**Правила безопасного катания на велосипедах.**

 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 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;

- 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 ребенку, 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?

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.

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.

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.

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.

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 спрыгнуть, 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.

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.

Соблюдая эти простые правила, можно легко научить ребенка кататься на самокате и получать удовольствие от катания.

