

# Правила безопасного катания на роликах, велосипедах, самокатах.

## Уважаемые родители!

Чтобы обезопасить юных участников дорожного движения, в качестве профилактики детского дорожно-транспортного травматизма следует предпринять соответствующие меры. Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, роликовых коньках, самостоятельно проинструктируйте их о Правилах дорожного движения и правилах поведения на улицах и дорогах. Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, самостоятельно контролируйте, как он ездит и где. Четко определите для ребенка места, где он может играть (парк, площадки для игр, безопасные дворы, стадионы и т.д.) и места, где играть нельзя, а надо быть особенно внимательным (тротуары, пешеходные переходы, проезжая часть).

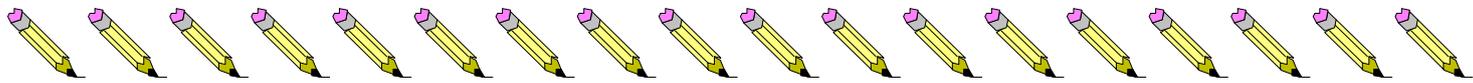
## Как кататься на роликах: самые главные правила:



Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют. Если ребёнок еще не совсем освоился с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах. Одевайте защиту. Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет ребёнку увереннее чувствовать себя при движении.

Правильное падение- вперед. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения -это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для детского организма, а именно для позвоночника и затылка. Наклон тела. Ребёнку при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, он спровоцирует правильное падение — вперед. Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног — это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Объясните ребёнку, что ноги будут проскальзывать. Соблюдайте правила безопасного катания, используйте защиту и катайтесь в удовольствие!



## Правила безопасного катания на велосипедах.

Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Важно научить детей соблюдать правила безопасной езды на велосипеде. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме.

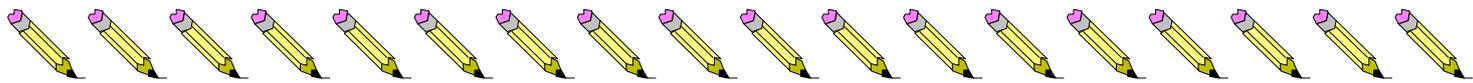
Велопрогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под присмотром родителей.

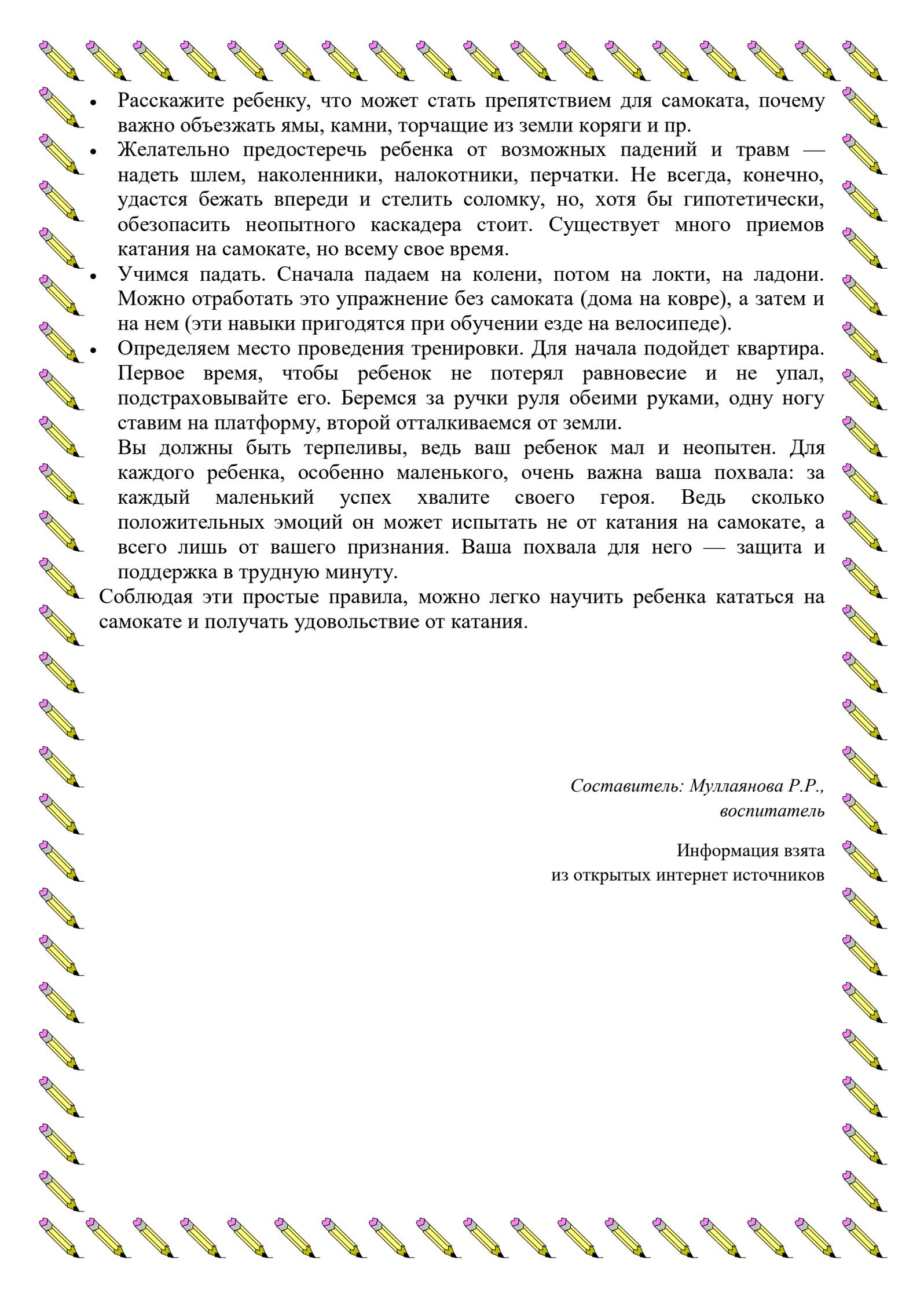
С самых ранних лет ребенок должен иметь первые познания правил дорожного движения. Они должны состоять из нехитрых постулатов:

- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
- замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.);
- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись. Знания о безопасной езде ребенка на велосипеде с 14 лет.
- велосипедист должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков;
- помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов;
- если на дороге выделена зона движения велосипедистов (велодорожка), велосипедист должен ехать по ней;
- групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом;
- ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (внезапное открытие дверей, резкий старт);
- в зоне передвижения людей спешиваются и везут велосипед рядом.
- выбор одежды по принципу безопасности при движении (чтоб не зацепилась за руль, цепь и пр.), лучше использовать спортивную или специальную одежду;
- обязательны светоотражающие полоски;
- минимальная необходимая защита — надежный шлем, который следует заменять после серьезных падений (даже при внешней целостности, ведь может быть нарушена внутренняя конструкция);
- защитные очки.

Соблюдение указанных рекомендаций поможет сделать Ваши велосипедные прогулки комфортными и безопасными, что обеспечит только приятные эмоции!

## Правила безопасного катания на самокате.

- Прежде всего, нужно объяснить ребёнку, где можно кататься, а где нельзя, напомнить о правилах дорожного движения: не выезжать на проезжую часть, смотреть по сторонам.
- 

- 
- Расскажите ребенку, что может стать препятствием для самоката, почему важно объезжать ямы, камни, торчащие из земли коряги и пр.
  - Желательно предостеречь ребенка от возможных падений и травм — надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотя бы гипотетически, обезопасить неопытного каскадера стоит. Существует много приемов катания на самокате, но всему свое время.
  - Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони. Можно отработать это упражнение без самоката (дома на ковре), а затем и на нем (эти навыки пригодятся при обучении езде на велосипеде).
  - Определяем место проведения тренировки. Для начала подойдет квартира. Первое время, чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал, подстраховывайте его. Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли.

Вы должны быть терпеливы, ведь ваш ребенок мал и неопытен. Для каждого ребенка, особенно маленького, очень важна ваша похвала: за каждый маленький успех хвалите своего героя. Ведь сколько положительных эмоций он может испытать не от катания на самокате, а всего лишь от вашего признания. Ваша похвала для него — защита и поддержка в трудную минуту.

Соблюдая эти простые правила, можно легко научить ребенка кататься на самокате и получать удовольствие от катания.

*Составитель: Муллаянова Р.Р.,  
воспитатель*

Информация взята  
из открытых интернет источников