

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ВЛАДИМИРА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ВЛАДИМИРА «ЮНОШЕСКАЯ АВТОМОБИЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
Заседание педагогического совета
Протокол № 24 от «24» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЮАШ»
Смирнова Г.Д.
Приказ № 609 от «30» 06 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛАБОРАТОРИЯ БЕЗОПАСНОСТИ»**

Направленность социально-гуманитарная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 5 – 7 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЮАШ»
Птицына Светлана Игоревна
Старостина Дарья Сергеевна

Владимир
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебный план.....	4
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	10
2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Формы аттестации программы.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	11
2.3. Условия реализации программы.....	12
2.4. Методические материалы.....	13
2.5. Список литературы.....	14
2.5.1. Список литературы для педагогов.....	14
2.5.2. Список литературы для учащихся и родителей	14
3. Приложение	
3.1. Игра-задание №1.....	15
3.2. Игра-задание №2.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. В условиях современного мира, ежедневно дети выступают в роли участников дорожного движения. И, к сожалению, дорожно-транспортный травматизм является самой распространенной причиной детской смертности. Учитывая этот факт, необходимо уделять повышенное внимание обучению детей правилам поведения на дороге, начиная с самого раннего возраста, и продолжать его в течение всего времени обучения вплоть до 18 лет.

При этом, в том числе учитывая международный опыт, необходимо использовать практический подход к изучению детьми правил дорожного движения, заключающийся в рассмотрении на практике дорожных ситуаций, с которыми дети могут столкнуться, а не в механическом зазубривании положений Правил дорожного движения (далее ПДД), которые дети в силу своего возраста не могут самостоятельно перенести в реальную жизнь. Отдельное внимание необходимо при этом уделять проблеме ценностного отношения ребёнка к собственной безопасности и к безопасности окружающих.

Программа разработана в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р); Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»; Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом Минобрнауки России 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБУДО г. Владимира «ЮАШ» от 27.08.2020г. (Пр.№66).

Особенности программы.

Программа социально-гуманитарной направленности стартового уровня.

Программа состоит из 4 основных тематических разделов «Пешеходы», «Пассажиры», «Двухколесный транспорт», «Первая помощь» и включает в себя два основных направления:

-обучение на основе современных педагогических технологий по формированию у обучающихся культуры безопасного поведения на дороге;

- практическая отработка навыков безопасного поведения на улицах, дорогах и в транспорте с использованием для этого комплекса инструментов (игры, специальные упражнения, спец. оборудование).

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста. Каждое занятие включает в себя блок теоретических знаний в рамках программы и блок отработки практических навыков. Практическая часть занятий подразумевает моделирование разнообразных дорожных ситуаций и направлена на комплексное освоение знаний и умений, обеспечивающих безопасное поведение ребенка на дороге.

Новизна программы состоит в том, что в ходе занятий происходит развитие жизненно-ориентированных компетенций и формирование транспортной культуры у детей дошкольного возраста. Программа направлена на воспитание законопослушного, высоконравственного члена общества, участника дорожного движения, становление гражданской позиции у подрастающего поколения.

Содержание занятий отвечает всем необходимым требованиям к организации внеурочной деятельности в рамках дополнительного образования.

Программа предусматривает коллективную работу обучающихся, совместные активности обучающихся и их родителей/законных представителей несовершеннолетних, закрепление получаемых знаний во время практических занятий, дополнительных мероприятий по безопасности дорожного движения.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет. Категория участников – старшие и подготовительные группы детских садов.

Формы обучения по программе. Очная.

Объем, срок освоения программы, режим занятий. Дети посещают занятия один раз в месяц. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Всего в учебном году программа предполагает 9 занятий и рассчитана на 2 года обучения.

Цель и задачи программы:

Цель программы - формирование у детей культуры поведения на дорогах как части культуры собственной безопасности жизнедеятельности, а также безопасности окружающих посредством освоения необходимых знаний, овладения практическими навыками поведения на дороге и их применения в повседневной жизни; вовлечение обучающихся в деятельность по профилактике дорожно-транспортного травматизма среди сверстников;

Задачи программы:

1. Сформировать необходимые знания о безопасности на дорогах, правилах дорожного движения (ПДД), необходимых для безопасного передвижения по дорогам в качестве пешехода (в том числе на СИМ), пассажира, водителя велосипеда;
2. Актуализировать знания участников дорожного движения о ПДД с последующим применением их в реальных ситуациях;

3. Способствовать развитию навыков и умений наблюдения за дорожной обстановкой и способности предвидеть, анализировать опасности и осуществлять правильные действия для предотвращения угрозы жизни и здоровью;
4. Способствовать развитию положительного отношения к системе норм поведения, принятых в обществе, сознательности к соблюдению ПДД как основного инструмента по сохранению жизни и здоровья себя и окружающих; воспитывать чувство ответственности за свое поведение;
5. Привлечь внимание к необходимости обучению грамотному поведению в случае ДТП и необходимым действиям, в том числе – оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.

Содержание программы

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год

№ п\п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие <i>«Наш безопасный город»</i> Организация движения на улицах города. Участники дорожного движения.	0.5	0.5	1
	Раздел « Пешеходы»			
2	<i>«Мы - пешеходы»</i> Традиции движения пешеходов. Правило правой стороны. Основные правила пешеходов.	0.5	0.5	1
3	<i>«Дорожные ловушки»</i> Опасные ситуации на улицах.	0.5	0.5	1
	<i>«Засветись!»</i>	0.5	0.5	1

4	Световозвращающие элементы.			
Раздел « Пассажиры»				
5	<i>«Мы - пассажиры!»</i> Виды городского транспорта. Правила поведения пассажиров. Автокресло.	0.5	0.5	1
Раздел « Первая помощь»				
6	<i>«Если нужна помощь»</i> Телефоны экстренных служб. Действия ребенка.	0.5	0.5	1
Раздел «Двухколесный транспорт »				
7	<i>«Мы - водители!»</i> Правила движения на СИМ и велосипеде. Использование защиты при движении.	0.5	0.5	1
8	<i>«Наш друг – велосипед»</i> Элементы фигурного вождения на велосипеде(самокате).	0.5	0.5	1
9	Итоговое занятие <i>«Мы соблюдаем ПДД!»</i>	0.5	0.5	1
ИТОГО		4.5	4.5	9

№ п\п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие <i>«Улицеведение»</i> Организация движения на улицах города. Кто я в городе?	0.5	0.5	1
2	<i>«Наши верные друзья!»</i> Светофор, регулировщик, дорожные знаки.	0.5	0.5	1
	Раздел « Пешеходы»			
3	<i>«Школа юного пешехода»</i> Традиции движения пешеходов. Основные правила пешеходов. Опасные ситуации.	0.5	0.5	1
4	<i>«Внимательный и яркий пешеход»</i> Быстрота реакции. Световозвращающие элементы.	0.5	0.5	1
	Раздел « Пассажиры»			
5	<i>«Пассажиром быть непросто!»</i> Правила для пассажиров.	0.5	0.5	1
	Раздел « Первая помощь»			
6	<i>«Это должен знать каждый!»</i> Вызов служб спасения. оказание доврачебной помощи.	0.5	0.5	1

	Раздел «Двухколесный транспорт »			
7	<i>«Велосипед и СИМ»</i> Устройство. Безопасная езда.	0.5	0.5	1
8	<i>«Велосипедист-отличник»</i> Практикум.	0.5	0.5	1
9	Итоговое занятие по ПДД. <i>«Всё по правилам!»</i>	0.5	0.5	1
ИТОГО		4.5	4.5	9

СОДЕРЖАНИЕ

1 – й год обучения

Тема 1. Наш безопасный город. Организация движения на улицах города.(с помощью стола-макета). Рассматриваются составные части дороги. Показать, что дорожное движение начинается сразу за порогом дома.

Рассматриваются понятия: пешеход, пассажир, водитель, как участники дорожного движения.

Тема 2. Мы - пешеходы. Традиции движения пешеходов. Правило правой стороны. Основные правила пешеходов. Правила перехода проезжей части. Выбор безопасных мест движения пешеходов в нашем городе (пешеходная улица, парки и т.д.).

Тема 3. Дорожные ловушки. Опасные ситуации на улицах. Определение безопасного маршрута движения, предметов – помощников (светофор, дорожные знаки, разметка). Выявление опасных мест и «дорожных ловушек».

Тема 4. Засветись! Световозвращающие элементы. Необходимость их применения. Особенности движения пешеходов при различных погодных условиях (дождь, солнце, снег). Использование заданий на развитие памяти и глазомера.

Тема 5. Мы - пассажиры! Виды городского транспорта. Правила поведения пассажиров. Автокресло.

Тема 6. Если нужна помощь. Телефоны экстренных служб. Действия ребенка.

Тема 7. Мы - водители! Правила движения на СИМ и велосипеде.

Использование защиты при движении.

Тема 8. Наш друг – велосипед. Элементы фигурного вождения на велосипеде(самокате).

Тема 9. Мы соблюдаем ПДД! Итоговое занятие по ПДД.

В игровой форме осуществляется диагностика уровня практического усвоения пройденного материала, по итогам чего происходит торжественное вручение сувениров в целях формирования положительного эмоционального отношения к безопасности дорожного движения.

2 – й год обучения

Тема 1. Улицеведение. Уточняются понятия: пешеход, пассажир, водитель, как участники дорожного движения.

Рассматриваются и повторяются составные части дороги и движение участников дорожного движения (с помощью стола-макета).

Тема 2. Наши верные друзья! Светофор, регулировщик, дорожные знаки и разметка. Учимся пользоваться дорожными знаками и дорожной разметкой, как важными источниками для своей безопасности. Значение сигналов светофора. Виды светофоров. Чем опасен зеленый сигнал? Регулировщик на дороге главный.

Тема 3. Школа юного пешехода. Движение пешеходов по тротуару и в жилой зоне. Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход. Определение безопасного маршрута движения с помощью предметов – помощников (светофор, дорожные знаки, разметка). Выявление опасных мест и «дорожных ловушек».

Тема 4. Внимательный и яркий пешеход. Наблюдательность, внимательность, осторожность. Быстрота реакции. Световозвращающие элементы. Их виды, цвет. Учимся различать звуки разных ТС и реагировать на сигналы автомобилей (стоп, поворот, проблесковый маячок).

В ходе интерактивной игры учимся фиксировать внимание на объектах на дороге; оцениваем ситуацию, чтобы не стать источником опасности.

Тема 5. Пассажиром быть не просто. Ремни безопасности и автокресло. Виды общественного транспорта. Определение места посадки в общественный транспорт. Правила поведения на посадочной площадке, при посадке и высадке в общественный транспорт. Переход дороги к (от) остановки.

Тема 6. Это должен знать каждый! Специальные службы. Важность каждой специальной службы. Вызов служб спасения, оказание доврачебной помощи.

Тема 7. Велосипед и СИМ. Устройство. Безопасная езда. Основные правила для велосипедистов.

Тема 8. Велосипедист-отличник. Практикум. Элементы фигурного вождения на велосипеде (самокате).

Тема 9. Всё по правилам! Итоговое занятие по ПДД. В игровой форме осуществляется диагностика уровня практического усвоения пройденного материала, по итогам чего происходит торжественное вручение сувениров в целях формирования положительного эмоционального отношения к безопасности дорожного движения.

Планируемые результаты:

Предполагаемый результат (1 – й год обучения):

- Ребенок имеет общие представления об организации движения в городе; знает правила поведения пешеходов, пассажиров, велосипедистов (с учетом возраста).
- Ребенок различает сигналы светофора, определяет их значение; распознает виды транспорта и СИМ (средств индивидуальной мобильности).
- Ребенок осознает необходимость соблюдения ПДД.

Предполагаемый результат (2 – й год обучения):

- Ребенок знает устройство дорог, дорожные объекты, виды транспортных средств и СИМ (средств индивидуальной мобильности), правила пешеходов, пассажиров, велосипедистов (с учетом возраста).
- Ребенок знает возможные опасности, возникающие на дороге и последствия ДТП.
- Ребенок умеет пользоваться защитой для движения на СИМ и велосипеде.
- Ребенок умеет правильно реагировать на сигналы опасности. Уметь переходить проезжую часть, оценивая дорожную ситуацию, ориентируясь на сигналы светофора.
- Ребенок понимает взаимосвязь всех участников дорожного движения и определять своё место в транспортной обстановке, чётко осознает необходимость соблюдения ПДД.

По окончании изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:

- Личностные результаты

формирование понимания и осознания ценности собственной и общественной безопасности;

усвоение основных навыков индивидуального и коллективного безопасного поведения на дороге;

понимание и предвидение потенциально опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей;

положительное формирование образа «идеальный пешеход, идеальный пассажир, идеальный водитель» и самоидентификация с ним;
уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;
осознание ответственности каждого человека за общую безопасность;
развитие правового мышления, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, повседневной деятельности;
приобретение навыков самоконтроля и самооценки результата деятельности;
установление причинно-следственных связей совершенных ошибок и неотвратимости последствий.

- **Практические результаты:**

Знание и понимание тем программы в соответствии с возрастной категорией.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации результатов: журнал посещаемости, контрольные задания с ситуационными картинками, викторины, практические задания по безопасности, ролевые игры, готовый продукт – поделка, рисунок, памятка.

Формы контроля: индивидуальный, групповой.

Методы контроля: устный опрос, предварительный опрос на знание основных правил дорожного движения в детском саду/школе и дополнительный опрос в детском саду/школе после прохождения курса, анализ практических действий в процессе прохождения курса.

Оценочные материалы.

Диагностические материалы по разделам программы.

Формы диагностики:

- элементарная – выявление уровня усвоения одного элемента (наблюдение, контрольные вопросы и задания);
- системная – определение уровня сформированности в системе, установление осознанности и последовательности действий (сюжетно-ролевые игры и практикумы);
- прикладная – использование теоретических знаний, практических умений и навыков в реальных дорожных условиях (задания с макетами, схемами, иллюстрациями)

- творческие работы по дорожной тематике.

Диагностируемые параметры: знания ПДД, быстрота реакции, стиль поведения.

Уровни освоения программы:

1 (низкий) – не может выполнить практическое задание без помощи педагога

2 (средний) – затрудняется в выполнении практического задания

3 (высокий) – самостоятельно выполняет практическое задание.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Важнейшим условием эффективности реализации данной программы является создание у обучающихся мотивации к следованию модели безопасного поведения с учётом норм и правил дорожного движения.

Принципы реализации программы:

комплексная обучающая деятельность по всем основным темам дорожной безопасности;

вовлечение каждого ребёнка в активную работу на каждом занятии программы;

учёт возрастных особенностей детей при подаче всех обучающих материалов;

сочетание индивидуальных и коллективных форм

обучения; связь теории с практическими занятиями;

налаженные партнёрские отношения центров по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма и образовательных учреждений региона.

Вид ресурса	Источник	Форма выражения
Административный	Управление образования	Общая политика, нормативная база
Кадровый, педагогический	Юношеская автомобильная школа	Педагог дополнительного образования, методист
Программно-методический	Юношеская автомобильная школа	Программа, ЭОР, видеоматериалы,

		дидактический материал, тренажеры
Технические средства обучения и оргтехника	Юношеская автомобильная школа	Компьютер (или ноутбук) с выходом в интернет и камерой, наушники с микрофоном
Транспортные средства	Юношеская автомобильная школа	Велосипеды, самокаты
Информационный	Юношеская автомобильная школа	Сайт учреждения, страница учреждения в инстаграм
Привлеченные финансовые средства	ГИБДД	Призы, подарки, удостоверение

Методические материалы.

Для достижения поставленных целей и задач программы рекомендуется использование следующих образовательных технологий: развивающее обучение; исследовательские методы в обучении; игровые методы обучения: ролевые и другие виды обучающих игр; командное обучение (командная, групповая работа); методы словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично - поисковый, проблемный и методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия - беседа, игра, наблюдение, практическое занятие.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Перечень методических материалов для занятий: обучающие слайд-лекции (разработаны ПДО), системы тестирования.

Перечень методических материалов для самостоятельной работы: материалы, которые обучающиеся получают по электронной почте (путеводитель, инструкции, лекала).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Авдеева Н. Н. Безопасность: учеб. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – М.: АСТ, 1998
- Информационно-методический сборник. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. – Ярославль, 2013
- Лабенский В.Н. Школа светофорных наук. – Томск, 2008
- Элькин Г.Н. Правило дорожного движения на дороге. – Санкт-Петербург, 2008
- Якупов А.М. О новой парадигме профилактики детского дорожно-транспортного травматизма // Основы безопасности жизни, май 2008.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Азбука ПДД: раскраска для самых маленьких. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
- Волков С.Ю. Про правила дорожного движения. – М.: Омега, 2005
- Дорожная азбука в картинках. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005
- Земцова О.Н. На нашей улице. - М.: «Азбука-Аттиус», 2012
- Крюковский А.В. Серия «Мои машины». – М.: «Азбука-Аттиус», 2015
- Путешествие на зеленый свет. – М.: Кедр, 2014
- СМЕСШуроки на дороге. – М.: Эксмо, 2009
- Тетрадь дошкольника 6-7 лет. Учим правила дорожного движения; игротека юного пешехода / авт.-сост. Г.Д.Беляевскова, Э.Г.Шамаева. – Волгоград: Учитель, 2014
- Умная книга: дорожная азбука / Этери Заболотная. – Ростов н/Д: Феникс, 2016
- Шалаева Г.П. Дорожные знаки для маленьких пешеходов. – М.: Эксмо, 2007

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игра-задание (на магнитном макете) №1

Помогите мальчику правильно подготовиться к поездке.

Падение всегда происходит внезапно! Но к этому можно быть готовым. Если

правильно использовать защитную экипировку: **шлем, наколенники, налокотники, перчатки.**

Детям предлагается закрепить на магнитной доске необходимые части защиты, комментируя каждый элемент.

Значительная часть травм при падении с велосипедов приходится на голову. При падении, даже опираясь на руки, человек не может удержать голову. **Шлем** велосипедиста имеет строго определенную форму, он изготовлен из прессованного пенопласта. В момент падения он смягчает удар за счет внутренней деформации.

Шлем необходимо менять после каждого падения. Это одноразовая защита, в случае повторного падения уровень защиты головы крайне низок.

При падении велосипедист неосознанно выставляет вперед руки. Поэтому, чтобы защитить руки, используются специальные **перчатки** с закрытой ладонью и **налокотники**.

Ноги велосипедиста защищают **наколенники**. Наиболее эффективными считаются удлиненные версии с защитой голени.

Важно, что все элементы защиты подбираются под конкретного человека. Шлем имеет размер и регулировку. После настройки ремня шлема он не должен стеснять движения или придавливать подбородок. При этом шлем должен надёжно удерживаться на голове за счёт формы.

Перчатки подбираются по размеру таким образом, чтоб защищающие элементы располагались в правильном положении и не стесняли движение. По аналогии подбираются и наколенники. Необходимо помнить, что у последних есть возможность регулировки.

Также для лучшей защиты и исключения вероятности попадания штанов во вращающиеся детали можно использовать **зажимы** для брюк.

Выбирая одежду для прогулки на велосипеде, стоит остановиться на зауженных, эластичных и закрытых моделях.

А ещё необходимо помнить, что водителям сложно увидеть велосипедиста в вечернее и ночное время суток. Поэтому всегда необходимо иметь на своей одежде **световозвращающие элементы**, которые помогут водителю увидеть вас заблаговременно.

Игра-задание (на магнитном макете) №2

Готов ли к поездке наш велосипед?

Каждый велосипед должен быть оснащён: катафотами и световозвращающими элементами, клаксоном, фарами и фонарями.

Детям предлагается указать на макете велосипеда необходимые элементы пассивной защиты, комментируя каждый.

Клаксон – не должен иметь резкого звука, это может напугать других. По звуку он должен отличаться от автомобильного, поскольку пешеходы плохо реагируют на автомобильный клаксон, находясь на тротуаре.

Катафоты – нужны так же, как и световозвращающие элементы на вашей

одежде. Они помогут водителю раньше увидеть вас. Спереди устанавливается белый отражатель, по бокам и на колёсах – жёлтые, на задней части – красные.

Фонари и фары – для лучшего обнаружения фонарь и фара должны иметь функцию мерцания. Мерцающие огни привлекают внимание в разы сильнее. Спереди устанавливается белая, позади – красная. Направляем фару вниз, таким образом, чтобы она освещала примерно 6–8 метров.

Зеркала – должны быть с наибольшей площадью отражения и располагаться как можно шире. При настройке необходимо расположить зеркала таким образом, чтоб в крае зеркала был виден локоть велосипедиста. Нужно помнить, что при повороте руля картинка смещается в сторону, поэтому контроль зеркала должен осуществляться до поворота руля. Сначала посмотреть, затем повернуть. Это возможно лишь при раннем планировании пути. Поэтому смотреть вдаль особенно важно для велосипедиста.

Настройка сидения. Настраивая высоту сидения велосипеда перед поездкой, необходимо предполагать необходимость быстро спешиться и не получить при этом травму. Высота сиденья настраивается исходя из роста велосипедиста. При настройке необходимо учитывать возможность опереться на ногу в случае остановки. Верхняя точка сиденья должна соответствовать длине ноги, опирающейся на землю стопой. Руки велосипедиста должны быть в полусогнутом положении, при этом расположены на руле так, чтобы все управляющие элементы были максимально доступны.