6 советов правильного катания на самокате

Солнышко греет совсем по-весеннему, скоро нас будут радовать летние дни. А это значит, что наступает пора для катания на роликах, велосипедах и самокатах. **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. Научиться кататься на самокате не составит труда, однако не стоит забывать о безопасности. Мы хотим дать несколько советов по катанию, чтобы оно приносило вашему ребенку максимум удовольствия и обошлось без травм.

1. Размер самоката

Выбирайте для ребенка именно **детский самокат**, который подходит ему по росту и габаритам. На каждом самокате написано, для какого роста, возраста и веса он подходит - по этим параметрам и определяется безопасность самоката. Не пренебрегайте этим! Если самокат слишком большой для ребенка, то он может не справиться с управлением и упасть с него.

2. Защита для ребенка

Прежде всего приобретите шлем для ребенка, чтобы защитить его голову в случае падения. Выбирайте именно шлем для катания на самокате, а не велосипедный - у них разное строение и они защищают разные части головы: велосипедный шлем ориентирован на защиту лба, а шлем для самоката - на затылочную часть головы. Не забудьте также приобрести комплект защиты локтей, коленей и запястий. Он обязателен для детей, которые только начинают кататься на самокате. Когда вы отправляетесь с ребенком на прогулку, не забывайте иметь при себе налокотники, наколенники и перчатки на запястья - они помогут вам избежать ссадин, синяков и других травм.

3. Правильная обувь

Для катания на самокате выбирайте удобную и закрытую обувь, она позволит защитить вашего ребенка от ссадин и порезов на пальцах. Самый подходящий вариант для прогулок на самокате — это обувь с толстой подошвой. А чем выше голенище у ботинок, тем лучше поддержка лодыжки и тем стабильнее положение ноги, а значит, ниже риск травм. В первое время старайтесь не кататься в людных местах и на большие расстояния.

4. Как правильно тормозить

Для безопасного катания на самокате очень важно научить ребенка им управлять, и в первую очередь - тормозить. Прежде чем преодолевать на самокате большие расстояния, научите ребенка останавливаться, поворачивать, уклоняться от препятствий, действовать в непредвиденной ситуации.

5. Где кататься на самокате

Предпочтительнее всего кататься на самокате в парках, скверах и рощах, но по асфальтированным дорожкам. Выбирайте такие места для катания, где вы не будете мешать пешеходам, где нет больших автомобильных дорог, чтобы

ребенок случайно не выехал на дорогу или не столкнулся с пешеходом в толпе.
Катайтесь исключительно по ровной местности, избегая выбоин и ям. Чем лучше дорога, тем проще управлять самокатом. Избегайте луж и старайтесь не кататься в дождливую и сырую погоду - самокатом сложно управлять в таких условиях.

6. Вместе веселее

Самокат — это травмоопасный вид транспорта, поэтому старайтесь не отпускать ребенка кататься одного. Составьте ему компанию - ведь это прекрасное времяпровождение не только для детей, но и для взрослых! Или же отправьте ребенка кататься на самокате с друзьями - они смогут держать вас в курсе событий. Да и в целом, чем больше детей, тем они заметнее на дороге.

Удачного самокатного сезона!