

Ролики, скейт, велосипед и безопасность



Правила безопасного катания на роликах, скейтбордах и велосипедах:

- **Надевать удобную одежду и обувь.** Она не должна сковывать движения, натирать и давить.
- **Обзавестись светоотражателями.** Благодаря им, когда стемнело, ребенка будет проще разглядеть и вам, и пешеходам, и водителям. Их можно наклеить на одежду или само средство передвижения.
- **Использовать защитное снаряжение.**
- **Волосы собирать.** Причем желательно не использовать шпильки, металлические заколки, – выше вероятность получения травм при падении.
- **Проверять средства передвижения.** На то, насколько плотно сидят на ноге ролики, на наличие видимых повреждений: плотно ли закреплены колеса, сиденье, нет ли трещин на доске, хорошо ли работают тормоза, не болтается ли цепь и т.д.
- **Не цепляться за другие движущиеся средства.** Даже если это велосипед друга, который едет не сильно быстро.
- **Правильно падать.** Не падать на вытянутые руки и стараться не падать назад, чтобы не повредить позвоночник, не удариться головой.
- **Переходить дорогу только пешком.** Скейт и ролики несем в руках, велик везем рядом.
- **Не кататься в местах большого скопления людей и не набирать большую скорость.** Это поможет уберечь и себя, и прохожих.
- **Подавать звуковые сигналы о своем приближении.**
- **Помнить разницу между скейтбордами, роликами и велосипедами.** Велосипед – это ТС (транспортное средство), на

нем можно ездить по дорогам, но с 14 лет и только по правой части проезжей части или обочине, если нет специальных дорожек (по автомагистралям – нельзя).

- На роликах и скейтбордах можно кататься только по тротуарам, пешеходным или велодорожкам.
- **До 7 лет ездить на велосипеде можно только в сопровождении родителей.**

Веселого и безопасного катания!

<https://stop-ugroza.ru/life/roliki-skejt-velosiped-i-bezopasnost/>