**Памятка для родителей**

Уважаемые родители, помните, что детям до 14 лет нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам, только по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам. Чтобы увлекательная поездка не превратилась в травмоопасную, следите, чтобы на ребенке всегда был шлем и защита на коленях и локтях. В большинстве случаев причина тяжелых повреждений - это именно отсутствие шлема.  **Обучение**

Не думайте, что ребенок может сесть на «взрослый» велосипед - и сразу поехать правильно, аккуратно, соблюдая все правила безопасности. Покатайтесь вместе, помогите малышу освоить базовые навыки. За маленьким велосипедистом обязательно нужен постоянный присмотр. И кататься он должен только в тех местах, где нет автомобилей.

**Экипировка**

**Шлем**

Если юный велосипедист артачится и не хочет надевать шлем, доступно ему объясните, что данный атрибут может спасти ему жизнь. Дети довольно часто относятся к нему предвзято, во многом опираясь на мнение сверстников, которые любят хвастаться своей бесстрашностью. Попробуйте заинтересовать ребенка обновкой, хвалите его за то, что заботится о своей жизни и здоровье. И ни в коем случае не смейтесь, как бы забавно ни выглядел в этом шлеме ваш малыш.

Шлем ***нельзя покупать «на вырост»***: сползая на глаза, он лишь обеспечит столкновение с первым же столбом. Чтобы выполнять свои функции, шлем должен быть удобен для ребенка, плотно сидеть на голове, не давить и не болтаться. Кроме того, он должен иметь хорошую систему вентиляции. В современных шлемах также есть удобная система ***регулировочных ремней***. Когда примеряете защитный атрибут, отрегулируйте их так, что ребенку было максимально удобно. Пусть ребенок встряхнет головой несколько раз (но увлекаться не нужно, сильная встряска может вызвать головокружение). Если шлем все-таки болтается, когда ремни затянуты максимально удобно, стоит присмотреться к размеру поменьше. Застежка шлема должна легко расстегиваться одной рукой, если ребенку эта процедура дается с трудом, поищите другой шлем.

**Одежда и обувь**

Одежда юного велосипедиста должны быть яркой (желательно с парой флюориесцентных полос). Легкость тоже приветствуется, чтобы ребенок не перегревался во время поездки. Брюки не должны быть слишком длинными или слишком широкими, чтобы избежать риска попадания штанины в велосипедную цепь.

***Обувь должна быть максимально удобной***, не должна жать или, наоборот, болтаться на ноге. Никаких шлепанцев, сандалий!

Кисти рук и ладошки тоже нуждаются в защитной экипировке. Перчатки для велосипедистов, как правило, сделаны с мягкими подушечками и не имеют жестких элементов, чтобы можно было легко держать руль. При падении они легко защитят ладони и кисти рук малыша от царапин и ушибов.

**Принципы безопасности при езде на велосипеде:**1. Без шлема за руль не садиться!

2. Правильно подобранный велосипед (в соответствии с ростом, возрастом ребенка).
3. Ездить нужно в направлении движения, а не против него.
Исправность велосипеда: уход за колесами, цепью, педалями, рулем (сначала следят родители, постепенно приучая детей ухаживать за транспортным средством).

**Ребенок раз и навсегда должен уяснить**:

1. Велосипед – это транспортное средство, а не игрушка, «лихачить» на нем, катаясь на тротуарах или велодорожках, категорически запрещено.

2. Любое падение с велосипеда может привести не только к появлению ссадин на руках и ногах, но и к травме головы и мозга, которые могут быть очень опасны.

