

Полезные советы для родителей и их юных велосипедистов!

Нашим детям приходится нелегко, усаживаться за школьную парту в весеннее время. На улице появляется солнышко, впереди каникулы. Во время каникул резко меняется распорядок всего дня - сна, питания, прогулок.

Ребенок допоздна смотрит телевизор и играет в компьютерные игры и много времени проводит на улице. Самой излюбленной прогулкой при этом является прогулка на велосипеде! В теплое время на дорогах очень часто можно увидеть велосипедистов, в большинстве случаев - это дети и подростки. Их передвижение по городу связано с высокой степенью опасности, а безопасность во многом зависит от родителей. Ведь часто велосипедисты ездят без всяких правил, потому что их этому никто не научил. **Родители должны обучать детей основам безопасности дорожного движения с дошкольного возраста.**

Если вы купили ребенку хороший детский велосипед, и он уже научился на нем кататься, это еще не значит, что миссия окончена. Первое время родители должны следить за успехами детей в велоспорте, помогать, поддерживать, давать рекомендации. Именно поэтому мы составили небольшой список полезных советов, о которых должен знать каждый юный велосипедист или его наставники, то есть в первую очередь, родители.

Приобретение велосипеда - это великое событие в жизни ребенка. Пока велосипед новенький, а ребенок без синяков и ссадин от падений, родители должны хорошенько подготовиться к тому, как они научат юного велосипедиста безопасной езде.

Правильная экипировка - основа безопасной езды.

Ребенок получает огромное удовольствие от катания на велосипеде. Однако, если юный велосипедист будет часто падать, сбивать локти и колени, набивать шишки, то его радость порядочно поугаснет. Вы просто физически не сможете подстраховать ребенка на крутых виражах или уследить за каждым неловким движением во время езды. Зато сможете (и должны!) позаботиться о том, чтобы на нем всегда были специальные средства защиты для велосипедиста.

1. Защитный шлем.

Сообщите ребенку, что ездить на велосипеде он будет только в шлеме. Это ваше требование должно быть самым бесспорным. Если ребенок будет сопротивляться, приведите в пример печальную статистику смертельных случаев в авариях с участием велосипедистов. Эта тактика жестковата, но срабатывает.

Покупая шлем, стоит обратить внимание на такие нюансы:

- это должен быть шлем именно для велосипедиста и отвечающий стандартам;
- размер не больше и не меньше нужного, то есть шлем должен отлично «сесть» на голову, не давить, не сползать на глаза, не болтаться;
- у шлема должны быть хорошие вентиляционные отверстия;
- ремни шлема должны крепиться удобно, надежно и просто, чтобы ребенок мог с ними справляться самостоятельно.

Возьмите за правило, что после каждого падения ребенка следует осматривать шлем. Если сверху явно видны деформации или же пострадал внутренний защитный слой, придется покупать новый шлем.

2. Одежда и обувь.

Одежда юного велосипедиста должна соответствовать трем критериям: удобство, наличие светоотражающих полос, яркие цвета. Ребенок, одетый по правилам, хорошо заметен для других велосипедистов, для гуляющих людей, для водителей автотранспорта даже при плохой видимости (туман, дождь) и в темное время суток (хотя очень нежелательно, чтобы дети катались не днем). Если вы надеваете на ребенка брюки, убедитесь, что штанины не попадут в цепь велосипеда. Не позволяйте ребенку кататься босиком и в шлепанцах - так намного вероятнее получить травму.



Если вы выбрали детский велосипед не просто отличный, а еще и в соответствии с возрастом ребенка, то больше вероятность, что время обучения езде пройдет быстро и без травм.

Но для этого вам следует держать под контролем несколько моментов.

- **Следите за исправностью велосипеда.**

В первую очередь, это относится к состоянию колес: целые шины или нет, накачаны или не очень, насколько вытерта у них поверхность, не погнуты ли спицы, не просматривается ли «восьмерка». А также проверяйте исправность тормозов, руля, педалей и наличие на велосипеде отражательных элементов. Каждый раз перед выездом!

Увы, до поры до времени у ребенка не будет взаимосвязи между двумя простыми понятиями - если есть велосипед, значит, за ним, за его рабочим состоянием ухаживаю я сам. Какой выход? Постепенно учите ребенка элементарным навыкам: как действовать ключом, чтобы исправить положение руля, поднять или опустить седло, как «посадить» цепь на место или как поменять колесо.

- **Научите тормозить правильно.**

Ребенку нужно понять, для чего, с какой целью он заставляет свой транспорт тормозить. То есть он должен не просто научиться выполнять команду мозга «по тормозам», если есть опасность

столкновения и нужно этого избежать, но еще во время этого он должен уметь:

- сохранять равновесие;
- преодолевать острое желание катапультироваться;
- правильно ставить ноги и оставаться в седле во время экстренной остановки либо падать максимально безопасно для здоровья.

• **Помогите ребенку освоить правила дорожного движения.**

Это очень важно! Человек, сидящий за рулем велосипеда, - это уже не пешеход и не пассажир, это велосипедист, водитель транспортного средства. А ребенок-велосипедист точно так же, как и водитель автомобиля становится участником дорожного движения и обязан строго выполнять правила движения на дорогах. В том числе знать самые важные указательные, предостерегающие и запрещающие знаки.

Не помешает также ознакомить ребенка с общепринятыми знаками поведения велосипедистов. Например, объясните, что при повороте нужно поднимать руку для обозначения стороны, в которую собираешься повернуть.

Детям опасно кататься в местах с оживленным движением, для них больше подойдет какой-нибудь парк или дворик.

При отсутствии определенной спортивной подготовки не стоит сразу устраивать продолжительные марафоны или скоростные спринтерские заезды, ограничитесь 30-40 минутной прогулкой. Нагрузки следует увеличивать постепенно, чтобы избежать переутомления.

Детский велосипед - это огромное удовольствие и радость для любого ребенка, большая польза его здоровью, но также и ответственность.