



## Консультация для родителей

# Как выбрать велосипед для ребенка

Ваш ребенок хочет велосипед? Отлично! Покупайте ему велосипед обязательно! Это прекрасное средство социализации в среде сверстников, отличный тренажер, развивающий мускулатуру и в то же время - любимая игрушка на долгие-долгие времена.

Покупка детского велосипеда – яркое и волнующее событие для ребенка и его родителей. Поэтому хорошо, если мама и папа подойдут к приобретению со всей ответственностью и заранее продумают, каким должен быть велосипед для их повзрослевшего малыша.

Вариант для самых маленьких – трехколесный велосипед с родительской ручкой, такой себе стилизованный вариант коляски для недалеких прогулок на любой вкус. Многие модели в дальнейшем могут трансформироваться в обычный трехколесный велосипед, но если вы планируете использовать его и в этом качестве тоже, обязательно перед покупкой открепите все дополнительные элементы, чтобы оценить вес самого велосипеда. Справится ли ребенок с таким велосипедом, не будет ли ему тяжело, а то и вовсе невозможно прокручивать педали?

Следующая велосипедная стадия взросления – двухколесный велосипед дополнительными двумя опорными колесами. Важно оценить не только общее качество исполнения, но и надежность опорных колес, и защищенность цепи. Боковые колеса в дальнейшем открепляются – и ребенок катается на двухколесном велосипеде.

Отдельным пунктом стоят беговелы, велосипеды без педалей. С ними дети учатся удерживать равновесие, и если поначалу «шагают», сидя на беговеле, то очень скоро отталкиваются ножками и весьма уверенно проезжают несколько метров. А от беговела до полноценного двухколесного велосипеда – всего ничего.

А чтобы катание приносило только пользу и удовольствие, не забывайте о защите. Это не только стильные аксессуары, но и действительно надежная страховка от несчастных случаев. Шлем, наколенники, налокотники, защита для кистей рук – то, без чего нежелательно усаживать ребенка на велосипед. Исключение составляет разве что трехколесный велосипед с родительской ручкой.

Выбирая «железного коня», обязательно соблюдайте ряд принципов, чтобы владелец мог использовать его по назначению, а не чуть полюбоваться новой игрушкой и забросить ее на балкон.

## **1. Учитывайте возраст ребенка.**

Выбирайте велосипед, чья конструкция подходит ребенку по возрасту и уровню физического развития.

Для малышей, еще недавно сидевших в коляске, идеальным решением станет трехколесный друг. Устойчивая и простая в использовании конструкция оптимально подходит для обучения умению правильно крутить педали и держать руль.

Для детей от 95 до 115 см (3-6 лет) предназначены «четыреколесные» велосипеды. Они уже похожи на взрослые модели, но имеют ряд особенностей. Основная из них – наличие съемных страховочных колес, которые крепятся к заднему колесу. Пока ребенок осваивает езду на двухколесном «коне», они не позволяют завалиться на бок в случае потери равновесия.

На модели для подростков уже не ставят боковые колесики, и они очень похожи на взрослые велосипеды, только уменьшенные и облегченные. Эта группа рассчитана на детей ростом 115-155 см (6-13 лет).

## **2. Ориентируйтесь на рост ребенка.**

Далеко не все дети растут в соответствии со среднестатистическими значениями. Поэтому при покупке велосипеда ориентируйтесь не только на возраст и уровень езды будущего хозяина, но и его рост – от него зависит диаметр колес и длина рамы велосипеда. Чтобы выяснить, какие колеса подходят вашему ребенку, разделите его рост на 2,5 и еще на 2,54 (длина 1 дюйма в см). Например, рост 110 см:  $110 / 2,5 / 2,54 = 17,3$  дюйма. Следовательно, вам нужно выбирать из велосипедов с колесами 16 или 18 дюймов. Диаметр колес у детских и подростковых велосипедов бывает 10, 12, 14, 16, 20 или 24 дюйма.

Кроме размера колес важно правильно подобрать длину рамы. Оптимальное расстояние от руля до переднего края сиденья – длина от локтя до кончиков пальцев ребенка.

## **3. Примерьте перед покупкой.**

Пусть ребенок «примерит» велосипед при покупке. Дистанция между рамой и промежностью должна быть не менее 10 см, чтобы при необходимости можно было легко спрыгнуть во время движения. Сиденье и руль отрегулируйте так, чтобы ноги свободно доставали до педалей, а «пилоту» не приходилось сутулиться, наклоняясь к рулю.

Не пытайтесь взять велосипед «на вырост» - это не штаны, которые можно подвернуть и носить. Неподходящий размер чреват проблемами с управлением и, как следствие, падениями и травмами.

#### **4. Покупайте в специализированных местах.**

Велосипед лучше покупать в специализированных магазинах спорттоваров, а не детских магазинах, где велосипед – всего лишь одна из игрушек. Продавцы в детском магазине вряд ли смогут дать хорошую консультацию по его выбору, а по качеству он может действительно оказаться «игрушечным» - ярким, красивым, но не приспособленным для долгой эксплуатации.

Кроме того, в спецмагазинах намного шире выбор моделей и марок. Известные бренды дошкольных и подростковых велосипедов – Stels, Author, Stark, Cannondale, Ghost, Kross, Schwinn.

#### **5. Безопасность.**

До покупки, во время покупки, перед первым выездом акцентируйте внимание ребенка на вопросы безопасного движения. Родителям, чьи дети ещё малы и не до конца понимают, чего же от них хотят, посадив на «железного коня», нужно быть предельно внимательными! Необходимо объяснить и показать ребёнку, что он будет делать с этим транспортом. Чтобы новая покупка не стала причиной травм, предварительно стоит защитить ребёнка. Ведь безопасная езда на начальных порах – задача взрослых. Падения, особенно, в первое время после осваивания нового вида транспорта, неизбежны.

Для совсем маленьких рекомендуется купить полную, защитную экипировку: шлем, налокотники и наколенники. Они должны быть удобными для ребёнка, точно подходить ему по размеру, не сковывать движение. Защитное снаряжение должно быть прочным и легким, а также четко фиксироваться.

#### **6. Учитывайте мнение ребенка.**

При покупке опирайтесь не только на советы продавцов-консультантов и интернет-знакомых. Выбрав велосипед по техническим характеристикам, предложите его оценить будущему владельцу: ребёнку важно чувствовать свою значимость при принятии таких важных решений, как приобретение для него нового, личного, самого классного и крутого транспорта.

