



РЕБЕНОК И
ВЕЛОСИПЕД

РЕБЕНОК И ВЕЛОСИПЕД



Умение кататься на велосипеде одно из таких умений, которое остаётся на всю жизнь – однажды овладев им, невозможно потом разучиться.

УЧИМ РЕБЁНКА КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- Отрегулируйте высоту сиденья велосипеда
- Покажите ребёнку тормоз и научите пользоваться им
- Установите педали на разную высоту. Покажите ребёнку, как начать движение – пусть он жмёт на верхнюю педаль до нужного импульса.
- Перемещайтесь сбоку или немного сзади, страхуя малыша, чтобы вовремя подхватить его. Не подталкивайте велосипед и не держите его.
- Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры и дистанции.

ВЫБИРАЕМ ВЕЛОСИПЕД

Выбирая велосипед для ребёнка, следует учитывать его возраст, рост и степень развития. Высота седла и руля велосипеда регулируется так, чтобы ноги при нажиге на педаль полностью выпрямлялись, а ребёнок сидел, немного наклонившись вперёд, но не горбился.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЕЛОСИПЕДУ

- Широкие шины для устойчивости
- Руль и седло, регулируем по высоте
- Низкая рама, чтобы ребёнок мог легко соскочить с велосипеда в случае неудачи
- Цепь, защищённая кожухом

ЭКИПИРОВКА

Начинающим велосипедистам обязательно нужен шлем.

Специальные перчатки и наколенники тоже будут не лишними. Так же для катания важна удобная обувь и одежда.



ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Юные водители велосипедов и самокатов передвигаются только по тротуарам или велодорожкам, и только в сопровождении взрослых.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЮНЫХ ВОДИТЕЛЕЙ

- Ездить только в шлеме
- Объезжать людей, животных и других участников движения.
- Уметь экстренно тормозить
- Замедлять движения на поворотах
- Объезжать ямы, лужи, люки.
- Не выезжать на проезжую часть
- Переходить дорогу надо пешком, держа велосипед рядом и только в сопровождении взрослых.

