**ПАМЯТКИ**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ…**

**(безопасное дорожное движение)**

**Разработаны учителем ОБЖ**

**МКОУ СОШ №5 г. Киренска**

**Тетериной Л.Д.**

**Каждый ребенок имеет право на то, чтобы быть здоровым. Во многом здоровье ребенка зависит от самого себя. Надеюсь, что эти памятки помогут тебе быть здоровым.**

**Безопасность на дорогах и на транспорте**

Как только мы выходим из дома. То сразу становимся участниками дорожного движения – пешеходами, пассажирами, водителями. Все участники дорожного движения должны строго соблюдать установленные для них правила, выполнять сигналы светофоров и регулировщиков, требования разметки.

Движение по дорогам представляет большую опасность для всех участников дорожного движения.

**Основные причины ДТП:**

1. невнимательность участников дорожного движения;

2. невыполнение правил безопасности пешеходами, водителями транспортных средств и пассажирами;

3. поломка транспорта;

4. плохие погодные условия;

5. неправильное поведение пассажиров.

Для обеспечения безопасности дорожное движение регулируется дорожными знаками, дорожной разметкой, сигналами светофоров и регулировщиков.

**Дорожные знаки** – это своего рода азбука дорог, самое распространенное средство организации движения. Они помогают водителям и пешеходам разобраться в обстановке, предупреждают об опасности, определяют скоростной режим, направление движения и многое другое.

**Дорожная разметка** может быть горизонтальной и вертикальной. Горизонтальная разметка – это линии, стрелы, надписи и другие обозначения на проезжей части. Преимущественно она имеет белый или желтый цвет. Вертикальная разметка представляет собой сочетание черных и белых полос на дорожных сооруженияхи элементах оборудования дорог. Она обозначает их габариты и служит для зрительного ориентирования водителей.

Для регулирования очередности пропуска участников дорожного движения на перекрестках и некоторых участков дорог используют **светофоры** – транспортные и пешеходные.

Движением пешеходов и машин может управлять **регулировщик**. Все водители и пешеходы должны выполнять указания регулировщика, даже если они противоречат сигналам светофора, дорожным знакам и дорожной разметке.

**Безопасное поведение пешеходов**

В Правилах дорожного движения сказано, что **пешеход – это человек, который находится на дороге вне транспортного средства и не производит на ней работу.** К пешеходам относятся также люди, которые передвигаются в инвалидной коляске без двигателя, ведут велосипед, мотоцикл, везут санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

Пешеходы являются наиболее уязвимыми участниками дорожного движения. Потому они должны знать и выполнять правила дорожного движения, уметь анализировать и прогнозировать ситуации на дороге, предвидеть возможные опасности.

Прежде всего они должны знать, что существуют дороги, по которым движение пешеходов запрещено: автомагистрали, дороги, предназначенные только для движения автомобиле, автобусов и мотоциклов, дороги, на которых установлен знак «Движение пешеходов запрещено».

**Правила безопасного движения по дорогам:**

* Если дорога имеет тротуар или пешеходную дорожку, двигаться по ним.
* Если дорога не имеет тротуара или пешеходной дорожки, двигаться по обочине.
* Если дорога не имеет тротуара, пешеходной дорожки и обочины (или невозможно двигаться по ним), идти по велосипедной дорожке либо в один ряд по краю проезжей части навстречу движению транспорта.

**Правила перехода проезжей части пешеходами:**

* При наличии в зоне видимости пешеходного перехода пересекать проезжую часть только по нему.
* При отсутствии в зоне видимости пешеходного перехода пересекать проезжую часть на перекрестке по линии тротуаров или обочин.
* При отсутствии в зоне видимости пешеходного перехода или перекрестка пересекать проезжую часть под прямым углом к дороге на участке без разделительной полосы и ограждения, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.
* Кроме того, следует помнить, что нельзя выходить на проезжую часть, если приближается автомобиль с включенным синим (синим и красным) проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом. Находящиеся на дороге пешеходы обязаны уступить путь этим транспортным средствам и немедленно освободить проезжую часть.

 **Правила поведения пассажира**

**Человека, который совершает поездку в транспортном средстве и не является водителем, называют пассажиром.**

**Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая):**

Входить в транспортное средство и выходить из него разрешается только после его полной остановки. В салоне при наличии свободных мест надо сесть и держаться за поручни. Если такой возможности нет, нужно пройти на свободное место и встать так, чтобы не мешать проходить другим пассажирам, и тоже держаться за поручни. Нельзя отвлекать водителя от управления транспортным средством во время движения. Готовиться к выходу надо заранее, уточнив у стоящих впереди пассажиров, будут ли они выходить. Не надо забывать уступать место пожилым людям, инвалидам и и пассажирам с маленькими детьми.

**Правила поведения пассажира легкового автомобиля:**

Садиться в автомобиль и выходить из него можно только тогда, когда он стоит на месте. Делать это следует со стороны тротуара или обочины. Если такой возможности нет, то посадка и высадка допускается со стороны проезжей части. При этом выходить на проезжую часть надо, только убедившись в отсутствии опасности.

Перед началом движения пассажиры легкового автомобиля должны пристегнуться ремнями безопасности. Дети, которым еще не исполнилось 12 лет, на переднем сиденье легкового автомобиля могут ехать только в специальных удерживающих устройствах (детских креслах), которые крепятся к пассажирскому сиденью. Дети в возрасте до 12 лети на заднем сиденье должны путешествовать с использованием специальных детских удерживающих устройств или других средств, позволяющих пристегнуть их ремнями безопасности. Детские удерживающие устройства должны соответствовать росту и весу детей.

При движении автомобиля не разрешается отвлекать водителя от управления автомобилем, открывать двери машины во время движения, высовываться из окон, выбрасывать на дорогу мусор.

**Правила поведения пассажира мотоцикла:**

Детям, которым еще не исполнилось 12 лет, ездить на мотоцикле без коляски запрещено. Им можно ездить только в боковом прицепе мотоцикла, так в Правилах дорожного движения называется коляска. С 12 лет можно ездить на заднем сиденье мотоцикла. Во всех случаях, прежде, чем сесть на мотоцикл, пассажир обязан надеть защитный мотошлем и надежно застегнуть его.

**Выходя на дорогу, помни, …**

- Перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь осторожен».

- Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.

- Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.

- Не выходи на дорогу из-за стоящих у тротуара автомобилей или других препятствий, закрывающих обзор.

- Выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или сзади – подожди, когда он отъедет. Найди пешеходный переход, а если поблизости его нет, осмотрись по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу в том месте, где она хорошо видна в обе стороны.

- Не выбегай на дорогу, если нет пешеходного перехода. В этом месте водитель не ожидает пешеходов и не может мгновенно остановить автомобиль.

- Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате, санках.

- Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью дороги. Для игр есть двор, детская площадка или стадион.

- Переходи дорогу только поперек, а не наискосок, иначе ты будешь дольше находиться на ней и можешь попасть под машину.

- Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя.

- Когда выходишь с другими детьми на проезжую часть, не болтай, сосредоточься и скажи себе и ребятам: «Будьте осторожны».