

Правила безопасного катания на самокате, роликах и велосипеде



**Информация
для заботливых родителей**

Правила езды на велосипеде

1. Прежде, чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде повторите с ним правила поведения на улице, стадионе, парке. Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, держать дистанцию, умеет совершать манёвры в процессе езды.

2. Четко определите для ребенка места, где он может играть (парк, площадки для игр, безопасные дворы, стадионы) и места, где кататься на велосипеде нельзя.

3. Велосипедисты младше 7 лет могут кататься только под присмотром взрослых по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон, не создавая препятствий для движения пешеходов.

4. Используйте средства защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.

5. Перед выходом на улицу проверяйте основные узлы велосипеда: исправную работу переднего и заднего тормозов, проверьте крепление руля и седла, надёжность крепления педалей, убедитесь в целостности рамы.



При езде на велосипеде строго запрещается:

- кататься без шлема;
- кататься на неисправном транспортном средстве;
- возить пассажиров на багажнике или на раме;
- ездить против потока;
- ездить на велосипеде без рук, или держать транспортное средство одной рукой, или убрав ноги с педалей;
- связывать и буксировать несколько велосипедов в одну систему.



Правила езды на самокате

1. Кататься на самокате ребенок дошкольного возраста может в светлое время суток, под присмотром взрослых и только по безопасной ровной местности и сухому покрытию.

2. Использовать средства индивидуальной защиты обязательно.

3. Условно очертите для ребенка границы территории, на которой можно кататься. Объясните, что переходить проезжую часть с самокатом нужно пешком.

4. Для остановки используется только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, тормозить ногами нельзя.

5. Научите ребенка группироваться на случай падения. Для безопасного приземления необходимо согнуть локти и колени, прикрытые защитными элементами. Локти должны быть прижаты к туловищу.

6. Предупредите ребенка, что быстродвижущиеся предметы могут привлекать внимание собак. В этом случае нужно аккуратно остановить транспорт, встать ровно и замереть. Животное просто обнюхает незнакомый предмет и уйдет. Не стоит кричать и размахивать руками.



Правила катания на роликовых коньках

1. Кататься на роликовых коньках ребенок дошкольного возраста может только в светлое время суток под присмотром взрослых и на специально оборудованных площадках.

2. Используйте защитную экипировку. Это касается роллеров любого возраста.

3. Научите ребенка контролировать скорость и движения. На высоких скоростях с роликами справиться сложно, поскольку тормоза на них фактически отсутствуют.

4. Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили.

5. Научите ребенка группироваться на случай падения. Главное правило падения – это не падать на прямые руки. Экипировка рассчитана на падение вперед, поэтому при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед.

6. Ноги должны быть всегда полусогнуты и одна нога – всегда на полролика впереди другой. Это поможет контролировать ход роликов и грамотно распределить центр тяжести.



Защитная экипировка для езды на роликах, самокате, велосипеде

1. Для обеспечения безопасности во время езды экипировка имеет важное значение. Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении.

2. Одежда для поездок должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения. Исключите ремешки или шнурки, которые могут намотаться на колеса во время езды, что чревато опасным падением.

3. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.



Помните о безопасности!

Лето – отличное время года для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте.

Правила безопасности для детей – это тот необходимый минимум знаний, который каждый родитель должен в доступной форме донести ребенку, чтобы уберечь его от возможных травм и неприятных ситуаций во время катания.

Несоблюдение простых правил безопасности подвергает жизнь ребенка опасности. Даже тогда, когда кажется, что дорога абсолютно безопасна, и ребенок не может упасть и пораниться, лучше перестраховаться и уговорить малыша надеть шлем.

