



## **Правила безопасного катания на роликах, велосипеде и самокате**

Катание на средствах индивидуальной мобильности (СИМ – самокаты, роликовые коньки, скейтборды, и т.п.) а также велосипедах положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат. Физическая нагрузка позволяет тренировать мышцы всего тела и развивать выносливость.

Но для того, чтобы избежать травматических ситуаций, важно вместе с ребенком изучить правил дорожного движения и правила безопасности при езде на вышеуказанных средствах, в доступной форме провести инструктаж.

Лето – отличное время года для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте.

### **Помните, необходимо:**

1. Надевать защитный шлем, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом, а падают поначалу все, и даже профи не всегда могут победить гравитацию. Кататься без защиты – признак не крутизны, как кажется многим новичкам и, в частности, подросткам, желающим похвастаться перед сверстниками, а банальной глупости и отсутствия чувства самосохранения.
2. Не ездить на неисправном транспорте – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с железным конем, резко возрастает.
3. Не кататься в непосредственной близости от других велосипедистов, роллеров, скейтеров и «самокатеров», особенно, если еще мало опыта – легко налететь друг на друга и упасть вместе.
4. Научиться правильно группироваться при падении. Такое умение позволит сделать ваши ролле - и велопогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.
5. Крепить на одежду светоотражающие элементы при езде в темное время суток или при плохой погоде: так одинокую фигуру лучше видно другим участникам движения, в частности, автомобилистам, что снижает вероятность столкновения.

6. Не баловаться во время движения: ездить вдвоем на одноместном велосипеде или самокате, не держаться за руль и т.п. Чем меньше опыт, тем аккуратнее следует вести себя на дороге. В противном случае падение или поломка транспорта вам практически обеспечены.

7. Выполнять «финты» только на предназначенной или подходящей для этого площадке, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке, где играют несмышленные малыши. Этим вы обезопасите всех.



8. Выучить правила дорожного движения. По закону, велосипедист – равноправный участник движения, как и автомобилист, и должен подчиняться правилам дорожного движения. А вот роллеры, «самокатеры» и т.п. приравнены к пешеходам и не должны появляться на проезжей части. Необходимо уяснить, что передвигаться по дороге можно только с 14 лет, при строгом соблюдении правил дорожного движения.

9. Двигаясь по тротуару, ехать очень медленно, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своем приближении. Для велосипедистов езда по тротуарам, вообще-то запрещена законом, но в большинстве случаев – это единственный способ безопасного передвижения в отсутствие специальных (велосипедных) дорожек.

10. Быть предельно внимательным, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, и отправиться на «свидание» с асфальтом. Таким фактором могут стать и машина, выезжающая из двора, и выскочивший под колеса ребенок или собака, и просто громкий звук.

Для безопасного передвижения можно посмотреть информацию по следующим ссылкам:

«Уроки тетушки Совы»: [https://youtu.be/FKJnIyMug\\_Y](https://youtu.be/FKJnIyMug_Y), <http://www.bdd-eor.edu.ru/news-item/76>

В социальных сетях в группе «gibdd04» (<http://www.instagram.com/gibdd04>), (<http://vk.com/gibdd04>)



## ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

### Правило №1

*Катаясь на велосипеде, помни о своей безопасности. На тебе должна быть удобная спортивная одежда, а на голову одет шлем, который защитит тебя от травмы.*





## Правило №2



Управлять велосипедом, при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом — не моложе 16 лет. До этого возраста детям разрешается ездить только внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам.



## Правило №4

При пересечении перекрестков и широких улиц, переходя улицу по пешеходному переходу, велосипедист должен сойти с велосипеда и вести его за руль, соблюдая правила движения для пешеходов.



## Правило №3

Движение велосипеда должно осуществляться только по крайней правой полосе (не далее 1-ого метра от бордюра).

На тротуары и пешеходные дорожки разрешается выезжать, если это не создаст помех пешеходам.



## Правило №5

В темное время суток необходимо включить приборы освещения на велосипеде, чтоб пешеходы и водители видели тебя.



## Велосипедисту **запрещается**



*Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой*



*Перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за раму, или груз, мешающий управлению*

## Велосипедисту **запрещается**



*Ездить, не держась за руль обеими руками*



*Запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом*

## Велосипедисту **запрещается**



*Кататься с домашними животными, держа их за поводок*



*Перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками*

## Сигналы велосипедиста



*Поворачивая направо, вытяните правую руку в сторону или поднимите согнутую в локте левую руку*

## **Правила безопасности для юных велосипедистов, роллеров, любителей самокатов**

*В возрасте 1,5 – 2 года дети активно начинают интересоваться детским транспортом. Родители, видя искренний интерес и желание кататься, покупают ребенку первый транспорт. Это может быть трехколесный велосипед, самокат или беговел. Ребенок быстро осваивает новый транспорт и тут стоит задуматься о безопасности юного «гонщика».*



### **Зачем ребенку первый транспорт?**

1. Всестороннее физическое развитие ребенка: равновесие, координация, мышечный корсет, дыхание, сердечно-сосудистая и нервная системы. Все это особенно важно развивать в возрасте до 4 лет!
2. Психологическое развитие ребенка: внимание, эмоции, воля, целеустремленность, ответственность
3. Профилактика гиподинамии, избыточного веса и нарушений обмена веществ у детей

4. Новые игры и возможность взаимодействия с другими детьми, появление друзей-единомышленников
- 5.

### **Зачем он нужен родителю?**



1. Повышается мобильность и скорость передвижения на прогулках
2. Большой вклад в развитие личности ребенка
3. Возможность разнообразить досуг и прогулки с ребенком
4. Возможность взаимодействовать с ребенком, кататься вдвоем
- 5.

### **Виды детского транспорта для ребенка от 1,5-2 лет**



1. Трехколесный велосипед
2. Беговел (*balance bike, learner bike, runbike*)
3. Устойчивый самокат – трех- или четырехколесная модель
4. Ролики.

У каждого вида транспорта есть свои «плюсы» и «минусы». Не будем здесь подробно их освещать, а поговорим о безопасности движения ребенка на этом транспорте в условиях города.

К сожалению, по статистике, дети – частые участники дорожно-транспортных происшествий, ввиду отсутствия знаний о правилах дорожного движения, своей невнимательности, высокой активности и отсутствию жизненного опыта.

### **Наиболее частые причины ДТП по неосторожности ребенка**



1. Увидел знакомого или что-то интересное на другой стороне дороги;
2. Увлёкся игрой с другим ребенком или игрушкой и не заметил, что маршрут лежит через проезжую часть;
3. Переоценил свои силы, решил, что успеет;
4. Неожиданно выбежал из-за куста, угла дома, автобуса;
5. Переходил дорогу вне пешеходного перехода;
6. Решил перейти дорогу на красный сигнал светофора;
7. Начал переходить дорогу сразу, как только загорелся зеленый сигнал светофора;
8. Пересекал дорогу на велосипеде, самокате или другом транспорте, не сойдя с него.

Поэтому как только в жизни ребенка появился первый транспорт, важно сразу обучать его правилам дорожного движения и безопасному катанию на нем.

### **Основные правила безопасного катания**



1. Объясните ребенку, где можно кататься, а где нельзя и почему;

2. *Детям до 14 лет запрещено ехать по проезжей части на велосипеде. Дети до 14 лет должны ехать по велодорожке, а в ее отсутствии по правому краю тротуара, не мешая движению пешеходов;*
3. *Проезжую часть следует переходить пешком, везя свой транспорт рядом. Это очень важно! Если ребенок не справится с управлением или столкнется с пешеходом и упадет, он может не успеть подняться и покинуть проезжую часть к окончанию своего сигнала светофора;*
4. *Важно научить ребенка правильно падать: нельзя падать назад, в этом случае основной удар придется на голову и спину. Если все же ребенок теряет равновесие, ему необходимо обхватить колени и постараться упасть на бок;*
5. *Важную роль при катании на роликах играет дорожное покрытие. Асфальт должен быть ровным и сухим. Не позволяйте детям кататься на мокром асфальте и без комплекта защиты;*
6. *Не разрешайте ребенку кататься на проезжей части улицы, местах парковки автомобилей, даже если она совершенно пуста и опасности никакой нет;*
7. *Не забывайте о защите - использование шлема обязательно! Маленькие дети очень часто отвлекаются при езде, поэтому могут не успеть среагировать на какую-то дорожную ситуацию или препятствие. Падение с беговела, велосипеда или самоката часто происходит набок, и тут ребенок просто не может выставить руки, чтобы уберечься от удара головой, поэтому использование шлем необходимо. При катании на роликах обязательен полный комплект защиты: колени, локти, ладони и шлем.*
8. *В темное время суток сделайте ребенка заметнее с помощью светоотражательных элементов на одежде и транспорте (наклейки, пришитые детали, брелки на рюкзак, велосипедные фары и др.)*
9. *Проверяйте техническое состояние транспортного средства перед каждым катанием. Периодически подтягивайте винты и проверяйте соответствие руля и седла росту ребенка;*
10. *Купите велосипедный звонок-клаксон и научите ребенка подавать им сигналы пешеходам.*
11. *Научите ребенка ухаживать за своим транспортом и снаряжением;*
12. *Обучайте ребенка уважительному отношению к другим участникам дорожного движения.*

### **Как обучить ребенка безопасному катанию**



- *Как только вы с ребенком покинули пределы детской площадки (зоны безопасного катания), объясните ребенку все ваши действия, прокомментируйте происходящее. Например «мы стоим здесь и ждем...потому что...», «какой «человечек» горит на светофоре? А какой нам нужен?» и т. д. Делайте это каждый раз, повторяя одно и то же. Постепенно ребенок поймет и выучит основные правила.*
- *Постарайтесь исключить спешку и суету, когда передвигаетесь с ребенком и его транспортом по городу, не отвлекайтесь на мобильный телефон.*
- *Обучите ребенка основным командам (об этом ниже).*
- *Обращайте внимание ребенка на дорожные знаки и учите их правильно интерпретировать. Очень важны знаки «пешеходный переход» (наземный, подземный и надземный), «велодорожка», «движение велосипедов запрещено», «пешеходная зона», «движение пешеходов запрещено». Расскажите, что такое «зебра», «лежачий полицейский», покажите их ребенку.*
- *Ищите вместе «дорожные ловушки», исследуйте их опасность и учите ребенка их преодолевать.*  
«Дорожная ловушка» - это ситуация мнимой безопасности, которая скрывает в себе реальную угрозу и риск возникновения ДТП с участием пешехода. «Дорожные ловушки» могут прятаться везде: во дворе, на тротуаре, на остановках общественного транспорта, вблизи пешеходных переходов. Условно они делятся на три группы:



1. Группа – «ловушки» закрытого обзора. В этих ситуациях опасность скрыта от пешехода за различными окружающими объектами (кустами, деревьями, забором, сугробом, стоящим или движущимся транспортным средством или другими пешеходами). Обзору дороги могут мешать повороты, спуски и подъемы самой дороги, а также предметы одежды, зонты и т.д. Помните о том, что рост дошкольника не позволяет ему посмотреть поверх крыши легкового автомобиля и увидеть дорогу.
2. Группа – «ловушки», возникающие из-за поведения водителя. Это опасные ситуации для пешеходов, которые создаются по причине ошибочных действий со стороны водителей: например при нарушении ПДД лицом, управляющим неисправным транспортным средством, при потере управления автомобилем, при завершении маневра, при заносе, при попадании пешехода в «слепую зону» и т.д.
3. Группа – «ловушки», возникающие из-за поведения пешехода, непредсказуемые действия которого водитель не всегда может спрогнозировать (например, внезапный выход или выезд на дорогу).

Помните, что дети – особая группа риска! Даже знание и соблюдение правил не может уберечь нас от всех возможных опасностей, возникающих на дорогах! Важно учить детей анализировать ситуацию и предвидеть ее последствия.

### **Каким командам следует обучать ребенка?**



Ваши команды должны быть четкими, простыми и понятными ребенку. Да, это похоже на дрессировку, но оно того стоит, ведь речь идет о жизни и здоровье вашего ребенка. Спустя пару месяцев регулярной практики вы увидите реальные результаты. Будьте последовательны и тверды. Не давайте ребенку повода усомниться в ваших правилах. Все дети время от времени проверяют твердость родительских запретов и пробуют их нарушать. Если ребенок намеренно нарушает правила и провоцирует опасную ситуацию, напоминаем ему о правилах и еще раз объясняем, почему так делать нельзя. Если ребенок продолжает нарушать правила, значит транспорт забирают (относят домой, взрослый несет его в руках). Да, ребенок будет плакать, возможно устроит истерику. Будьте тверды и непреклонны, не введитесь на манипуляции. Скоро дети понимают серьезность ситуации и запоминают, что «либо мы катаемся по правилам, либо не катаемся вообще!»

### **Команды для детей**



1. «Перед дорогой СТОП!» Это означает, что перед проезжей частью или выездом со двора/парковки следует остановиться и подождать взрослого. На первых порах вы идете рядом с ребенком и проговариваете «вперед дорога, где едут машины. Перед дорогой СТОП». Подойдя к дороге, вы механически останавливаете ребенка рукой со словом «СТОП!». Далее учите оценивать ситуацию, смотреть по сторонам.
2. «Через дорогу пешком!» Это означает, что подойдя к проезжей части, ребенок должен слезть со своего транспорта и переходить дорогу пешком с взрослым, везя транспорт рядом. При необходимости помогите ребенку перевезти его транспорт. Хотя по опыту, даже двухлетние дети успешно справляются с этой задачей.
3. «Ждем «зеленого человечка!»» Это означает, что мы ждем зеленый сигнал светофора и не переходим проезжую часть на красный свет. Важно объяснить ребенку, что ни в коем случае нельзя переходить дорогу на красный свет, даже если поблизости нет машин! Если вы не успели к началу зеленого сигнала светофора, не стремитесь перебежать дорогу на последних секундах. Лучше дождаться следующего сигнала, постоять пару минут, отдышаться и задать ребенку вопросы о светофоре и ситуации на дороге. Помните о том, что дети берут с нас пример и в будущем будут делать так, как вы сейчас им показываете.

4. *«Смотри вперед!» Эта команда подходит в ситуациях, когда ребенок стал отвлекаться во время движения и смотреть по сторонам. Дети-дошкольники часто отвлекаются от дороги, не смотрят, куда едут, могут упасть или наехать на пешехода. Эта команда возвращает ребенка к реальности.*

5. *«Осторожно!» Эта команда звучит в любой ситуации, представляющей угрозу (неровная дорога, много пешеходов, неоднозначная ситуация на дороге и т.д.), призывает к внимательности и необходимости сбавить скорость или остановиться.*

Дети быстро учатся и запоминают команды. Хорошо, если есть возможность потренировать следующую ситуацию: например, когда ребенок доезжает до выезда со двора и останавливается. А во двор заезжает машина. Водитель, видя ребенка, тоже останавливается, показывая жестом, что пропускает его. Но ребенок не двигается с места и ждет родителя. Он стоит до тех пор, пока родитель не подходит и вместе с ребенком вместе переходит дорогу.

Обязательно тренируйте поведение по следующему алгоритму: «Через дорогу пешком». На переходе, когда все машины останавливаются, ребенок слезает со своего транспорта и переходит дорогу пешком, везя свой беговел.

Еще раз хочу вам напомнить, что безопасность и здоровье наших детей в наших руках. Пожалуйста, как можно раньше обучайте ребенка навыкам безопасного катания.

### ***Алгоритм формирования привычки безопасного поведения на дорогах у детей.***

- *Вы заинтересовали ребенка правилами безопасного поведения на дорогах.*
- *Ребенок получает информацию, узнает правила.*
- *Ребенок пробует выполнять правила вместе с вами.*
- *Ребенок постоянно тренируется в выполнении правил.*
- *Безопасное поведение на дороге становится устойчивой привычкой в жизни ребенка.*



**«Ответственность родителей за последствия приобретения своим детям технических средств передвижения (роликовые коньки, самокаты, велосипеды)»**

**Правила безопасного катания на роликах, велосипедах, самокатах.**

**Уважаемые родители!**

Ежегодно сотни детей и подростков попадают под колеса автомобилей, почти в 20% случаев дорожно-транспортное происшествие заканчивается летальным исходом. Это касается как пешеходов, так и велосипедистов, скейтбордистов, роллеров... Чтобы обезопасить юных участников дорожного движения, в качестве профилактики детского дорожно-транспортного травматизма следует предпринять соответствующие меры.

Прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, скейте, 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). Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому водителям автомобилей следует быть крайне внимательными и осторожными.

***Как кататься на роликах: самые главные правила:  
Контролируйте скорость и движения.***

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 кататься 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. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне нежелательно, на роликовых коньках все как раз наоборот. 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.

Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции: позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под «ведущее» колесо одного из роликов.

Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Таким образом, ролик становится продолжением ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и ребёнку будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.

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. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше. При езде по «тормозящим» поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и его кинет вперед.

Двигаясь по дороге рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее нужно просчитать свою траекторию движения с учетом возможного поведения «соседей по улице» или их внезапного появления на проезжей части.

Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной, не нужно надеяться на то, что «у нее тормоза лучше».

***Соблюдайте правила безопасного катания, используйте защиту и катайтесь в удовольствие!***

### ***Правила безопасного катания на велосипедах.***



Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Что может быть проще? Умеешь ездить, садись и езжай! Так и есть, только следует помнить, что велосипед — это, прежде всего, транспортное средство, при использовании которого обязательно соблюдать правила эксплуатации и поведения на дороге. Халатность и попустительство может привести к травмам, или, даже, печальному исходу.

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.

Первые детские велосипеды на трех колесах и беговелы кроха начинает осваивать с двух лет. Лет с четырех ребенок пересаживается на двухколесный транспорт. Велопрогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под присмотром родителей.

Позже наступает время, когда взрослые перестают сопровождать ребенка на велосипедных прогулках. Перед тем, как отпустить чадо в самостоятельное путешествие, важно, чтобы ребенок выполнял все правила безопасного движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского велосипеда.

### ***Знания о безопасной езде на велосипеде ребенка в 2-14 лет.***

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.

**С этого возраста ребенок имеет право быть участником дорожного движения. Соблюдение ПДД жизненно необходимо:**

- 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.

#### ***Язык велосипедиста.***

Чтобы другие участники движения были информированы о передвижении велосипедиста, ребенку стоит запомнить специальные сигналы:

- вытянутая левая рука — поворот налево;  
левая рука, изогнутая в локтевом суставе и направленная вверх — поворот направо;
- опущенная левая рука — остановка.

#### ***Важные предосторожности для безопасного передвижения детей на велосипеде.***

- Во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону;
- внимательно следить за происходящим вокруг: движение транспорта, пешеходов, возможные помехи и препятствия;
- всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия;
- уметь и быть готовым резко тормозить

Особенно это актуально, когда ребенок или подросток не обладает достаточным мастерством езды на детском велосипеде.

#### ***Езда в дождь.***

Влага ухудшает техническое состояние велотранспорта и снижает срок службы деталей, потому поездок в дождь лучше избегать.

### ***Нюансы движения:***

- плохое сцепление с дорогой;
- тормоза работают значительно хуже, что делает тормозной путь длиннее; — ухудшается видимость;
- поворот осуществляется только на минимальной скорости.

### ***Движение на велосипеде в темное время суток и при пониженной видимости.***

- Обязательно зажженная фара спереди, фонарь сзади;
- световозвращатели — чистые и правильно закрепленные;
- светлая одежда, оснащенная светоотражателями — жизненно важно быть ребенку видимым для других участников движения.

### ***Нюансы экипировки юного велосипедиста.***

- 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.

### ***Перед выездом на велосипеде.***

Проверка готовности транспортного средства к движению — часть правил безопасного движения ребенка на велосипеде. Перед выездом нужно осмотреть техническое состояние велосипеда на предмет следов от повышенных нагрузок:

- трещин;
- деформаций; вмятин;
- потертостей;
- отслоений краски.

### ***Стоит обязательно проверить:***

- исправность руля и фары;
- работу звукового сигнала и тормоза
- наличие и чистоту световозвращателей;

- давление в шинах;
- центровку колес;
- натяжение спиц и цепи;
- наличие и регулировку зеркала заднего вида;
- соответствие высоты сидения росту велосипедиста — при нижнем положении педалей нога должна быть слегка согнута. Все эти простые правила жизненно необходимы и должны быть доведены до автоматизма. Важно помнить, что истинно насладиться ездой поможет только безопасность.

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 ребёнку, 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.

### ***Прежде чем лихачить, нужно освоить азы. Начинаем от простого к сложному.***

- 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.

### ***С чего начинать тренировки?***



1. Начинаем передвижение прямо. Определяем толчковую ногу (это мы увидим по тому, какой ногой ребенок чаще пытается оттолкнуться). «Правильная» нога на первых порах — первый успех, первые победы и задор. Ребенок-левша быстрее освоит катание с левой ноги, а правше будет удобнее отталкиваться правой.

Во время движения, ногу, которая находится на платформе, после толчка разгибаем, а при толчке снова сгибаем в колене. Получается своеобразное приседание на одной ноге. Как только самокат наберет небольшую скорость, вторую ногу также можно поставить на платформу (этот прием используется только тогда, когда есть навыки катания).

При замедлении движения, снова отталкиваемся ногой, управляя при этом рулем. Корпус немного наклоняем вперед (наваливаемся на руль) — это позволит ребенку не падать назад.

При движении смотрим вперед, чтобы заранее увидеть препятствия или ухабы и объехать их. Периодически меняем толчковую ногу для того, чтобы нагрузка на мышцы распределялась равномерно.

2. Повороты. Освоив передвижение на самокате прямо, учим делать повороты. Такой навык позволит легко маневрировать при объезде препятствий.

Двигаясь вперед, при необходимости повернуть налево, выезжаем к правому краю дорожки, отталкиваемся левой ногой, поворачиваем руль влево. При необходимости повернуть направо, выезжаем к левому краю дорожки, отталкиваемся правой ногой, поворачиваем руль направо.

3. Катание по кругу. Повороты направо и налево хорошо закрепить, выполняя более сложное упражнение — катание по кругу то в одну сторону, то в другую. Если ваш ребенок мал и плохо знает, где право и где лево, эти нехитрые упражнения позволят легко и непринужденно запомнить.

4. Катание по сложной траектории. После освоения простых способов передвижения на самокате, можно предложить ребенку выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой), объезд фишек-препятствий. В роли «фишек» для объезда могут выступить и сами родители.

5. Учимся тормозить. В некоторых моделях самокатов над задним колесом есть щиток, его можно использовать как тормоз, нажав на него толчковой ногой. В случае необходимости (препятствие на пути), с самоката легко прыгнуть, но только на небольшой скорости. Здесь нам пригодятся наши навыки падения. А также, самокат можно просто какое-то время катить рядом, держа за руль одной рукой.

6. Катание по дорожкам с разными покрытиями. Естественно, кататься на асфальтированной дорожке гораздо легче и я предлагаю усложнить задачу, как это было в нашем случае. Мы использовали лесные тропинки. На них-то и есть естественные преграды, дорожка по структуре меняется, то рыхлая, то протоптана — твердая, торчат корни, лежат шишки. Таким образом, ребенок может применить полученные навыки. Хорошо, конечно, если тропинки немного разноуровневые, т.е. имеют спуски и подъемы. Это даст ребенку возможность научиться притормаживать при спуске, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.

7. «Гонки». Кто быстрее: вы бегом или ребенок на самокате? А если малышей несколько, почему бы не устроить соревнование, начертив линию старта и взяв в руки секундомер?
  8. Когда малыш почувствует себя асом в катании на самокате и ему наскучат дорожки- тропинки возле дома, можно перейти на катание в скейт-парке.
  9. Самый важный пункт. 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. А пока он маленький, вы для него — «центр вселенной» и доверяет он вам, и только вам.
- Соблюдая эти простые правила, можно легко научить ребенка кататься на самокате и получать удовольствие от катания.

### ***Катание на велосипеде (самокате, роликах) в черте города***

Попросите рассказать детей, где, по их мнению, можно кататься, а где нельзя, какие правила нужно соблюдать. Целесообразно также организовать обсуждение возможных опасных ситуаций, привлекая личный опыт, случаи из жизни.

#### **Необходимо рассмотреть три вида ситуаций:**

1. Опасных для самих детей, если они катаются на велосипеде, роликах по проезжей части улицы или двора.
2. Опасных для пешеходов (например, можно наехать, толкнуть, обрызгать пешехода водой из лужи).
3. И, наконец, ситуации, связанные с падением, травмами.

#### **В результате беседы дети должны твёрдо усвоить следующие правила:**

1. На велосипеде (роликовых коньках) можно кататься только по тротуару; нельзя выезжать на проезжую часть улицы или двора.
2. Катаясь, дети должны правильно вести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать меры предосторожности (сбавлять скорость, объезжая маленьких детей, женщин с детьми, пожилых людей).
3. В случае ушиба или травмы при падении с велосипеда, самоката нужно сразу обратиться к кому-либо из взрослых для оказания первой помощи.

**Нередко на наших улицах можно встретить новые и популярные средства передвижения, как сегвеи, гироскутеры, моноколёса и др. Все они имеют электрический двигатель, различную мощность и позволяют быстро передвигаться.**

С точки зрения правил дорожного движения, лица, использующие роликовые коньки, самокаты и другие аналогичные средства (по совокупности эксплуатационных и технических характеристик к ним могут быть отнесены, в частности, сегвеи, гироскутеры, моноколёса, электрические самокаты), являются пешеходами, в связи с чем, они обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним соответствующие требования. Водительские удостоверения на этот вид транспорта получать не требуется.

### **Госавтоинспекция рекомендует:**

- При использовании сегвеев, гироскутеров, моноколёс и электрических самокатов руководствоваться теми же правилами и правовыми нормами, что и для пешеходов.
- Кататься на данных устройствах в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках — это обезопасит ребенка при возможном падении. Кроме того, важно помнить, что все вышеуказанные современные средства передвижения предназначены исключительно для личного активного отдыха вне проезжей части дорог.
- Максимальная скорость гироскутера ограничена 10-12 км/ч, при которых возможно сохранение равновесия. При выходе за эти пределы может произойти падение и, как следствие — получение травмы.

### **Запрещается:**

- использовать сегвеи, гироскутеры, моноколёса и электрические самокаты по высокоскоростным и прочим трассам, предназначенным для движения автомобилей или общественного транспорта;
- использовать сегвеи, гироскутеры, моноколёса и электрические самокаты в состоянии опьянения и под действием любых препаратов, способных замедлить реакцию.

### **Рекомендуется:**

- выбирать подходящую площадку для катания, использовать защитную экипировку;
- соблюдать осторожность и Правила дорожного движения, не мешать окружающим;
- сохранять хороший обзор по курсу движения, не пользоваться мобильным телефоном или другими гаджетами, не слушать музыку;

- - сохранять безопасную скорость, следить за своей безопасностью, останавливать средства плавно и аккуратно;
- - сохранять безопасную дистанцию до людей, любых объектов и предметов во избежание столкновений и несчастных случаев;
- - не использовать средства при недостаточной освещенности и в узких пространствах, а также местах, в которых много помех и препятствий.