

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

**«Ответственность родителей за последствия приобретения своим детям технических средств передвижения (роликовые коньки, самокаты, велосипеды)»**

## Правила безопасного катания на роликах, велосипедах, самокатах.

### ***Уважаемые родители!***

*Ежегодно сотни детей и подростков попадают под колеса автомобилей, почти в 20% случаев дорожно-транспортное происшествие заканчивается летальным исходом. Это касается как пешеходов, так и велосипедистов, скейтбордистов, роллеров.... Чтобы обезопасить юных участников дорожного движения, в качестве профилактики детского дорожно-транспортного травматизма следует предпринять соответствующие меры.*

*Прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, скейте, роликовых коньках, самостоятельно проинструктируйте их о Правилах дорожного движения и правилах поведения на улицах и дорогах.*

*Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, самостоятельно контролируйте, как он едет и где. Четко определите для ребенка места, где он может играть (парк, площадки для игр, безопасные дворы, стадионы и т.д.). И места, где играть нельзя, а надо быть особенно внимательным (тротуары, пешеходные переходы, проезжая часть).*

*Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому водителям автомобилей следует быть крайне внимательными и осторожными.*



## Как кататься на роликах: самые главные правила:

- *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 кататься 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 не падать на прямые руки.**

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

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

