

## Осторожно, велосипедист!



Езда на велосипеде – удобный вид транспорта и вид спорта и отдыха, который становится все более и более популярным. Популярность этого вида спорта постоянно увеличивается.

Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям циклического типа и способствуют укреплению основных мышечных групп, особенно ног, стопы, развитию костной, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.

При систематических занятиях ездой на велосипеде у детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Наряду с увеличением популярности велосипедов, значительно увеличивается **риск получения травм**. Травмы, полученные велосипедистами различны – начиная от порезов, царапин и синяков, заканчивая переломами, внутренними ранами, травмами головы и даже смертельными случаями.



Ежегодно погибает около 800 велосипедистов, примерно 20 тысяч детей

попадают в больницы. По статистическим данным, количество смертей на одну поездку на велосипеде, намного выше, чем количество смертей на одну поездку в автомобиле. **Чаще всего велосипедные аварии происходят, когда велосипедист падает или врезается в неподвижный объект. Столкновения с автомобилем в 90% случаев приводят к смертельному исходу, и лишь в 10% - несмертельным повреждениям. В большинстве случаев причина смерти велосипедиста – повреждения головы.**

Аварии чаще всего случаются, когда возникают неблагоприятные условия из-за:

- Погоды
- Состояния дорог
- Механических неисправностей
- Дезориентации водителя
- Высокой скорости
- Невнимательности
- Неисправности в дорожном движении
- Проблем с координацией
- Неопытности

Примерно 1/3 всех аварий происходит, когда велосипедист едет по встречной полосе.

- Многие считают, что на велосипеде безопасней ездить по тротуару. Но тем не менее, при езде по тротуару значительно увеличивается риск получения ранений. Это происходит из-за того, что на тротуаре много пешеходов и стационарных объектов (например, автоматы для парковки). Также следует учитывать, что неопытные велосипедисты предпочитают ездить именно по тротуару.
- Другой поворот событий может произойти с детьми, которые считают себя опытными велосипедистами. Они могут упасть с велосипеда, если это незнакомый велосипед, и они едут на нем в первый раз.

### **Ранения от неправильного использования**

Неправильное использование велосипеда также может стать причиной ранений. Этого можно избежать, если правильно подобрать велосипед, отрегулировать его в зависимости от потребностей велосипедиста, выполнять периодический технический осмотр и ремонт велосипеда.

Правильно подобранная велосипедная рама, ручки и сидения – все это снижает вероятность возникновения аварийной ситуации.

Правильно питание, физические упражнения и периодическая растяжка – все это может значительно снизить вероятность получения ранений из-за неправильного использования.

## Как выбирать велосипед для дошкольника?



### Детям от 2 до 4 лет рекомендуется:

**Трехколесный велосипед**, который должен быть с большими устойчивыми колесами и ограничителем руля (катающегося ребенка часто «заносит» на поворотах и велосипед может перевернуться, если руль недостаточно зафиксирован), при этом умеренно легким, чтобы ребенок мог вращать педали без особых усилий, и вам не было трудно таскать велосипед за малышом. Сиденье не должно быть скользким и лучше всего, если поначалу оно будет опущено на минимум. Очень актуальной становится сумка для игрушек.



### Детям от 4 до 7 лет рекомендуется:

**Двухколесный велосипед**, но пока с двумя дополнительными колесиками-стабилизаторами. Расстояние между рамой и промежуточностью должно составлять не менее 10 сантиметров, лучше всего приобретать велосипед с низкой рамой. Объясните ребенку, как правильно падать — сгруппировавшись всем телом, набок. Двухколесные велосипеды имеют два вида тормозов: ручной тормоз — для его использования требуется довольно серьезное усилие рук; ножной тормоз — «прокрутка» колес назад останавливает велосипед.

Большинство детей в пять лет уже могут тормозить с помощью ножного тормоза. Педали лучше всего выбирать металлические, колеса — из плотной цельной резины, которую не надо надувать. Велосипед также должен иметь опцию регулирования высоты сидения и руля — тогда он прослужит много лет

### **Правила безопасности езды на велосипеде**

Важно научить ребенка правилам безопасной езды на велосипеде. С первых

минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме:

- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
- замедлять движение при поворотах и маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и т.п.);
- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.

Самая лучшая гарантия безопасности при езде на велосипеде – тренировки. Чаще всего ребенок может попрактиковаться с родителем, с опытным велосипедистом или в специальной спортивной секции. Чаще всего первоначальная тренировка состоит из базовых инструкций родителей о том, как держать равновесие и крутить педали.

Постоянный присмотр за маленькими велосипедистами – обязательное требование. Рекомендуется, чтоб дети катались в тех местах, где не ездят автомобили.

#### **Очень важна экипировка юного велосипедиста.**

- выбор одежды по принципу безопасности при движении (чтобы не зацепилась за руль, цепь и пр.), лучше использовать спортивную или специальную одежду;
- обязательны светоотражающие полоски;
- минимальная необходимая защита – надежный шлем, который следует заменять после серьезных падений (даже при внешней целостности, ведь может быть нарушена внутренняя конструкция);
- защитные очки.

**Транспортное средство** должно быть исправно. Перед каждым выездом взрослым необходимо проверять техническое состояние велосипеда ребенка:

- исправность руля и фары;
- работа звукового сигнала и тормоза;
- наличие и чистоту световозвращателей;
- давление в шинах, центровку колес;
- натяжение спиц и цепи;
- наличие и регулировку зеркала заднего вида;
- соответствие высоты сиденья росту велосипедиста – при нижнем положении педалей нога должна быть легка согнута.

**Удачи на дорогах!**

