпънете дясната ръка хоризонтално навън от тялото или покажете лявата ръка нагоре, образувайки прав ъгъл.
●	3. Спиране: Покажете лявата ръка надолу образувайки прав ъгъл с лакътя.
●	4. Намали: Покажете лявата ръка надолу, ръката трябва да бъде права и махайте ляво-дясно.
	Практикувайте тези сигнали и ги използвайте винаги, когато е
●	необходимо, за да карате безопасно и да избегнете инциденти!



◀ ЛЯВО



▶ ДЯСНО



■ СТОП



● НАМАЛИ



Проекти „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-КОЗ-114/2023

Карайте безопасно във велоалеите!

Велоалеите са специално проектирани за безопасността и удобството на велосипедистите. Ето как да използваме правилно тази пътна инфраструктура.



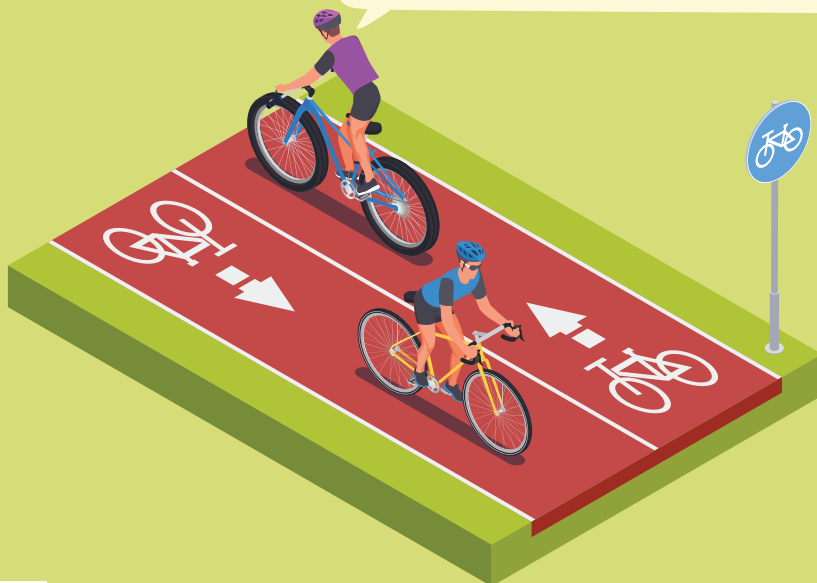
1. Позициониране: Карайте в рамките на велоалеята, колкото е възможно по далеч от автомобилите и други препятствия.

2. Предвидливост: Бъдете внимателни при влизане и при излизане от велоалеята, особено на кръстовища, и при светофари.

3. Спазвайте правилата: Следвайте всички знаци и сигнали предназначени за велосипедисти, и уважавайте правилата за движение, както и пешеходците.

4. Взаимно уважение: Показвайте уважение към другите участници в движението. Звънете със звънеца, когато е необходимо, за да предупредите за вашето приближаване или преминаване

Следвайки тези насоки, ще направите използването на велоалеите безопасно и приятно за всички!



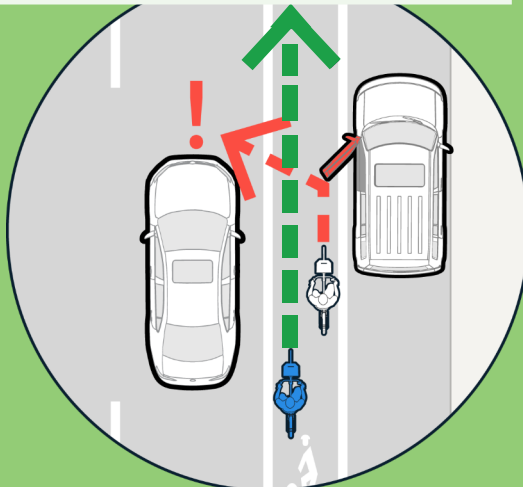
Проектии „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-КОЗ-114/2023

Безопасно каране до превозни средства!

Когамо се движиме по пътя с велосипед, е важно да спазваме безопасно разстояние от другите превозни средства. Ето как да се движиме безопасно.



- 1. Безопасно разстояние:** Винаги поддържайте поне един метър от автомобили и други големи превозни средства. Това ви дава достатъчно време и пространство да реагирате, ако е необходимо.
- 2. Бъдете предвидливи:** Предвиждайте възможни действия на другите водачи и бъдете готови да реагирате адекватно. Не правете резки движения или промени в посоката.
- 3. Оглеждане и сигнали:** Преди да направите промяна в посоката, винаги се оглеждайте и давайте ясни сигнали с ръка. Уверете се, че са ви видели.
- 4. Избягвайте мъртвите зони:** Не се движете в "мъртвата зона" или невидимата зона на водачите на автомобили и камиони. Уверете се че винаги сте видими в огледалата на превозните средства. Спазването на тези правила ще помогне за вашата безопасност и за безопасността на околните, когамо се движиме с велосипед по пътя.



Проектии „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПМД-КОЗ-114/2023

Бъдете подготвени за всякакво време!

Метеорологичните условия могат да се променят много бързо, така че е важно да сме подготвени за всякакви обстоятелства по време на колоездене. Ето няколко съвета.



1. Дъжд и мокро време: Носете водоустойчиви дрехи и обувки. Намалете скоростта и бъдете внимателни на хлъзгави терени. Използвайте светлини, дори и през деня, за да сме видими.

2. Горещи условия: Носете светли и дишащи дрехи. Пийте много вода и избягвайте най-горещите часове на деня за каране на велосипед.

3. Студ и сняг: Облечете се на слоеве и използвайте термо дрехи. Бъдете особено внимателни на замедени участъци и ползвайте гуми с подходящ грайфер.

С подходяща екипировка можете да се наслаждавате на колоездено, при всякакви метеорологични условия, като същевременно да сме в безопасност и да се чувстваме комфортно.



Проекти „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМА-КОЗ-114/2023



Бъдете подготвени за аварийни ситуации!

Падания и малки инциденти могат да се случат по време на всяко колоездене. Важно е да знаете как да реагирате във всяка ситуация.

1. Оценка на ситуацията: Увремте се, че сте на сигурно място. Проверете за травми при себе си и при другите участници в инцидента.

2. Извикване на помощ: Ако има сериозни травми, незабавно извикайте помощ. Ползвайте мобилният си телефон или помолете някой друг да се свърже с номер 112.


3. Оказване на първа помощ: Ако сте обучени, оказвайте първа помощ при нужда. Винаги носете в себе си комплекти за първа помощ за малки травми.

4. Осигуряване на безопасност: Премесете велосипеда и участниците в инцидента от пътя, за да избегнете допълнителен инцидент.


Знанието как да действваме при пътни инциденти може да помогне за предотвратяване на сериозни травми и да осигури безопасност на всички участници в движението.




Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМА-КОЗ-114/2023



Приключение на колела с увереност и безопасно!
Вече знаете основните правила за безопасно Колоездене в градска среда. Нека обобщим най-важните съвети.

- 
1. Оборудване: Винаги носете каска и бъдете сигурни че вашето колело е изрядно и добре оборудвано.
 2. Видимост: Бъдете видими чрез носенето на ярки дрехи и ползвайте светлини, и светоотразители.
 3. Сигнали: Използвайте сигнали с ръка и звънец, за да информирате другите за вашите намерения.
 4. Правила за движение: Спазвайте пънните знаци и правилата за движение.
 5. Предвидливост: Бъдете внимателни и предвидливи особено на кръсмовища и извън велоалеи. Винаги подавайте сигнал преди змяна на посока или спиране.



Помнете, че вашата безопасност и увереност на пътя, зависят от вас. Бъдете винаги фокусирани и се наслаждавайте на колоезденето!



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-КОЗ-114/2023

Ученеио може да бѓде забавно!

Проверете и замвѓрдете знанията си за безопасност при колоездене със задачи и игри.



1. Викиорина за пѓнните знаци: Нарисувайте или намерете изображения на различни пѓнни знаци. Опитайте се да обясните тяхното значение и как те се отнасят към колоезденеио
2. Ролеви игри: Практикувайте сигналите с рѓце за завои и спирание, с приятели или семейството. Един да бѓде велосипедист, друг да наблюдава и да дава обратна връзка.

3. Пѓзел за оборудване: Създайте списѓк с важните елементи за безопасност и оборудване на велосипеда. Проверете дали можете да ги познавате и да обясните тяхната употреба.
4. Истории за безопасност: Напишете или разкажете кратка история в която описвате ситуация, при която знанията за безопасност на велосипедиста са ви помогнали да избегнете инциденти.

Чрез тези игри и задачи можете да увеличите вашето разбиране, и умения за безопасно колоездене в градска среда.



Проектии „Младежи пѓтеводител към сигурност на пѓтя“ се осъществява с финансовата подкрепа на Национална програма за младежта (2021-2025) „Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПММ-КОЗ-114/2023



спри



забранено
влизането



внимание



пешеходна
пътека



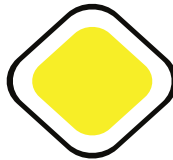
внимание
пресичат деца



спри намали премини



път без
предимство



път с
предимство



край на път
с предимство



само
надясно



само
направо



само
наляво



забранен
десен завой



забранен
ляв завой



споделена
алея



Велоалея



край на
велоалея

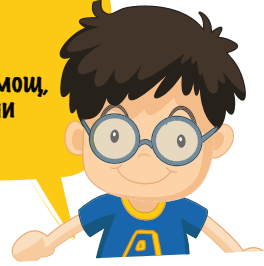


забранено за
колездеачи



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-КОЗ-114/2023

Вашата безопасност и комфорт по време на колоездене са много важни за нас. Ние ценим вашите препоръки и ви каним да се включите активно в нашата общност. Ако имате нужда от допълнителна информация или помощ, не се колебайте да се свържете с нас или с други подобни организации.



За да се информирате може да потърсите информация при месинните велосипедни клубове, служби за безопасност на движението, медицински центрове или онлайн ресурси.



Доброволчество: Помогнете ни в организирането на събития или провеждането на кампании за безопасност на движението.



Вашето мнение и участие! Вашата безопасност по време на колоездене е много важна за нас. Ние ценим вашата обратна връзка и ви каним да се включите активно в нашата общност.

Споделяне на мнения: Напишете ни за вашите преживявания, идеи или предложения за подобрения.

Участие в програми: Присъединете се към нашите образователни инициативи и велосипедни събития.



Вашето активно участие ще помогне да създадем по-безопасна и приятна среда за всички велосипедисти. Бъдете част от промяната!

Не забравяйте оборудването на велосипеда!



Не забравяйте избора на правилната екипировка!



Проектът „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“ се осъществява с финансовата подкрепа на Национална програма за младежта (2021-2025) „Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМД-КО3-114/2023

Докаато нашето пътешествие към това да бъдем уверени и безопасни млади велосипедисти приключва, вашето пътуване започва! Спомняйте си винаги да носите вашата каска, да осветяваме пътя си със светлини и да бъдем ярко видими за останалите. Практикувайте дадените сигнали и не забравяйте да споделяме пътя с уважение към всички. Колоезденето не е само начин на придвижване то е приключение, което носи свобода и радост. Нека вашите приключения винаги бъдат безопасни и пълни с вълнуващи изживявания. Пътят е ваш, смига да го пропътуваме с грижа и отговорност.

Приятно пътуване на две колела!



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“ се осъществява с финансовата подкрепа на **Национална програма за младежта (2021-2025)** „Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПИМА-КО3-114/2023

mladvelosipedist.com



Уроци за безопасно колоездене



следвай правилата
спазвай знаците



носи каска



бъди видим



гледай напред



без слушалки



внимавай с колите



следвай посоката



карай на дистанция



следи пътя за
препятствия



оглеждай се при
пресичане



бъди видим
през нощта



планирай
маршрута

ИЗПОЛЗВАЙ ЗНАЦИ С РЪЦЕ



ОП



ЛЯВ ЗАВОЙ



ДЕСЕН ЗАВОЙ



Проекти „Младежи пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“
Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПММ-КО3-114/2023



МИНИСТЕРСТВО
НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

**Проектът „Младежки пътеводител към сигурност на пътя“
се осъществява с финансовата подкрепа на
Национална програма за младежта (2021-2025)
„Министерство на младежта и спорта“**

**Номер на договор: 25-00-74 от 01.12.2023г.
Номер по Програмата: НПМД-КОЗ-1 14/2023**

mladvelosipedist.com