

# Ребенок на колесах

Почти любой ребенок рано или поздно начинает увлекаться ездой на велосипеде, роликовых коньках или скейтборде. Кроме множества приятных острых ощущений, это хобби таит в себе и серьезную опасность – особенно в большом городе. Помогите вашему сыну или дочери избежать ненужного риска.



Следите за тем, чтобы ребенок всегда надевал все средства защиты – шлем и специальные перчатки, а роллеры и скейтеры – еще и налокотники с наколенниками.

- Не отпускайте ребенка на дорогу, пока не убедитесь, что он научился кататься. Необходимо, чтобы рядом был взрослый наставник – вы или кто-то из ваших родных и близких.

Лучшее место для обучения – специальные площадки или спортивные клубы. В крайнем случае, можно выбрать безопасное место вдали от дорог, машин и пешеходов, ровное и сухое.

- Внушите ребенку: настоящий профессионал – это не тот, кто умет развивать большую скорость. Это тот, кто умеет четко управлять своим движением: вовремя останавливаться, замедляться и ускоряться, аккуратно поворачивать, ловко объезжать препятствия.

- Очень важно научить ребенка не только правильно ездить, но и правильно падать: если человек чувствует, что теряет равновесие, нужно сгруппироваться и стараться упасть набок. Так можно уменьшить «высоту падения» и защитить голову от удара.

## РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ И СКЕЙТБОРД

Очевидно, что роллеры и скейтеры – полноценные участники дорожного движения. Но, увы, в ПДД о них нет ни слова. Передвигаться по проезжей части им нельзя, а на тротуарах и пешеходных дорожках они могут столкнуться с другими людьми. Объясните ребенку: ездить можно только в местах, безопасных для себя и окружающих, не мешая движению людей и машин и не создавая опасных ситуаций.

Приложите усилия, чтобы научить ребенка правильно и вовремя тормозить. Конечно, на роликовые коньки устанавливаются специальные тормоза, но они не всегда эффективны. Лучший способ – «хоккейное» торможение, когда одна нога ставится поперек движения. Этот маневр требует тренировок – помогите ребенку освоить его.

Для удобной и безопасной езды ребенок должен принять правильную позу. При езде на роликах и скейте центр тяжести человека находится выше обычного, поэтому ноги нужно всегда держать чуть согнутыми в коленях.

## ВЕЛОСИПЕД

По нашим законам, управлять велосипедом раз решается с 14 лет. Согласно ПДД, велосипедист ничем не отличается от водителя машины – он точно так же должен знать все правила и подчиняться им, следовать сигналам светофора, дорожным знакам и жестам регулировщика. Очень важно, чтобы ваш ребенок это запомнил. В отличие от роллеров и скейтеров, велосипедистам разрешено ездить по проезжей части, но только по крайней правой полосе и только вплотную к обочине. Можно кататься и по самой обочине, если это не мешает пешеходам. А вот на тротуары и пешеходные дорожки велосипедистам выезжать запрещено.

Поэтому постарайтесь объяснить ребенку разницу между обочиной и тротуаром. Кроме того, четко дайте ребенку понять, что велосипедистам строго запрещается:

- управлять велосипедом, не держась за руль;
- сажать на раму или багажник велосипеда других людей;
- ездить по автомагистралям;
- перевозить на велосипеде крупные вещи, выступающие в стороны больше чем на полметра. И, конечно, нельзя везти на велосипеде какой-то груз, мешающий управлению.

