ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ СИМ: РАССКАЗЫВАЕМ ДЕТЯМ

Сезон велосипедов, самокатов и других СИМ набирает обороты. В это время родителям важно, как можно чаще повторять с детьми правила безопасного движения на СИМ. Институт воспитания совместно с ЮИД подготовил материал, в котором собраны основные правила.

Правила дорожного движения

Скорость. Перемещаться на СИМ можно со скоростью не более 25 км/ч.

Масса. Максимальная масса электротранспорта, на котором разрешается передвигаться по тротуарам, вело- и пешеходным дорожкам, не должна превышать 35 кг.

Знаки. Движение электросамокатов и других СИМ теперь регулируется специальными дорожными знаками. Речь идёт о разрешении, ограничении или запрете перемещения на данном транспорте в разных зонах. Решение об установке знаков принимают местные власти в зависимости от инфраструктуры.

Приоритет пешеходов. При совместном передвижении по тротуару пешеходы получают приоритет. Водители СИМ должны рассчитывать свою скорость исходя из этого приоритета.

Переход проезжей части дороги. Для пересечения дороги по пешеходному переходу пользователям СИМ необходимо спускаться с транспорта и перевозить его рядом — так же, как это должны делать велосипедисты.

Передвижение на СИМ по проезжей части дороги. На электросамокатах любой массы разрешается ездить по правому краю проезжей части автомобильных дорог. Но делать это могут только граждане старше 14 лет и там, где разрешено движение велосипедистов, а максимальная скорость движения не превышает 60 км/ч. То есть движение по скоростной магистрали запрещено. Кроме того, самокат или другое устройство, которое едет по проезжей части дороги, должны иметь тормозную систему и фары белого и красного цвета.

Защитная экипировка

Во время передвижения на СИМ лучше использовать пассивную защиту: шлем, налокотники, наколенники. Они помогут избежать травм.

Упражнения для развития координации

Передвижение по квадрату. Необходимо принять исходное положение: наклониться вперёд, поставить ноги шире плеч, а руки на пол. Одновременно оторвать от пола правую руку и левую ногу, развернуть корпус вправо, перевернуться животом к потолку и опустить левую стопу на пол, а правую руку поставить за спиной. Затем повторить то же самое в обратную сторону.

Ходьба по линии. В домашних условиях допускается нарисовать прямую линию на полу или положить ленту. По ней следует идти, стараясь ставить ноги ближе друг к другу. На улице или в парке можно попробовать походить по бордюрам. Если упражнение даётся легко, можно начать выполнять его с закрытыми глазами.

Кувырок с выходом в «пистолет». Необходимо выполнить кувырок вперёд, выйти на одну ногу, а вторую вытянуть вперёд. Затем подняться из «пистолетика» и повторить упражнение ещё раз с другой ноги.

Поза дерева. Для выполнения нужно выпрямиться и поставить стопу на внутреннюю часть бедра опорной ноги. При этом колено должно быть отведено в сторону. Руки необходимо вытянуть над головой или перед собой. Можно максимально потянуться вверх. Удерживать позу дерева следует не менее 30 секунд.

Груз на голове. Для выполнения упражнения подойдёт книга, коробочка или любой легкий прямоугольный предмет. Его нужно положить на голову и пытаться не уронить.