



Основные правила езды на велосипеде

Что обязан делать ребенок на велосипеде для собственной безопасности:

- Ездить только по велосипедным дорожкам, а если их нет – по тротуарам, не выезжая на территорию проезжей части и не мешая передвижению других участников дорожного движения;
- Надевать шлем, а если ребенок катается в темное время суток или в условиях недостаточной видимости – одежду со светоотражателями. Кроме того, светоотражатели должны быть и на средстве передвижения;
- Держать дистанцию и уметь маневрировать в процессе езды;

При езде на велосипеде детям категорически запрещается:

- Ездить без шлема;
- Ездить на неисправном транспортном средстве;
- Возить пассажиров на багажнике или на раме;
- Ездить против потока;
- Ездить на велосипеде без рук, или держать транспортное средство одной рукой, или убрав ноги с педалей;
- Связывать и буксировать несколько велосипедов в одну систему.

Как правильно подобрать шлем?

Нужно учитывать несколько критериев! **Размеры:** их всего два (по окружности головы в см): S (45–50) и M (50–55). **Материал:** шлем должен быть лёгким и надёжным, лучше всего из двухслойного ударопрочного пластика. **Наличие вентиляции:** выбирайте модели со специальными отверстиями (от 8 и более). **Регулируемая застёжка.** Ремешок должен быть крепким и с простыми креплениями, чтобы малыш мог управиться с ними сам. Убедитесь, что шлем не сползает на глаза или затылок. **Наличие козырька.** Это усиливает защитный эффект шлема и защитит от слепящего солнца. **Окраска.** Лучше выбирать яркие цвета — так заметнее для проезжающего мимо транспорта. А шлем со светоотражателями в вечернее время предупредит всех окружающих о приближении юного велосипедиста. **Правильно подобранный при примерке недорогой шлем защитит голову не хуже бредового шлема. Это важно!**