

ВЫБИРАЕМ ДЕТЯМ САМОКАТЫ, ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ.

Наступила весна, сошел последний грязный снег, и на улицах стало больше детворы, весело катающейся на самокатах, роликовых коньках, велосипедах. При достижении определенного возраста ребенку хочется самостоятельно управлять своим транспортным средством, выбирая свой маршрут, соревнуясь с друзьями в быстроте и ловкости. Что же следует учесть, прежде всего, покупая ребенку самокат, велосипед или роликовые коньки?

Самокаты - замечательный вид детского транспорта, так как овладеть искусством катания очень просто и доступно каждому ребенку. На нем интересно кататься и мальчикам, и девочкам. Самокат удобен для прогулок в парке, расположенном по близости к дому, так как он относительно легкий и обладает небольшими габаритами, компактно складывается. Очень важным преимуществом самоката является и то, что езда на нем менее травматична, чем на роликах или велосипеде, и поэтому детки катаются, уже начиная с 2,5 лет. **Езда на самокате укрепляет и развивает мышцы ног, а также помогает учиться держать равновесие.**

Выбор самокатов огромен: они бывают с большими колесами и маленькими, двухколесными и трехколесными; для мальчиков и девочек; регулируются под маленький рост и под большой.

Для **самых маленьких** водителей подойдут **трехколесные самокаты** с большими колесами, они наиболее устойчивы. Малышам интересны модели с разнообразными прибабасами. Такой «тюнинг» не является опасным для езды ребенка, так как большие скорости таким самокатам не по силам.

При выборе этого транспорта обратите внимание на материал, из которого он изготовлен. Как правило, трехколесные самокаты выполнены из пластмассы, но рама самоката должна быть жесткой, а крепление колес - надежным. Стоит избегать острых углов. При выборе стоит обратить внимание на модели, оснащенные ножным тормозом на заднем колесе, так как резкое торможение переднего колеса может быть чревато падением с самоката. На взрослых моделях существует такой тормоз, и дети, только начиная осваивать самокат, уже могут научиться распределять усилия и привыкнуть к правильному торможению.

После 3 лет ребенок осваивает уже **двухколесный самокат**. Тут функциональные характеристики особенно важны. Самокат должен быть металлическим, а потому прочным и надежным. Ребенок, став постарше и пересев на двухколесный самокат, пытается развить большую скорость, и здесь никакие лишние детали не должны отвлекать юного водителя от дороги. Такой самокат должен быть легким и маневренным, обязательно оснащен ножным тормозом. Высота руля должна регулироваться, поскольку этот транспорт прослужит ребенку уже не один год. Обратите внимание на форму и фактуру ручек. Они должны быть удобны. Не стоит забывать и о таких важных элементах, как колеса и подшипники. Они должны быть изготовлены из прочных долговечных материалов. Двухколесный самокат лучше покупать вместе с ребенком, чтобы он мог его примерить под себя. Кстати, в последние годы самокаты снова вошли в моду, и стали популярны не только среди детворы, но и у подростков и взрослых.

Велосипед. Вспоминая счастливые моменты детства, многие воскрешают в памяти события, связанные с ездой на велосипеде. Мимо проносятся деревья и люди, в ушах свистит ветер, волосы развеваются, ноги без усталости крутят педали... Каждый ребенок мечтает о велосипеде. **Езда на велосипеде укрепляет сердечную мышцу, тренирует дыхание, развивает мышцы ног и спины, а также координацию движений и внимание. А главное, заряжает энергией и веселым настроением.** Представьте себе, велосипедом может владеть даже годовалый (!) малыш.

Велосипеды для самых маленьких во многом схожи с прогулочной коляской. У них имеется съемная ручка, с помощью которой взрослый управляет движением транспорта, а также удобное сиденье со спинкой, оснащенное ремнями, которыми пристегивают малыша. Ребенку при этом вовсе не обязательно крутить педали, его ножки стоят на специальных неподвижных подножках. Малышковые велосипеды часто снабжены тентом от солнечных лучей и дождя. Детям очень нравится путешествовать на нем. Позже, когда ребенок научится самостоятельно крутить педали, от ручки-руля можно будет отказаться, также не пригодятся и ограничители вокруг сиденья, ремни безопасности и подставка для ног - т.е. все то, что будет только мешать езде.



Основные требования к такому велосипеду: удобная съемная ручка; широкие колеса, придающие устойчивость; прочная рама; сиденье со спинкой должно быть комфортным и снабжено ремнями безопасности.



После 3 лет ребенок, возможно, потребует у вас уже **двухколесный велосипед**. Малышу, привыкшему к устойчивости трехколесного средства, конечно, непросто будет сразу же овладеть ездой на двух колесах. Чтобы ребенок чувствовал себя защищенным от падений, двухколесные велосипеды для начинающих снабжены страховочными колесиками. Они компенсируют наклон и предотвращают падение. Благодаря этим колесам ребенок сможет научиться уверенной езде на двух колесах. Если велосипед установить на ровной поверхности, боковые колеса не должны касаться дороги, иначе ребенок будет застревать на каждой кочке или ямке.

К выбору двухколесного собрата нужно отнестись гораздо серьезнее. Качество транспорта остается и здесь актуальным. Кроме того, стоит обратить внимание на наличие и качество тормозной системы, обеспечивающей безопасность вашего ребенка. Если это первый двухколесный велосипед, желательно, чтобы он был снабжен **ножным тормозом**: ребенок с ним чувствует себя увереннее. Позже юному велосипедисту уже можно будет пересаживаться на велосипед с **ручной системой тормозов**, она наиболее надежна и эффективна. Велосипедная цепь должна быть скрыта под специальной защитой.

При выборе двухколесного велосипеда важно учитывать **возраст ребенка**. На качественных моделях, как правило, присутствует маркировка соответствующей возрастной группы. Сидя прямо на сиденье, ребенок должен доставать до педалей - не носками, а полностью всей стопой. Для удобства сиденье можно опустить или приподнять. Также регулируется и высота руля, его должно быть удобно держать вытянутыми руками даже на повороте. Диаметр колес подбирается в соответствии с возрастом ребенка, его ростом. Когда ребенок готов самостоятельно удерживать равновесие при езде, можно убрать **страховочные колеса**. И вот тут-то родителям придется первое время бегать и страховать катающееся чадо, пока ребенок не научится уверенно управлять своим транспортом. Велосипед должен расти вместе с ребенком, поэтому не забывайте, вовремя регулировать **высоту сиденья и руля**.


Роликовые коньки. Ваш ребенок растет, он уже освоил самокат и велосипед, и теперь он уговаривает купить ему еще и **роликовые коньки**. Учиться стоять и кататься на роликах нужно на абсолютно ровной поверхности. Хорошо, если есть возможность отправиться на роллердром - там опытный инструктор поможет это сделать правильно. Мы же поговорим о правильном выборе роликовых коньков.

Главный и основной критерий при выборе роликовых коньков - их удобство. Ролики должны подбираться четко по размеру. Причем размер роликового ботинка должен быть немного больше размера обуви, который, сейчас у ребенка, чтобы нога не была стеснена.

Детские ролики, как правило, раздвижные, их хватает на 2-3 сезона. На раздвижных моделях указывается их минимальный и максимальный размер. При покупке важная роль отводится примерке. Нога ребенка не должна болтаться в ботинке, ничто и нигде не должно давить. Предложите чаду немного пройтись или проехать, держите его при этом за руки. Если ноги при движении заваливаются на внешнюю или внутреннюю сторону, значит, они плохо зафиксированы в ботинке. Производитель не может учитывать индивидуальные особенности всех ног, поэтому для максимальной подгонки коньков под стопу вашего ребенка существуют разнообразные вставки и стельки.

Также немаловажен **вес роликовых коньков**. Чем легче ролики - тем проще ребенку на них кататься, поэтому избегайте различных наворотов, которые отягощают роликовый ботинок. Желательно, чтобы колеса или подшипники на роликах можно было заменить. Первые детские ролики должны быть на маленьких колесах, благодаря которым нога более устойчива, да и большую скорость на таких колесах не разовьешь. Зато когда ребенок научится хорошо держаться на роликах и пожелает кататься на большей скорости, можно не приобретать новые коньки, а просто купить колеса большего диаметра.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a pair of red boxing gloves, a brown American football, a blue and yellow volleyball, a pair of blue tennis rackets, a soccer ball, and a tennis racket. The icons are set against a light blue background with a subtle floral or sunburst pattern.

Безопасность. Какой бы вид транспорта из описанных выше не начал осваивать ребенок, важно защитить и обезопасить его от падений. Обязательно купите наколенники, налокотники, наладонники, шлем: эти вещи не только придадут спортивный облик юному обладателю транспортного средства, но и избавят его от царапин, ссадин и более серьезных травм при падении.