

Курганская областная детская библиотека
Отдел библиотечно-библиографических новаций

Детское агентство рекламы здоровья

«Вело... гонка, кросс, триал».

Памятка



Курган, 2010

Летние каникулы - время, когда на улицах появляется много школьников-велосипедистов. Велосипед дарит радость всем: одним нравятся долгие поездки всей семьей, другие любят кататься с друзьями наперегонки, а кто-то охотно разучивает рискованные трюки в компании приятелей – «экстремалов». Остается только позаботиться о том, чтобы велосипед не стал причиной травм.

«Купите мне велосипед!» - просит ребенок. Родители радуют сына или дочку двухколесным подарком, но нередко забывают объяснить им несколько правил. О чем же нужно помнить? Итак, перед тем, как сесть за руль любимого байка, необходимо проконтролировать его исправность. Конечно, если ваш школьник стал обладателем новенького велосипеда, все должно быть в порядке. Но если «железный конь» перезимовал на балконе или в гараже, наверняка потребуется настройка или даже небольшой ремонт. Что обязательно нужно сделать:

1. Подкачать колеса
2. Смазать цепь
3. Отладить тормоза
4. Отрегулировать седло
5. Проверить звонок и светоотражатели.

Возможно какие – либо узлы потребуют основательного ремонта. А в случае серьезных поломок лучше не экономить и купить новый велосипед.

Специальный велосипедный шлем нужен всем – и новичкам, и опытным велосипедистам, независимо от того, где и как они катаются. По статистике, при падении с велосипеда голова травмируется так же часто, как локти и колени. А сотрясение мозга – это более серьезная травма, чем растяжение или даже вывих руки или ноги. На что нужно обратить внимание при покупке велошлема? **Во – первых** на функциональность. Сейчас выпускаются три типа шлемов – для разных видов катания. Классические модели – в форме ореха, с утолщениями в лобной и затылочной зонах. Они хороши для велосипедных прогулок и езды по пересеченной местности. Любителям велоакробатики и прыжков с трамплина подходят шлемы в виде круглых котелков, с равномерной защитой по всей поверхности. И последняя категория напоминает мотошлем с низко опущенной лобной частью и защитой челюсти. Такие шлемы необходимы тем, кто увлекается преодолением сложной трассы с препятствиями, или скоростным спуском с горы. **Второе**, что нужно учесть при выборе шлема, - вентиляция. В каждом шлеме есть отверстия для циркуляции воздуха.

Влажные после катания волосы – первый признак того, что шлем выбран неправильно. Любителям неспешной езды и велоакробатам подойдут шлемы, в которых от 6 до 16 отверстий.

Не забудьте про регулировку размера. Шлем не должен давить, натирать, съезжать на глаза или сваливаться с головы. Ремень регулировки должен прочно, но не туго затягиваться на подбородке. Купите ребенку шлем яркого цвета, чтобы его легко было заметить – в том числе, водителям и другим велосипедистам.

Как выбрать остальную экипировку для катания на велосипеде? Одежда должна быть свободной, чтобы не стеснять движений, и легкой, иначе есть опасность перегрева. Брюки не должны быть слишком широкими, чтобы штанина не попала в цепь. Для подстраховки можно купить специальные зажимы, фиксирующие брюки на щиколотках. Для начинающего велосипедиста приобретите защиту на колени, локти и запястья.

Обувь нужно выбрать такую, чтобы стопы плотно фиксировались на педалях. Ни в коем случае не позволяйте ребенку кататься на велосипеде босиком, ведь при падении босые ноги окажутся незащищенными.

Правила, которые надо знать юным велосипедистам.

1.Если вы едите по автомобильной дороге, четко следуйте требованиям дорожных знаков и сигналам светофора, пропускайте пешеходов на «зебре». Будьте особенно внимательны на перекрестках.

2.Всегда двигайтесь в том же направлении, что и машины.

3.По возможности используйте для езды тротуары.

4.Не выезжайте на оживленные трассы в темноте или в сумерках.

5.Если вы едете по дороге группой, нужно выстроиться в колонну по одному.

6.Находясь на оживленной трассе, не сажайте пассажира на багажник или на раму своего велосипеда: можно легко потерять равновесие и упасть.

7. Во время езды не слушайте музыку через наушники, иначе можно не расслышать сигналы машин.

8.Никогда не цепляйтесь к другому транспортному средству.

По материалам журнала «Здоровье школьника»