

# Безопасность детей: юные экстремалы

Занятия спортом улучшают физическое состояние детей, развивают координацию и самодисциплину. Однако при этом зачастую не обходится без травм. Особенно травмоопасны такие виды активного отдыха, как катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

## **Меры безопасности при катании на велосипеде:**

- Не торопите ребенка с переходом на двухколесный велосипед, пока ребенок не будет к этому готов.
- Не забывайте проверять исправность велосипеда.
- Выбирайте велосипеды с ножным тормозом, пока ребенок не подрастет и не будет в состоянии пользоваться ручными тормозами.
- Велосипед должен иметь звуковой сигнал: механический или электрический звонок.
- Важно, чтобы при катании ребенок всегда был одет в яркую заметную одежду со светоотражающими вставками.
- Желательно, чтобы при катании на велосипеде ребенок надевал специальный шлем. Шлем должен сидеть на голове ровно, не сваливаться вперед или назад.
- Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения, при этом очень важно соблюдать их самим, тем самым, показывая хороший пример.
- Объясните ребёнку, что категорически запрещается ездить, не держась за руль, перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению, ездить в темное время суток, превышать скоростной режим.

## **Меры безопасности при катании на роликовой доске, самокате или роликовых коньках:**

- Дети никогда не должны кататься на скейтах или самокатах около дороги, где есть автомобильное движение
- Все юные скейтборбисты и самокатчики должны надевать шлем и иное защитное снаряжение. Особенное значение имеют устройства, защищающие ладони и запястья.

- Научите ребенка соблюдать осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров.

- Нельзя подъезжать близко к ямам, обрывам, бордюрам, люкам, ограждениям и прочим препятствиям на пути.

Итак, разрешая детям кататься на роликах, скейте или самокате, будьте уверены, что дети надели все необходимые средства защиты и катаются в безопасных местах.