

12 правил безопасной езды на самокате для детей

Катание на самокате развивает ловкость и выносливость, тренирует вестибулярный аппарат, улучшает концентрацию внимания, координацию движений, развивает скорость реакции. Этот вид спортивного развлечения полезен для всех систем организма: мышечной, сердечно-сосудистой, костной и дыхательной. Покупать ребенку самокат можно, начиная с 2-летнего возраста.

Правила безопасного катания на самокате: памятка для родителей

1. Обязательно использовать защиту – шлемы, налокотники, наколенники, защитные перчатки без пальцев, щитки на руки и голени, запястные суппорты.
2. Следить за состоянием транспортного средства, вовремя устранять неисправности.
3. Выбирать для катания ровную местность без ям, объезжать люки, лужи.
4. С уважением относиться к прохожим и другим участникам дорожного движения. Использовать звуковой сигнал, объезжать людей и животных.
5. Избегать катания рядом с другими велосипедистами, скейтерами, роллерами и самокатерами.
6. Выбирать более безопасные места для катания во дворе, в парке, на стадионе.
7. При торможении использовать встроенный тормоз самоката, не пользоваться ногами. Тормозов на самокате может быть несколько. Ручной тормоз расположен на руле, а ножной – над задним колесом.

Ножной тормоз безопаснее: нажав ручной на большой скорости, можно перевернуться.

8. Не разгоняться до высоких скоростей.
9. Всегда смотреть только на дорогу, не отвлекаться.
10. По пешеходному переходу идти пешком, ведя самокат за руль.
11. Научиться группироваться при падении.
12. Замедлять движение на поворотах, при маневрах, объездах подвижных и неподвижных объектов – деревьев, лавочек.

На заметку! Шлем сокращает риск получения травмы головы на 85%. Наиболее опасны при падениях удары головой (можно повредить нижнюю челюсть, зубы, нос, получить сотрясение головного мозга). При выбрасывании рук вперед не исключены травмы запястий или переломы предплечий. Переломы лодыжек – возможное следствие падения на прямых ногах.

Как правильно падать, чтобы не получить травму

- в начале падения сразу отпустить руль;
- прижать подбородок к груди, локти и кисти к телу, заваливаться на бок;
- стараться приземлиться на самую мягкую часть тела – от колена до талии;
- руки и ноги держать полусогнутыми;
- сложить руки перед грудной клеткой;
- при падении на руки лучше упасть на раскрытые ладони, чем на кулаки;
- не расслабляться, напрячь мышцы для амортизации при падении;

На заметку! При наличии ограничений в движении после падения обязательно обратиться к врачу для диагностики и лечения вывихов и переломов.

