

Консультация для родителей на тему «Правила безопасного катания на роликах, велосипеде, самокате»

Весна и лето - отличное время года для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травм пункте.

Описанные правила безопасности для детей – это тот необходимый минимум знаний, который каждый родитель должен в доступной форме донести ребенку, чтобы уберечь его от возможных травм и неприятных ситуаций во время катания.

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.

Правила езды на велосипеде:

1. 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.

2. 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.



Правила безопасной езды на роликах:



Контролируйте скорость и движения.

Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют.

Если ребёнок еще не совсем освоился с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах. Одевайте защиту.

Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов.

Это поможет ребёнку увереннее чувствовать себя при движении.

Правильное падение. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне нежелательно, на роликовых коньках все как раз наоборот.

Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка.

Главное правило падения - это, а) не падать на прямые руки.

Падение же назад представляет большую опасность для детского организма, а именно для позвоночника и затылка.

б) Наклон тела. Ребёнку при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, он спровоцирует правильное падение — вперед.

в) Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног — это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции: позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под «ведущее» колесо одного из роликов.

Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили.

Таким образом, ролик становится продолжением ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и ребёнку будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.

Соблюдайте осторожность на мокром асфальте.

На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Объясните ребёнку, что ноги будут проскальзывать. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше. При езде по «тормозящим» поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и его кинет вперед.

Двигаясь по дороге рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее нужно просчитать свою траекторию движения с учетом возможного поведения «соседей по улице» или их внезапного появления на проезжей части.

Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной, не нужно надеяться на то, что «у нее тормоза лучше».

Соблюдайте правила безопасного катания, используйте защиту и катайтесь в удовольствие!

Правила безопасной езды на велосипеде:



Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Что может быть проще?

***Умеешь ездить
садись и езжай!***

Так и есть, только следует помнить, что велосипед — это, прежде всего, транспортное средство, при использовании которого обязательно соблюдать правила эксплуатации и поведения на дороге. Халатность и попустительство может привести к травмам, или, даже, печальному исходу.

Важно научить детей соблюдать правила безопасной езды на велосипеде. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме.

Первые детские велосипеды на трех колесах и *беговелы* кроха начинает осваивать с двух лет. Лет с четырех ребенок пересаживается на двухколесный транспорт. Велопрогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под присмотром родителей.

Позже наступает время, когда взрослые перестают сопровождать ребенка на велосипедных прогулках. Перед тем, как отпустить чадо в самостоятельное путешествие, важно, чтобы ребенок выполнял все правила безопасного движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского велосипеда.

Знания о безопасной езде на велосипеде ребенка в младшем возрасте.

- с самых ранних лет ребенок должен иметь первые познания правил дорожного движения. Они должны состоять из нехитрых постулатов:
- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
- замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.);
- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.

Знания о безопасной езде ребенка на велосипеде в старшем возрасте.

С этого возраста ребенок имеет право быть участником дорожного движения. Соблюдение ПДД жизненно необходимо:

- велосипедист должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков;
- помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов;
- если на дороге выделена зона движения велосипедистов (велодорожка), велосипедист должен ехать по ней;
- групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом;
- ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (внезапное открытие дверей, резкий старт);
- в зоне передвижения людей спешиваются и везут велосипед рядом.

Важные предосторожности для безопасного передвижения детей на велосипеде!!!

- ✓ Во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону;
- ✓ внимательно следить за происходящим вокруг;
- ✓ движение транспорта, пешеходов, возможные помехи и препятствия;
- ✓ всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия;
- ✓ уметь и быть готовым резко тормозить.

Особенно это актуально, когда ребенок или подросток не обладает достаточным мастерством езды на детском велосипеде.

Езда в дождь.

Влага ухудшает техническое состояние вело транспорта и снижает срок службы деталей, потому поездок в дождь лучше избегать!!!

Перед выездом на велосипеде.

Стоит обязательно проверить:

исправность руля и фары;

работу звукового сигнала и тормоза

наличие и чистоту световозвращателей;

давление в шинах;

центровку колес;

натяжение спиц и цепи;

наличие и регулировку зеркала заднего вида;

Все эти простые правила жизненно необходимы и должны быть доведены до автоматизма. Важно помнить, что истинно насладиться ездой поможет только безопасность.

Соблюдение указанных рекомендаций поможет сделать Ваши велосипедные прогулки комфортными и безопасными, что обеспечит только приятные эмоции!

Правила безопасной езды на самокате:



1. Кататься можно только по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.
2. Условно очертите для ребенка границы территории, на которой можно кататься. Стоит сразу объяснить, что на оживленной дороге детский 3 х колесный самокат нужно взять в руки, и переходить ее пешком.
3. Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 роликах, самокате, велосипеде.

1. Для обеспечения безопасности во время езды 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.
2. Одежда для поездок 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.
3. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.

Титова Ольга Павловна
инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №26(1)
г. Санкт-Петербург Приморского района