**АЗБУКА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ**

В теплое время на дорогах очень часто можно увидеть велосипедистов, в большинстве случаев - это дети и подростки. Их передвижение по городу связно с высокой степенью опасности, а безопасность во многом зависит от родителей. Ведь часто велосипедисты ездят без всяких правил, потому что их этому никто не научил.

**Правила безопасности.**

Напоминаем, что ездить на велосипедах по улицам города разрешается детям с 14- летнего возраста. Велосипедист, как и водитель других видов транспорта, должен хорошо знать и постоянно выполнять правила дорожного движения.

**Правильная экипировка ребенка** – основа безопасной езды и родители должны позаботиться о том, чтобы на нем всегда были специальные средства защиты для велосипедиста.

1. **Защитный шлем**. Сообщите ребенку, что ездить на велосипеде он будет только в шлеме. Это ваше требование должно быть самым беспрекословным. Покупая шлем, стоит обратить внимание на такие нюансы:

- это должен быть шлем именно для велосипедиста и отвечающий стандартам;

 - размер не больше и не меньше нужного, то есть шлем должен отлично «сесть» на голову, не давить, не сползать на глаза, не болтаться;

- у шлема должны быть хорошие вентиляционные отверстия;

- ремни шлема должны крепиться удобно, надежно и просто, чтобы ребенок мог с ними справляться самостоятельно.

 Возьмите за правило, что после каждого падения ребенка следует осматривать шлем. Если сверху явно видны деформации или же пострадал внутренний защитный слой, придется покупать новый шлем.

2. **Одежда и обувь**. Одежда юного велосипедиста должна соответствовать трем критериям: **удобство, наличие светоотражающих полос, яркие цвета.** Ребенок, одетый по правилам, хорошо заметен для других велосипедистов, для гуляющих людей, для водителей автотранспорта даже при плохой видимости (туман, дождь) и в тёмное время суток (хотя очень нежелательно, чтобы дети катались не днём). Если вы надеваете на ребенка брюки, убедитесь, что штанины не попадут в цепь велосипеда. Не позволяйте ребенку кататься босиком и в шлепанцах – так намного вероятнее получить травму.

 Если вы подобрали детский велосипед не просто отличный, а еще и в соответствии с возрастом ребенка, то больше вероятность, что время обучения езде пройдет быстро и без травм. Но для этого вам следует держать под контролем несколько моментов.

1. **Техническая исправность велосипеда**. В первую очередь, это относится к состоянию колес: целые шины или нет, накачаны или не очень, насколько вытерта у них поверхность, не погнуты ли спицы, не просматривается ли «восьмерка». А также проверяйте исправность тормозов, руля, педалей и наличие на велосипеде отражательных элементов. Каждый раз перед выездом! Увы, до поры до времени у ребенка не будет взаимосвязи между двумя простыми понятиями – если есть велосипед, значит, за ним, за его рабочим состоянием ухаживаю я сам. Какой выход? Постепенно учите ребенка элементарным навыкам: как действовать ключом, чтобы исправить положение руля, поднять или опустить седло, как «посадить» цепь на место или как поменять колесо.

2. **Навыки правильного торможения.** Ребенку нужно понять, для чего, с какой целью он заставляет свой транспорт тормозить. То есть он должен не просто научиться выполнять команду мозга «по тормозам», если есть опасность столкновения и нужно этого избежать, но еще во время этого он должен уметь: - сохранять равновесие; - преодолевать острое желание катапультироваться; - правильно ставить ноги и оставаться в седле во время экстренной остановки либо падать максимально безопасно для здоровья.

3. **Помощь в освоении ребенком правил дорожного движения**. Это очень важно! **Человек, сидящий за рулем велосипеда, – это уже не пешеход и не пассажир, это велосипедист, водитель транспортного средства.** А ребенок-велосипедист точно так же, как и водитель автомобиля становится участником дорожного движения и обязан строго выполнять правила движения на дорогах. В том числе знать самые важные указательные, предостерегающие и запрещающие знаки. Не помешает также ознакомить ребенка с общепринятыми знаками поведения велосипедистов. Например, объясните, что при повороте нужно поднимать руку для обозначения стороны, в которую собираешься повернуть. Детям опасно кататься в местах с оживленным движением, для них больше подойдет какой-нибудь парк или дворик. При отсутствии определенной спортивной подготовки не стоит сразу устраивать продолжительные марафоны или скоростные спринтерские заезды, ограничитесь 30- 40 минутной прогулкой. Нагрузки следует увеличивать постепенно, чтобы избежать переутомления.

**Детский велосипед** – это огромное удовольствие и радость для любого ребенка, большая польза его здоровью, но также и ответственность.

РОДИТЕЛИ!

Позаботьтесь о жизни и здоровье своих детей.

Моисеева Т.Г, руководитель отряда ЮИД