

IK LEER FIETSEN!

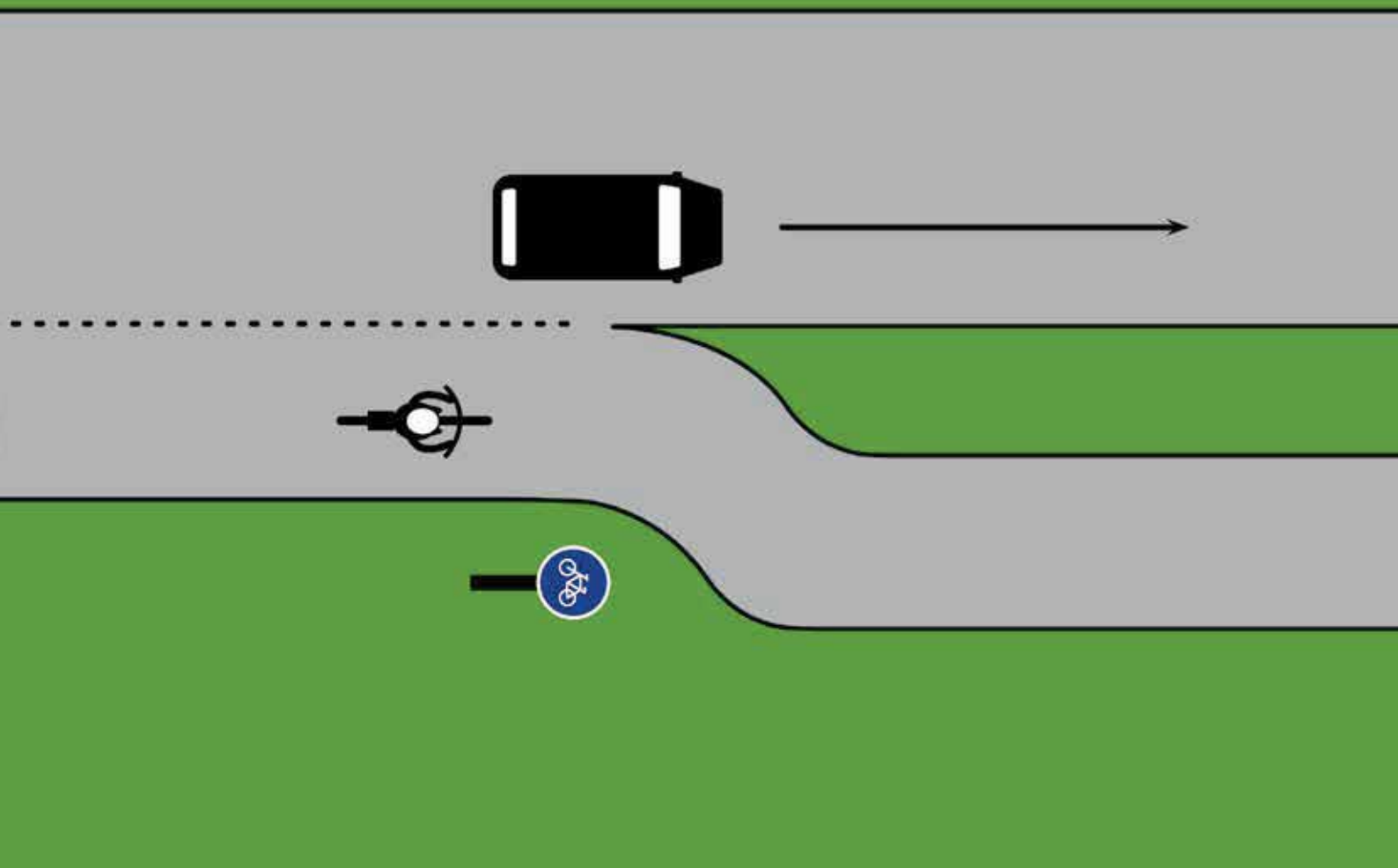
PRAKTIJKBOEKJE VOOR CURSISTEN

LEARNING TO CYCLE

PRACTICAL HANDBOOK FOR STUDENTS

ОБУЧЕНИЕ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



De Fietzersbond komt op voor de belangen van fietsers in Nederland en zet zich in voor meer en betere mogelijkheden om te fietsen. Dat kan dankzij de steun van onze leden. De Fietzersbond heeft 35.000 leden, 150 afdelingen en 1500 actieve vrijwilligers, verspreid over heel Nederland.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

Fietzersbond stands up for cyclists' interests in the Netherlands and campaigns for more and better cycling conditions. This is possible thanks to the support of our members. Fietzersbond has 35,000 members, 150 local branches and 1500 active volunteers all over the Netherlands.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

Fietzersbond отстаивает интересы велосипедистов в Нидерландах и выступает за большее количество и лучшие условия для езды на велосипеде. Это возможно благодаря поддержке наших членов. Fietzersbond насчитывает 35 000 членов, 150 местных филиалов и 1500 активных добровольцев по всей территории Нидерландов.

Авторское право Fietzersbond 2017.

Телефон 030-2918171
Электронная почта fietsschool@fietzersbond.nl



THEORIE VOOR DE BEGINNENDE FIETSER

BEGINNING CYCLISTS AND TRAFFIC

НАЧИНАЮЩИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТЫ И ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ

1. De veilige fiets	4
A safe bicycle	
Безопасный велосипед	
2. Basisbegrippen verkeer	6
Traffic participants	
Участник движения	
3. Basis verkeersregels	8
Traffic regulations	
Правила дорожного движения	
4. Verkeersborden voor de fietser	23
Traffic signs	
Дорожные знаки	
5. Verkeerstekens voor de fietser	31
Road markings	
Дорожная разметка	
6. Scorekaart: Stappenplan leren fietsen	34
Step by step learning to cycle	
Пошаговое обучение езды на велосипеде	

1. DE VEILIGE FIETS A SAFE BICYCLE БЕЗОПАСНЫЙ ВЕЛОСИПЕД

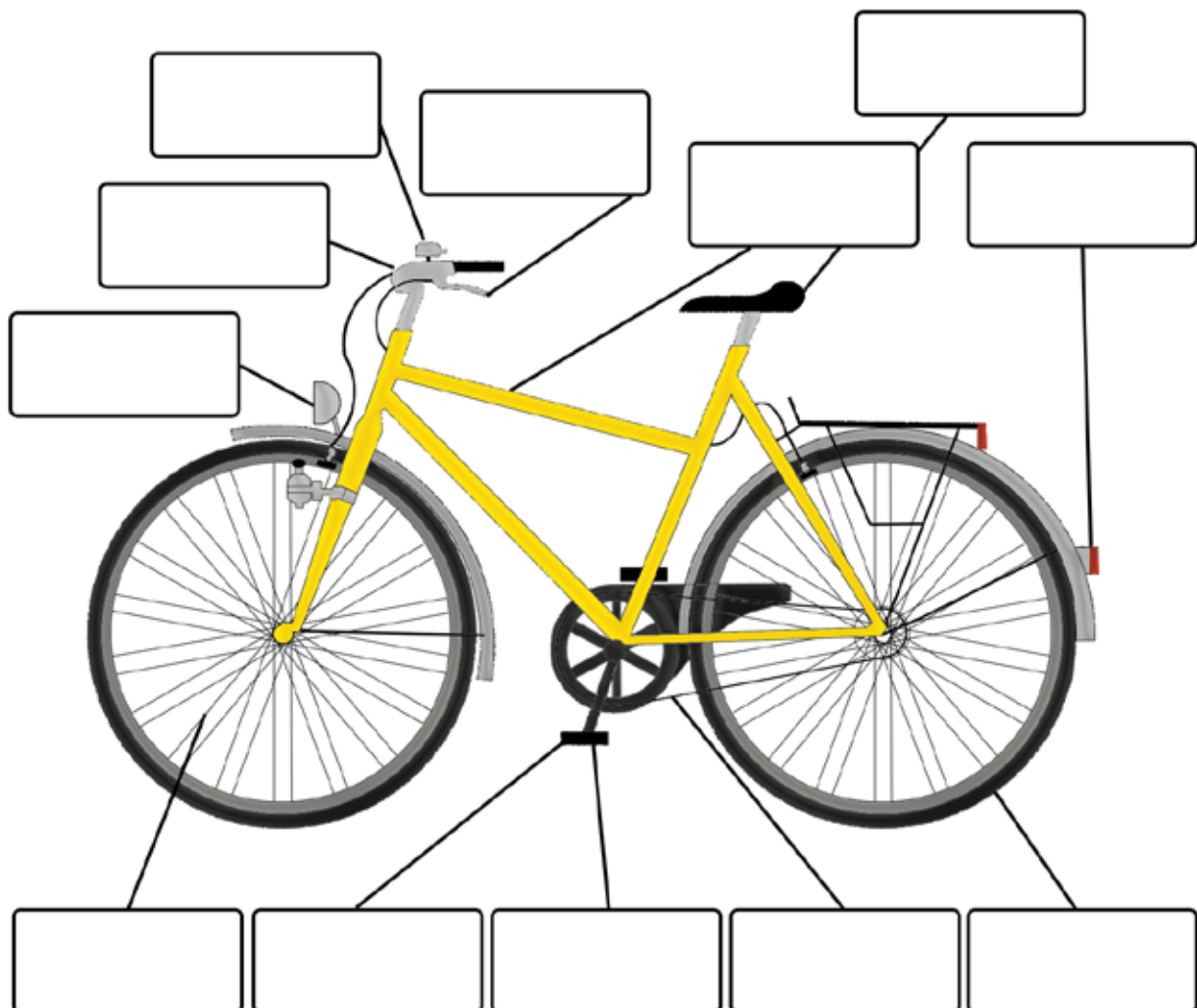


Opdracht 1: Zet onderstaande woorden op de juiste plaats bij de fiets:

Assignment 1: Put these words in the right place

Задание 1: Поместите эти слова в нужное место

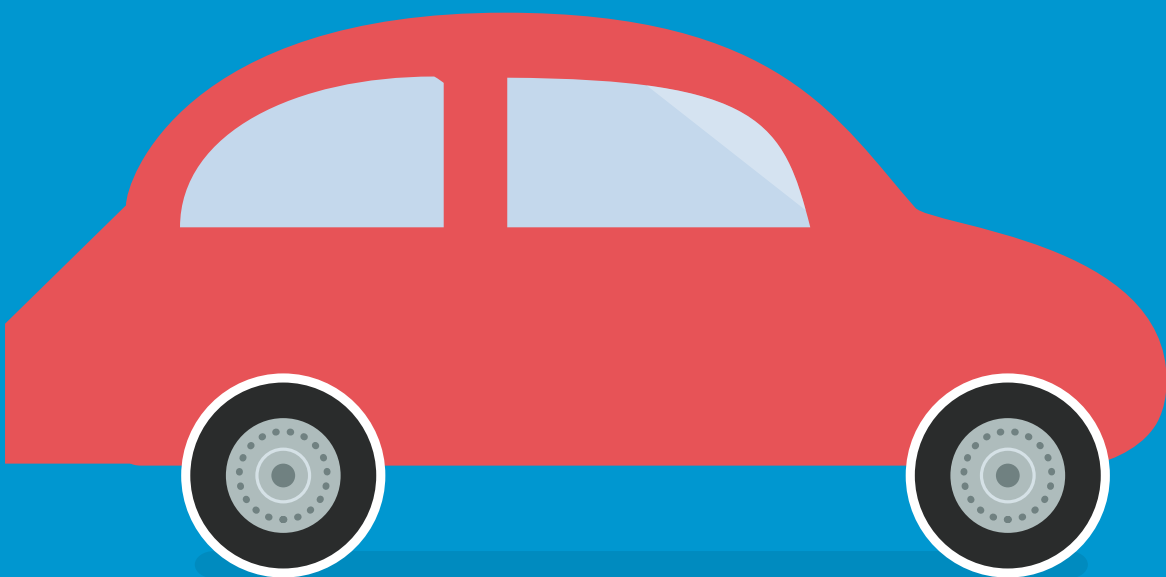
- | | | | |
|-------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| • achterlicht rood | • band | • bel | • frame |
| • rear light red | • tyre | • bell | • frame |
| • Задний красный фонарь | • шина | • звонок | • рама |
| • handrem | • ketting | • spaken | • stuur |
| • hand brake | • chain | • spokes | • handlebars |
| • ручной тормоз | • цепь | • спицы | • руль |
| • trapper | • voetrem | • voorlicht geel/wit | • zadel |
| • pedal | • foot brake | • front light yellow/white | • saddle |
| • педаль | • тормоз | • передний желтый/белый свет | • сидение |



2. BASISBEGRIPPEN VERKEER

TRAFFIC PARTICIPANTS

УЧАСТНИКИ ДОРОЖНОГО
ДВИЖЕНИЯ



Opdracht 2: Zet onderstaande woorden bij het juiste plaatje

Assignment 2: Put these words near the right picture

Задание 2: Поместите эти слова рядом с правильным изображением

• auto
• car
• автомобиль

• brommer/scooter
• moped/scooter
• мопед/скутер

• bus
• bus
• автобус

• fietser
• cyclist
• велосипедист

• motor
• motorbike
• мотоцикл

• scootmobiel
• mobility scooter
• скутер

• tractor
• tractor
• трактор

• voetganger
• pedestrian
• пешеход

• vrachtwagen
• lorry
• грузовик

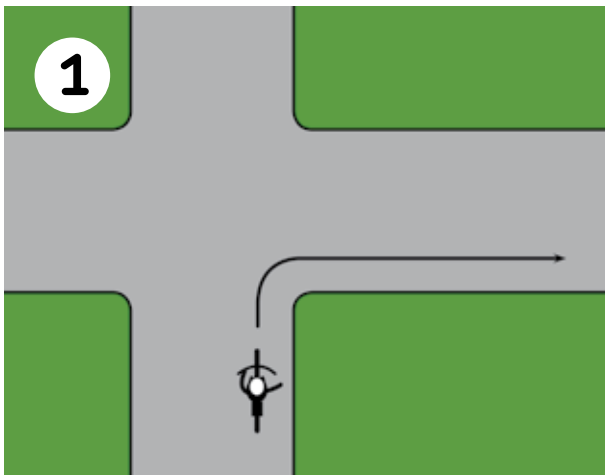


3. BASIS VERKEERS- REGELS

TRAFFIC REGULATIONS

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ





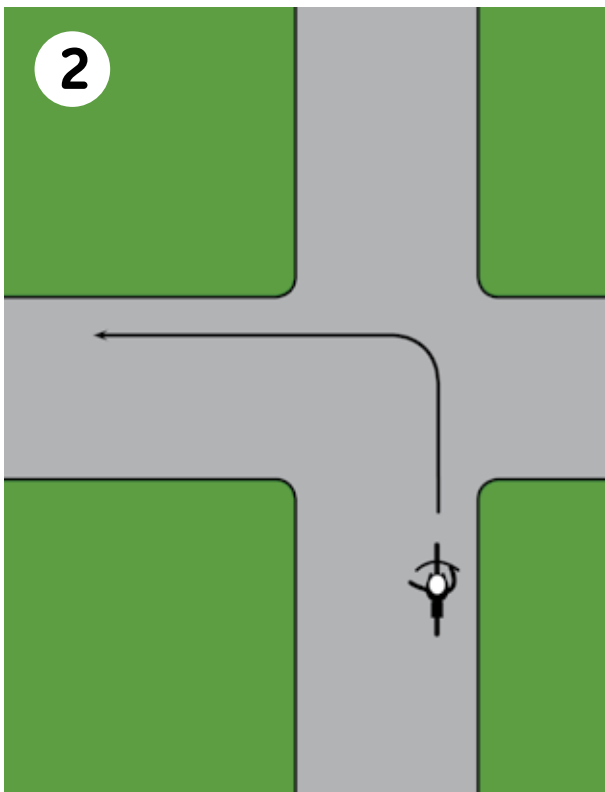
1. Je gaat rechtsaf

Maak een kleine bocht, hand uitsteken.

You turn right

Take a sharp turn, extend your hand.

Вы поворачиваете направо.
Сделайте резкий поворот, протяните руку.



2. Je gaat linksaf

Maak een grote bocht:

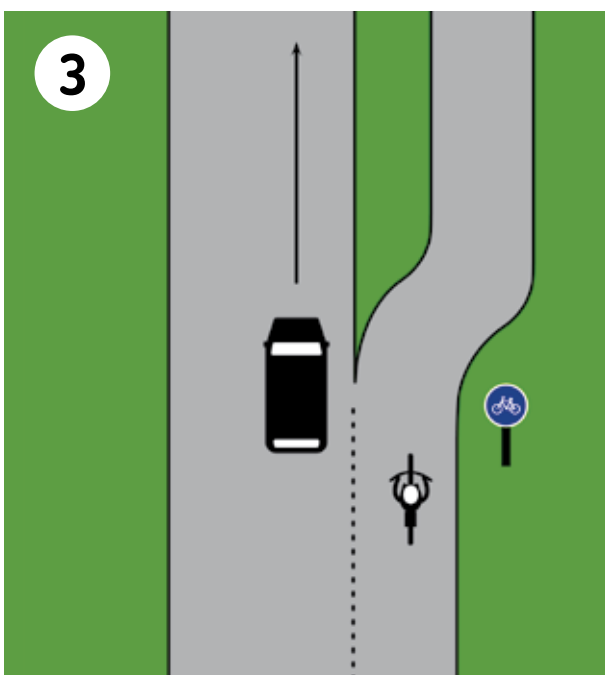
1. Omkijken.
2. Hand uitsteken.
3. Voorsorteren.

You turn left

Take a wide turn:

1. Look back.
2. Extend your hand.
3. Move to left-hand lane.

Вы поворачиваете налево
Сделайте широкий поворот:
1. Оглянитесь назад.
2. Протяните руку.
3. Переход на левую полосу.



3. Je fietst op het fietspad

Je mag niet op de stoep fietsen.

Je fietst niet op de autoweg.

Je fietst niet op de snelweg.

You are on a bike path

Always cycle on the road, not pavement.

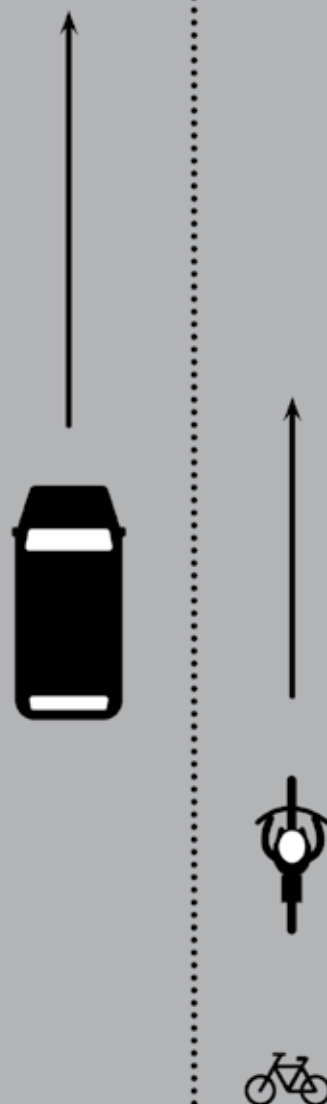
Do not cycle on the main road or highway.

Вы на велосипедной дорожке
Всегда ездите на велосипеде по дороге, а не по тротуару.
Не ездите на велосипеде по главной дороге или шоссе

**Je fietst op
de fietsstrook**

**You cycle on the
bike lane**

**Вы едете на
велосипеде по
велосипедной
дорожке**



Verkeerslichten

Het licht is rood = je stopt.

Het licht is oranje = je stopt.

Het licht is groen = je mag fietsen.

Traffic lights

The light is red = stop.

The light is orange = stop.

The light is green = cycle.

Светофор

Свет красный = стоп.

Свет оранжевый = стоп.

Свет зеленый =
продолжайте движение.



**Kijk naar de haaientanden
en verkeersborden:
die bepalen de voorrang!**

**Shark's teeth and traffic
signs indicate priority**

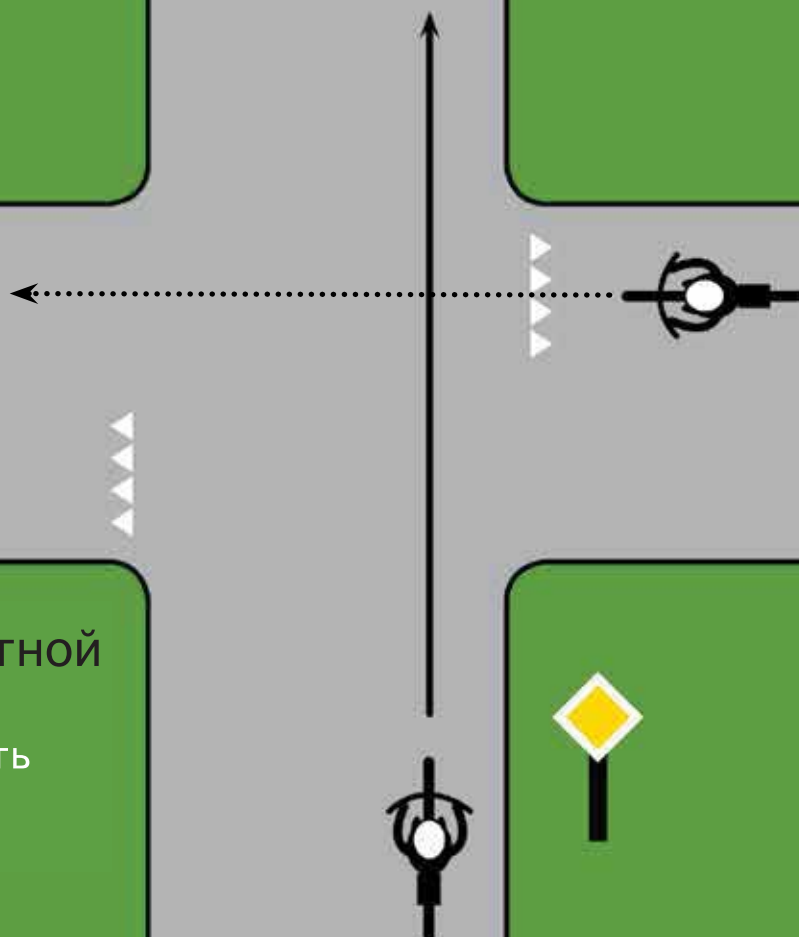
Треугольники и дорожные
знаки указывают на
приоритет.

**Je fietst op een
voorrangsweg**

Je hebt voorrang.

**You are on a
priority road**

You can go on.



**Вы на приоритетной
дороге.**

Вы можете продолжать
движение.

**Je nadert een
voorrangskruispunt**

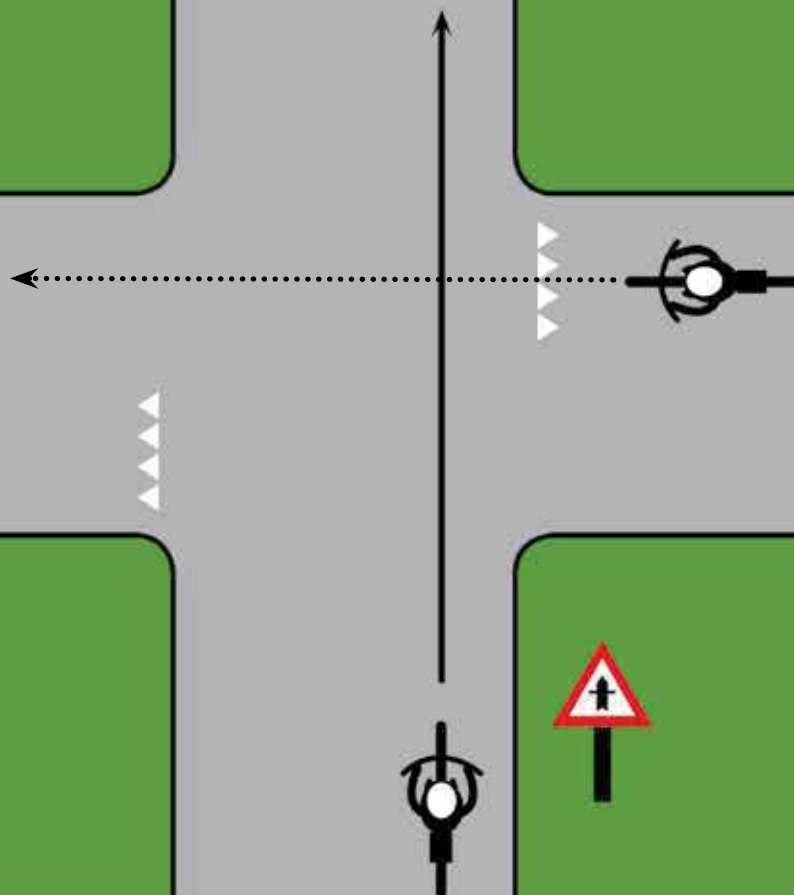
Je hebt voorrang.

**You are on a priority
intersection**

You can go on.

Вы находитесь на
приоритетном
перекрестке.

Вы можете продолжать
движение.



**Geef voorrang
aan de auto op de
kruisende weg**

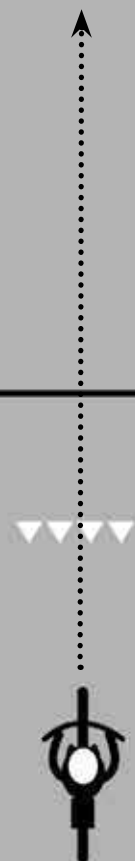
Je geeft voorrang.

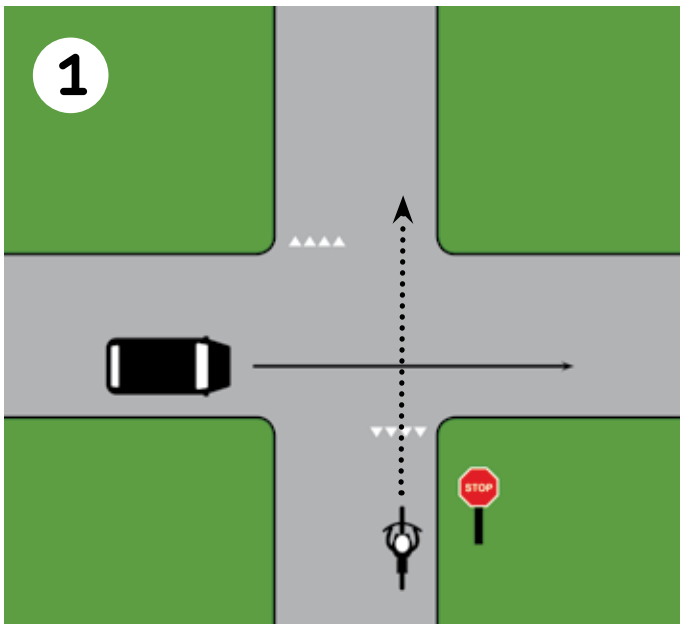
**Traffic on a road
with priority**

You stop.



**Движение на дорогу с
приоритетом.
Вы останавливаетесь.**

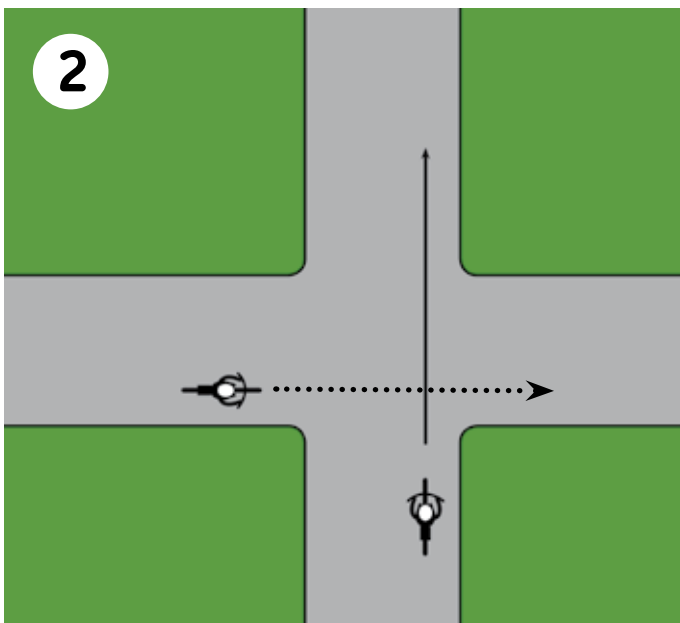




- 1 Stop: geef voorrang aan de auto op de kruisende weg. Je geeft voorrang.**

Stop for traffic on the other road.

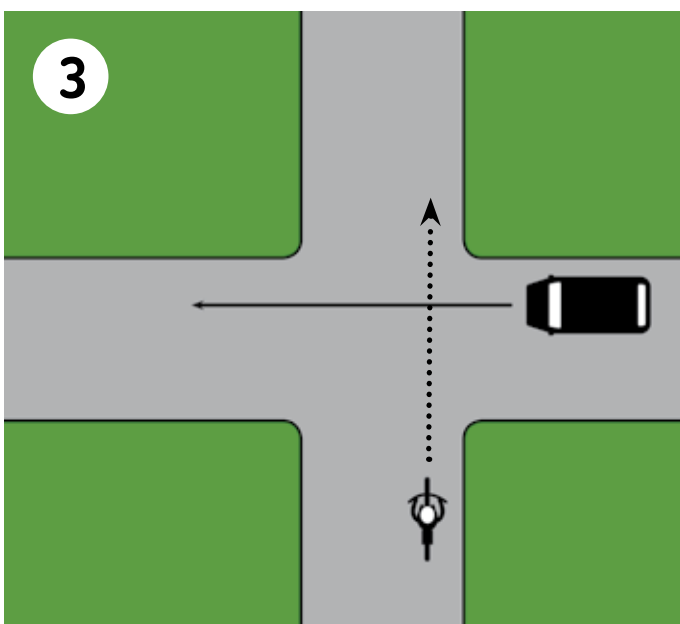
Остановитесь и дайте дорогу другим.



- 2 Rechts gaat voor! Je komt van rechts, je hebt voorrang!**

Right has priority! You can go on, you come from the right.

Правая сторона имеет приоритет!
Вы можете продолжать, вы едете справа.



- 3 Rechts gaat voor! Auto van rechts heeft voorrang, jij moet stoppen.**

Right has priority! You have to stop for the car.

Правая сторона имеет приоритет!
Вы должны пропустить автомобиль.

Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

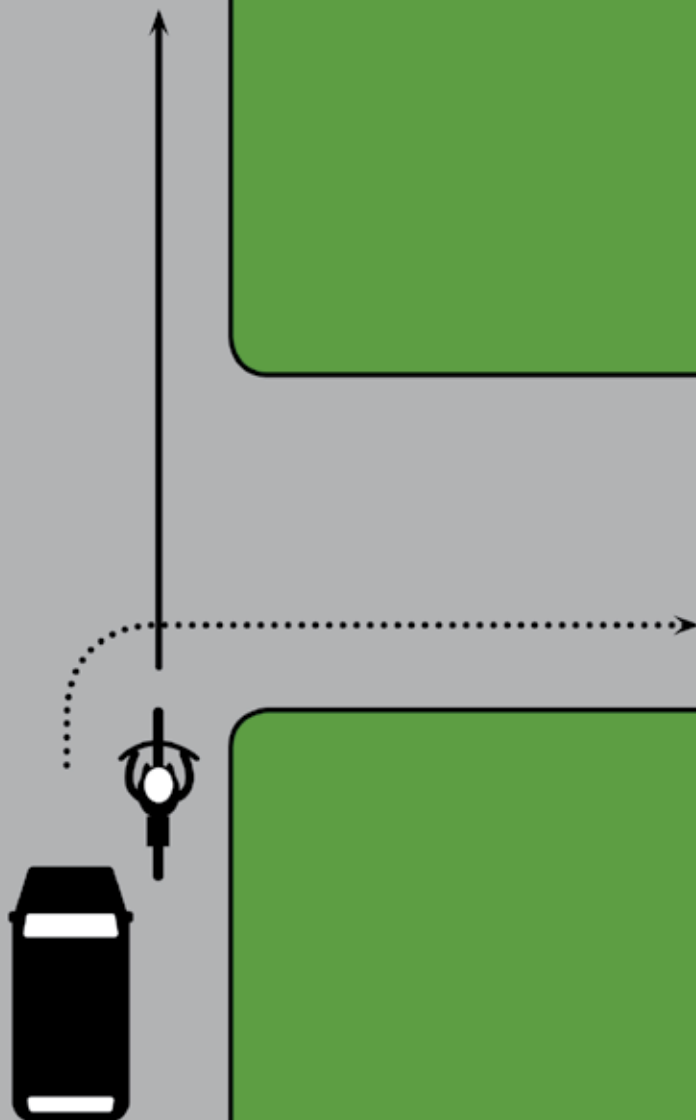
De auto wil rechtsaf, je wilt rechtdoor, je hebt voorrang.

Straight ahead has priority!

The car turns right, you go straight ahead, you have priority.

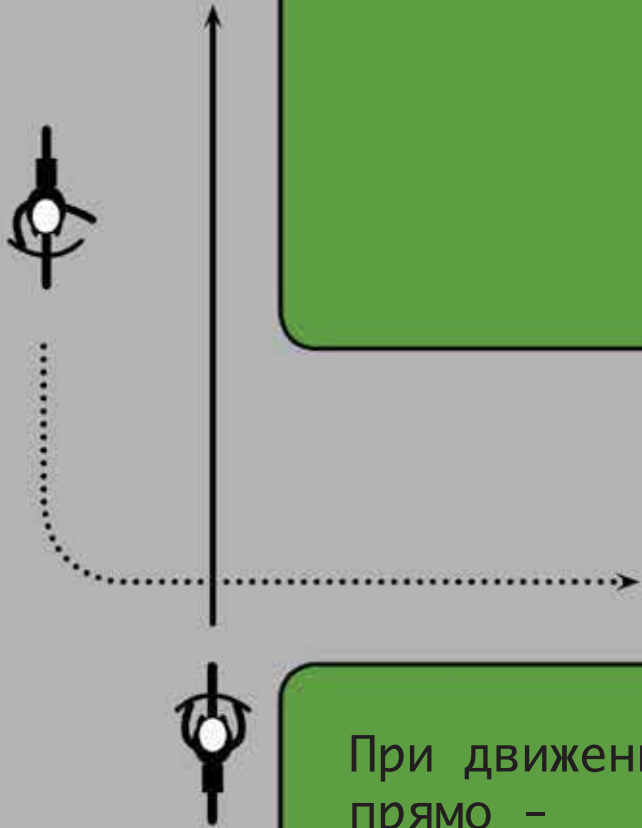
При движении прямо – приоритет!

Автомобиль поворачивает направо, вы едете прямо вперед, у вас приоритет.



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil links,
jij wilt rechtdoor,
jij hebt voorrang.



Straight ahead has priority!

Straight ahead has priority! The cyclist turns left, you go straight ahead, you have priority.

При движении
прямо –
приоритет!
Велосипедист
поворачивает налево,
вы идете прямо, у
вас приоритет.

Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

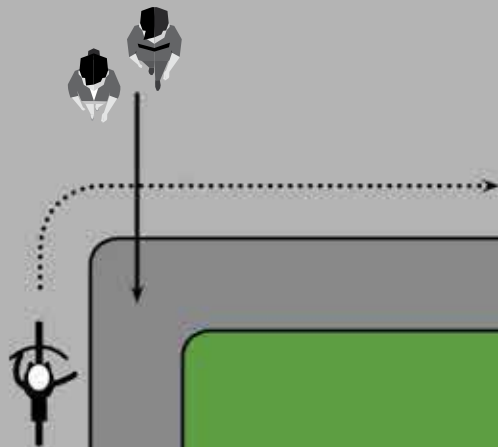
De voetgangers willen rechtdoor, jij wilt rechtsaf, de voetgangers gaan voor.

Straight ahead has priority!

The pedestrians go straight ahead, you turn right, the pedestrians have priority.

При движении прямо – приоритет!

Пешеходы идут прямо вперед, вы поворачиваете направо, у пешеходов приоритет.



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil rechtdoor, jij wilt linksaf, de fietser gaat voor.



Straight ahead has priority!

The cyclist goes straight ahead, you turn left, the cyclist has priority.

При движении прямо – приоритет!

Велосипедист едет прямо, вы поворачиваете налево, у велосипедиста приоритет.

Kleine bocht gaat voor!

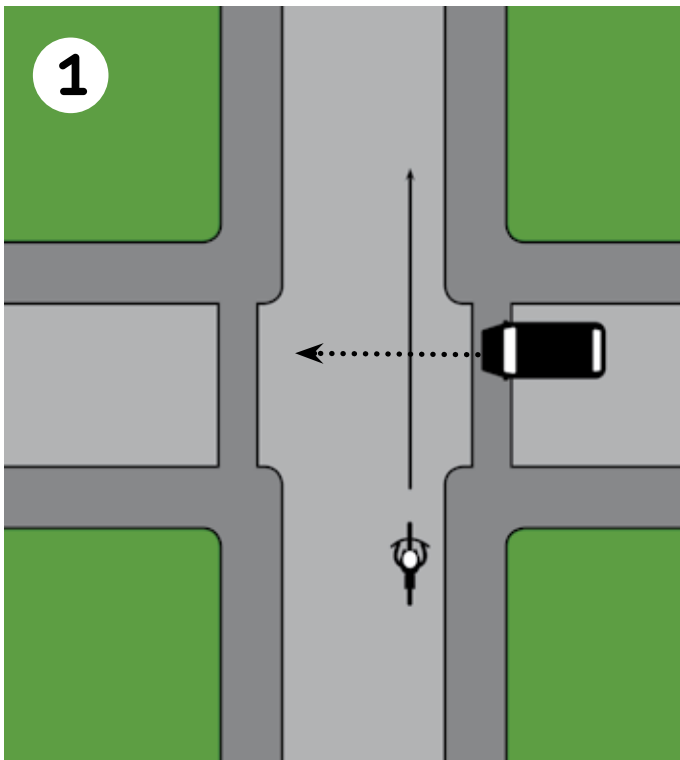
Je wilt linksaf.
De auto wil rechtsaf.
Je moet stoppen.
De auto mag eerst.



Sharp turn has priority!

You turn left, the car
turns right. You stop,
the car goes first.

Резкий поворот
имеет приоритет!
Вы поворачиваете
налево, автомобиль
поворачивает направо.
Вы останавливаетесь,
машина едет первой.



1 Uitrit

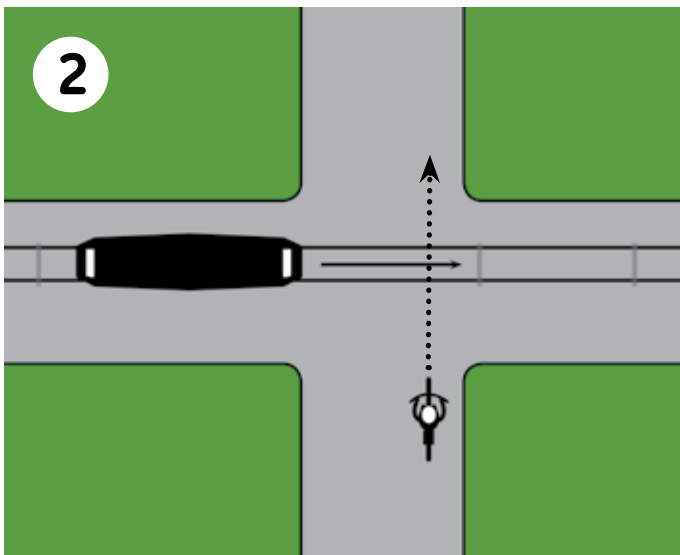
De auto komt uit een uitrit.
Jij fietst op straat.
De auto moet stoppen.
Jij mag door rijden.

Exit

The car comes from an exit.
You are on the street.
The car stops, you cycle on.

Выезд

Автомобиль выезжает из выезда.
Вы на улице.
Автомобиль останавливается,
вы проезжаете на велосипеде



2 + 3

Tram

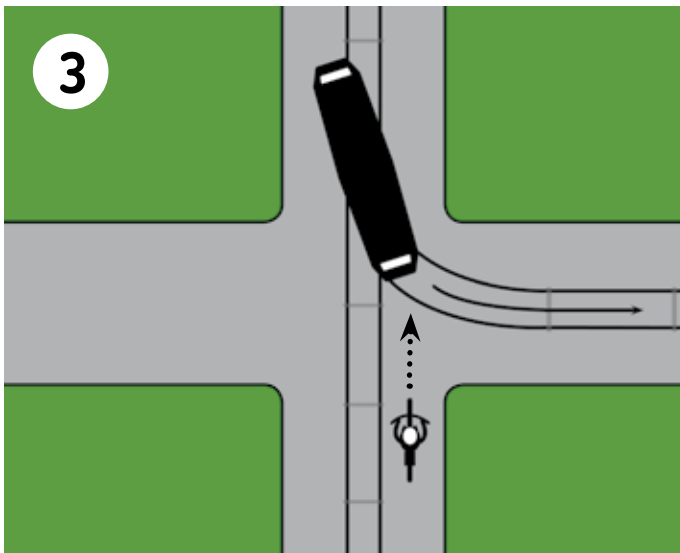
Een tram heeft altijd voorrang!

Tram

A tram always goes first

Трамвай

Трамвай всегда идет первым



4. VERKEERSBORDEN VOOR DE FIETSER

TRAFFIC SIGNS

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ



Soorten borden

Er zijn verschillende soorten borden. Let goed op de vorm en de kleur, die geven direct het soort bord al aan. Het teken op het bord vertelt de rest.

Types of signs

There are different types of signs. Look at the shape and colour for the type. The picture tells the rest.

Виды знаков

Существуют различные типы знаков. Посмотрите на форму и цвет для типа. Изображение покажет остальное.



1. **'Je mag hier niet...' borden.** Deze borden zijn rond met een rode rand. Wat je niet mag, zie je aan het teken in het bord.

You are not allowed to.... signs. These signs are round with a red edge. The picture tells what you are not allowed to do.

Вам не разрешается..... знаки.
Эти знаки круглые с красным краем. Изображение рассказывает о том, что вам не позволено делать.



2. **'Je moet hier...' borden.** Deze borden zijn rond en blauw. Wat je hier moet, zie je aan het teken in het bord.

You have to.... signs These signs are round and blue. The picture tells you what you have to do.

Вы должны.... знаки
Эти знаки круглые и синие. Изображение говорит вам, что вы должны сделать.



3. **'Pas op...' borden.** Deze borden zijn driehoekig met de punt naar boven en met een rode rand. Waarvoor je moet oppassen, zie je aan het teken in het bord.

Be careful ... signs. These signs are triangular pointing upward, with a red edge. The picture tells you why you have to be careful.

Будь осторожен... знаки.
Эти знаки треугольные, направленные вверх, с красным краем. Изображение говорит вам, почему вы должны быть осторожны.



4. **'Kijk, hier is...' borden.** Deze borden zijn vierkant of rechthoekig en blauw. Wat hier is, zie je aan het teken in het bord.

This is.... signs. These signs are square or rectangular and blue. The picture tells you what this is.

Это.... знаки.
Эти знаки квадратные или прямоугольные и синие. Картинка рассказывает, что это такое

Je mag hier niet borden You are not allowed to ... signs

Вам не разрешается ... знаки



Je mag hier niet inrijden / verder fietsen.

You are not allowed to enter/cycle here.

Вы не можете въезжать/ездить на велосипеде здесь



Je mag de straat niet van deze kant inrijden.

You are not allowed to enter this street.

Вы не можете войти на эту улицу



Je mag hier niet fietsen.

You are not allowed to cycle here.

Здесь запрещено ездить на велосипеде



Je mag hier niet fietsen en met een brommer rijden.

You are not allowed to ride a bicycle or scooter here.

Здесь запрещено ездить на велосипеде или скутере.



Je mag hier niet fietsen; brommers en tractoren mogen er ook niet rijden.

You are not allowed to ride a bicycle, tractor or scooter here.

Здесь запрещено ездить на велосипеде, тракторе или скутере



Je moet hier wachten als er iemand tegemoet komt rijden.

You are not allowed to continue when someone else approaches.

Вам не разрешается продолжать, когда кто-то другой приближается

Je moet hier borden

You have to... signs

Вы должны... знаки



Je moet hier fietsen (fietspad).

You have to cycle here (cycle path).

Вы должны ездить на велосипеде здесь (велосипедная дорожка).



Je moet hier fietsen; bromfietsers moeten er ook rijden.

You have to cycle here, scooters too.

Вы должны ездить на велосипеде здесь, скутеры тоже



Je moet hier lopen (voetpad).

You have to walk here (footpath).

Вы должны идти здесь (тротуар)



Je moet hier de richting van de pijlen volgen als je fietst.

You have to follow the direction of the arrow.

Вы должны следовать направлению стрелки



Je moet hier rechtdoor fietsen.

You have to cycle straight ahead.

Вы должны двигаться прямо вперед



Je moet hier links afslaan als je fietst.

You have to turn left.

Вы должны повернуть налево



Je moet hier rechtdoor of rechtsaf als je fietst.

.You have to go straight ahead or turn right

Вы должны идти прямо вперед или повернуть направо



Je moet hier linksaf of rechtsaf als je fietst.

You have to turn left or right.

Вы должны повернуть налево или направо



Einde fietspad.

End of bike path.

Конец велосипедной дорожки



Einde brom-/fietspad.

End of path for bicycles and scooters.

Конец дорожки для велосипедов и скутеров



Einde voetpad.

End of footpath.

Конец пешеходной дорожки

Pas op borden

Be careful... signs

Будь осторожен... знаки



Pas op, overstekende fietsers.

Be careful, cyclists crossing.

Будьте осторожны, велосипедисты пересекают дорогу



Pas op, een gevaarlijk kruispunt.

Be careful, dangerous intersection.

Будьте осторожны, опасный перекресток



Pas op, er wordt aan de weg gewerkt.

Be careful, road works.

Будьте внимательны, дорожные работы



Pas op, overstekende kinderen.

Be careful, children crossing.

Будьте осторожны, дети пересекают дорогу.

Kijk hier is borden

This is signs

Это... знак



Kijk, hier is een eenrichtingsstraat.

This is a one-way street.

Это улица с односторонним движением



Kijk, hier moet je rechtsaf als je fietst.

This is where you have to turn right.

Здесь вы должны повернуть направо.



Kijk, hier kan verkeer tegemoet komen rijden.

This is where traffic may come toward you.

Здесь возможен встречный трафик



Kijk, hier mag jij eerst als er verkeer tegemoet komt rijden

This is where you go first if traffic comes toward you.

Здесь вы едете первые в местах со встречным трафиком



Kijk, hier is een autoweg: je mag er niet fietsen.

This is a main road: not allowed for bicycles.

Главная дорога: Не разрешено для велосипедистов



Kijk, hier is een niet verplicht fietspad.

This is a non-obligatory bike path.

Необязательная велосипедная дорожка



Kijk, hier is een woonerf, hier mogen kinderen spelen
(maximum snelheid 15 km per uur).

This is where children play (15 km per hour maximum speed).

Играют дети (максимальная скорость 15 км/ч)



Kijk, hier is een zebrapad.
This is a pedestrian crossing.
Пешеходный переход



Kijk, hier is de bebouwde kom.
This is where a town begins.
Начало городской местности



Kijk, hier is het einde van de bebouwde kom.
This is where a town ends.
Конец городской местности

Voorangsborden

Priority signs

Знаки приоритета



Voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.
Priority road. Here everyone from left or right has to give you priority.
Приоритетная дорога. Водители слева и справа должны дать вам дорогу



De voorrangsweg houdt op.
End of priority road.
Конец приоритетной дороги



Je kruist een voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.
You cross a priority road. Give priority to everyone from left or right.
Пересечение приоритетной дороги. Дайте дорогу водителям слева и справа



Als je fietst moet je altijd stoppen, ook als er niets aan komt rijden.
Je moet voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.

Always stop here, even when there is no one. Give priority to everyone from left or right.

Всегда останавливайтесь здесь, даже когда никого нет. Дайте дорогу водителям слева и справа



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.

You get priority from everyone from left or right.

Вам дают дорогу водители слева и справа



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links komt rijden.

You get priority from everyone from the left.

Вам дают дорогу водители слева

Belangrijke onderborden

Important sub signs

Важные дополнительные знаки



- Een onderbord hoort altijd bij het verkeersbord dat er direct boven hangt.
- Een onderbord kan nooit zonder het bijbehorende verkeersbord voorkomen.
- Een onderbord vertelt je iets extra's. Het kan ook een uitzondering aangeven.

- A sub sign always belongs to the sign above.
- A sub sign can not exist on its own.
- A sub sign gives extra information or an exception.

Дополнительный знак всегда относится к знаку сверху.
Дополнительный знак не может существовать сам по себе.
Дополнительный знак дает дополнительную информацию или исключение

5. VERKEERSTEKENS VOOR DE FIETSER ROAD MARKINGS ДОРОЖНЯЯ РАЗМЕТКА



Tekens dwars op de weg

Markings on the road

Разметка на дороге



Stopstreep: stop en verleen voorrang.

Stop line: stop and give priority.

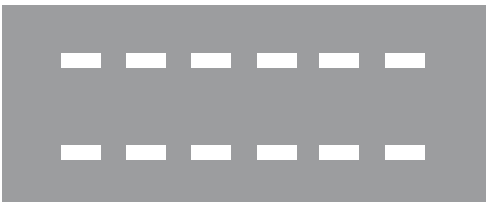
Стоп-линия: остановитесь и дайте дорогу



Haaientanden: verleen voorrang.

Shark's teeth: give priority.

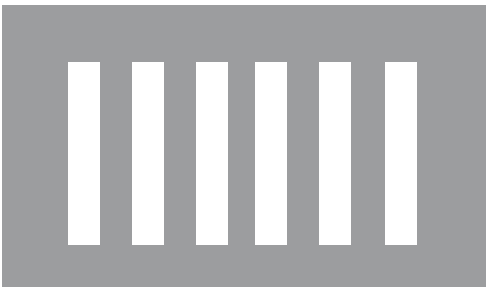
Треугольники: дать дорогу



Oversteekplaats: overstekende voetgangers hebben geen voorrang.

Crossing: pedestrians crossing have no priority.

Переход: пешеходы, переходящие дорогу, не имеют приоритета

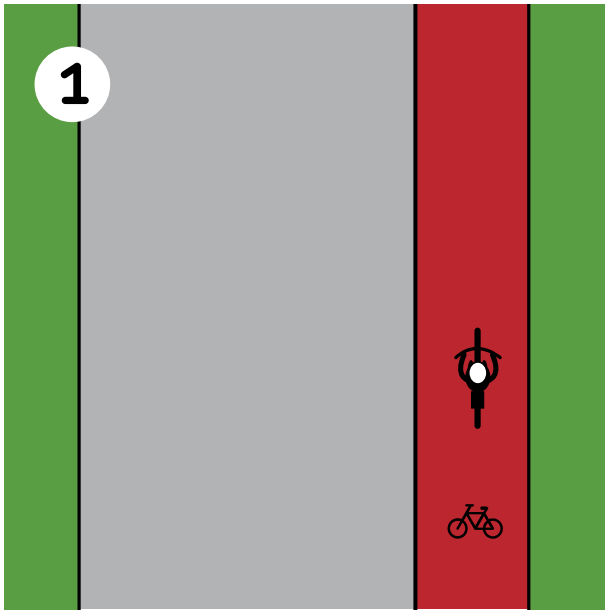


Zebepad: overstekende

voetgangers hebben voorrang.

Pedestrian crossing: pedestrians crossing have priority.

Пешеходный переход: приоритет имеют пешеходы.



1 **Fietsstrook met doorgetrokken streep**

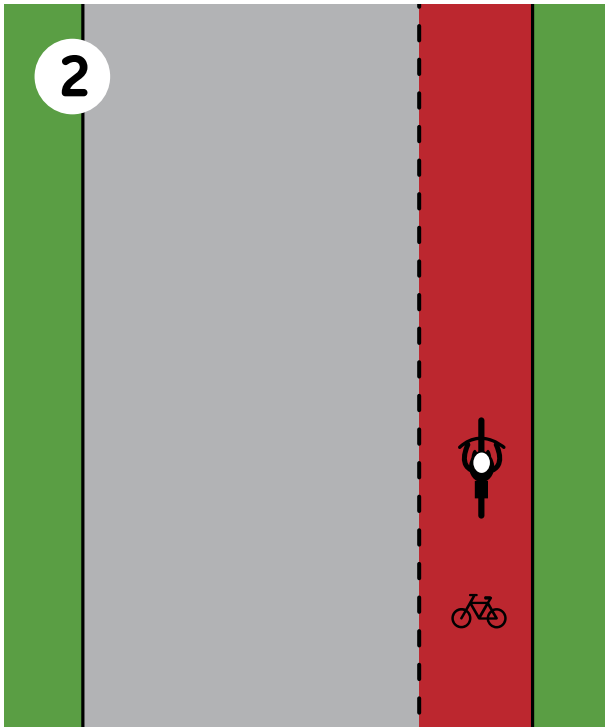
Fietsers zijn verplicht hier te rijden. Auto's mogen hier niet rijden, niet parkeren, niet stoppen.

Bike lane with solid line

Cyclists have to cycle here. Cars are not allowed to drive, park or stop here.

Велосипедная дорожка со сплошной линией

Велосипедистам разрешено здесь ездить. Автомобили не могут двигаться, парковаться или останавливаться.



2 **Fietsstrook met onderbroken streep**

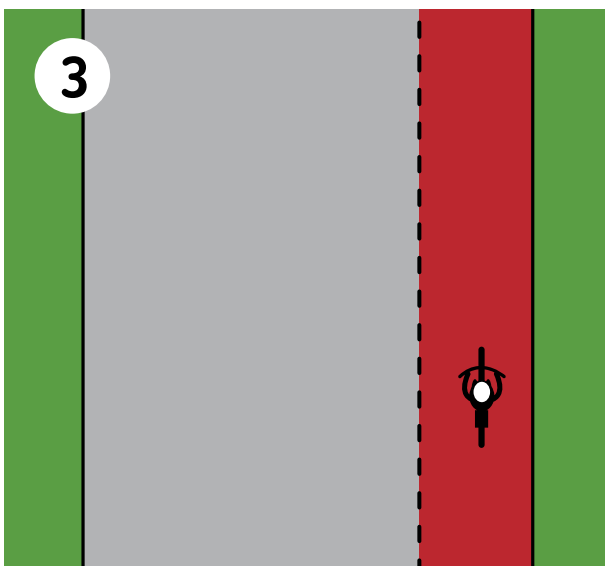
Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto's mogen hier wel komen, maar mogen fietsers niet hinderen.

Bike lane with dashed line and bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Cars are not allowed to park or stop here.

Велосипедная дорожка с пунктирной линией и изображением велосипеда

Велосипедистам нельзя здесь ездить. Машины не могут парковаться или останавливаться здесь.



3 **Fietssuggestie strook**

Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto parkeren mag.

Bike lane with dashed line but no bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Car parking allowed.

Велосипедная дорожка с пунктирной линией, но без изображения велосипеда

Велосипедистам здесь нельзя ездить. Разрешена стоянка автомобилей.

6. STAPPENPLAN LEREN FIETSEN

STEP BY STEP LEARNING TO CYCLE

ШАГ ЗА ШАГОМ УЧИМСЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



FASE A: HET LEREN FIETSEN

STAGE A: LEARNING TO CYCLE

ЭТАП А: УЧИМСЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Stap 1 Lopen met de fiets

Step 1 Walking with bicycle

Шаг 1 Прогулка с велосипедом

- ☐ Lopen met de fiets aan je hand
Walking with bicycle in hand
Прогулка с велосипедом в руках

Stap 2 Flappen

Step 2 Flapping

Шаг 2: Отталкивание для начала поездки

- ☐ Flappen met beide voeten op de grond (voeten gelijk)
Flapping with both feet at the same time on the ground
Отталкивание одновременно обеими ногами от земли
- ☐ Flappen met één voet op de grond en de andere voet op de lage trapper
Flapping with one foot on the ground and the other on the lower pedal looking forward
Отталкивание одной ногой от земли, а другой от нижней педали, глядя вперед
- ☐ Vooruit kijken
Looking forward
Смотреть вперед
- ☐ Trapper hoog en laag zetten, door het optillen van het zadel
Pedals high and low, by raising the saddle
Установить педали вверху и внизу, приподняв сидение
- ☐ Flappend voldoende vaart maken en uitrollen
Making speed by flapping and coasting
Набирать скорость, отталкиваясь и двигаясь по инерции
- ☐ 10 meter uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coast 10 metres with feet off the ground
Двигайтесь 10 метров, не касаясь земли ногами

Stap 3 Ritmisch loopfietsen

Step 3 Rhythmic balance cycling

Шаг 3 Ритмическое балансирование на велосипеде

- ☐ Loopfietsen met beide voeten om de beurt op de grond
(voeten bewegen zoals lopen)
Balancing cycle with alternating feet on the ground, like walking
Балансировка на велосипеде с чередованием ног на земле, как при ходьбе.
- ☐ Loopfietsend voldoende vaart maken en uitrollen
Balancing cycle by making speed and coasting
Балансировка на велосипеде путем увеличения скорости и движения по инерции
- ☐ 10 meter kunnen uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coasting 10 metres with feet off the ground
Движение 10 метров, не касаясь земли ногами

Stap 4 Tweede voet op de trapper

Step 4 Second foot on pedal

Шаг 4 Вторая нога на педали

- ☐ De 2^{de} voet op de 'hoge' trapper
Second foot on uppermost pedal
Вторая нога на верхней педали
- ☐ Rondtrappen: je fietst!
Keep pedalling!
Продолжайте крутить педали!
- ☐ Fietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
Езда на велосипеде без рывков

Stap 5 Uitrollen

Step 5 Coasting

Шаг 5. Движение по инерции

- ☐ Uitrollen, dat wil zeggen op de fiets zonder te trappen
Coasting without pedalling
Движение по инерции без использования педалей

Stap 6 Stoppen/remmen

Step 6 Stopping/braking

Шаг 6 Остановка/торможение

- ☐ Terugtrappen of handrem
Using back-pedal brake or hand brake
Использование педального тормоза или ручного тормоза

Stap 7 Wegfietsen

Step 7 Start cycling

Шаг 7 Начало езды

- ☐ Je kijkt om je heen voordat je begint
Looking back before starting
Посмотрите назад перед началом
- ☐ Opstappen
Getting on the bicycle
Сядьте на велосипед
- ☐ Wegfietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
Едьте без рывков

Stap 8 Bochten

Step 8 Corners

Шаг 8 Повороты

- ☐ Vaart minderen door een beetje af te remmen
Lowering speed by lightly braking
Снижение скорости путем легкого торможения
- ☐ Een bocht naar rechts maken
Turning right
Поворот вправо
- ☐ Een bocht naar links maken
Turning left
Поворот влево

- ☐ Een grote bocht naar links maken
Making a wide turn left
Делаем широкий поворот влево
- ☐ Een kleine bocht naar rechts maken
Making a sharp turn right
Делаем широкий поворот вправо

Stap 9 Achterom kijken

Step 9 Looking back

Шаг 9 Оглядывание назад

- ☐ Ver vooruit kijken
Looking far ahead
Посмотреть далеко вперед
- ☐ Naar links en rechts kijken
Looking left and right
Посмотреть влево и вправо
- ☐ Achterom kijken zonder te slingeren
Looking back without swaying
Посмотреть назад без рывков
- ☐ Achterom kijken en het aantal vingers van de fietsdocent kunnen noemen
Looking back to see the number of fingers your teacher shows
Посмотреть назад, чтобы увидеть, сколько пальцев показывает ваш учитель

Stap 10 Hand uitsteken

Step 10 Extending a hand

Шаг 10. Протягивание руки

- ☐ Handen, armen en schouders meer ontspannen tijdens het fietsen
Relaxing hands, arms and shoulders during cycling
Расслабление рук, ладоней и плеч во время езды на велосипеде
- ☐ Het stuur met één hand een beetje loslaten
Relaxing one hand on handlebars
Расслабление одной руки на руле

- ☐ De hand wat verder omhoog brengen totdat de beweging vloeiend wordt
Moving hand slightly upward until comfortable
Слегка двигайте рукой вверх, пока не почувствуете себя комфортно
- ☐ Met één hand fietsen en zwaaien
Cycling and waving with one hand
Езда на велосипеде и взмахи одной рукой
- ☐ Idem met de andere hand
Cycling and waving with other hand
Езда на велосипеде и взмахи другой рукой
- ☐ De hand op het juiste moment uitsteken
Extending hand at correct moment
Протягивание руки в нужный момент
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar rechts en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to right and turning right
Совершая поворот: посмотреть назад, протянуть руку вправо и повернуть вправо
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar links en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to left and turning left
Совершая поворот: посмотреть назад, протянуть руку влево и повернуть влево

FASE B: HET FIETSEN IN DE WIJK

STAGE B: CYCLING IN THE AREA

ЭТАП В: ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО МЕСТНОСТИ

- ☐ Opstappen zonder slingeren
Getting on bicycle without swaying
Сесть на велосипед без рывков
- ☐ Afstappen zonder slingeren
Getting off bicycle without swaying
Слезть с велосипеда без рывков
- ☐ Kijk om je heen voor je begint
Looking around before beginning
Оглядываться перед началом езды
- ☐ Je kijkt om je heen voordat je afstapt
Looking around before stopping
Оглядываться перед остановкой
- ☐ Blijven fietsen als er een auto komt
Continue cycling when car approaches
Продолжать езду на велосипеде, когда
- ☐ Goed links, rechts en achterom kijken
looking left, right and back
Посмотреть влево, вправо и назад
- ☐ Rechts blijven rijden, maar niet te dicht bij de stoep
Cycling on right side, but not too close to pavement
Езда на велосипеде по правой стороне, но не слишком близко к тротуару
- ☐ Grote bocht en kleine bocht maken
Making a sharp and a wide turn
Крутой широкий поворот
- ☐ Hobbels nemen en kuilen omzeilen
Riding over bumps and avoiding potholes
Езда по неровностям и избегание выбоин

- ☐ De weg herkennen
recognizing the road
Распознавать дорогу
- ☐ Letten op verkeersborden en tekens op de weg,
terwijl je samen op de stoep staat
Paying attention to traffic signs and road markings while standing
on the pavement
Обращать внимание на дорожные знаки и дорожную разметку,
стоя на тротуаре
- ☐ Op ander verkeer letten en er rekening mee houden
Watching other traffic carefully
Осторожно наблюдать за движением вокруг
- ☐ Inhalen van fietsers
Overtaking cyclists
Обгон велосипедистов
- ☐ Veilig links inhalen dus eerst achterom kijken
Overtaking safely by looking back first
Безопасный обгон, оглядываясь назад
- ☐ Blijven fietsen in druk verkeer
Continue cycling in busy traffic
Продолжать езду во время пробки
- ☐ Herkennen van verkeersborden en -tekens
Recognizing traffic signs and markings
Распознавание дорожных знаков и разметки
- ☐ Voorsorteren
Changing lanes
Смена полос
- ☐ Duidelijk aan andere verkeersdeelnemers laten zien wat je wil gaan doen
Clearly showing other people what you want to do
Четко показывать другим людям, что вы собираетесь сделать
- ☐ Inschatten wat andere verkeersdeelnemers gaan doen
Estimating what other people will do
Оценка действий других людей

- ☐ Toepassen van verkeersregels
Applying traffic regulations
Применение правил дорожного движения
- ☐ Berg op- en af fietsen (viaduct of hoge brug)
Cycling up and down hill/bridge/viaduct
Велосипедная езда вверх и вниз по холму / мосту / виадук
- ☐ Rotonde veilig kunnen fietsen
Safely cycling on roundabout
Безопасная езда на кольцевой развязке

Wanneer alle onderdelen een ✓ hebben, dan ben je geslaagd voor de fietscursus.

When all these parts have been signed off, you have passed the bicycle test.

Когда все эти части будут подписаны, вы прошли велосипедный тест.

Datum:

.....

Handtekening fietsdocent:

.....

