

## В помощь родителям и педагогам: ВЕЛОСИПЕД БЕЗ БЕД

Летом все любители велосипедных прогулок пересели на своих «железных коней».

Каждый ребёнок, едва научившись держать равновесие на велосипеде, не упустит случая прокатиться на нём с ветерком. Все чаще на улице встречаются мчащиеся на всех парах малыши и подростки, но, к сожалению, возрастёт и число ДТП с участием юных велосипедистов.

Давайте же попробуем разобраться, как правильно вести себя на дороге ребёнку, катающемуся на велосипеде, и что должен сделать взрослый, чтобы уберечь своё чадо от травм и серьёзных неприятностей во время катания.

Садясь за руль велосипеда, ребёнок должен по мере совершенствования навыков езды научиться не только совершать манёвры, но и быстро считывать складывающуюся дорожную ситуацию.

Однако перед тем, как разрешать ребёнку ездить на велосипеде, ваша первоочередная задача — позаботиться о том, чтобы катание было безопасным.

### ЭКИПИРОВКА

Обязательно приобретите вашему сыну или дочке защитную экипировку — велошлем, наколенники, налокотники и специальные перчатки для велосипедистов. Они защитят от травм в случае падения. Даже небольшая травма головы может привести к непоправимым последствиям.

Обеспечьте видимость своему ребёнку в любое время суток. Для этого существуют световозвращающие жилеты и одежда со световозвращающими вставками.

В целом одежду для катания нужно подбирать с учётом погоды и сезонности, так, чтобы ребёнок не перегревался, но и не мёрз. В весенне-летний период лучше отказаться от тёплой кофты в пользу непродуваемой ветровки или жилета. Мальчикам при катании на велосипеде лучше отказаться от ношения широких штанов, а девочкам — от длинных юбок или платьев с длинным подолом: такая одежда может легко запутаться в цепи или зацепиться за педали. Подбирайте одежду ярких цветов, чтобы юного велосипедиста была заметно издалека.

Обувь должна быть комфортной и хорошо фиксироваться на ноге. Шлёпанцы, сланцы, сандалии и другая обувь без задника, которая может слететь с ноги при движении, для велопогулок непригодна.

## ПОДГОТОВКА ВЕЛОСИПЕДА

Велосипед — это полноценное транспортное средство, и необходимо тщательно следить за его техническим состоянием.

Подбирайте велосипед исходя из роста ребёнка. Важно, чтобы ехать на велосипеде было удобно. И не забудьте отрегулировать сиденье по высоте.

Перед каждой поездкой необходимо проверить исправность велосипеда: хорошо ли работают тормоза, исправен ли руль и звуковой сигнал, достаточно ли накачаны шины.

Также велосипед должен быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём или фарой (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади — световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Для катания на велосипеде и велопогулок выбирайте места, закрытые от движения транспорта (скверы, парки, дворы, спортивные и детские площадки).

Для велосипедистов введены возрастные ограничения.

До достижения возраста 7 лет малыши должны передвигаться только в сопровождении взрослых. Им разрешается ездить по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (по велопешеходным дорожкам — на стороне для пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

Велосипедисты 7-14 лет могут также ездить по велосипедным дорожкам, а по велопешеходным дорожкам они должны ездить по стороне для велосипедистов.

И только по достижении 14-летнего возраста юным велосипедистам разрешается выезжать на специальные велосипедные полосы или передвигаться по правому краю проезжей части там, где нет велосипедных дорожек или велополос.

Перед тем, как разрешать вашему ребёнку передвигаться самостоятельно, обязательно проверьте, как ваш ребёнок знает Правила дорожного движения, правила безопасности для велосипедистов, а также сигналы, которые должен подавать велосипедист при движении.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Велосипед — это индивидуальный вид транспорта. На нём запрещается перевозить пассажиров, кроме детей младше 7 лет, но только — в специальном сиденье, оборудованном надёжными подножками.

На велосипеде запрещается провозить грузы, которые выступают за габариты больше, чем на полметра, или мешают управлению.

Перед любым манёвром (будь то поворот, торможение или объезд препятствия, например, неровности на дороге) нужно убедиться, что это безопасно.

Нельзя управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой.

При движении по дорогам велосипедисты должны соблюдать Правила дорожного движения, подчиняться требованиям дорожных знаков и сигналов светофора.

Если нужно пересечь дорогу, то необходимо сойти с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу, ведя велосипед рядом с собой. Переезжать на велосипеде по «зебре» категорически запрещено!

Во время движения на велосипеде не надо пользоваться наушниками, слушать музыку и разговаривать по телефону. Во-первых, это отвлекает, во вторых — из-за этого можно не услышать важные звуки дороги, например, шум приближающегося автомобиля.

Опасно разгоняться в местах с большим скоплением людей: можно ненароком столкнуться с пешеходами и нанести им травму.

Если суммировать всё вышесказанное, то залог безопасного катания — это исправный велосипед, безукоризненное знание и соблюдение ПДД плюс навыки, доведённые до автоматизма.

Уважаемые родители, в ваших силах обеспечить все эти три составляющие своему ребёнку. Тогда велосипед станет для вашего ребёнка настоящим другом, приносящим только удовольствие.