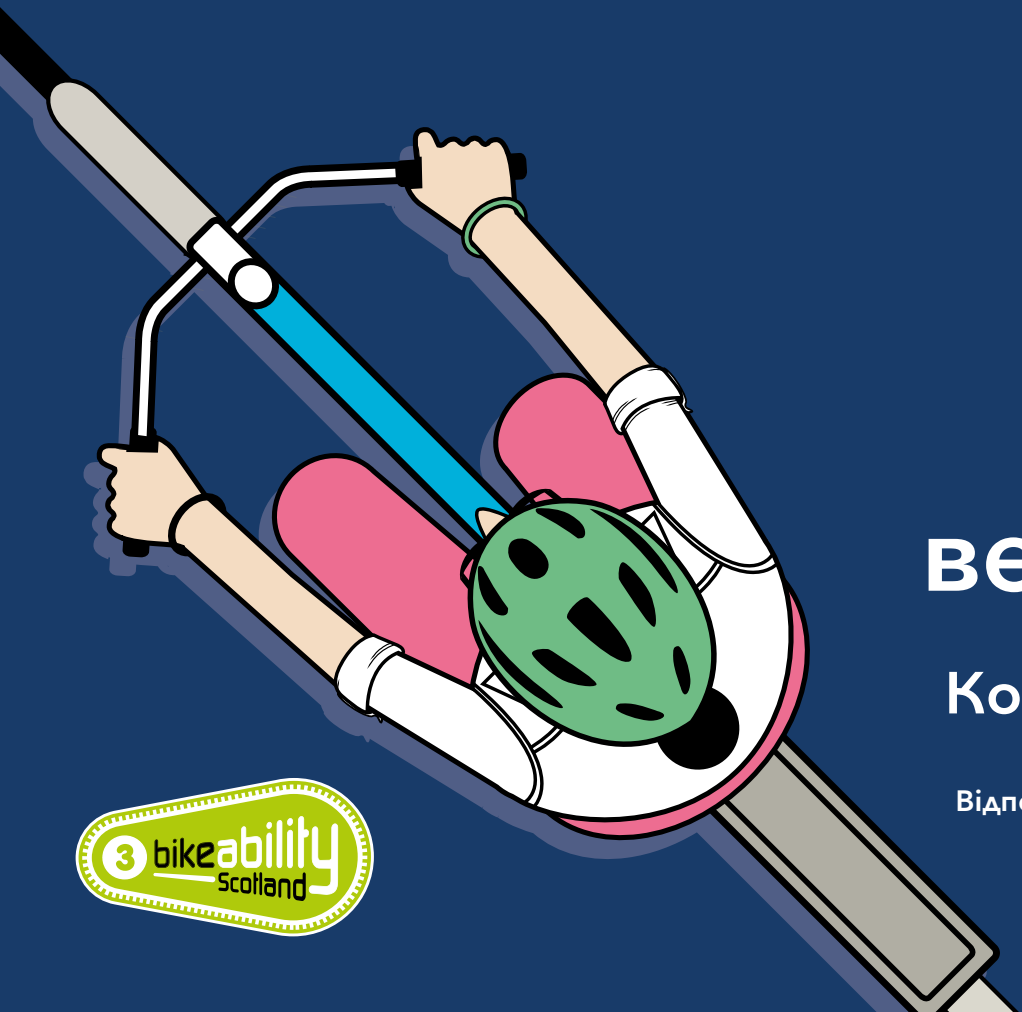


Cycling Scotland

Основні навички їзди на велосипеді

Короткий посібник

Відповідає 3 рівню Bikeability Scotland

3 bikeability Scotland

Зміст

Вступ 3

Велосипеди й набір аксесуарів 4

- Як обрати велосипед 5
- Види велосипедів 6
- Підбір шолому 8
- Одяг і їзда на велосипеді в темний час доби 9
- Перевірка велосипеда 10
- Пристібання велосипеда 11

Навички їзди на велосипеді 12

- Керування 13
- Спостереження 14
- Розташування на дорозі 15
- Пріоритет 18
- Перехрестя 20
- Рух поміж смугами у трафіку 22
- Навколишні умови й види небезпеки 24
- Рух по дорозі 26

Поради щодо їзди на велосипеді 28

- Планування маршруту 29
- Інфраструктура 30
- Дорожні знаки 35
- Загальні поради 36
- Перевезення речей 38
- Додаткові поради 40
- Чекліст необхідних речей 42

Вступ

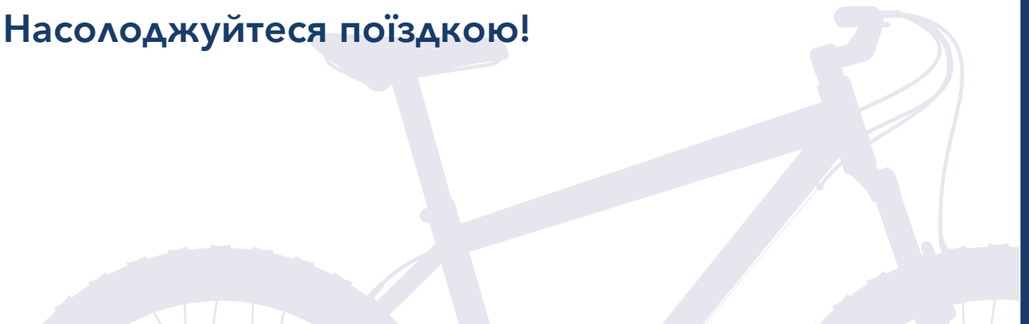
Наразі все більше людей обирають повсякденні подорожі на велосипеді.

Прочитайте наступні кілька сторінок, щоб підвищити свою впевненість у керуванні велосипедом і почати насолоджуватися перевагами велоподорожей... Це свобода досліджувати, доступні подорожі й можливість зустрічей із друзями. Велосипед — це також краще рішення для довкілля, що може покращити ваше здоров'я та самопочуття.

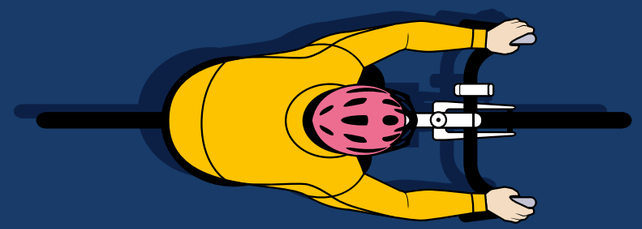
Ви можете дізнатися більше про наші практичні заняття й переглянути наш інтерактивний онлайн-ресурс з основних навичок їзди на велосипеді на cycling.scot

На переконання Cycling Scotland, курс практичного навчання має бути пристосований до потреб окремих користувачів. Якщо ви хочете обговорити певні вимоги до навчання, зверніться до training@cycling.scot

Насолоджуйтеся поїздкою!



Велосипеди й набір аксесуарів



Як обрати велосипед

Обираючи велосипед, подумайте, як ви ним користуватиметеся і яку суму ви готові на нього витратити.

- Які подорожі ви плануєте?
- Скільки триватимуть ці подорожі?
- По яких покриттях ви будете їздити?
- Чи потрібно вам буде перевозити речі?
- Чи будете ви використовувати інші види транспорту для частини вашої подорожі?

У цьому ресурсі термін «велосипед» використовується для позначення всіх типів педальних транспортних засобів.

Підказка

У веломагазині проконсультують, як правильно вибрати велосипед. Якщо ви купуєте велосипед у приватному порядку, попросіть механіка перевірити його, аби переконатися, що він придатний до їзди.

Види велосипедів

Складаний

- Просте зберігання
- Чудово підходить для змішаних подорожей із переїздами потягом або автобусом
- Найкраще підходить для міських переїздів на короткі відстані, здебільшого по рівній місцевості поїздок

Гібридний

- Універсальний і зручний
- Найкраще рішення для щоденних

Шосейний

- Створено для швидкості й досягнень
- Діапазон передач для пагорбистих маршрутів

Міський

- Спокійний дизайн, зручна конструкція
- Міцний, низька вартість обслуговування

Електричним приводом

Електричні велосипеди, відомі як електровелосипеди або педелеки, можуть змінити ваш досвід їзди на велосипеді, збільшуючи запас ходу та спрощуючи підйом на пагорби. У Великій Британії будь-хто віком від 14 років може їздити на електровелосипеді, розвиваючи швидкість до 15 миль на годину. На ринку є великий асортимент електровелосипедів, і в багатьох випадках ви також можете модернізувати свій велосипед, установивши на нього систему електричного приводу.

Одношвидкісний

- Низька вартість обслуговування
- Найкраще підходить для переїздів на короткі відстані, здебільшого по рівній місцевості

Гірський (MTB)

- Міцний і надійний
- Найкраще рішення для позашляхових поїздок

Вантажний

- Ідеальний вибір для транспортування товарів або людей
- Може бути дво- або триколісним
- Електричний привід допомагає під час пересування пагорбистою місцевістю

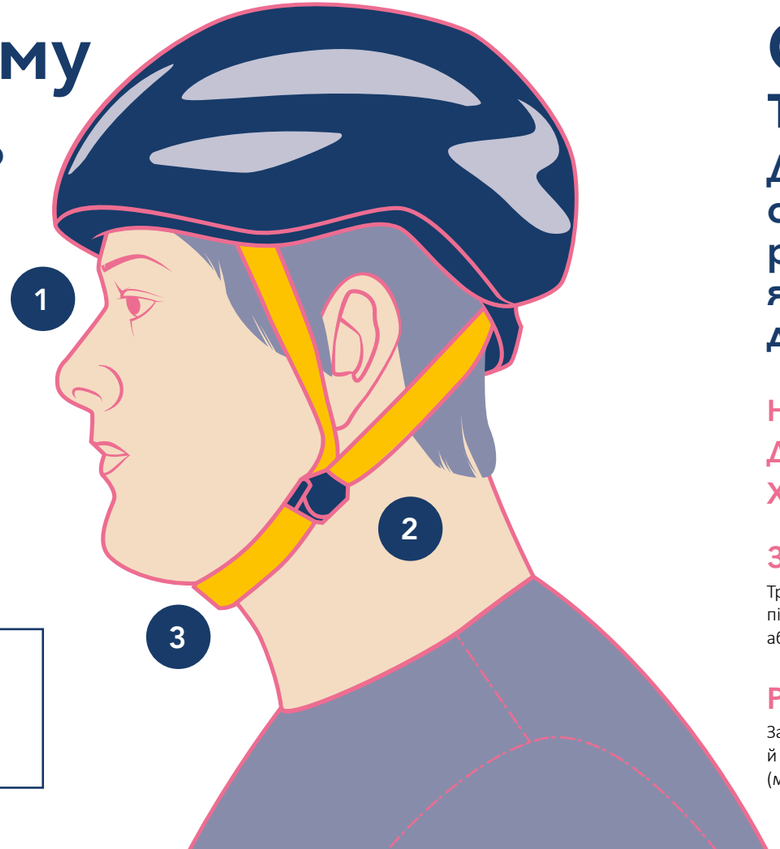
Трицикл

- Легко триматися
- Добре підходить для пересування рівною місцевістю

Підбір шолому

Якщо похитати головою з боку в бік, правильно підігнаний шолом залишиться на місці.

1. Його передній край має розміщуватися трохи вище брів
2. Бічні ремені мають з’єднуватися під вухами, утворюючи Y-форму
3. Між підборіддям і ремінцем має бути простір менш ніж для двох пальців



Підказка

Законодавство Великої Британії не вимагає від вас носіння шолому під час їзди на велосипеді. Це залишається питанням особистого вибору, хоча шолом може забезпечити додатковий захист у разі аварії.

Одяг і їзда на велосипеді в темний час доби

Для їзди на велосипеді не потрібен спеціальний одяг. Проте ми рекомендуємо обирати більш яскравий одяг, щоб інші учасники дорожнього руху добре вас бачили.

Ніч Яскравий або світловідбивний одяг

Дощ Дощовик і помітні кольори

Холод Кілька шарів одягу, рукавички й шапка під шолом

Захистіть свій одяг

Тримайте його подалі від намащеного ланцюга, підгорнувши штанину, скориставшись затискачем або заправивши штани у шкарпетки

Рух на велосипеді вночі

Завжди вмикайте фару білого кольору спереду й червоний задній ліхтар із відбивачем ззаду (мінімум). Також потрібні педальні відбивачі.

Перевірка велосипеда

Просто, як двічі по два. Ця швидка перевірка дозволить упевнитися, що ваш велосипед справний.

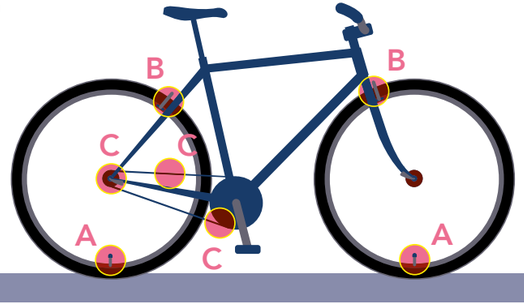
A - Повітря Якщо шини піддаються під час натискання великим пальцем, їх потрібно трохи підкачати. Рух із замалою або завеликою кількістю повітря в шинах вплине на керованість вашого велосипеда. Деякі повітряні насоси для зручності оснащено манометром. Також перевірте поверхню шин на наявність сильного зносу протектора або пошкоджень.

B - Гальма. Щоб безпечно перевірити гальма, потягніть за важелі, рухаючись пішки поруч із велосипедом. Гальмівні троси та блоки з часом потребують регулювання й заміни. Якщо гальма здаються заслабкими, зверніться за порадою до працівників велосипедного магазину або механіка.

Деякі триколісні велосипеди мають ручне гальмо.

C - Ланцюг Переконайтеся, що ланцюг рухається безперешкодно — злегка змащений і без іржі та бруду. Для цього прокрутіть його назад на кілька обертів. **Можливо, вам уже знайома M-Check — ще одна проста перевірка велосипеда перед поїздкою. Перегляньте відео про M-Check на** bikeability.scot

Якщо у вас електровелосипед, перевірте, чи добре заряджений акумулятор.



Підказка

На початку руху прислухайтеся до звуків тертя, скреготу або клацання, які можуть означати, що щось не працює належним чином.

Пристібання велосипеда

Безумовно, варто придбати замок найкращої якості, який ви можете собі дозволити.

Неякісний, дешевий замок можна легко відпиляти або зрізати кріплення за лічені секунди.

Якісний D-замок забезпечить набагато кращий захист.

Завжди пристібайте велосипед до того, що не можна зрушити — шукайте стійку для велосипеда або предмет, прикріплений до землі, який не можна зламати (наприклад, огорожу) або біля якого велосипед не можна підняти (наприклад, вказівник).

Для максимального захисту можна використовувати більше одного замка, аби фіксувати колеса і раму велосипеда.

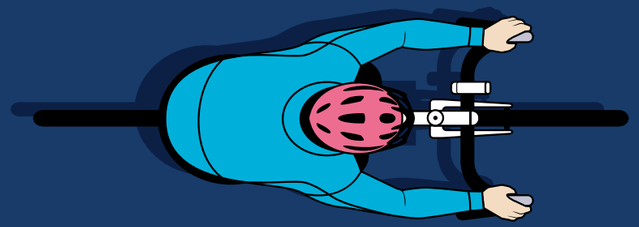
Якщо ви пристібаєте електровелосипед, перевірте, чи надійно схований акумулятор, або візьміть його з собою.

Навички їзди на велосипеді

Cycling Scotland закликає пам'ятати про основні навички. Окрім **Керування**, основними навичками, які лежать в основі безпечної й відповідальної їзди на велосипеді, є:

- Ретельні й постійні **Спостереження**
- Вибір і збереження найзручніших **Положень** під час їзди
- Розуміння правил **Пріоритету** на дорозі, особливо на перехрестях
- Повідомлення/**Інформування** інших про свої наміри

Основні навички не є послідовним процесом, тож ви повинні застосовувати їх одночасно під час їзди.



Керування

Керування й повороти

- Натискайте на педалі подушечкою стопи, щоб підвищити комфорт і керованість їзди
- Обирайте швидкість відповідно до умов і дивіться в напрямку, в якому збираєтеся рухатися
- Коли ви берете розгін, вам знадобляться лише незначні налаштування керма
- Контроль нахилу велосипеда допоможе вам плавно рухатися на поворотах
- Підійміть педаль на внутрішній стороні кута, аби не зачепити землю
- Якщо ви їдете на велосипеді з більш ніж двома колесами, нахиляйтеся на поворотах, щоб зменшити ймовірність перекидання
- На вантажних та інших довгих велосипедах остерігайтеся хитання керма, коли ви вирушаєте в дорогу й дивитесь назад

Гальмування

- Звикніть до відчуття гальм
- Більшу частину гальмівної потужності забезпечує переднє гальмо
- Потренуйтеся використовувати обидва гальма одночасно, обережно натискаючи, щоб набути впевненості
- Під час гальмування міцно тримайте кермо й переносьте вагу до задньої частини велосипеда
- Зменшуйте швидкість перед поворотом
- Для важких велосипедів, як-от триколісні або вантажні велосипеди, може знадобитися більший гальмівний шлях

Якщо ви використовуєте систему e-assist для прискорення на електровелосипеді, пам'ятайте про можливий сплеск потужності. Уникайте прискорення під час подачі сигналів або виконання маневрів.

Підказка

Спостереження

Навколишні умови можуть швидко змінюватися, тому спостереження за іншими учасниками дорожнього руху є надважливим. Завчасне відстежування ситуації на дорозі попереду й позаду зробить вашу подорож простішою й безпечнішою, оскільки це збільшить час на прийняття рішень, і ви зможете адаптувати свою поведінку, залежно від рівня завантаженості доріг.

Існує більше способів комунікації з іншими учасниками дорожнього руху, ніж просто за допомогою сигналів руками. Зоровий контакт — це чудовий спосіб повідомити про свої наміри та зрозуміти, що вас побачили.

Керування
Для повноцінного контролю вам, можливо, буде необхідно тримати обидві руки на кермі.

Спостереження
Дивіться навколо, щоб перевіряти ситуацію на дорогах або дізнаватися про наявність ризиків.

Положення
Переконайтеся, що ви все бачите, що ви помітні та впевнено рухаєтеся у своєму дорожньому просторі. Усе це вам забезпечить основне положення.

Пріоритет
Вирішуйте, хто має пріоритет руху в будь-якій ситуації.

Сигнали
Комунікуйте з іншими учасниками дорожнього руху за допомогою сигналів руками, зорового контакту й розташування на дорозі.

Підказка

Коли зупиняєтеся, понизьте передачу, щоб було легше знову зрушити з місця. Стоячи на місці, ви повинні чітко повідомляти про свої наміри іншим учасникам дорожнього руху. Це також збереже заряд акумулятора на вашому електровелосипеді. Установіть педалі в положення «2 години», що допоможе вам плавно зрушити з місця.

Розташування на дорозі

Вибір найкращого розташування на дорозі дуже важливий для безпеки й сприяє безперешкодному руху транспорту.

Упевнений контроль над дорожнім простором навколо допоможе вам повідомляти про свої наміри іншим учасникам дорожнього руху. Ваше розташування на дорозі залежатиме від ширини дороги, швидкості трафіку й будь-яких перешкод попереду.

Ви маєте обрати положення, яке:

- Дозволяє вам бачити й бути помітними
- Допомагає керувати ризиками й реагувати на небезпеку
- Дозволить уникати розбитих доріг, зливової каналізації, сміття й перешкод

На кожній ділянці свого маршруту ви маєте оцінювати ситуацію й вирішувати, як краще розташуватися. Ваше розташування на дорозі змінюватиметься залежно від умов, з якими ви стикаєтесь.

Рух у ринві ніколи не є кращим варіантом. Рух занадто близько до припаркованого транспортного засобу обмежить для вас оглядовість дороги попереду і може бути небезпечним, якщо на вашому шляху відкриються двері автомобіля.

Є два стандартних положення на дорозі, про які слід знати. Вони представлені на наступних сторінках.

Розташування

Основне положення

Це ваше звичайне положення для їзди, яке особливо ефективне на тихих міських вулицях, вузьких дорогах, на транспортних острівцях і місцях звуження дороги або на перехрестях.

Ви маєте прагнути опинитися в центрі смуги. Це продемонструє впевненість і не дозволить водіям виконати небезпечний обгін.

Другорядне положення

Рух у такому положенні вказує водіям на можливість обгону. Переміщуйтеся в це положення лише в тому випадку, якщо це безпечно й ви хочете надати можливість швидшим транспортним засобам обігнати вас на вільних ділянках дороги.

В ідеалі ви маєте триматися в одному метрі від бордюру. Це вбереже вас від потрапляння до ринви, допоможе уникнути контакту з бордюром і надасть простір, аби уникнути вибоїн і дорожного сміття. Проте майте на увазі, що в цьому положенні ви гірше бачите дорогу попереду й позаду і менш помітні для інших учасників дорожнього руху.

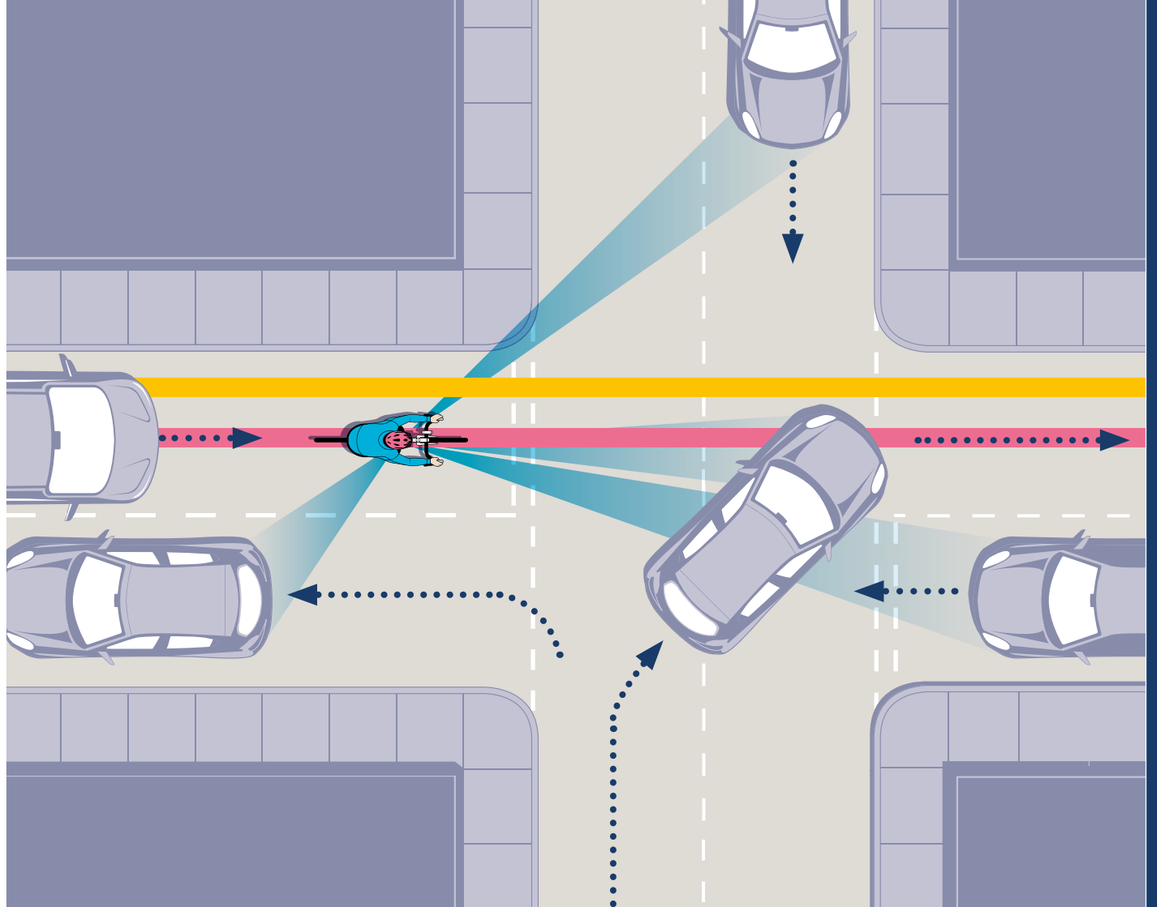
Триколісний велосипед ширший, тому ваше положення на дорозі може бути посередині між очевидним основним і другорядним.

«Сканування»

Перш ніж змінити положення на дорозі, смугу руху або повернути, завжди дивіться через плече і вперед («скануйте» дорожню ситуацію).

Зона дверей

Не їздіть на велосипеді поблизу транспортних засобів, де вас можуть ударити дверима, що відкриваються. Тримайтеся від припаркованих автомобілів на відстані довжини їхніх дверей.



Пріоритет

Транспортні засоби на другорядних дорогах мають надавати пріоритет транспортним засобам на головних дорогах.

Перехрестя, що з’єднує другорядну дорогу з головною, часто регулюється знаками «Стоп», знаками «Дати дорогу», світлофорами, поліцією або інспекторами ДАІ.

Нерозмічені розв’язки не матимуть жодних знаків «Дати дорогу» або «Стоп» та не матимуть позначених ліній. Іноді їх можна зустріти в тихих районах, таких як спальні райони або заміські провулки.

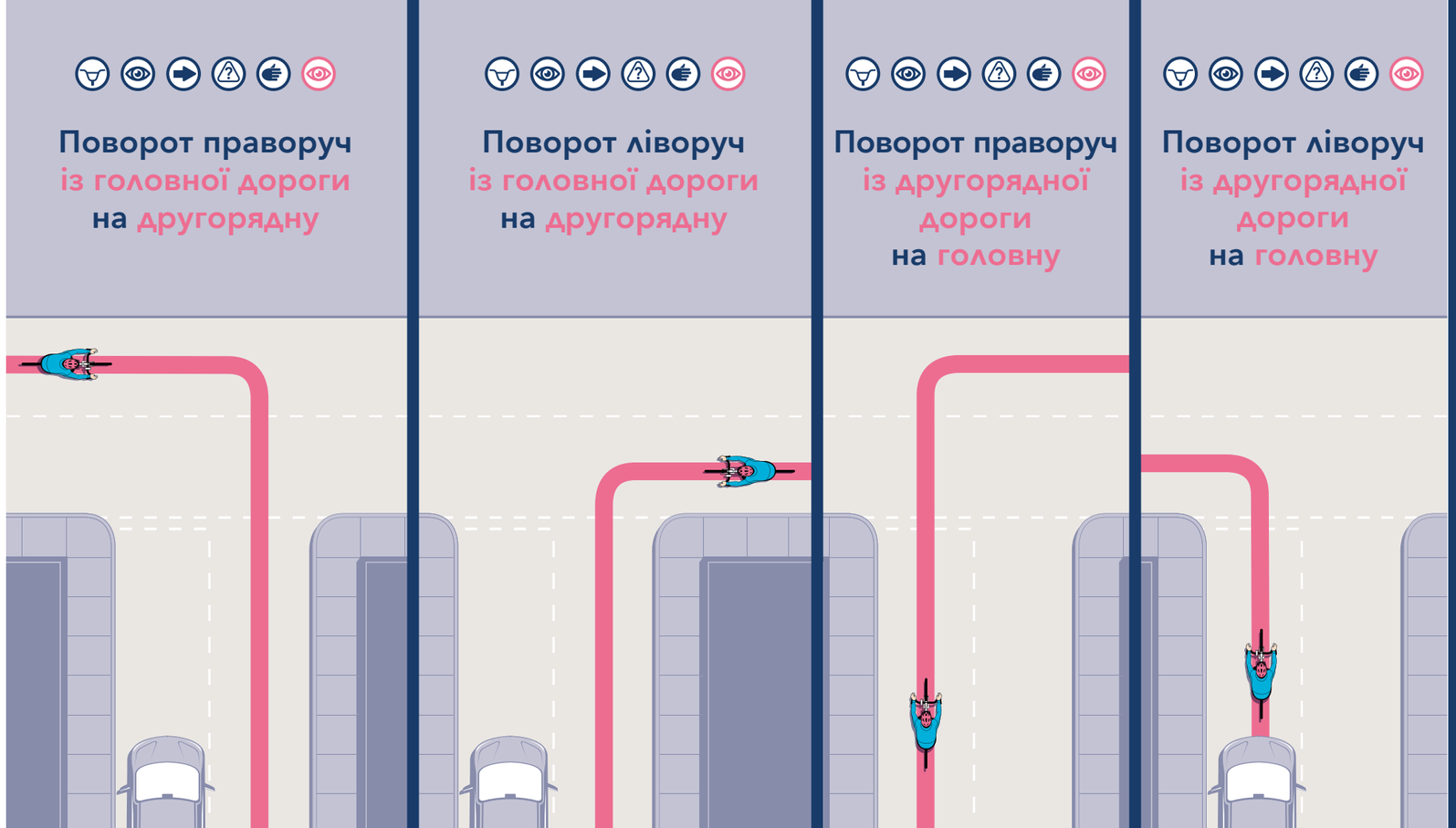
На цих перехрестях немає чіткого пріоритету, і необхідне розумне рішення. Якщо ви під’їжджаєте до перехрестя одночасно з іншим транспортним засобом, часто краще зачекати та пропустити його.

Важчим вантажним або триколісним велосипедам може знадобитися більше місця для роз’їзду. Переконайтеся, що ви залишаєте достатній зазор.

Транспортні засоби, що рухаються з другорядних доріг, мають надавати пріоритет транспортним засобам на головних дорогах.

Підказка

Дайте дорогу пішоходам, які чекають на узбіччі або почали переходити дорогу на перехресті чи по «зебрі».



Перехрестя

Подивімося, як наші основні навички можна застосувати до наступних розв'язок доріг.

Поворот ліворуч із другорядної дороги на головну

Керування Ми маємо постійно контролювати велосипед. Це означає тримати обидві руки на велосипедному кермі, прикриваючи гальма

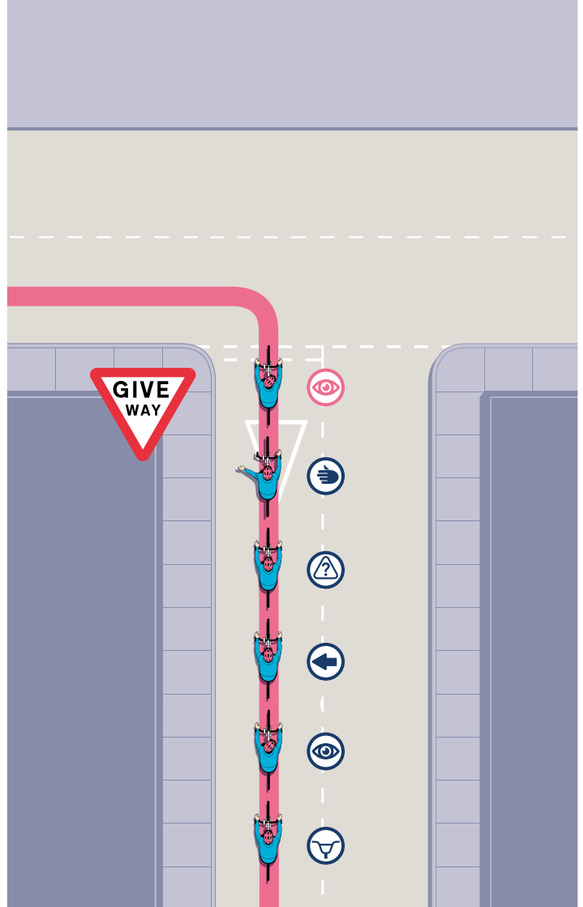
Спостереження Стежте за ситуацією навколо, озираючись через праве плече.

Положення Наближаючись до перехрестя, ви маєте бути помітними для інших учасників дорожнього руху, і ви також повинні бачити їх. Не можна допускати, щоб вас обігнали на цьому етапі. Займіть основне положення, якщо ще не зробили цього.

Пріоритет Усе просто: хто проїде першим? Будьте готові зупинитися й дати дорогу іншому ТЗ.

Сигнали Можливо, вам необхідно буде повідомити іншим учасникам дорожнього руху про свій намір повернути ліворуч. Установіть із ними зоровий контакт, щоб упевнитися, що вас побачили. Погукайте пішоходів або подзвоніть у дзвіночок.

Спостереження Ще раз озирніться через ліве плече, аби переконатися, що це безпечно. Якщо перехрестя зайняте або горить червоне світло свтілофора, зупиніть велосипед. Тримайте ліву ногу на землі, а праву педаль — у положенні «2 години».



Поворот праворуч з головної дороги на другорядну

Керування Зберігайте контроль над велосипедом. Рухайтеся прямо, подаючи сигнал або дивлячись через плече.

Спостереження Стежте за ситуацією навколо, озираючись через праве плече.

Положення Наближаючись до перехрестя, займайте основне положення. Подивившись через плече, ви зрозумієте, чи вільна дорога й чи можна зайняти це положення. Це положення повідомляє про ваш намір повернути, а також перешкоджає обгону.

Пріоритет Усе просто: хто проїде першим? Будьте готові зупинитися й дати дорогу іншому ТЗ. Вам слід чекати у вказаному положенні, оскільки це сигналізує про ваше бажання повернути.

СигналиПовідомляйте іншим учасникам дорожнього руху про свій намір повернути праворуч. Установіть із ними зоровий контакт, щоб упевнитися, що вас побачили.

Спостереження Подивіться прямо перед собою, чи не рухається на вас транспорт. ТЗ, які рухаються до вас, мають перевагу, і ви повинні почекати, поки головна дорога не буде вільною та не буде безпечно повертати. Переконайтеся, що ваш шлях до перехрестя вільний. Перш ніж повернути, озирніться через праве плече, щоб перевірити, чи ніхто не здійснює обгін. Якщо головна дорога не вільна, зупиніться й повторіть процедуру старту, перш ніж безпечно зрушити з місця.

Якщо дорога дуже завантажена, вам, можливо, доведеться почекати в центрі смуги. Можливо, вам буде зручніше зупинитись на лівій стороні дороги та пройти пішки.

Рух поміж смугами у трафіку

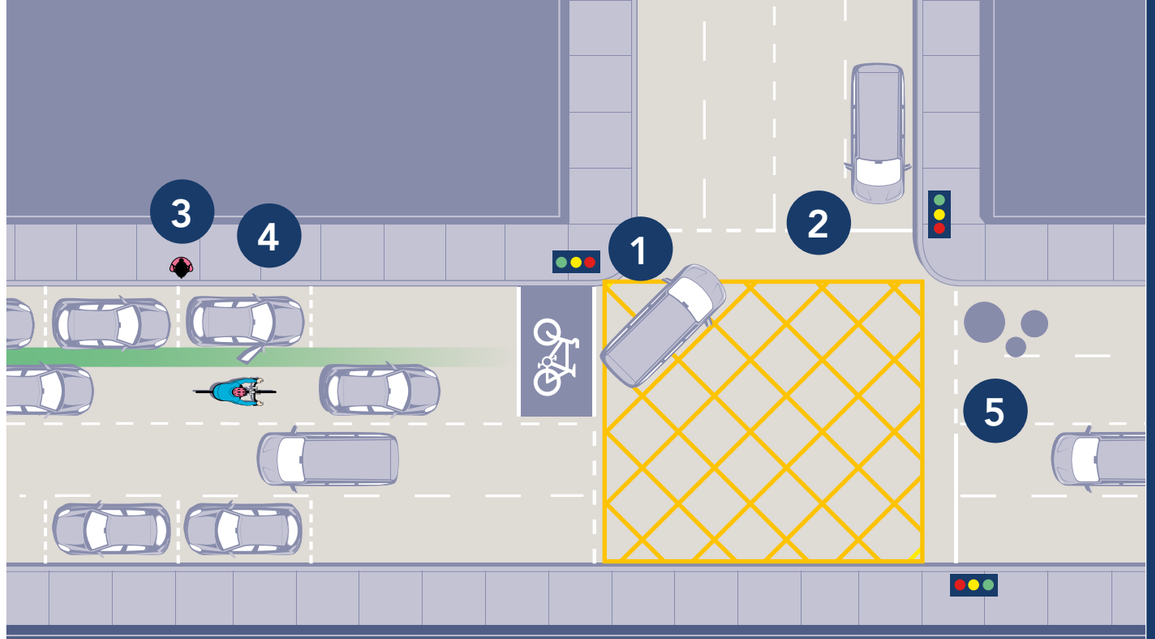
Деякі велосипедисти користуються перевагами невеликого розміру свого транспортного засобу, щоб проїжджати повз нерухомі автомобілі або автомобілі, що повільно рухаються. Незважаючи на те, що це є загальноприйнятою практикою в ПДР, такий рух може становити певні ризики, які слід ретельно відстежувати.

Недосвідченим велосипедистам краще залишалися у смузі й чекати. Якщо ви вирішуєте рухатися крізь трафік, вам слід пам'ятати про наступне:

- Можна рухатися ліворуч або праворуч. Рухайтеся праворуч, якщо є місце — вас буде краще видно на дорозі
- Перевірте наявність зазору та знову поверніться до потоку транспорту, щоб перетнути перехрестя в основному положенні
- Будьте готові швидко зупинитися, щоб уникнути ризиків, таких як відкривання пасажирських дверей ТЗ або зіткнення з транспортними засобами, що виїжджають із прилеглих вулиць на вашу смугу руху
- Найкращий спосіб комунікації в трафіку — це зоровий контакт. Він допоможе переконатися, що вас помітили
- Важкі велосипеди, у тому числі електричні, можуть сильніше хитатися на низькій швидкості
- На вантажному велосипеді рідко є можливість рухатися поміж смугами

Підказка

Уникайте руху поміж смугами ліворуч від великого або довгомірного транспортного засобу на перехрестях, оскільки він може почати повертати (див. «Сліпі зони водіїв» на сторінці 25).



Потенційні ризики під час їзди в потоці ТЗ

1 Небезпека руху поміж смугами ліворуч, сліпих зон, повороту ТЗ ліворуч із перетинанням вашого шляху
2 Перехресний рух — з’єднання з дорогою в повністю/частково видимому просторі
3 Пішоходи, які переходять дорогу, рухаються повз нерухомі автомобілі
4 Відкривання дверей автомобілів
5 Необ'їзні вибоїни

Умови під час руху й види небезпеки

Погода

Деякі погодні умови впливатимуть на керованість вашого велосипеда. Коли дороги мокрі, вони зазвичай більш слизькі, і вам слід підібрати відповідну швидкість і починати гальмувати раніше, щоб упоратися з цими умовами. У морозну погоду важко керувати велосипедом. В умовах ожеледиці або снігу можна встановити шиповані шини. Можна також розглянути альтернативні види транспорту.

Покриття

До небезпечних дорожніх покриттів належать слизькі дороги, вибоїни, мокрий метал, нерівні або незадовільні покриття, розбите скло чи інші перешкоди, переїзди та трамвайні колії, а також штучні дорожні нерівності.

Під час їзди на велосипеді по небезпечній поверхні зменшуйте швидкість під час наближення, керуйте якомога рівніше, переносьте вагу з сідла й відпустіть гальма. Наближайтеся до залізничних переїздів і трамвайних колій під прямим кутом, а на слизьких поверхнях уникайте різкого гальмування й поворотів.

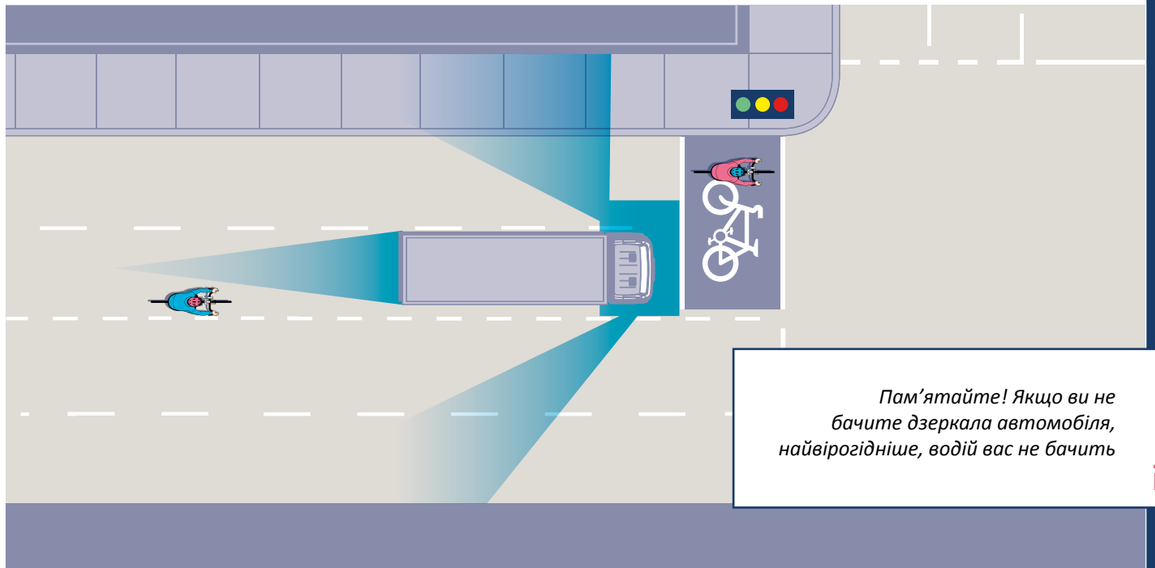
На наших дорогах дуже часто трапляються вибоїни. Краще дивитися вперед і об'їжджати їх, де це можливо. Ви не завжди можете зробити це безпечно, коли рухаєтеся в потоці або їздите групою. Найкращий спосіб проїхати крізь вибоїну — піднятися з сідла, переносячи вагу на задню частину велосипеда, і злегка зігнути коліна, щоб поглинути частину удару.

Не їздіть по калюжах на дорозі, якщо ви можете уникнути їх. У них можуть ховатися великі вибоїни!

«Сліпі зони» водіїв

Водії великогабаритних транспортних засобів можуть не бачити вас, якщо ви знаходитесь безпосередньо попереду або близько ліворуч від транспортного засобу (наприклад, їдете з внутрішнього боку автомобіля). Очікуючи в заторах, ви повинні розташуватися так, щоб ви могли бачити водія, а він — вас. Розташуйтеся далі і трохи праворуч, щоб зловити погляд водія в його дзеркалі.

Дайте великим транспортним засобам достатньо простору, особливо коли вони рухаються повільно, стоять на перехрестях або маневрують.



Пам’ятайте! Якщо ви не бачите дзеркала автомобіля, найвірогідніше, водій вас не бачить

Підказка

Рух на дорозі

Ключові моменти

- Сплануйте свій маршрут і зрозумійте, як на нього можуть вплинути погода й затори в пікові години
- Найкращий маршрут для їзди на велосипеді може відрізнятися від бажаного
- Ознайомтеся з Правилами дорожнього руху та ключовими дорожніми знаками. Деякі з них можна знайти в кінці цього посібника
- Враховуйте своє розташування на дорозі; основне положення є положенням за замовчуванням. Тримайтеся подалі від бордюру й зони дверей автомобілів.
- Уникайте їзди з внутрішнього боку великих транспортних засобів, як-от вантажівки чи автобуси, де вас можуть не побачити
- Рухайтеся впевнено. Це додасть іншим учасникам дорожнього руху впевненості навколо вас
- Будьте послідовними: дивіться й сигналізуйте іншим учасникам дорожнього руху, що ви плануєте робити
- Установлюйте зоровий контакт, де це можливо, щоб знати, що оточуючі вас бачать
- Завжди використовуйте ліхтарі з настанням темряви. Це законодавча вимога
- Потрібно більше часу та місця, щоб оцінити швидкість і відстань під час їзди на велосипеді по дорогах із обмеженням швидкості понад 30 миль на годину
- Під час руху сільськими дорогами використовуйте місця роз'їзду, щоб дозволити швидшим транспортним засобам позаду обганяти вас, а транспортним засобам, які рухаються назустріч, продовжувати рух

Подорожуючи на великі відстані, переконайтеся, що ваш електровелосипед повністю заряджений, і підготуйте зарядний пристрій.

Затори на світлофорах

Перетин перехрестя з кількома смугами вимагає їзди чітко в основному положенні. Ви можете почекати в черзі або проїхати (бажано з правого боку), щоб дістатися до початку черги. Ви повинні зупинятися на червоне світло. Якщо ТЗ у черзі починають рухатися, коли ви проїжджаєте, обміняйтеся сигналами з водіями, перш ніж повернутися в основне положення.

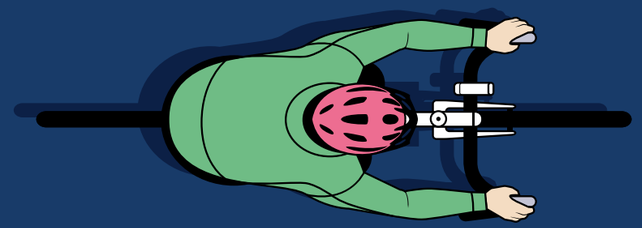
Багатосмугові перехрестя

Під час переїзду розв’язок із багатосмуговими дорогами ви маєте триматися в основному положенні та, якщо можливо, рухатися зі швидкістю потоку або встановити зоровий контакт із водієм позаду, аби впевнитися, що вас пропускають. Це може включати переміщення по смугах, щоб вибрати відповідну смугу для продовження руху.

Підказка

Зареєструйте свій велосипед безпечно онлайн разом із іншими цінними речами в Національному реєстрі майна immobilise.com

Поради щодо їзди на велосипеді



Планування маршруту

Після певної підготовки ви отримаєте більше задоволення від подорожі на велосипеді.

Про що треба подумати:

- Маршрут, яким ви колись їздили на машині, може бути не найкращим маршрутом для їзди на велосипеді. Варто перевірити варіанти
- На велосипеді ви можете проїхатися деякими мальовничими, неквапливими маршрутами, що поєднуються з деякими більш прямими ділянками доріг. На деяких дорогах є виділені велосипедні доріжки або корисні функції, як-от обмеження швидкості 20 миль на годину
- Позашляхові доріжки та спільна інфраструктура можуть мати точки звуження, непридатні для ширших вантажних і триколісних велосипедів
- Щойно ви спланували свій маршрут, виконайте тренувальний виїзд, коли на дорогах буде спокійніше, щоб ви почувалися впевненіше під час більш завантаженого трафіку
- Місцева влада, роботодавці, школа, університет або коледж можуть мати консультантів з подорожей, плани подорожі, мапи або інформацію про маршрути, які допоможуть вам визначити, який маршрут найкраще підходить для вас

Ось деякі з вебінструментів для планування маршрутів, що можуть бути корисні:

cyclestreets.net

sustrans.org.uk

maps.google.co.uk (виберіть значок велосипеда для вашої подорожі)

Інфраструктура

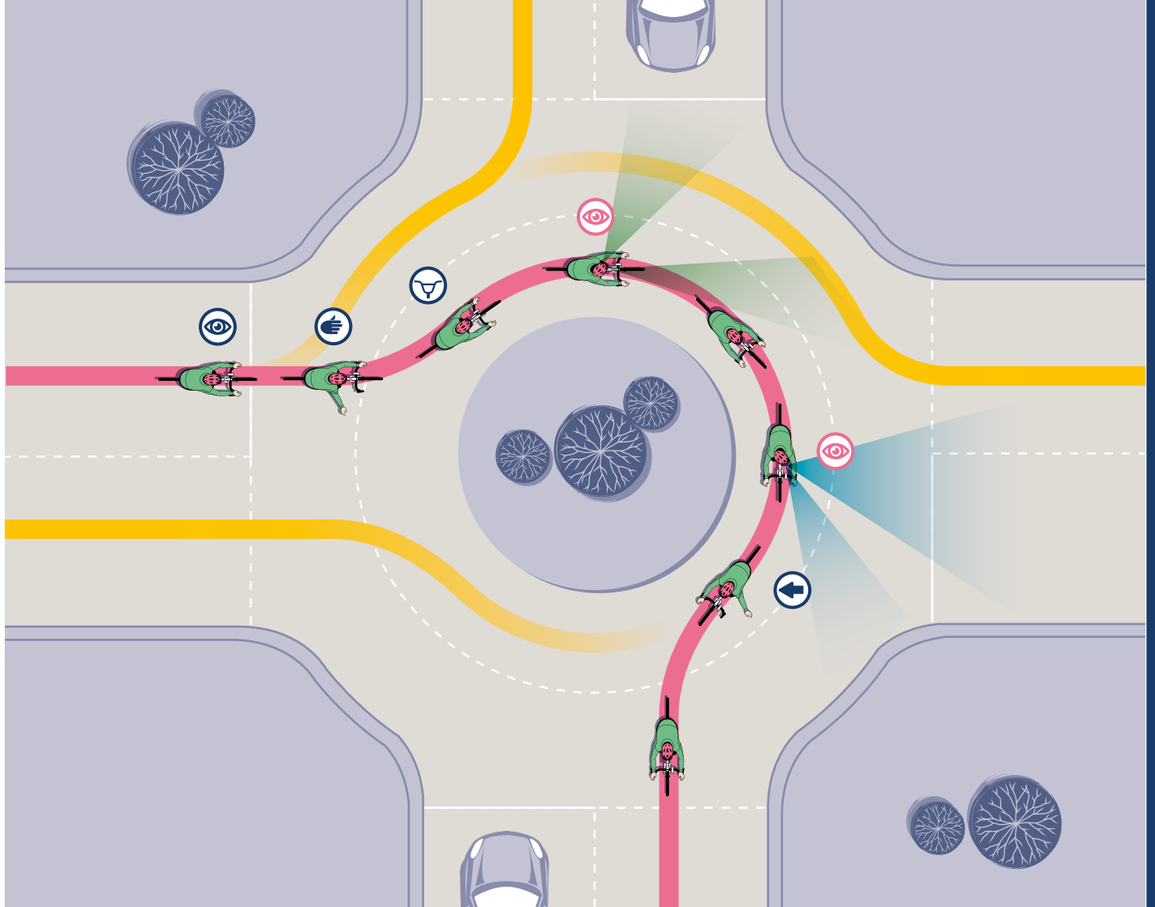
Перехрестя з круговим рухом

Пересуватися перехрестями з круговим рухом на велосипеді нескладно, якщо їхати впевнено.
Наближаючись до перехрестя з круговим рухом:

- Ви маєте зайняти центр смуги руху, яка йде в потрібному вам напрямку
- Подивіться, а потім чітко подайте сигнал
- Коли ви наближаєтеся, переконайтеся, що ввімкнуто передачу, яка допоможе швидко зрушити з місця
- Дайте дорогу ТЗ праворуч і виїжджайте лише тоді, коли це безпечно
- Якщо ви не їдете прямо, сигналізуйте про рух ліворуч або праворуч, щоб інформувати водіїв позаду вас
- Подайте сигнал про рух ліворуч після з'їзду, розташованого перед потрібним вам
- Озирніться через ліве плече, аби впевнитися у відсутності ТЗ, перш ніж з'їжджати з перехрестя
- Тримайтеся у своїй смузі руху й поводьтеся впевнено. Не змінюйте різко напрямок руху
- Якщо перехрестя з круговим рухом невелике, ви, можливо, не зможете повертати та подавати сигнал. Намагайтеся встановити зоровий контакт з водіями

Підказка

Можливо, на деяких ділянках вашої подорожі найкращим вибором буде злізти з велосипеда й рухатися пішки. Це може бути на особливо завантаженій розв’язці або перехресті з круговим рухом.



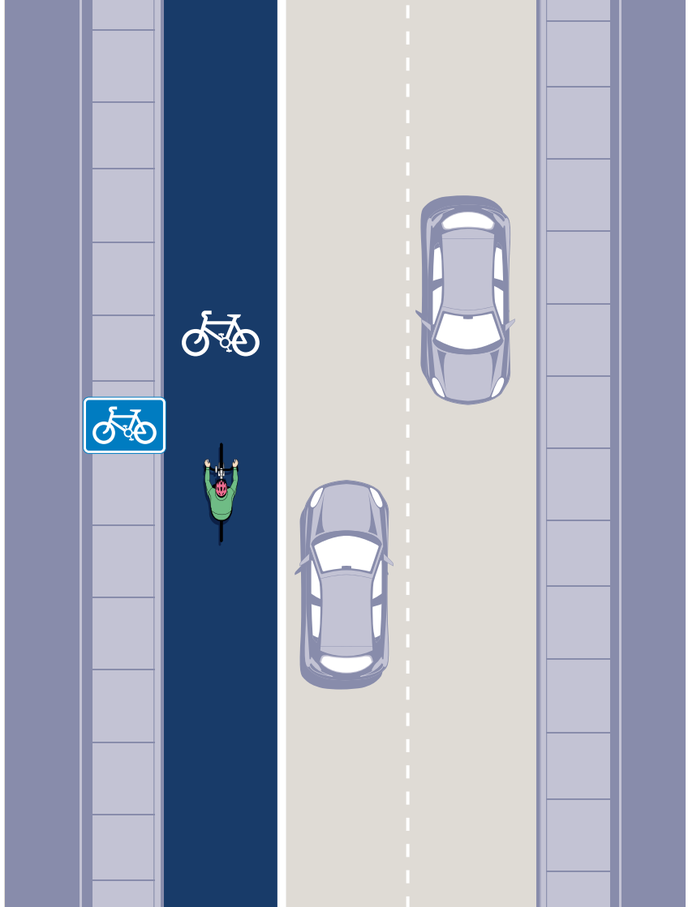
Велосипедні смуги

Велосипедні смуги створені з метою підтримки тих, хто подорожує на велосипеді.

Однак вам не потрібно використовувати ці смуги, якщо є безпечніші варіанти. Якщо немає суцільної лінії, що позначає велосипедну смугу, автомобілі можуть законно паркуватися на ній.

У ситуації з великою кількістю припаркованих автомобілів вам, імовірно, буде безпечніше залишатися у смузі руху, а не в'їжджати й виїжджати біля кожного припаркованого автомобіля.

Будьте обережні, якщо велосипедні доріжки розташовані в небезпечній зоні відкриття дверей біля припаркованих автомобілів. Якщо місця недостатньо, ви можете не використовувати їх.



Велосипедні доріжки

У багатьох містах є мережі велосипедних доріжок, які дозволяють здійснювати поїздки з мінімальною взаємодією з трафіком транспортних засобів. Де можливо, їдьте ліворуч і обганяйте праворуч.

Зазвичай на велосипедних доріжках можуть перебувати пішоходи, вигулюватися собаки тощо. Спокійно об'їжджайте інших учасників руху.

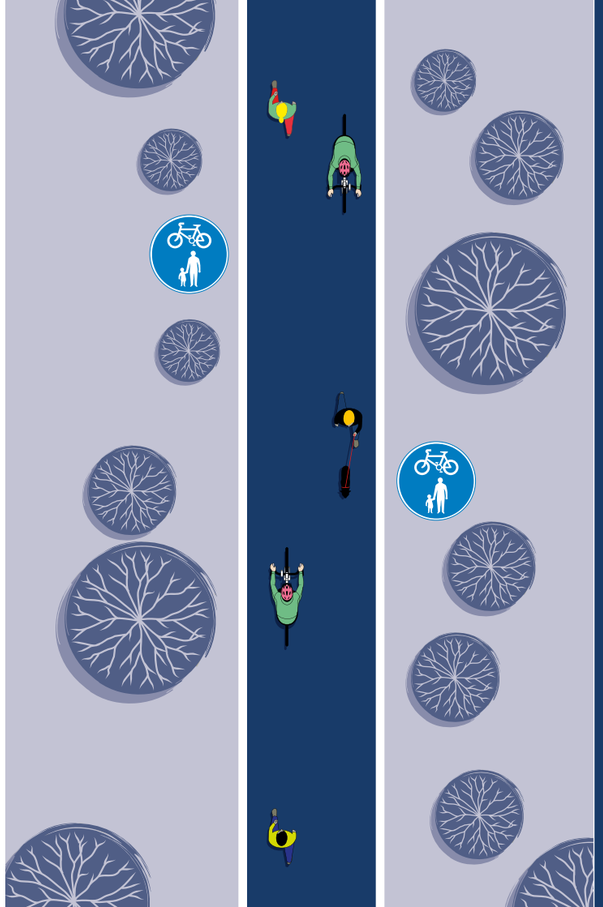
Стережіться інших людей, що можуть перебувати на доріжці. Будьте ввічливі та знижуйте швидкість, коли потрібно, особливо на швидкісних електровелосипедах.

Якщо проїжджати повз інших учасників руху небезпечно, доведеться почекати, поки це стане безпечним.

Коні

Якщо ви зустрінетеся з вершником на коні, уповільніть рух і попередьте вершника про себе. Дайте йому час відреагувати на ваш заклик. Якщо доріжка вузька, можливо, доведеться зупинитися і пропустити вершника. Якщо вона досить широка, об'їжджайте широко й повільно — принаймні на ширину автомобіля, якщо можливо.

Відстежуйте рух вершників на спільних доріжках. Дайте вершникові час відреагувати на ваше привітання, об'їдьте широко й повільно.

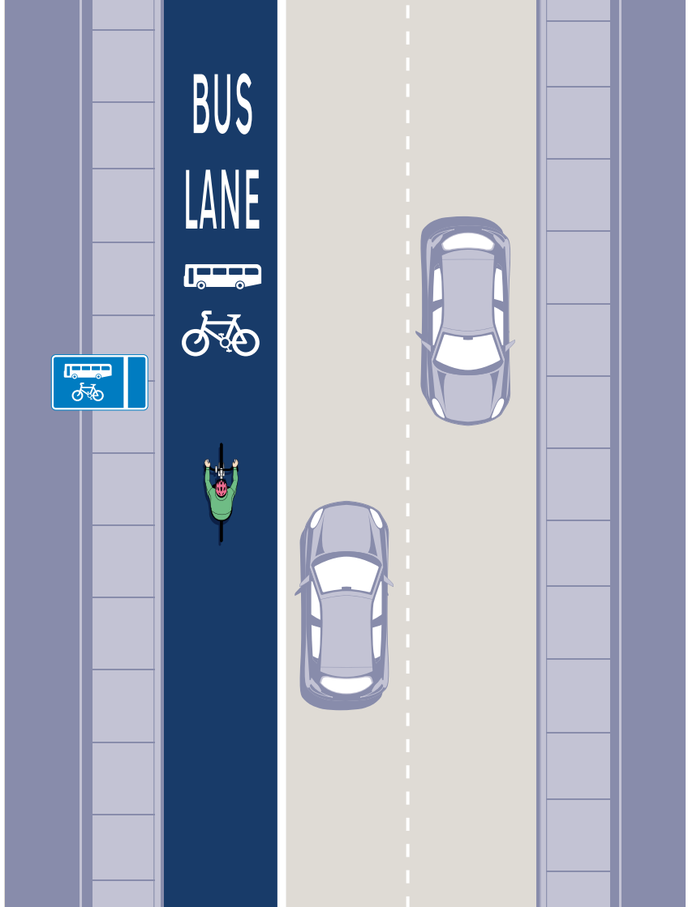


Автобусні смуги

Часто велосипедистам дозволяється їздити на автобусних смугах. Ви повинні тримати основне положення, в якому ви добре бачите дорожню ситуацію і де бачать вас.

Якщо на автобусних зупинках чекають люди, або якщо ви бачите пасажирів, які готуються до виходу з автобуса, слід очікувати, що автобус під'їде до зупинки. Коли ви їдете за автобусом, будьте готові до того, що він робитиме зупинки на маршруті.

Ви можете почекати позаду автобуса, перш ніж він знову від'їде, якщо ви не впевнені в безпеці обгону.



Дорожні знаки

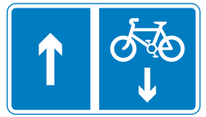
Смуга, рекомендована для велосипедистів на головній дорозі

Рух тільки для велосипедистів

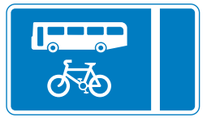
Спільний пішохідний і велосипедний рух

Відокремлений пішохідний і велосипедний рух

Попереду велосипедна смуга в попутному напрямку (суцільна лінія забороняє рух всіх інших транспортних засобів)



Велосипедний рух у зустрічному напрямку



Рух велосипедів і автобусів

Попередження (для водіїв): попереду велосипедна смуга

Проїзд заборонено

Рух велосипедів заборонено

Рух ТЗ заборонено (за винятком велосипедів, які везуть поруч)

Загальні поради

Проїзд дистанцій

Після вибору відповідного велосипеда більшість людей може здійснити коротку подорож на відстань до 5 миль. Ви здивуєтеся, як швидко покращиться ваша фізична форма й техніка, що полегшить тривалі подорожі. Важливо не перестаратися. Сплануйте свій маршрут, тримайте велосипед у належному стані й приділіть достатньо часу для спокійних поїздок на роботу. Ваша впевненість і фізична форма зростатимуть, і дуже скоро ви побачите, що почнете приїжджати набагато раніше, ніж очікували!

Перевірте наявність інфраструктури

На робочих місцях, в університетах, коледжах, школах, громадських будівлях і торгових центрах досить часто створюють доступні умови для тих, хто їздить на велосипеді. Спробуйте дізнатися, що пропонується, перш ніж вирушати в дорогу. Чи є парковка для велосипедів, душові, шафки? Чи потрібно заздалегідь домовлятися про доступ до будь-чого з переліченого? Чи потрібно за це платити?

Поговоріть зі своїми колегами та друзями, а на роботі — з радником із відділу кадрів про те, що є в наявності. Можливо, існує група велосипедистів, до якої ви можете приєднатися.

Нагорода Cycling Friendly від Cycling Scotland пропонує підтримку й визнання для роботодавців, шкіл, громад, коледжів та університетів, які заохочують їздити на велосипеді. Дізнайтеся більше на сайті **cycling.scot**.

Підказка

Залиште розумне взуття на роботі, аби уникнути необхідності щодня возити його на велосипеді.

Знайдіть однодумця

Ви можете дізнатися, що ваші друзі, однокласники або колеги їздять на велосипеді і знайомі з маршрутом, яким ви будете їхати. Можливо, вони поділяться з вами порадами, підказками й пропозиціями — або навіть приєднаються до вас у поїздці! Якщо немає велосипедної групи чи онлайн-форуму, то чому б не створити його вам?

Підготуйтеся

Ви почуватиметеся впевненішими й спокійнішими, якщо знатимете, що належним чином підготувалися до подорожі. Якщо ви перевіряєте свій велосипед на початку та в кінці кожної подорожі й не забудете скласти необхідні речі. Чекліст рекомендованих речей ви знайдете на сторінці 42.

Страхування велосипеда й особи

Якщо у вас хороший велосипед, рекомендуємо застрахувати його. Зазвичай є можливість включити велосипед до страховки будинку. Для більш дорогих велосипедів або для розширеного покриття може бути оформлена спеціальна страховка. Є низка спеціалізованих страхових компаній, які можна легко знайти в інтернеті. Хоча їзда на велосипеді зазвичай є дуже безпечним заняттям, ви можете розглянути варіанти особистого страхування, щоб захистити себе як їздця. Як British Cycling, так і Cycling UK пропонують недорогі варіанти страхування особи.

Захисне маркування

Маркування даних є популярним способом запобігти крадіжці вашого велосипеда й підвищує ймовірність того, що ваш велосипед повернуть, якщо його вкрадено. Сфотографуйте свій велосипед і запишіть усі його деталі й відмінні риси та зберігайте цю інформацію в безпечному місці. Поставте захисну позначку на рамі вашого велосипеда ультрафіолетовою ручкою або іншим способом. Позначка повинна включати ваш домашній поштовий індекс і номер будинку.

Перевезення речей

Є кілька варіантів, які допоможуть вам безпечно й комфортно перевозити вантажі на велосипеді.

1 Рюкзаки Рюкзак чудово підходить для перевезення вантажів (наприклад, ноутбука, обіду, кількох інструментів і дощовика) під час коротких поїздок. Міцні вуличні рюкзаки зазвичай водонепроникні й вентильовані, а також забезпечують стабільне положення й захист речей. Для тривалих поїздок і важчих вантажів можуть бути зручнішими інші варіанти. Остерігайтеся ослаблених ременів, які можуть зачепитися за рухомі колеса.

2 Сідельні сумки Ці сумки кріпляться за сідлом. Часто для цього необхідні петлі для сідла або спеціальні опори. Вони чудово підходять для невеликих вантажів, як-от інструменти, не потребують наявності велосипедного багажника, а також захищають від дорожніх забруднень та можливих пошкоджень.

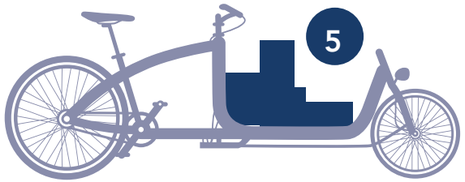
Підказка

Зверніться до свого місцевого магазину велосипедів, щоб дізнатися про варіанти для перевезення людей, у тому числі адаптовані велосипеди, дитячі сидіння й велопричепи.

3 Багажні сумки Якщо ви вважаєте, що вантаж має везти велосипед, така сумка — ідеальний вибір. Багажні сумки фіксуються з обох боків на багажнику, який кріпиться до задньої частини вашого велосипеда. Вони забезпечують перенесення ваги вниз і велику місткість усіх ваших щоденних вантажів. Перевірте свій велосипед, оскільки не всі велосипеди можуть мати багажники.

4 Кошики Кошик — це чудовий спосіб перевозити повсякденне спорядження на велосипеді. Ви можете просто покласти в нього свою звичайну сумку й вирушити в дорогу, до того ж тримаючи свої речі на виду. Не забудьте переконатися, що все захищено від вологи, якщо очікується дощ. Еластичні сітки для багажу чудово підходять для натягування на верхню частину вашого кошика, щоб запобігти випадінню речей при переїзді через будь-які нерівності. Завантажений кошик може завадити керуванню.

5 Вантажні велосипеди Упевніться, що вантаж рівномірно розподілено.



Ніколи не вішайте сумки на кермо велосипеда! Ви не зможете повноцінно ним керувати.

Підказка

Додаткові поради

По черзі або поруч?

Щоб насолоджуватися соціальними аспектами їзди на велосипеді або супроводжувати менш досвідчених велосипедистів, ви можете віддати перевагу їзді пліч-о-пліч, парами. На вузьких дорогах це також захищає ваш простір доти, доки не буде безпечно дозволити комусь обігнати. Мета при цьому та сама, що й рух в основному положенні. Ви маєте повне право їздити пліч-о-пліч, і це може бути навіть безпечніше.

Рух поза містом

Під час руху поза містом ви можете опинитися на дорогах із набагато більшою швидкістю або на односмугових дорогах. Важливо триматися в основному положенні — це дозволяє вам бути більш помітними для інших учасників дорожнього руху та краще бачити дорогу попереду й позаду. Це також запобігатиме обгону небезпечним способом і спонукатиме водіїв транспортних засобів використовувати місця роз'їзду. Якість дорожнього покриття на сільських дорогах також може вимагати потреби в більшій площі.

Місця роз'їзду

Існують певні правила використання місць роз'їзду. Якщо місце роз'їзду знаходиться на вашому боці дороги, ви в'їжджаєте в нього. Якщо місце роз'їзду знаходиться на іншому боці дороги, ви чекаєте навпроти нього. Якщо місця роз'їзду немає або зустрічний транспортний засіб не зупинився в місці роз'їзду, ви повинні безпечно зупинитися на узбіччі, щоб пропустити транспортний засіб.

Великогабаритні ТЗ

На сільських дорогах можна зустріти велику сільськогосподарську техніку. Зверніть увагу, що ці транспортні засоби мають невелику оглядовість і займають більше місця на дорозі. Слух водія також може бути знижений, тому слід зберігати пильність при проїзді повз ці транспортні засоби.

Роз'їзд із кіньми

Коней можна легко налякати, тому, якщо ви на велосипеді, під'їжджайте до них повільно. Дайте вершникові знати про себе. Ви повинні залишити коням достатньо місця, коли вони проходять повз, і бути готовим зупинитися, якщо це необхідно. Британське товариство коневодів радить дати коню та вершникові достатньо часу, щоб відреагувати на ваше привітання, зменшити швидкість, бути готовим зупинитися, дати достатньо місця під час роз'їзду. НІКОЛИ не проїжджайте з внутрішнього боку. «Будь чемним, привітайся».

bhs.org.uk

Цей посібник стосується їзди на дорозі й велосипедним доріжкам. Якщо ви їздите по бездоріжжю, |ознайомтеся з посібником Do the Ride Thing — dotheridething.co.uk

Cycling Scotland

Перегляньте наш навчальний інструмент

skills.cycling.scot

Оновіть свої знання з їзди на велосипеді та вдоскональте свої навички.

Запитання з інтерактивними сценаріями.

Найкращі поради та знання, які допоможуть зміцнити впевненість і повернути вас на велосипед.

Якщо ви давно не сиділи в сідлі або більше звикли до велосипедних маршрутів поза містом у вихідні дні, ніж до руху в щільному трафіку в години пік, вам стане у пригоді новий вебсайт Cycling Scotland.

Чекліст необхідних речей

Безпека й захист

- ◯ Ліхтарі
- ◯ Відбивачі
- ◯ Велосипедний замок
- ◯ Шолом
- ◯ Світловідбивний або яскравий одяг
- ◯ Затискачі для штанів

Дорожній набір

- ◯ Мобільний телефон
- ◯ Комплект для ремонту проколів
- ◯ Запасна внутрішня камера
- ◯ Мапа / GPS
- ◯ Мультитул / базові інструменти
- ◯ Велосипедний насос
- ◯ Змащування для ланцюга

Зручність

- ◯ Пляшка води (і кріплення)
- ◯ Сонцезахисний засіб
- ◯ Дощовики
- ◯ Рукавички

Електровелосипед

- ◯ Зарядний пристрій

Підказка

Вам необов'язково мати все зі списку, щоб отримувати задоволення від їзди на велосипеді. Виділені елементи можуть бути дуже корисними. Перегляньте відеоінструкцію з ремонту проколів онлайн.

Cycling Scotland

TRANSPORT SCOTLAND
CÒMHDHAIL ALBA

Лютий 2022

cycling.scot

Cycling Scotland Scottish Charity no.SC029760