

# Консультация для родителей

## «Велосипед и ребенок»



Если заботливая мама не хочет заниматься оздоровлением организма в одиночку, то для маленького компаньона тоже понадобится экипаж. Дети быстро растут и велико искушение купить своему чаду велосипед *«на вырост»*. Однако от этого стоит воздержаться. Выбирая велосипед для ребенка, следует учитывать его возраст, рост и степень развития.

Велосипеды для самых маленьких представляют собой трехколесную игрушку, с жесткозакрепленными на переднем колесе педалями. Они предназначены для детей 2 — 3-х лет, ростом порядка 95—103 см, и очень просты в эксплуатации. До соседней деревни доехать вряд ли получится, а до соседнего дачного участка добраться можно с ветерком!

Велосипеды со съемными приставными колесиками по бокам предназначены для обучения ребенка езде на двух колесах. Они способствуют формированию правильной посадки и выработке чувства равновесия.

Для того, чтобы правильно подобрать велосипед соответственно росту ребенка, необходимо запомнить несколько ориентиров: рост велосипедиста должен быть равен двум с половиной диаметрам колеса, а длина рамы (расстояние от оси руля до переднего края седла) должна равняться расстоянию от локтя руки ребенка до кончиков вытянутых пальцев. Обратите внимание, чтобы шины были широкими — для улучшения проходимости и устойчивости, руль и седло регулировались по высоте, рама была низкой, чтобы ребенок мог легко соскочить

**с велосипеда в случае неудачи, а цепь и звездочки в целях безопасности защищены кожухом.**

### **Мама мыла раму и меняла масло**

**Современный велосипед достаточно надежен, но ухода за этим чудом техники никто не отменял. Обязательно регулярно чистите и смазывайте маслом цепь, звездочки и переключатель скоростей. Частота замены деталей зависит от многих факторов, но, как правило, их хватает не на одну тысячу километров. Если вдруг что-то сломается, то проблем с заменой не возникнет, прежде всего, в том случае, если у фирмы, изготовившей ваш велосипед, много сервисных центров. Интересно, что сегодня многие производители дают пожизненную гарантию на раму, что не может не радовать.**

### **Начало**

**Если вы не слишком хорошо ездите на велосипеде, для начала надо опустить седло и научиться сохранять равновесие в этом положении. Только после этого можно вновь вернуть седло в прежнее положение. Если ранее вы никогда не ездили на велосипеде, то в первый день проезжайте примерно 1 км и увеличьте дистанцию вдвое к концу первой недели. Продолжайте проезжать 10 км за 30—32 минуты, пока не почувствуете, что это стало слишком легким для вас, затем начинайте постепенно увеличивать длину дистанции.**


### **Приспособления для детей**

**Что делать, если ребенок настолько мал, что далеко с ним на велосипеде не уедешь, а мама мечтает покататься в окрестностях? В наше время эту задачу можно решить разными способами. Малышей вы можете возить с собой в креслах, которые размещаются за седлом, перед рулем или на верхней трубе и обеспечивают жесткую фиксацию и безопасность ребенка. После того как ребенок подрастет, можно использовать специальные детские прицепы. Такой прицеп крепится к велосипеду взрослого за подседельную трубу и визуально смотрится как его задняя часть. Малыш в нем достаточно свободен, может обозревать окрестности, но при этом находится под вашим постоянным контролем. Только не забудьте купить детский шлем, ведь безопасность превыше всего!**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

## 1 СОБИРАЯСЬ НА ВЕЛОПРОГУЛКУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙ:

- ШЛЕМ
- ПЕРЧАТКИ
- СВЕТО-ОТРАЖАЮЩУЮ ОДЕЖДУ




 НАУШНИКИ И ПЛЕЕР  
ЛУЧШЕ ОСТАВЬ ДОМА!

## 2 КРЕПКО ДЕРЖИ РУЛЬ ВЕЛОСИПЕДА ДВУМЯ РУКАМИ!

## 3 ЕЗДА «БЕЗ РУК» ПРИВОДИТ К ТРАВМАМ!

## 4 ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИ ЗА ДОРОГОЙ И СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

## 5 ПОМНИ!

-  ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ  
ИСПОЛЬЗУЙ ВЕЛОДОРОЖКИ
-  ТРОТУАР – ЭТО ТЕРРИТОРИЯ  
ПЕШЕХОДОВ
-  ШОССЕ – ЗОНА  
АВТОМОБИЛИСТОВ

