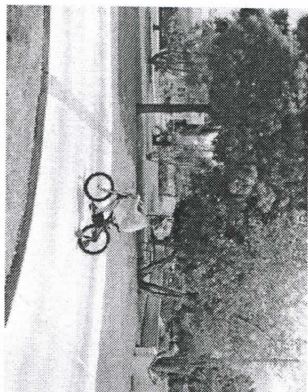




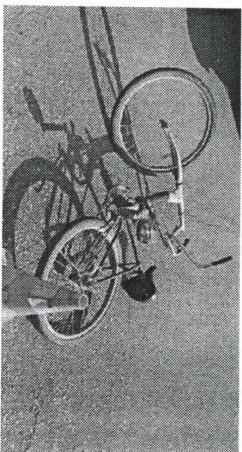
Осторожно, маленький велосипедист!



Езда на велосипеде – удобный вид транспорта и вид спорта и отдыха, который становится все более и более популярным.

При систематических занятиях ездой на велосипеде у детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Наряду с увеличением популярности велосипедов, значительно увеличивается **риск получения травм**. Травмы, полученные велосипедистами различны – начиная от порезов, царапин и синяков, заканчивая переломами, внутренними ранами, травмами головы и даже смертельными случаями.



По статистическим данным, количество смертей на одну поездку на велосипеде, намного выше, чем количество смертей на одну поездку в автомобиле. **Чаще всего велосипедные аварии происходят, когда велосипедист падает или врезается в неподвижный объект. Столкновения с автомобилем в 90% случаев приводят к смертельному исходу, и лишь в 10% - смертельным повреждением. В большинстве случаев причина смерти велосипедиста – повреждение головы.**

Аварии чаще всего случаются, когда возникают неблагоприятные условия из-за:

- Погоды
- Состояния дорог
- Механических неисправностей
- дезориентации водителя
- Высокой скорости
- Невнимательности
- Неисправности в дорожном движении
- Проблем с координацией
- Неопытности

Правила безопасности езды на велосипеде

Важно научить ребенка правилам безопасной езды на велосипеде. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме:

- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
- замедлить движение при поворотах и маневрах, когда совершается объезд недвижимых препятств на пути (деревья, лавочки и т.п.);
- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.

Самая лучшая гарантия безопасности при езде на велосипеде – тренировки. Чаще всего ребенок может попрактиковаться с родителем, с опытным велосипедистом. Чаще всего первоначальная тренировка состоит из базовых инструкций родителей о том, как держать равновесие и крутить педали.

Постоянный присмотр за маленькими велосипедистами – обязательное требование. Рекомендуется, чтоб дети катались в тех местах, где не ездят автомобили.

Очень важна экипировка юного велосипедиста.

- выбор одежды по принципу безопасности при движении (чтобы 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, поскольку

может быть нарушена внутренняя конструкция); - защитные очки.

Транспортное средство должно быть исправно. Перед каждым выездом взрослым необходимо проверять техническое состояние велосипеда ребенка:

- исправность руля и фары;
- работа 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 сиденья росту велосипедиста – при нижнем положении педалей нога должна быть слегка согнута.

Удачи на дорогах!