

**Безопасность — это комплекс мероприятий, который необходимо осуществить, для того, чтобы поездка на велосипеде была удачной.**

Существуют требования Правил дорожного движения, которые посвящены езде на велосипеде. Их надо знать и обязательно выполнять. Прежде всего, необходимо запомнить: детям до 14 лет ездить на велосипеде по дорогам и улицам запрещено! Детям можно ездить на велосипеде только по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам.

Большую часть травм велосипедисты получает при падении с велосипеда. Самыми незначительными являются ссадины, царапины.

**Факт - велосипедные шлемы уменьшают риск получения черепно-мозговой травмы среди велосипедистов всех возрастов до 88%.**

#### **Важность велосипедного шлема**

Сложно не согласиться с тем фактом, что велосипедный шлем – это один из главных элементов безопасной поездки. Ведь именно шлем придает уверенности в собственных действиях, а также страхует здоровье и жизнь велосипедиста от опасных моментов на дороге.

Травмы связанные с велосипедом, являются одной из наиболее частых причин обращения детей в пункты неотложной помощи. В основном, это травма головы. Логическим предупреждением ее является использование шлемов, которые очень эффективны и снижают риск травмы головы на 85% и мозговой травмы на 88%. Шлем защищает также от повреждений средней и верхней части лица.

Многие дети (и даже взрослые) отказываются от покупки шлема из эстетических соображений, но последние тенденции показывают, что безопасность входит в моду. Количество велолюбителей с каждым годом увеличивается, и велосипедный шлем становится такой же нормой, как пристегнутый пассажир в автомобиле.

Поэтому, если ваш ребенок не готов ездить на велосипеде в шлеме — объясните ему, что рано или поздно он поймет, что это пойдет ему на пользу.

#### **Зачем покупать светоотражатели?**

Светоотражатели – это не просто яркий и интересный девайс, который поможет подчеркнуть чувство стиля. Согласно ПДД, светоотражатели должны быть на всех средствах передвижения, включая велосипеды для самых маленьких детей.

#### **Установка светоотражателей**

Устанавливая отражатели, не забудьте, что белые отражатели должны стоять над передним колесом велосипеда, а красные над задним. На спицах велосипеда должны стоять отражатели желтого, оранжевого и белого цвета.

Светоотражатели не заменят фонари, которые должны быть установлены кроме того. Они служат для отражения света других транспортных средств, делая ребенка наиболее заметным.

Помимо светоотражателей, необходимо одеть светоотражающую одежду и аксессуары. Например, светоотражающие наклейки на шлем или велосипедный жилет. Чем заметней велосипед для автолюбителей, тем меньше риск возникновения несчастных случаев.

Кроме фронтального освещения, велосипед можно оснастить габаритными огнями. Они должны гореть всегда. Поскольку их основное назначение — информировать автолюбителей о присутствии велосипедиста на дороге, и чем раньше они заметят велосипед, тем лучше.

#### **Как избежать травм?**

1. Дети обязательно должны кататься под присмотром взрослых.
2. Используйте средство защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.

3. Велосипед – механическое устройство, как и автомобиль требующее технического ухода. Не забывайте проверять основные узлы велосипеда: исправную работу переднего и заднего тормозов, проверить крепление руля и седла, надёжность крепления педалей, убедиться в отсутствии трещин в сварных швах рамы.

**Объясните ребёнку, что категорически запрещается:**

1. Ездить, не держась за руль.
2. Перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению.
3. Ездить в тёмное время суток без сопровождения взрослых.
4. Превышать скоростной режим (в случае возникновения экстренной ситуации при высокой скорости ребёнок не успевает совершить манёвр, например, торможение или поворот).

Родители и учителя всегда стараются дать детям основные знания о правилах безопасности на улицах, но, несмотря на это, число детей, которые ежедневно гибнут и получают увечья на дорогах, не уменьшается. Дети подражают нам. **И наилучший способ научить их правилам поведения на дорогах — показать собственный пример.** Мы, взрослые, можем лучше оценить расстояние, отделяющее нас от едущих машин, их скорость, поэтому и позволяем себе перебежать через дорогу, оставаясь при этом в относительной безопасности. Дети этого не могут. **Поэтому вместо того, чтобы перебежать вместе с детьми через дорогу, не торопитесь, воспользуйтесь только пешеходным переходом, расскажите ребёнку почему это важно.** Может быть сразу он этого не поймет, но подобный поступок обязательно отложится в памяти. А когда вы будете переходить улицу без светофора, убедитесь, что водитель видит вас и пропускает.

Если вы еще не проводили со своим ребенком инструктаж по технике безопасности — самое время это сделать. Выберите время, когда ребенок свободен и примените все свое влияние, чтобы ребенок отнесся серьезно к вашим словам.

**О чем же стоит сказать?**

- Для начала, расскажите ребёнку, что кататься на велосипеде можно только в своем районе, в определенной близости от дома.
- **А чтобы перейти дорогу – необходимо воспользоваться пешеходным переходом и идти пешком, поддерживая велосипед за руль.**
- Необходимо обязательно смотреть по сторонам или на светофор. Нельзя меняться велосипедами, потому что второй велосипед может оказаться неисправным, что может привести к падению или травме.
- Если рядом играют совсем маленькие дети, нужно осторожно кататься рядом, потому что они могут выбежать навстречу и заставить резко тормозить.
- Не стоит забывать, что играть одному небезопасно, так же как говорить с чужими людьми и подходить к чужим машинам.

Родители не должны забывать, что нужно учить детей правилам, которые сэкономят их здоровье и безопасность самого раннего детства. Дети повзрослеют и поймут, почему в их жизни были определенные запреты. И, чтобы дети выросли, не попадали в опасные ситуации, мы должны проявить заботу и настойчивость.

**Купили ребёнку велосипед? Ничего не забыли? Бегом за велошлемом! Безопасностью пренебрегать нельзя. Здоровье ребёнка в Ваших руках!**