



## Консультация для родителей

### «Безопасное катание на самокате»

В каждой семье, у каждого ребенка сегодня есть средства индивидуальной мобильности (СИМ). Это велосипеды, самокаты, ролики, скейтборды, героскутеры. Детям эти вещи покупают, как предметы развлечения на прогулках. **А они, между прочим, несут в себе повышенную опасность травмирования** как самого владельца такого средства передвижения, так и окружающих его людей. Чтобы свести риск травм детей на дорогах к минимуму, необходимо соблюдать определенные **правила дорожного движения**. С ними в первую очередь должны быть знакомы родители, которые обязаны обучить ребенка правильному поведению на самокате велосипеде, скейтборде.

### Основные правила для детей и родителей

Чтобы быть спокойным за ребенка во время езды на самокате, необходимо провести с ним подробный инструктаж по технике безопасности

- Для начала нужно отточить навыки дома, или на безопасной площадке, начиная с езды по прямой линии, а позже осваивая остальные умения: катание по кругу, торможение, развороты.
- Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.
- Перед тем как разрешить ребенку кататься на улице, необходимо отточить с ним прием группировки на случай падения. Для безопасного приземления в опасной ситуации необходимо согнуть локти и колени (которые предварительно прикрыты защитными элементами), локти при этом должны быть прижаты к туловищу. Если вовремя не сгруппироваться, можно получить перелом конечности
- Для обеспечения безопасности во время езды на самокате экипировка настолько же важна, как и соблюдение техники безопасности. Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и

перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении

-Одежда для поездок на самокате должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса во время езды, что чревато опасным падением.

-Обувь тоже подбирается продуманно: она должна быть мягкой, удобной, и надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.

-Нельзя кататься на самокате в дождливую погоду, особенно если он оснащен полиуретановыми колесами. При таких условиях устройство полностью утрачивает способность тормозить. К тому же под воздействием воды могут испортиться подшипники, что отрицательно скажется на долговечности транспорта.

-Нужно предупредить ребенка, что быстродвижущиеся предметы могут привлекать внимание собак. И, даже если четвероногий бросился вслед за ездоком, не стоит пугаться. Нужно аккуратно остановить транспорт, встать ровно и замереть. Животное просто обнюхает незнакомый предмет и уйдет. Не нужно кричать и размахивать руками.

-Если прогулка затянулась до наступления темноты, нелишним будет взять с собой фонарик, который можно пристегнуть над передним колесом, чтобы подсветить дорогу.





Катание на самокате положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, у ребенка улучшается внимание, концентрация, происходит активная стимуляция вестибулярного аппарата. Физическая нагрузка позволяет тренировать мышцы всего тела и развивать выносливость.

**Желаем вам, безопасного катания!**

Консультацию подготовила Гусева В.А