

«БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ: РЕБЕНОК И ВЕЛОСИПЕД»

«Научитесь кататься на велосипеде.
Вы не пожалеете, что живете».

Марк Твен



Лето – это здорово! С вами согласится каждый ребенок. Это солнце, игры на свежем воздухе, плескание в воде и, конечно же, много положительных и радостных эмоций.

Вместе с тем, задача родителей в летний период – обеспечить безопасный отдых детей.

Незаменимым атрибутом летнего отдыха является велосипед.

Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как сделать так, чтобы и ваш ребенок сам захотел обрести «двухколесного друга» и без всякого риска научился этому приятному и полезному для здоровья времяпровождению? В этом нет ничего трудного!

Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше!

Езде на велосипеде необходимо научиться еще в дошкольном возрасте. Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным.

Обучение катанию проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка. Высота седла и руля велосипеда регулируются так, чтобы нога при нажиме на педаль полностью выпрямлялась в колене, а ребенок сидел, немного наклонившись вперед, но не горбился.

Скоро ребенок сможет пересечь на нового «железного коня» - двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные – тогда они только уберегают от падения и не мешают постепенно учиться держать равновесие.

Обязательно постарайтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья – оно не должно давить, а носочками ребенок должен доставать до пола. Спустя какое-то время можно приступать к самому ответственному этапу – учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задались этим вопросом, только когда ребенку исполнилось 5-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса. На первых порах вам придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль – для начала

нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал – а сзади за сиденье.

Очень важно с самого начала позаботиться о безопасности. Защитить от серьезных травм помогут налокотники и наколенники, а также шлем, который не должен закрывать уши ребенку и мешать обзору. От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и брюки. Обратите внимание, что велосипедная цепь может «зажевать» слишком широкие штанины, и вообще лучше, если цепь закрыта специальным кожухом.

Обязательно приобретите для ребёнка светоотражатели, велосипедный флажок и шлем. И объясните их назначение. Флажок крепится к втулке заднего колеса. Он должен быть выше головы ребёнка. Это поможет маленькому участнику дорожного движения стать более заметным.

Езда на велосипеде - один из видов оздоровительных циклических упражнений, который оказывает воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует укреплению мышц ног и рук.

У детей развивается ловкость, координация движений, равновесие, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость. А сколько положительных эмоций возникает во время велопогулок!

В связи с возрастом, дети не очень задумываются над вопросом: «А где можно кататься на велосипедах»? Такой вопрос очень уместен, поэтому о правилах езды на велосипеде нужно обсуждать с ребенком в первую очередь



Правила управления велосипедом

- На велосипеде передвигаются по специальным велосипедным дорожкам.

- Ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны.

- Ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть.

- Если случайно на дорожке кто-то встретился, надо его объехать.

- На велосипеде нужно сидеть прямо, не напрягая руки и плечи, смотреть вперёд, не отвлекаться.

- Нельзя кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть.

- Кататься можно на детской площадке.

- Катаясь с горы, нужно смотреть только вперёд.

- Нельзя ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.
- Нельзя перевозить пассажиров и груз. Нельзя использовать велосипед как буксир.
- Выезжать на дорогу на велосипеде можно только с 14 лет.
- При движении на велосипеде в темное время суток на велосипеде должны быть включены спереди – фары белого цвета, сзади- фонарь красного цвета.

Велосипед – для многих ребят является предметом мечтания и, прежде чем воплотить мечту в реальность, родителям следует задуматься, где же его ребенок будет управлять своим транспортным средством? Есть ли поблизости стадион, парк, велосипедные дорожки?

Ведь дети, получая свое транспортное средство, могут покинуть свой двор и оказаться на проезжей части. Именно такие обстоятельства чаще всего способствуют совершению дорожно-транспортного происшествия. К тому же велосипед – это самый незащищенный вид транспортного средства, и даже незначительные столкновения, а иногда и просто падение, могут повлечь за собой серьезные последствия.

Прежде чем разрешить ребёнку покататься на велосипеде, выберите безопасное для поездок место и научите ребёнка замечать окружающую обстановку и считаться с другими участниками движения. Ребёнок должен знать, что на «взрослом» велосипеде разрешено перевозить только одного ребёнка до 7 лет и то при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь этими советами и подарите ребенку Счастливое лето!

У меня велосипед!

Елена Долгих

Два блестящих колеса,
Рвутся к солнцу в небеса,
И мелькает парашют -
Едет мой велосипед!
Вот поребрик, вот асфальт,
И звонок - весёлый альт.
Нас двоих счастливей нет -
Я и мой велосипед!

