

Консультация для родителей

***«Езда на велосипеде: правила безопасности
для ребенка»***

Подготовила: физ.инструктор Шулнина С.Н.

Консультация для родителей

«Езда на велосипеде: правила безопасности для ребенка»

Уважаемые родители!

Не секрет, что все дети любят кататься на велосипеде, самокате и роликовых коньках. Оказывается, для езды на велосипеде, самокате и роликовых коньках тоже есть свои правила безопасности.

Прежде, чем сесть на велосипед, нужно вспомнить о правилах экипировки для поездки и безопасности ребенка.

Казалось бы, что сложного: сел на велосипед, взялся за руль – и поехал. Но на самом деле не всё так просто. Нужно обязательно помнить о правилах безопасности во время езды на велосипеде.

Прежде всего, помните: **детям до 14 лет нельзя** ездить на велосипеде по дорогам и улицам, только по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств, площадкам.

Чтобы увлекательная поездка не превратилась в травмоопасную, следите, чтобы на ребенке всегда был шлем и защита на коленях и локтях. В большинстве случаев причина тяжелых повреждений - это именно отсутствие шлема. Но без навыков езды от травм не спасет даже шлем.

Дорогие родители, не думайте, что ребенок может сесть на «взрослый» велосипед - и сразу поехать правильно, аккуратно, соблюдая все правила безопасности. Покатайтесь вместе, помогите малышу освоить базовые навыки. За маленьким велосипедистом обязательно нужен постоянный присмотр. И кататься он должен только в тех местах, где автомобили не ездят.

Экипировка

Шлем. Если юный велосипедист упрямится и не хочет надевать шлем, доступно ему объясните, что данный атрибут может спасти ему жизнь. Дети довольно часто относятся к нему предвзято, во многом опираясь на мнение сверстников, которые любят хвастаться своей бесстрашностью. Попробуйте заинтересовать ребенка обновкой, хвалите его за то, что заботится о своей жизни и здоровье. И ни в коем случае не смейтесь, как бы забавно ни выглядел в этом шлеме ваш малыш.

Шлем **нельзя покупать «на вырост»**: сползая на глаза, он лишь обеспечит столкновение с первым же столбом. Чтобы выполнять свои функции, шлем должен быть удобен для ребенка, плотно сидеть на голове, не давить и не болтаться. Кроме того, он должен иметь хорошую систему

вентиляции и соответствовать стандартам CPSC (американский стандарт) или ASTM, ANSI, Snell, CE (европейские стандарты).

Важно помнить: во время поездки шлем всегда должен быть застегнут, и под него нельзя надевать шапку, а после удара шлем необходимо заменить.

Одежда и обувь. Одежда юного велосипедиста должны быть яркой по той же причине, что и шлем (желательно с парой флуоресцентных полос). Легкость тоже приветствуется, чтобы ребенок не перегревался во время поездки. Брюки не должны быть слишком длинными или слишком широкими, чтобы избежать риска попадания штанины в велосипедную цепь.

Обувь должна быть максимально удобной, не должна жать или, наоборот, болтаться на ноге. Никаких шлепанцев, сандалий!

Кисти рук и ладошки тоже нуждаются в защитной экипировке. Перчатки для велосипедистов, как правило, сделаны с мягкими подушечками и не имеют жестких элементов, чтобы можно было легко держать руль. При падении они легко защитят ладони и кисти рук малыша от царапин и ушибов.

Принципы безопасности при езде на велосипеде

1. Без шлема за руль не садиться!
2. Правильно подобранный велосипед (в соответствии с ростом, возрастом и полом ребенка).
3. Ездить нужно в направлении движения, а не против него.
4. **Исправность велосипеда:** уход за колесами, цепью, педалями, рулем (сначала следят родители, постепенно приучая детей ухаживать за транспортным средством).

Важно научить ребенка правильно падать с велосипеда в случае критической ситуации. Лучше за советами обратиться к инструктору.

Ребенок раз и навсегда должен уяснить:

1. Велосипед – это транспортное средство, а не игрушка. Лихачить на нем, катаясь на тротуарах или велодорожках, категорически запрещено.
2. Любое падение с велосипеда может привести не только к появлению ссадин на руках и ногах, но и к **травме головы и мозга**, которые могут быть очень опасны.

Ездить на велосипеде с пассажиром запрещено детям до 14 лет. Железный конь не рассчитан на дополнительный вес пассажира, он будет

менее устойчивым, им будет сложнее управлять, что влияет на безопасность движения.

Научите ребенка этим несложным правилам, подберите ему правильную и удобную экипировку - и тогда езда на велосипеде принесет только удовольствие! Давайте вместе позаботимся о безопасности наших детей!

Спасибо за внимание!