

## Безопасность во время катания на самокате и велосипеде



Катание на самокате и велосипеде положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат.

### Уважаемые родители!

Для того, чтобы избежать травматических ситуаций, важно вместе с ребенком изучить правила безопасности при езде на таких средствах передвижения.

1. Для катания на самокате или велосипеде не забудьте использовать защитную экипировку.
2. Велопрогулки или катание лучше осуществлять в безопасных местах (скверы, парки, тротуары).
3. Научите ребенка замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.);
4. Условно очертите для юного водителя границы территории, на которой можно кататься, избегайте выезда на проезжую часть.
5. Объясните, что на оживленной дороге самокат или велосипед нужно взять за руль, и переходить ее пешком.
6. Предупредите, что нужно объезжать ямы, лужи, канализационные люки.
7. Повторите, что для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката и велосипеда, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.
8. Избегайте катания в дождливую погоду, при таких условиях тормоза работают значительно хуже.
9. Одежда и обувь для поездок должна быть легкой, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса или зацепиться за руль.

Помните, что соблюдение правил безопасности – 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.