

Консультация для родителей на тему: «Катаемся на велосипеде, роликах, самокате»

Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как много приключений и тайн связано с приобретением «двухколесного друга»! Но это приятное и полезное занятие может принести и массу огорчений: ежегодно сотни детей попадают под колеса автомобилей, почти в 20% случаев дорожно-транспортное происшествие заканчивается летальным исходом.

Давайте сегодня поговорим о том, как сделать так, чтобы катание на велосипеде доставляло только радость, а не слезы и боль!

Мы, взрослые, должны понимать, что ответственность за последствия приобретения детям технических средств передвижения (а это роликовые коньки, самокаты и велосипеды) лежит на нас! Поэтому сделать так, чтобы катание стало безопасным – наша задача! И сделать это совсем не трудно, если с самого начала обсудить с ребенком некоторые важные правила. 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 поговорить с ребенком в первую очередь.

1. Прежде чем разрешить ребёнку покататься на велосипеде, выберите безопасное для поездок место и научите ребёнка замечать окружающую обстановку и считаться с другими участниками движения. Велосипед – это, прежде всего, транспортное средство!
2. Четко определите для ребенка места, где он может кататься (парк, детская площадка, безопасные дворы, стадионы и т.д.), а где категорически нет (проезжая часть) и места, где надо быть особенно внимательным (тротуары, пешеходные переходы)! Не забудьте объяснить почему.
3. Велосипед надо подобрать по росту ребенка, высоту руля и седла отрегулировать: ребенок должен сидеть, чуть наклонившись вперед, не горбиться, а носочками доставать до земли.

4. Защитить от серьезных травм помогут налокотники и наколенники, а также шлем, который не должен закрывать уши и мешать обзору. От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и неширокие брюки.
5. Обязательно приобретите для ребёнка светоотражатели. Это поможет маленькому участнику дорожного движения стать более заметным.

Правила управления велосипедом:

- На велосипеде нужно сидеть прямо, не напрягая руки и плечи, смотреть вперед, не отвлекаться! За рулем ты - водитель!
- На велосипеде передвигаются по специальным велосипедным дорожкам только в одном направлении, держась правой стороны.
- Ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть.
- Если случайно на дорожке кто-то встретился (люди, животные, другие участники движения), надо их объехать.
- Надо объезжать ямы, лужи, канализационные люки.
- Нельзя использовать велосипед как буксир (не привязывайте к велосипеду игрушки, грузы и т.д.)
- На поворотах и для того, чтобы объехать (деревья, лавочки и пр.), надо обязательно замедлить движение.
- Если ты катаешься с друзьями, надо соблюдать дистанцию и не подъезжать к ним слишком близко, чтобы не столкнуться
- Нельзя кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть.
- Для перехода дороги надо встать с велосипеда и везти его рядом с собой.
- Катаясь, нужно уметь и быть готовым резко затормозить, если заметил впереди опасность (внезапное открытие дверей, резкий старт кого-нибудь, преграда).

С велосипедами мы разобрались.

Теперь давайте поговорим о роликах.

- В отличие от велосипеда у роликов, как таковых, нет тормозов, поэтому кататься лучше на ровных площадках и для начала надо научиться тормозить.

- Одевайте защиту - это поможет ребёнку увереннее чувствовать себя при движении.
- Наклон тела. Ребёнку при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, он спровоцирует правильное падение - вперед. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения - это не падать на прямые руки.
- Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы – так проще контролировать ход движения и не заваливаться.
- Одна нога всегда на полролика впереди другой: это помогает удерживать равновесие и устойчивость при попадании посторонних предметов под «ведущее» колесо.
- Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили: становясь продолжением ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и ребёнку проще контролировать равновесие и совершать маневры.
- Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ноги будут проскальзывать.
- Соблюдайте дистанцию, чтобы ни с кем не столкнуться.
- Будьте внимательны и осторожны!

И конечно нельзя забывать о самокатах!

Правила безопасного катания на самокате:

- Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли. Толчковая нога у всех разная.
- Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони.
- Начинать движение всегда надо прямо.
- При движении смотрим вперед, чтобы заранее увидеть препятствия и объехать их.
- Учитесь тормозить. При необходимости с самоката надо спрыгнуть, но только на небольшой скорости.

- При катании с уклоном надо притормаживать на спуске.

Сколько положительных эмоций может испытать ребенок от катания!

Давайте вместе сделаем так, чтобы ничто не омрачило этого состояния.

Подарите ему БЕЗОПАСНОЕ лето!