**Юный велосипедист**

Летом дети часто во время прогулки используют велосипед. Как здорово с ветерком прокатиться по дорожкам города! Ветер, солнце и радостное настроение от быстрой езды. Однако надо помнить, что велосипед – травмоопасный транспорт. При катании на велосипеде необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте.

Чтобы уберечь ребёнка от возможных травм и неприятных ситуаций во время катания, каждый родитель должен в доступной форме рассказать ему элементарные правила безопасности.

**Правила езды на велосипеде**

**Что обязан делать ребенок на велосипеде для собственной безопасности:**

* перед первой поездкой нужно изучить с детьми правила езды на велосипеде;
* перед каждым использованием, велосипед нужно осматривать с целью своевременного выявления неисправностей;
* сидение велосипеда нужно отрегулировать так, чтобы доставать прямой ногой до педали в нижнем положении;
* детям до 7 лет можно ездить только по велосипедным дорожкам, а если их нет – по тротуарам в присутствии родителей, не выезжая на территорию проезжей части;
* надевать шлем, а если ребенок катается в темное время суток или в условиях недостаточной видимости – одежду со светоотражателями. Кроме того, светоотражатели должны быть и на средстве передвижения;
* шлем для ребенка нужно подбирать не на вырост, а по размеру его головы. Нельзя допускать, чтобы он сползал на глаза;
* держать дистанцию и уметь маневрировать в процессе езды.

**При езде на велосипеде детям категорически запрещается:**

* ездить без шлема;
* ездить на неисправном транспортном средстве;
* возить пассажиров на багажнике или на раме;
* ездить против потока;
* ездить на велосипеде без рук, или держать транспортное средство одной рукой, или убрав ноги с педалей.

**Правила езды на самокате**

1. Кататься можно только по безопасной, ровной местности.

2. Покажите ребенку границы территории, на которой можно кататься. Стоит сразу объяснить, что на оживленной дороге самокат нужно взять в руки, и переходить ее пешком.

3. Для остановки надо использовать тормоз, предусмотренный конструкцией самоката.

4. Перед тем как разрешить ребенку кататься на улице, необходимо показать ему прием группировки на случай падения. Для безопасного приземления необходимо согнуть локти и колени, локти при этом должны быть прижаты к туловищу. Если вовремя не сгруппироваться, можно получить перелом конечности.

5. Нельзя кататься на самокате в дождливую погоду, особенно если он оснащен полиуретановыми колесами. При таких условиях устройство полностью утрачивает способность тормозить.

6. Нужно предупредить ребенка, что быстродвижущиеся предметы могут привлекать внимание собак. Если собака бросилась вслед за ездоком, не стоит пугаться. Нужно аккуратно остановить транспорт, встать ровно и замереть. Животное просто обнюхает и уйдет. Не нужно кричать и размахивать руками.

 **Защитная экипировка для езды на роликах, самокате, велосипеде.**

1. Для обеспечения безопасности во время езды **экипировка имеет важное значение.** Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении.

2. Одежда для поездок должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса во время езды**,** что чревато опасным падением.

3. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.