

Правила катания на самокате



Катание на самокате положительно сказывается на здоровье и физическое развитие ребенка. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат. Физическая нагрузка позволяет тренировать мышцы всего тела и развивать выносливость.

Для того чтобы избежать травмы, важно вместе с ребенком изучать правила безопасности при езде на самокате, в доступной форме провести инструктаж.

Совсем маленьким детям нужно постоянно держать в поле зрения. Для обеспечения максимальной безопасности во время езды важно обеспечить специальную экипировку.



Правила езды на самокате.

Кататься можно только по безопасной, ровной дороге.

Условно расчертите для ребенка границы территории, на которой можно кататься. На оживленной дороге детский 3 –х колесный самокат нужно взять в руки, и переходить ее пешком.

Для того чтобы остановиться использовать только тормоз.

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 травму.

Нельзя кататься на самокате в дождливую погоду, особенно если он оснащен полиуретановыми колесами. При таких условиях устройство полностью утрачивает способность тормозить.

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.

Защитная экипировка для езды на самокате.

Для обеспечения безопасности во время езды на самокате экипировка имеет важное значение. 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 должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большого размера или шлепки, которые легко могут слететь.

