

КОНСУЛЬТАЦИЯ **для** **РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА
ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ»**



Все дети любят ездить на велосипеде, и лишь немногие родители объясняют своим малышам, как ездить по городу на велосипеде, не мешая другим людям и не создавая опасных ситуаций для пешеходов и автомобилистов. От соблюдения правил дорожного движения зависит безопасность всех его участников.

Самым маленьким велосипедистам нужно передвигаться только по тротуарам и велосипедным дорожкам, и только в сопровождении взрослых. Выезд на дорогу и самостоятельные поездки разрешены детям возрастом старше 14 лет. Малышей, которые только осваивают двухколесный транспорт, следует приучить ехать только рядом с родителями, не отъезжая дальше, чем на несколько метров, не выезжая за пределы тротуара, а так же научить их пользоваться тормозами и останавливать движение.

Кроме того, ребенок, самостоятельно едущий на велосипеде, должен уметь хоть немного маневрировать, чтобы объезжать людей и препятствия на дороге. Ребенок на транспорте должен уметь снижать скорость и входить в поворот, и знать, что пересекать проезжую часть можно только по пешеходному переходу, ведя велосипед рядом.

Основные правила езды:

Дети, которые учатся ездить на велосипеде и которые катаются уже достаточно хорошо, должны понимать, как можно и как нельзя использовать двухколесный транспорт. Чтобы ребенок не пострадал сам и не спровоцировал дорожно-транспортный происшествий, он должен соблюдать определенные правила. Что обязан делать ребенок на велосипеде для собственной безопасности:

- ездить только по велосипедным дорожкам, а если их нет – по тротуарам, не выезжая на территорию проезжей части и не мешая передвижению других участников дорожного движения;
- надевать шлем, а если ребенок катается в темное время суток или в условиях недостаточной видимости – одежду со светоотражателями. Кроме того, светоотражатели должны быть и на средстве передвижения;
- держать дистанцию и уметь маневрировать в процессе езды.

Ребенок постарше, едущий по проезжей части, должен знать правила дорожного движения и уметь подавать сигналы автомобилям. Как и всем участникам дорожного движения, юным велосипедистам необходимо иногда освежать в памяти материалы Правил дорожного движения, и покупать свежие издание правил.

При езде на велосипеде детям категорически запрещается:

- ездить без шлема;
- ездить на неисправном транспортном средстве;
- возить пассажиров на багажнике или на раме;
- ездить против потока;
- ездить на велосипеде без рук, или держать транспортное средство одной рукой, или убрав ноги с педалей;
- связывать и буксировать несколько велосипедов в одну систему.

Несоблюдение простых правил безопасности подвергает жизнь ребенка опасности. Даже тогда, когда кажется, что дорога абсолютно безопасна, и ребенок не может упасть и пораниться, лучше перестраховаться и уговорить малыша надеть шлем.

Экипировка для маленького велосипедиста

Как одеть маленького гонщика, чтобы сохранить ему жизнь и здоровье? Если ребенок еще мал и сидит в крохотном трехколесном транспортном средстве, которое катят родители за ручку, то ни шлем, ни другие приспособления ему не понадобятся, так как весь процесс контролируют взрослые. Но если ребенок подросток и сам катается по двору и окрестностям, экипировка ему нужна даже более серьезная, чем взрослому.

Первое, что понадобится маленькому гонщику – шлем. Многим родителям кажется, что для передвижения по тротуару и катания во дворе шлем не нужен, так как на проезжую часть **ребенок не выезжает**, а катается достаточно хорошо, чтобы не падать. На самом деле нет разницы, где катается малыш. Некоторые автомобили могут заехать и во двор, и на детскую площадку, и даже огороженные велодорожки не всегда защищают от автохамов. Кроме того, дорога под колесами железного коня не всегда ровная, и если колесо транспорта попадает в выбоину – ребенок может упасть и ощутимо ударится. Езда на велосипеде, даже на детском, подразумевает высокую скорость, а шлем сократит риск получения серьезной травмы. Шлем лучше выбирать яркий, заметный, чтобы другие участники дорожного движения замечали юного гонщика даже в условиях недостаточной видимости и на большом расстоянии.

Покупать шлем *«на вырост»* запрещено. Если шлем болтается на голове у ребенка или сползает на глаза, толку от такой защиты не будет.

Вторая часть защитного снаряжения, которая может сохранить жизнь ребенку – светоотражающий жилет или одежда со светоотражающими элементами. Особенно важно правильно одеть ребенка в темное время суток, так как в темноте маленького велосипедиста на дороге заметить сложнее. Но это не значит, что днем езда на велосипеде возможна без специальной одежды. Нет, по правилам безопасности, ребенок должен быть правильно одет даже во время передвижения по дороге днем.

Помогает яркая одежда со светоотражателями и в условиях недостаточной видимости. Но если на улице сильный туман или задымление, и проезжей части не видно, лучше отложить велопрогулку, чтобы не рисковать понапрасну жизнью и здоровьем ребенка.

Наколенники и налокотники многие родители считают лишней тратой денег, так как без них малыш, особенно только учащийся кататься, чувствует себя менее уверенно. Лучше перестраховаться и купить ребенку наколенники и налокотники, и снять их, когда малыш хорошо освоит двухколесный транспорт.

Стоит уделить внимание и одежде юного гонщика. Чтобы ребенок не перегрелся, не стоит одевать его слишком тепло, даже если на улице прохладно. Лучше теплой кофты будет согревать малыша не продуваемая ветровка или жилет. Не рекомендуются широкие штаны, которые могут запутаться в цепи или зацепиться за педали.

Подготовка велосипеда

Поскольку на дороге велосипед является не просто детским развлечением, но и транспортным средством, полноценным участником движения на дороге, то подросток следует научить проверять и готовить транспорт перед выходом из дома. Езда по обочине дороги разрешена с 14 лет, и к этому возрасту подросток способен самостоятельно обслуживать транспортное средство.

Перед тем, как выезжать на дорогу, необходимо убедиться, что байк полностью исправен, на его корпусе и раме нет трещин или вмятин, что рама прямая, а руль позволяет полностью управлять средством передвижения. Следует проверить, что цепь натянута достаточно сильно, колеса ровные и правильно центрованы, а сидение отрегулировано по высоте. Не всегда дорожные условия позволяют остановиться во время движения и быстро исправить мелкую поломку.

В домашних условиях необходимо проверить, горят ли фары, работают ли тормоза на средстве передвижения, слышно ли звонки и достаточное ли давление в шинах. От состояния и своевременной проверки этих вещей зависит жизнь велосипедиста.

Ребенок старшего возраста должен знать основные знаки, правила дорожного движения и сигналы, которые подает велосипедист рукой во время передвижения по дороге. Обучить его помогут учебные материалы для детей разного возраста, которые можно найти в интернете.

Езда на велосипеде – развлечение для всей семьи, от самых маленьких до самых взрослых ее членов. И поэтому многие родители стараются как можно раньше посадить своих детей на средство передвижения, часто забывая объяснить им базовые правила дорожного движения и безопасности. Только когда ребенок уверенно чувствует себя в седле, хорошо умеет тормозить и разворачиваться, знает сигналы и дорожные знаки и не создает помех для передвижения пешеходов и автомобилей, можно считать, что он подготовлен к выезду в город.

Правила езды на велосипеде могут казаться устаревшими или слишком строгими, но, как и все правила безопасности, они спасли не одну жизнь. Поэтому даже когда кажется, что дорога абсолютно безопасна и надевать шлем не нужно, что ребенка достаточно хорошо видно и без светоотражающих полосок на одежде, а транспорт на вид в исправном состоянии, пренебрегать техникой безопасности не стоит. Иногда лишняя минута, потраченная на проверку железного коня, и надетый шлем и еще раз повторенные правила сохранят здоровье и жизнь.