Безопасность на детском транспорте



Наконец пришла весна, скоро наступит и лето, а значит, наступает отличное время для катания на велосипеде или самокате.  
Что лучше велосипед или самокат?  
Велосипед – замечательная вещь для детей различного возраста, которую жаждут получить в подарок многие детки. Следует заметить, что ребенка, в отличии от взрослого, проще научить кататься на велосипеде, так как он полностью уверен в своих силах, мало, что знает о боли, падениях и разочаровании вследствие них.  
Но, родителям следует задуматься, где же его ребенок будет управлять своим транспортным средством? Есть ли поблизости стадион, парк, велосипедные дорожки?  
Ведь дети могут покинуть свой двор и оказаться на дороге полной машин. Именно это чаще всего ведет к ДТП с участием юных велосипедистов  
К тому же давая ребенку велосипед необходимо позаботиться о дополнительных средствах защиты – шлемах, налокотниках, наколенниках, перчатках.  
Польза велосипеда для детей:  
1.Катание на велосипеде обеспечит вашему ребенку хорошую осанку и здоровье позвоночника в целом.  
2. Благодаря езде на детском велосипеде повышается выносливость, тренируются, укрепляются сердце и сосуды.  
3. Динамичные движения в горку и вниз, а также «танцы на педалях», поочередное напряжение мышц спины и пояса обеспечат хорошее кровоснабжение, приведут в отличную физическую форму, укрепят мышцы ног, спины, рук.  
4. За счет увеличения количества вдыхаемого воздуха наблюдается значительное улучшение работы легких. Стабилизация работы легких обеспечивает кислородом все остальные органы, в том числе головной мозг.  
5. Езда на велосипеде требует от ребенка постоянного контроля равновесия, она прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и развивает координацию.  
6. Польза велосипеда для детей также проявляется в том, что катание помогает предотвратить у малыша близорукость.  
  
Правила управления велосипедом:  
- На велосипеде передвигаются по специальным велосипедным дорожкам.  
- Ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны.  
- Ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть.  
- Если случайно на дорожке кто-то встретился, надо его объехать.  
- На велосипеде нужно сидеть прямо, не напрягая руки и плечи, смотреть вперёд, не отвлекаться.  
- Нельзя кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть.  
- Кататься можно на детской площадке.  
- Катясь с горы, нужно смотреть только вперёд.  
- Нельзя ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.  
-Нельзя перевозить пассажиров и груз. Нельзя использовать велосипед как буксир.  
-Выезжать на дорогу на велосипеде можно только с 14 лет.  
На что обратить внимание при выборе велосипеда:  
1. Безопасность. Цепь должна быть прикрыта крышкой, на ручках — нескользящие насадки.  
2. Вес конструкции. Самые легкие — алюминиевые.  
3. Диаметр колеса. В зависимости от роста ребенка продавец подбирает нужный размер колес, но вы и сами можете заранее уточнить подходящие габариты в интернете.  
К слову, ортопеды уверяют, что именно велосипед — это самый правильный детский транспорт: нагрузка на мышцы ложится равномерно, нет перекоса в торсе и плечах.  
Преимущества велосипеда:  
- Что ни говори, а на велосипеде можно выехать куда угодно.  
- По ровному асфальту велосипед поедет очень хорошо.  
- Старый асфальт также не является проблемой.  
- Грунты легко преодолеваются на велосипеде, благодаря мягким покрышкам.  
- Даже каменистая поверхность не станет преградой при езде на велосипеде при правильном давлении в покрышках.  
- С определённого возраста вы сможете совершать выезды на природу на велосипеде вместе с ребёнком  
- Если ребёнок катался на велосипеде с поддерживающими колёсиками, но научился ездить без них, вам нет нужды покупать новый велосипед. Просто снимаете боковые колёса и дело сделано.  
  
Самокат – это не только отлично проведенное время и хорошее настроение, это также транспортное средство, пользу которого переоценить сложно. Регулярное катание на самокате принесет пользу детям, начиная с двухлетнего возраста.  
Сама конструкция самоката настолько проста, что у малыша не возникает вопросов «А как он работает?» или «А как я удержусь?». Именно элементарность устройства дает возможность родителю познакомить своего ребенка с самокатным спортом в раннем возрасте, от которого он, научившись держать равновесие, сможет легко перейти и к велосипедному.  
  
Польза для здоровья от катания на самокате:  
1. Мышцы ног. Прежде всего, катаясь на самокате, ребенок укрепляет мышцы ног. Кроме того, самокат, в отличие от других транспортных средств для детей, одновременно развивает все типы мышц.  
2. Дыхательная и сердечнососудистая система. Во время движения на самокате ребенок активно дышит. Благодаря такому положительному свойству катание на самокате рекомендуется детям, у которых есть проблемы с развитием дыхательной системы, в том числе и больным астмой.  
3. Внимание, сноровка, вестибулярный аппарат. Как и во время занятий любым другим спортом, ребенок, катаясь на самокате, фокусирует свое внимание. Он постоянно переводит взгляд с более приближенных точек, на более отдаленные, тренируя в этот момент зрение.  
Для того чтобы удержаться на самокате во время поездки ребенок удерживает свое равновесие, а это лучшая тренировка вестибулярного аппарата.  
Плюсы самоката заключаются в его легкости (удобно носить маме или папе, когда ребенок устал), он может аккуратно стоять в коридоре, складываться, да и цены на них очень демократичные. Зато ездит хорошо самокат только по асфальту и бесполезен на бездорожье. В этом, пожалуй, самый большой его минус.

Правила управления самокатом:  
1. Надевать защитный шлем, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом, а падают поначалу все, и даже профи не всегда могут победить гравитацию.  
2. Не ездить на неисправном транспорте – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с железным конем, резко возрастает.  
3. Не кататься в непосредственной близости от других «велосипедистов», «роллеров», «скейтеров» и «самокатеров»  
4. Научиться правильно группироваться при падении. Такое умение позволит сделать ваши ролле -и велопрогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.  
5. Крепить на одежду светоотражающие элементы при езде в темное время суток или при плохой погоде.  
6. Не баловаться во время движения: ездить вдвоем на самокате, не держаться за руль и т. п. 7. Выполнять «финты» только на предназначенной или подходящей для этого площадке, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке.  
8. Выучить правила дорожного движения. Самокаты приравнены к пешеходам и не должны появляться на проезжей части.  
9. Двигаясь по тротуару, ехать очень медленно, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своем приближении. 10. Быть предельно внимательным, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, и отправиться на «свидание» с асфальтом.  
Эти правила должны соблюдать и дети, и подростки, и взрослые, независимо от их опыта. Только так катание станет максимально безопасным и приятным.

На что обратить внимание при выборе самоката:  
1. Регулировка ручки по высоте. Необходима для всех моделей.  
2. Наличие съемного сиденья и съемной родительской ручки — для малышковых самокатов, когда велика вероятность, что хозяин быстро устанет.  
3. Длина подножки. Для малышей она должна быть не больше двойного размера ступни.  
4. Противоскользящая защита для ног. Это или специальное прорезиненное покрытие, или ребристая поверхность подножки.  
5. Наличие тормозов — ручного или ножного (на заднем колесе). Актуально для самокатов для детей от трех лет, не раньше.  
Преимущества самоката.  
1. Колёса на нём маленькие и тонкие, что на небольшой скорости требует определённых навыков, которые у детей довольно быстро развиваются.  
2. Не только равновесие нужно держать, но ещё и рулить, благодаря чему идёт ускоренное развитие вестибулярного аппарата.  
3. Катаясь на самокате, ребёнок ощущает, где находится центр тяжести, что позволит ему легко перейти на другое средство передвижения.  
  
  
Если вы всё ещё не смогли определиться между велосипедом и самокатом, подумайте, где предполагается использование того или иного средства передвижения.

Как мы уже отметили выше, велосипед удивительно универсален.  
1. Можно кататься в городе по хорошему асфальту, плитке.  
2. Можно кататься по плохому асфальту и грунтам.  
3. Можно брать с собой в деревню и кататься там вне зависимости от типа поверхности.  
4. Прогулки предстоят на относительно большое расстояние от дома.

Самокат уступает по универсальности, но будет очень эффективен в следующих условиях.  
1. Рядом с домом ровные тротуары и пешеходные дорожки.  
2. Недалеко от дома есть парк, в котором гладкий асфальт.  
3. Недалеко от дома есть скейт-парк с зоной для детей.  
Катайтесь на здоровье!