***Dviračiais važinėkime saugiai!***

Dviratininkams kaip ir visiems eismo dalyviams, galioja pagrindinės eismo taisyklės. Visi eismo dalyviai privalo elgtis taip, kad niekam nekiltų pavojaus, kad kiti eismo dalyviai galėtų judėti saugiai ir laisvai.

Prieš važiuojant dviračiu rekomenduojama vizualiai pasitikrinti, ar dviratis tvarkingas: ar neatsisukę ratų, švaitų varžtai, ar prisuktas vairas ir sėdynės balnelis, ar teisingai stovi stabdžių kaladėlės, ar pakankamai padangose yra oro ir pan. Dviratininkui į gatvę leidžiama važiuoti tik tada, kai dviratis atitinka numatytus reikalavimus: veikiančius stabdžius, garsinį signalą, atšvaitus. Dviračio gale turi būti raudonas šviesos atšvaitas, iš šonų – oranžiniai šviesos atšvaitai, priekyje baltos spalvos atšvaitai. Važiuojant keliu tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o dviračio gale – raudonos šviesos žibintas, o dviračio vairuotojas privalo dėvėti šviesą atspindinčią liemenę arba būti prie drabužių kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje prisisegęs šviesą atspindinčius atšvaitus.

**Viena svarbiausių dviratininko apsaugos priemonių – šalmas!**

Norime priminti, kad pagal KET dviračio naudotojai (keleiviai) iki 18 metų, važiuodami (vežami) keliu, privalo būti užsidėję ir užsisegę dviratininko šalmą. Kitiems vyresniems kaip 18 metų asmenims, dviračiu važiuojantiems keliu, rekomenduojama būti užsidėjus ir užsisegus dviratininko šalmą.

Ypatingai reikėtų atkreipti dėmesį į vaikus, nes jų važiavimo dviračiu įgūdžiai dar nėra pakankamai geri. Uždėtas šalmas turi dengti kaktą iki vidurio. Papurčius galvą šalmas neturi nukristi. Be to svarbu, kad šalmo dirželiai gerai priglustų ir sagtis visuomet būtų užsegta.

**Dviratininkams yra draudžiama:**

* važiuoti važiuojamąja dalimi, jeigu įrengti dviračių takai;
* važiuoti automagistralėmis ir greitkeliais;
* važiuoti nelaikant bent viena ranka vairo;
* vežti keleivius, jeigu nėra įrengtų specialių sėdėjimo vietų;
* vežti, vilkti ar stumti krovinius, kurie trukdo vairuoti arba kelia pavojų

 kitiems eismo dalyviams;

* būti velkamiems kitų transporto priemonių;
* vilkti kitas transporto priemones, išskyrus tam skirtas priekabas;
* važiuoti įsikibus į kitas transporto priemones.

**Kitos rekomendacijos dviratininkams:**

jei tik įmanoma, turi važiuoti dviračių taku, o kur tokių takų nėra, leidžiama važiuoti viena eile važiuojamosios dalies kraštine dešine juosta kuo arčiau jos dešiniojo krašto;

privalo važiuoti vienas paskui kitą;

turi pasirinkti saugų greitį, atsižvelgdami į aplinkos sąlygas, asmeninius važiavimo įgūdžius ir dviračio būklę;

privalo laikytis saugaus atstumo iki važiuojančiojo priešais;

jei eismas intensyvus ir reikia pasukti į kairę, apsisukti ar pervažiuoti į kitą kelio pusę, dviračio vairuotojas turi nulipti ir kirsti važiuojamąją dalį vesdamas dviratį, nesudarydamas kliūties kitoms transporto priemonėms ;

automobilių aikštelėse turi važiuoti ypač atidžiai ir duoti kelią kitiems eismo dalyviams.



 Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Eglė Zokaitytė