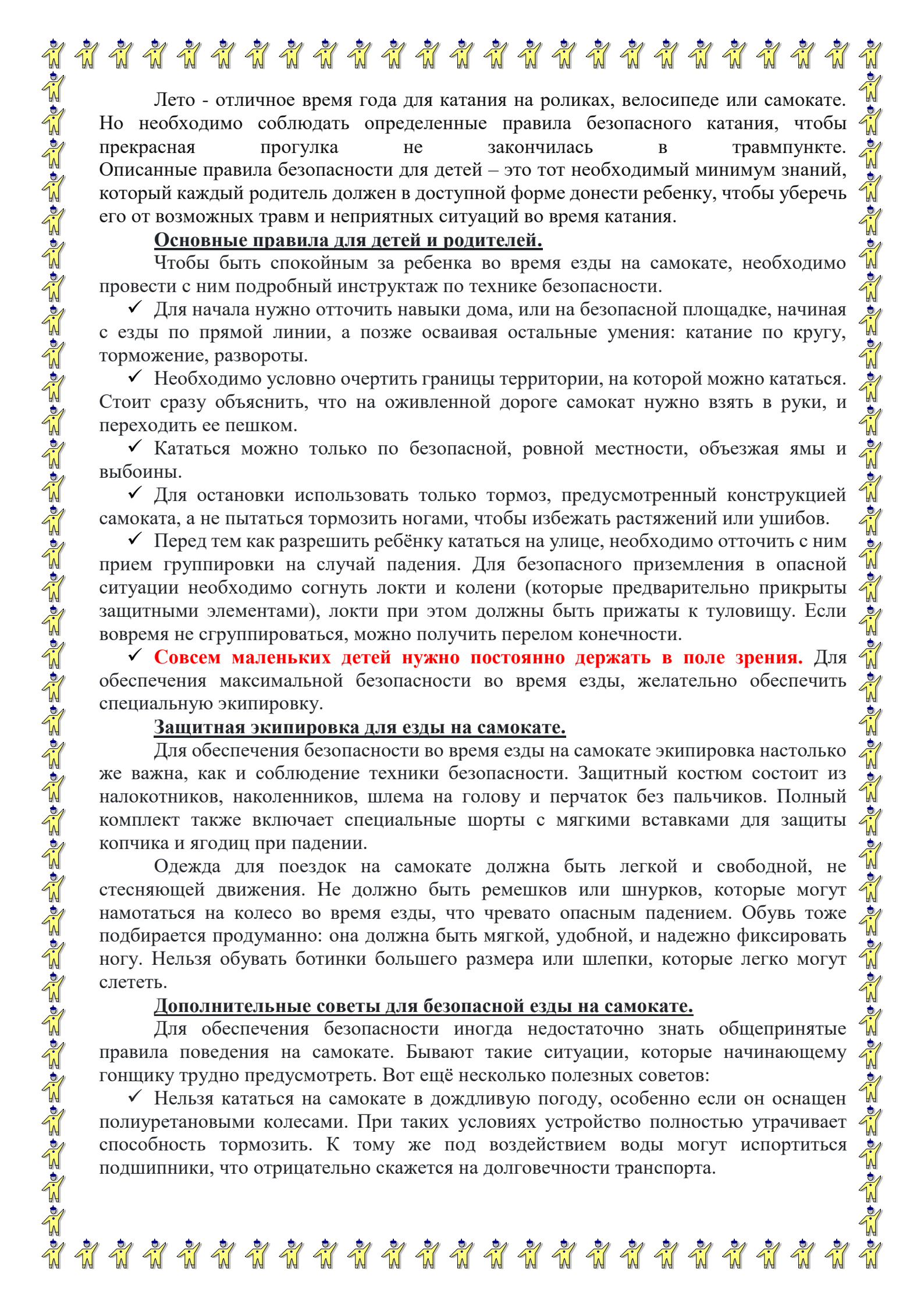


# Консультация для родителей «Безопасное катание на самокате»



Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
С.Г. Вязникова



Лето - отличное время года для катания на роликах, велосипеде или самокате. Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась в травмпункте. 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.

### **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.

✓ Необходимо условно очертить границы территории, на которой можно кататься. Стоит сразу объяснить, что на оживленной дороге самокат нужно взять в руки, и переходить ее пешком.

✓ Кататься можно только по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.

✓ Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.

✓ Перед тем как разрешить ребёнку 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.

✓ **Совсем маленьких детей нужно постоянно держать в поле зрения.** Для обеспечения максимальной безопасности во время езды, желательно обеспечить специальную экипировку.

### **Защитная экипировка для езды на самокате.**

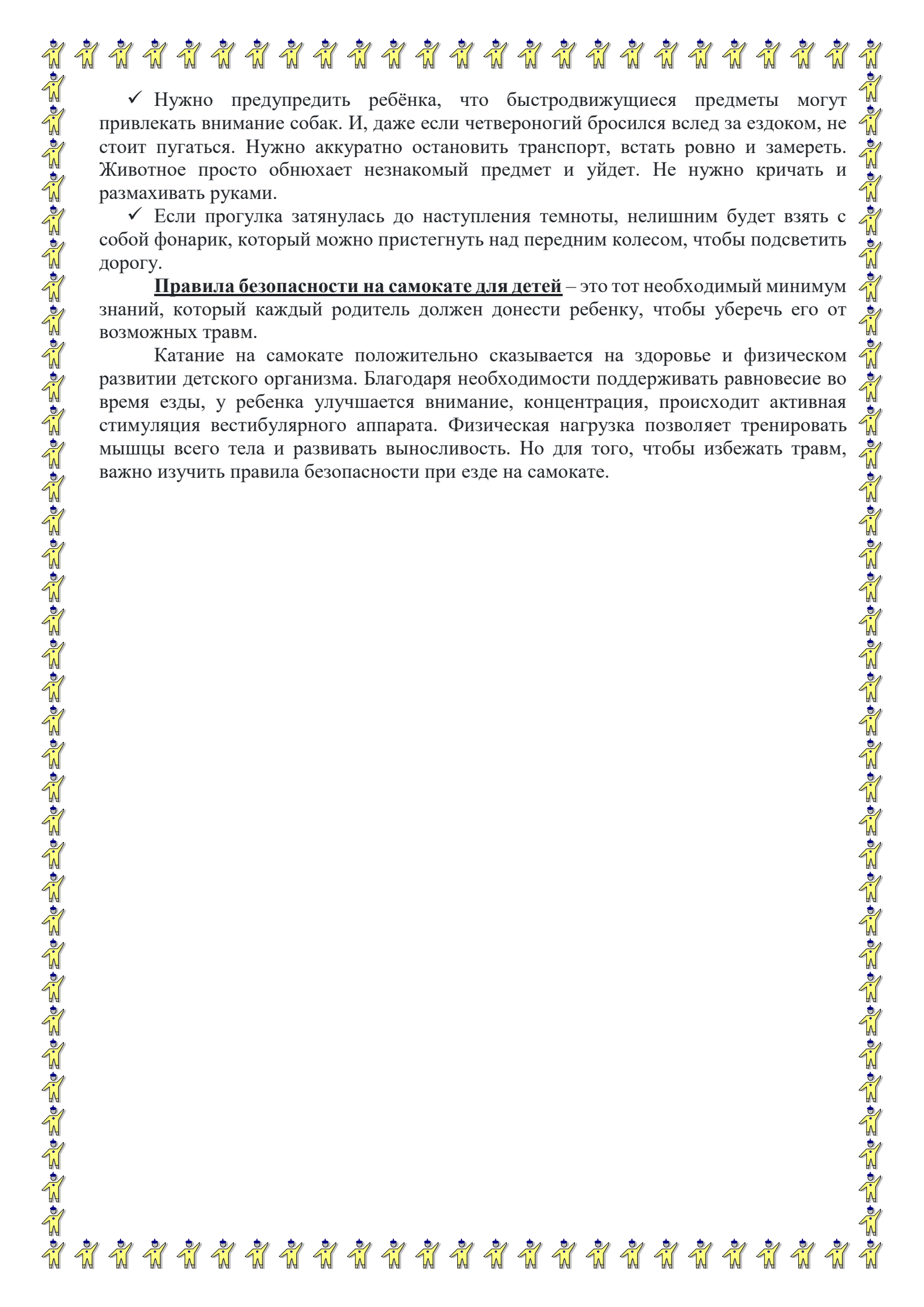
Для обеспечения безопасности во время езды на самокате экипировка настолько же важна, как и соблюдение техники безопасности. Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты 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 колесо 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.

### **Дополнительные советы для безопасной езды на самокате.**

Для обеспечения безопасности иногда недостаточно знать общепринятые правила поведения на самокате. Бывают такие ситуации, которые начинающему гонщику трудно предусмотреть. Вот ещё несколько полезных советов:

✓ 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 ребёнка, 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.

**Правила безопасности на самокате для детей** – это тот необходимый минимум знаний, который каждый родитель должен донести ребенку, чтобы уберечь его от возможных травм.

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. Но для того, чтобы избежать травм, важно изучить правила безопасности при езде на самокате.