

ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ, СКЕЙТБОРДЕ И САМОКАТЕ



Это важно!

Согласно ПДД, детям до 14 лет разрешено ездить на велосипеде только по тротуарам и пешеходным зонам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам и запрещено ездить по проезжей части.

Дети до 7 лет должны быть в сопровождении взрослых.

Детям старше 14 лет разрешено двигаться по велосипедной и велопешеходной дорожкам и полосе для велосипедистов. В случае их отсутствия допустимо ехать по правому краю проезжей части.



Правильно:



Перед катанием убедись, что нет неисправностей! Роликовые коньки застегни надежно!



Надевай шлем и другие средства защиты!



Вечером и в пасмурную погоду надевай светоотражатели, чтобы избежать столкновения!

Неправильно:



Не мешай движению пешеходов, катайся вдали от дороги и многолюдных мест!



Не катайся по лужам, песку и мокрому асфальту!



Не проезжай дорогу на велосипеде, скейтборде и самокате, переходи ее пешком только по пешеходному переходу!

Знаки



Велосипедная дорожка



Конец велосипедной дорожки



Пешеходная дорожка



Движение на велосипедах запрещено



Движение запрещено



Въезд запрещен



Пешеходная зона



Конец пешеходной зоны



Велопешеходная дорожка с совмещенным движением



Конец велопешеходной дорожки с совмещенным движением



Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения



Конец пешеходной и велосипедной дорожки с разделением движения



Консультация для родителей

«Опасности, связанные с катанием на велосипеде, самокате, роликах».

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 катиться 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!**

Правила безопасного катания на велосипедах.

Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Что может быть проще? Умеешь ездить • садись и ездай! Так и есть, только следует помнить, что **велосипед** — это, прежде всего, транспортное средство, при использовании которого обязательно соблюдать правила эксплуатации и поведения на дороге. Халатность и попустительство может привести к травмам, или, даже, печальному исходу.

Важно научить детей соблюдать правила **безопасной езды на велосипеде**. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме.

Первые детские **велосипеды** на трех колесах и беговелы кроха начинает осваивать с двух лет. Лет с четырех ребенок пересаживается на двухколесный транспорт. **Велопрогулки осуществляются в безопасных местах** (*скверы, парки, тротуары*) и под присмотром родителей.

Позже наступает время, когда взрослые перестают сопровождать ребенка на **велосипедных прогулках**. Перед тем, как отпустить чадо в **самостоятельное путешествие**, важно, чтобы ребенок выполнял все правила **безопасного** движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского **велосипеда**. Знания о **безопасной езде на велосипеде ребенка в 2-14 лет**.

С самых ранних лет ребенок должен иметь первые познания правил дорожного движения.

Они должны состоять из нехитрых постулатов:

- объезжать движущиеся объекты (*людей, животных, других участников движения*);
- замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (*деревья, лавочки и пр.*);
- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись. Знания о **безопасной езде ребенка на велосипеде с 14 лет**.

С этого возраста ребенок имеет право быть участником дорожного движения.

Соблюдение ПДД жизненно необходимо:

- **велосипедист** должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков;
- помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов;
- если на дороге выделена зона движения **велосипедистов** (**велодорожка, велосипедист должен ехать по ней**);
- групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом;

- ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (*внезапное открытие дверей, резкий старт*);
- в зоне передвижения людей спешиваются и везут **велосипед рядом**.

Язык велосипедиста.

Чтобы другие участники движения были информированы о передвижении **велосипедиста**, ребенку стоит запомнить специальные сигналы:

- вытянутая левая рука — поворот налево;
- левая рука, изогнутая в локтевом суставе и направленная вверх — поворот направо;
- опущенная левая рука — остановка.

Важные предосторожности для безопасного передвижения детей на велосипеде.

- Во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону;
- внимательно следить за происходящим вокруг: движение транспорта, пешеходов, возможные помехи и препятствия;
- всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия;
- уметь и быть готовым резко тормозить

Особенно это актуально, когда ребенок или подросток не обладает достаточным мастерством езды на детском **велосипеде**.

Езда в дождь.

Влага ухудшает техническое состояние **велотранспорта** и снижает срок службы деталей, потому поездок в дождь лучше избегать.

Нюансы движения:

- плохое сцепление с дорогой;
- тормоза работают значительно хуже, что делает тормозной путь длиннее; — ухудшается видимость;
- поворот осуществляется только на минимальной скорости.

Движение на **велосипеде** в темное время суток и при пониженной видимости.

- Обязательно зажженная фара спереди, фонарь сзади;
- световозвращатели — чистые и правильно закрепленные;
- светлая одежда, оснащенная светоотражателями — жизненно важно быть ребенку видимым для других участников движения.

Нюансы экипировки юного велосипедиста.

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

Перед выездом на **велосипеде**.

Проверка готовности транспортного средства к движению — часть правил **безопасного** движения ребенка на **велосипеде**. Перед выездом нужно осмотреть техническое состояние **велосипеда** на предмет следов от повышенных нагрузок:

- трещин;
- деформаций; вмятин;
- потертостей;
- отслоений краски.

Стоит обязательно проверить:

- исправность руля и фары;
- работу 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 сидения росту **велосипедиста** — при нижнем положении педалей нога должна быть слегка согнута. Все эти простые правила жизненно необходимы и должны быть доведены до автоматизма. Важно помнить, что истинно насладиться ездой поможет только **безопасность**.

Соблюдение указанных рекомендаций поможет сделать Ваши **велосипедные** прогулки комфортными и **безопасными**, что обеспечит только приятные эмоции!

Правила безопасного катания на самокате.

- Прежде всего, нужно объяснить ребёнку, где можно **кататься**, а где нельзя, напомнить о правилах дорожного движения: не выезжать на проезжую часть, смотреть по сторонам.
 - Расскажите ребёнку, что может стать препятствием для **самоката**, почему важно объезжать ямы, камни, торчащие из земли коряги и пр.
 - Желательно предостеречь ребёнка от возможных падений и травм — надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотя бы гипотетически, **обезопасить** неопытного каскадера стоит.
- Существует много приемов **катания на самокате**, но всему свое время. Прежде чем лихачить, нужно освоить азы. Начинаем от простого к сложному.
- Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони. Можно отработать это упражнение без **самоката** (дома на ковре, а затем и на нем *(эти навыки пригодятся при обучении езде на велосипеде)*).
 - Определяем место проведения тренировки. Для начала подойдет квартира. Первое время, чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал, подстраховывайте его. Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли.

С чего начинать тренировки?

1. Начинаем передвижение прямо. Определяем толчковую ногу (*это мы увидим по тому, какой ногой ребенок чаще пытается оттолкнуться*). «Правильная» нога на первых порах — первый успех, первые победы и задор. Ребенок-левша быстрее освоит **катание с левой ноги**, а правше будет удобнее отталкиваться правой.

Во время движения, ногу, которая находится на платформе, после толчка разгибаем, а при толчке снова сгибаем в колене. Получается своеобразное приседание на одной ноге. Как только **самокат** наберет небольшую скорость, вторую ногу также можно поставить на платформу (этот прием используется только тогда, когда есть навыки **катания**).

При замедлении движения, снова отталкиваемся ногой, управляя при этом рулем. Корпус немного наклоняем вперед (*наваливаемся на руль*) — это позволит ребёнку не падать назад.

При движении смотрим вперед, чтобы заранее увидеть препятствия или ухабы и объехать их. Периодически меняем толчковую ногу для того, чтобы нагрузка на мышцы распределялась равномерно.

2. Повороты. Освоив передвижение на **самокате прямо**, учим делать повороты. Такой навык позволит легко маневрировать при объезде препятствий.

Двигаясь вперед, при необходимости повернуть налево, выезжаем к правому краю дорожки, отталкиваемся левой ногой, поворачиваем руль влево. При необходимости

повернуть направо, выезжаем к левому краю дорожки, отталкиваемся правой ногой, поворачиваем руль направо.

3. Катание по кругу. Повороты направо и налево хорошо закрепить, выполняя более сложное упражнение — **катание по кругу** то в одну сторону, то в другую. Если ваш ребенок мал и плохо знает, где право и где лево, эти нехитрые упражнения позволят легко и непринужденно запомнить.

4. Катание по сложной траектории. После освоения простых способов передвижения на **самокате**, можно предложить ребенку выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой, объезд фишек-препятствий). В роли «*фишек*» для объезда могут выступить и сами **родители**.

5. Учимся тормозить. В некоторых моделях **самокатов** над задним колесом есть щиток, его можно использовать как тормоз, нажав на него толчковой ногой. В случае необходимости (препятствие на пути, с **самоката легко спрыгнуть**, но только на небольшой скорости. Здесь нам пригодятся наши навыки падения. А также, **самокат** можно просто какое-то время катить рядом, держа за руль одной рукой.

6. Катание по дорожкам с разными покрытиями. Естественно, **кататься** на асфальтированной дорожке гораздо легче и я предлагаю усложнить задачу, как это было в нашем случае. Мы использовали лесные тропинки. На них-то и есть естественные преграды, дорожка по структуре меняется, то рыхлая, то протоптана — твердая, торчат корни, лежат шишки. Таким образом, ребенок может применить полученные навыки. Хорошо, конечно, если тропинки немного разноуровневые, т. е. имеют спуски и подъемы. Это даст ребенку возможность научиться притормаживать при спуске, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.

7. «Гонки». Кто быстрее: вы бегом или ребенок на **самокате**? А если малышей несколько, почему бы не устроить соревнование, начертив линию старта и взяв в руки секундомер?

8. Когда малыш почувствует себя асом в катании на самокате и ему наскучат дорожки- тропинки возле дома, можно перейти на **катание в скейт-парке**.

9. Самый важный пункт. Вы должны быть терпеливы, ведь ваш ребенок мал и неопытен. Для каждого ребенка, особенно маленького, очень важна ваша похвала: за каждый маленький успех хвалите своего героя. Ведь сколько положительных эмоций он может испытать не от **катания на самокате**, а всего лишь от вашего признания. Ваша похвала для него — защита и поддержка в трудную минуту. А пока он маленький, вы для него — «*центр вселенной*» и доверяет он вам, и только вам.

Соблюдая все эти простые правила, можно легко научить ребенка **кататься на самокате, велосипеде, роликах** и получать удовольствие от **катания**.