

## Консультация для родителей Как правильно выбрать двухколесный велосипед для ребенка

Вот настал тот момент, когда коленки Вашего малыша начали упираться в руль любимого трехколесного «коняшки». Значит, пришло время покупать двухколесный велосипед!

Как выбрать велосипед ребенку от 3-х лет? Самое главное правило: ни в коем случае не приобретайте велосипед «на вырост». Это может обернуться для ребенка серьезными неприятностями. Для этого Вам следует изучить ориентиры.

**Ориентир первый.** Это размер колеса. Посмотреть какой величины должны быть колеса на велосипеде Вашего ребенка можно по этой табличке.

Диаметр колеса, дюймы	Возраст ребенка, лет	Рост ребенка (см)
12	2-4	85-110
14	3-5	
16	4-6	100-125
18	4-7	
20	6-11	120-145
24	10-14	от 145 см
26	От 14 лет	

**Ориентир второй.** Из таблицы видно, что «разбег» параметров довольно широкий. Поэтому обратите внимание на высоту сидения велосипеда и руководствуйтесь следующим правилом: в нижней точке педали нога должна быть почти выпрямлена, а в верхней – не должна касаться руля. Проследите за тем, чтобы ребенок ставил ногу на педаль не пяткой и не носком, а всей ступней.

**Ориентир третий.** Ребенок должен стоять обеими ногами на земле, и при этом между рамой и ногой должно быть как минимум 10 сантиметров.

**Ориентир четвертый.** Скорее всего, Ваш ребенок уже достаточно взрослый, чтобы выносить велосипед из дома и поднимать его вверх по лестнице самостоятельно. Поэтому убедитесь, что выбранная Вами модель не потребует от ребенка дополнительных занятий в тренажерном зале со штангой и гирями.

Вес велосипеда зависит от материала, из которого он изготовлен. Импортные велосипеды, как правило, алюминиевые. А российские сделаны из стали. Соответственно, зарубежные модели велосипеда легче.

**Ориентир пятый.** Велосипедная цепь должна быть прикрыта крышкой, чтобы туда не попадали штаны. Просто на некоторых моделях эта крышка отсутствует.

**Ориентир шестой.** Обратите внимание на высоту руля. Надо, чтобы было удобно держать его вытянутой рукой даже на повороте. Но! Повернутый руль не должен быть под углом 90 градусов. Это очень важный момент. Так как в случае падения малыша с велосипеда ручка руля не сможет сильно его повредить.

**Ориентир седьмой.** Не следует покупать велосипед с передачами для ребенка младше 10 лет. Поверьте, он еще не профессионал, чтобы одинаково успешно следить за дорогой и переключать передачи.

**Ориентир восьмой.** Ручной тормоз не нужен, если руки ребенка еще не настолько окрепли или пальчики слишком короткие. Проверить, насколько сильны пальчики вашего чада, легко: попросите его смять пустую жестяную банку из-под лимонада. Если ребенок не сможет сделать это одной рукой, то он не готов к использованию ручных тормозов.

Для ребенка помладше необходим ножной тормоз. Пятилетний ребенок вполне способен оценить его удобства и надежность.

#### **Несколько советов родителям юного велосипедиста:**

1. Если Вы и Ваш малыш созрели для освоения двухколесного велосипеда, не поднимайте дополнительные колеса на четырехколесных моделях: лучше их просто снять. Иначе ребенок долго не научится кататься, пытаясь опираться то на правое, то на левое колесо. К тому же это весьма опасно: велосипед лишается требуемой устойчивости.

2. Разминайтесь перед поездкой на велосипеде, так как это поможет избежать травм и растяжений связок.

3. Тренируйтесь в безопасных местах, вдали от проезжей части. Можно вместе с ребенком проделать небольшие упражнения, которые научат ребенка владеть своим телом:

- положите на дорогу камушки, которые ребенок должен объехать. Камушки потренируют езду «змейкой». Так же можно соорудить из них «воротца»;

- если ширина дороги или площадки позволяет, попросите юного велосипедиста изобразить «восьмерки»;

- найдите небольшой холм, с которого можно съехать и затормозить.

4. Вместе с ребенком купите Правила дорожного движения и обязательно изучите параграфы, посвященные езде на велосипеде.