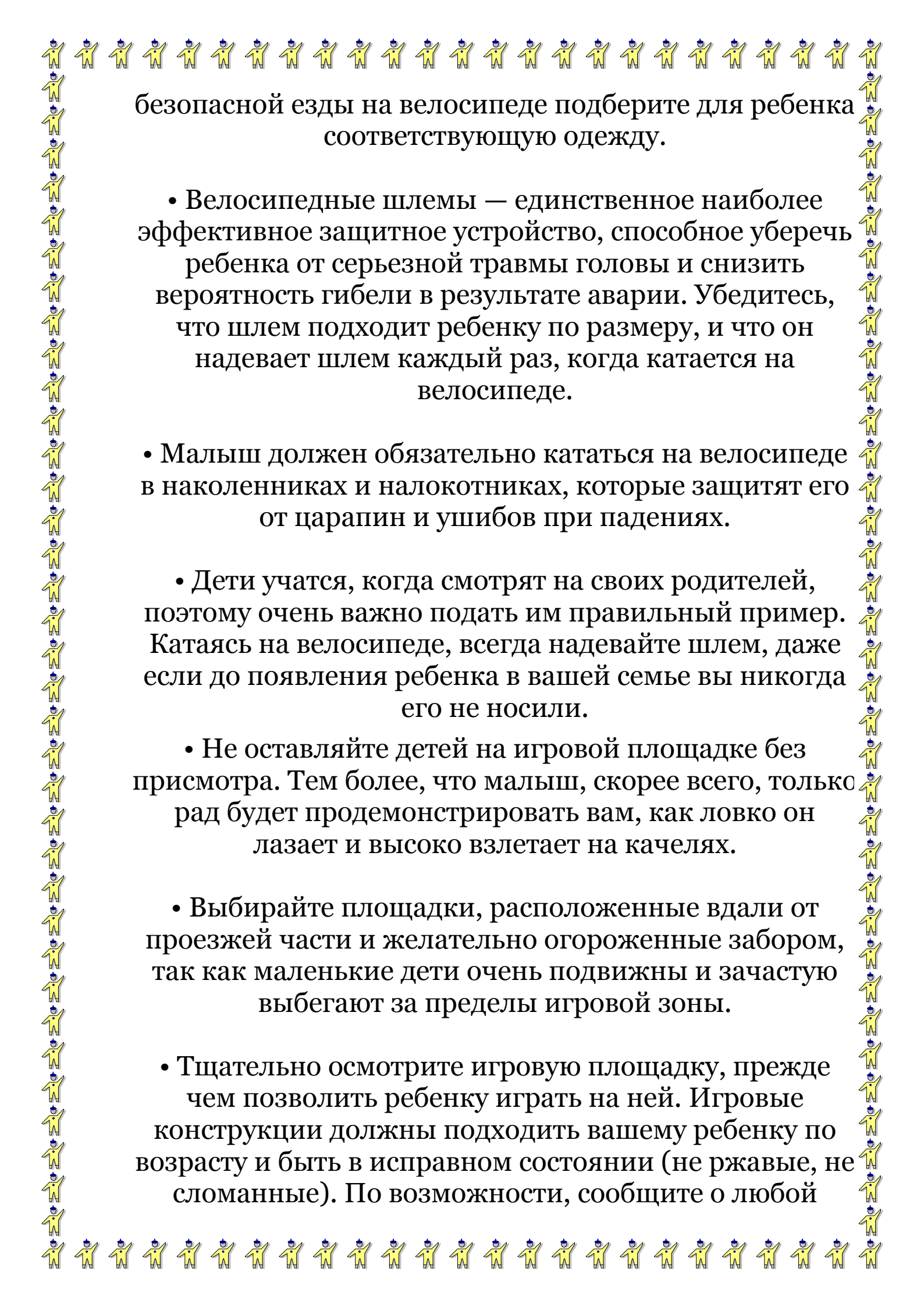




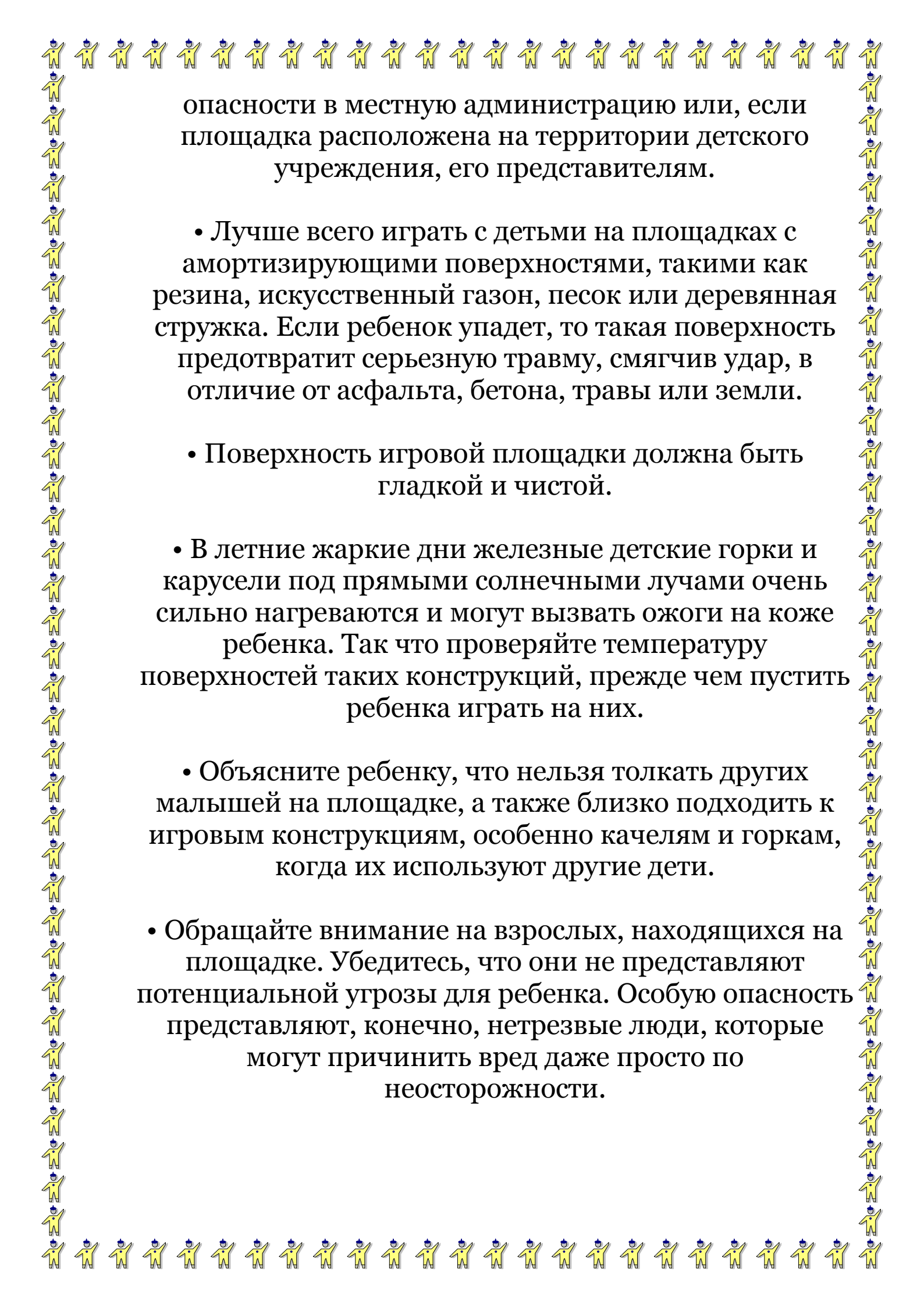
Безопасность детей при катании на велосипеде и игровых площадках

- Когда ребенок катается на велосипеде, ни на минуту не оставляйте его без присмотра.
- Очень важно, чтобы велосипед полностью подходил вашему ребенку, поэтому при выборе велосипеда необходимо брать ребенка с собой. Выберите подходящий по размеру велосипед, а не велосипед «на вырост». Главные критерии – соответствие велосипеда росту и физическим параметрам ребенка в данный момент. Самый простой способ выяснить, подходит ли Вашему малышу велосипед – это поставить его на ровную поверхность над рамой перед седлом так, чтобы седло упиралась в копчик, а рама была между ног. Минимальное расстояние между промежностью и рамой должно быть 5-10 сантиметров. В таком случае ребенок не ударится, спрыгнув с велосипеда при резком торможении. Проверьте, чтобы, сидя на велосипеде, малыш легко дотягивался ногой до педали, и его нога полностью выпрямлялась, когда педаль находится в нижнем положении.
- Все дети разные с точки зрения развития, и до 10 лет им сложно оценивать скорость и расстояния до автомобилей. Необходимо ограничить катание ребенка на велосипеде парком, велосипедными дорожками или тротуаром. И где бы вы ни катались, объясните ребенку, что важно всегда быть начеку и остерегаться проезжающего транспорта.
- Длинная или свободная одежда может запутаться в цепи велосипеда или спицах колес. Для обеспечения



безопасной езды на велосипеде подберите для ребенка соответствующую одежду.

- Велосипедные шлемы — единственное наиболее эффективное защитное устройство, способное уберечь ребенка от серьезной травмы головы и снизить вероятность гибели в результате аварии. Убедитесь, что шлем подходит ребенку по размеру, и что он надевает шлем каждый раз, когда катается на велосипеде.
- Малыш должен обязательно кататься на велосипеде в наколенниках и налокотниках, которые защитят его от царапин и ушибов при падениях.
- Дети учатся, когда смотрят на своих родителей, поэтому очень важно подать им правильный пример. Катаясь на велосипеде, всегда надевайте шлем, даже если до появления ребенка в вашей семье вы никогда его не носили.
- Не оставляйте детей на игровой площадке без присмотра. Тем более, что малыш, скорее всего, только рад будет продемонстрировать вам, как ловко он лазает и высоко взлетает на качелях.
- Выбирайте площадки, расположенные вдали от проезжей части и желательны огороженные забором, так как маленькие дети очень подвижны и зачастую выбегают за пределы игровой зоны.
- Тщательно осмотрите игровую площадку, прежде чем позволить ребенку играть на ней. Игровые конструкции должны подходить вашему ребенку по возрасту и быть в исправном состоянии (не ржавые, не сломанные). По возможности, сообщите о любой



опасности в местную администрацию или, если площадка расположена на территории детского учреждения, его представителям.

- Лучше всего играть с детьми на площадках с амортизирующими поверхностями, такими как резина, искусственный газон, песок или деревянная стружка. Если ребенок упадет, то такая поверхность предотвратит серьезную травму, смягчив удар, в отличие от асфальта, бетона, травы или земли.
- Поверхность игровой площадки должна быть гладкой и чистой.
- В летние жаркие дни железные детские горки и карусели под прямыми солнечными лучами очень сильно нагреваются и могут вызвать ожоги на коже ребенка. Так что проверяйте температуру поверхностей таких конструкций, прежде чем пустить ребенка играть на них.
- Объясните ребенку, что нельзя толкать других малышей на площадке, а также близко подходить к игровым конструкциям, особенно качелям и горкам, когда их используют другие дети.
- Обращайте внимание на взрослых, находящихся на площадке. Убедитесь, что они не представляют потенциальной угрозы для ребенка. Особую опасность представляют, конечно, нетрезвые люди, которые могут причинить вред даже просто по неосторожности.