



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕЗДА НА САМОКАТЕ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Самокат — это отличный вариант уличного спорта и транспорта для ребенка. Он легкий, простой в управлении, маневренный, быстрый в сборке и переноске и поэтому прекрасно подходит для детей от 2-3 лет.

Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась печально.

Во время катания на самокате задействуются основные группы мышц, а осанка становится ровнее. К тому же, это хорошая кардиотренировка, во время которой, кровь активно насыщается кислородом. Катание на самокате положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат.

Первые поездки можно проводить прямо в квартире, например, в коридоре, где нет травмоопасных углов и выступов. В первую очередь отрегулируйте высоту руля по росту ребенка. Объясните крохе, как правильно пользоваться этим видом транспорта. Первое время нужно будет придерживать самокат, чтобы ребенок прочувствовал баланс и привык к управлению.

Только когда малыш будет уверен в своих силах, можно отправляться улицу, чтобы продолжить занятия. Обязательно используйте экипировку — шлем, наколенники и налокотники, которые защитят от неприятностей при падении. Одежда для поездок на самокате должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса во время езды, что чревато опасным падением. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.

