**Безопасность во время катания на самокате и велосипеде**



Катание на самокате и велосипеде положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат.

**Уважаемые родители!**

Для того чтобы избежать травматических ситуаций, важно вместе с ребенком изучить правила безопасности при езде на таких средствах передвижения.

1. Для катания на самокате или велосипеде не забудьте использовать защитную экипировку.

2. Велопрогулки или катание лучше осуществлять в безопасных местах (скверы, парки, тротуары).

3. Научите ребенка замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.);

4. Условно очертите для юного водителя границы территории, на которой можно кататься, избегайте выезда на проезжую часть.

5.Объясните, что на оживленной дороге [самокат](http://www.baby-toys.ru/catalog/scooters/gorodskie_samokaty/detskie_gorodskie/trehkolesnye/) или велосипед нужно взять за руль, и переходить ее пешком.

6.Предупредите, что нужно объезжать ямы, лужи, канализационные люки.

7.Повторите, что для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката и велосипеда, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.

8. Избегайте катания в дождливую погоду, при таких условиях тормоза работают значительно хуже.

9. Одежда и обувь для поездок должна быть легкой, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса или зацепиться за руль.

Помните, что соблюдение правил безопасности – это тот необходимый минимум знаний, который каждый родитель должен в доступной форме донести ребенку, чтобы уберечь его от возможных травм и неприятных ситуаций во время катания.