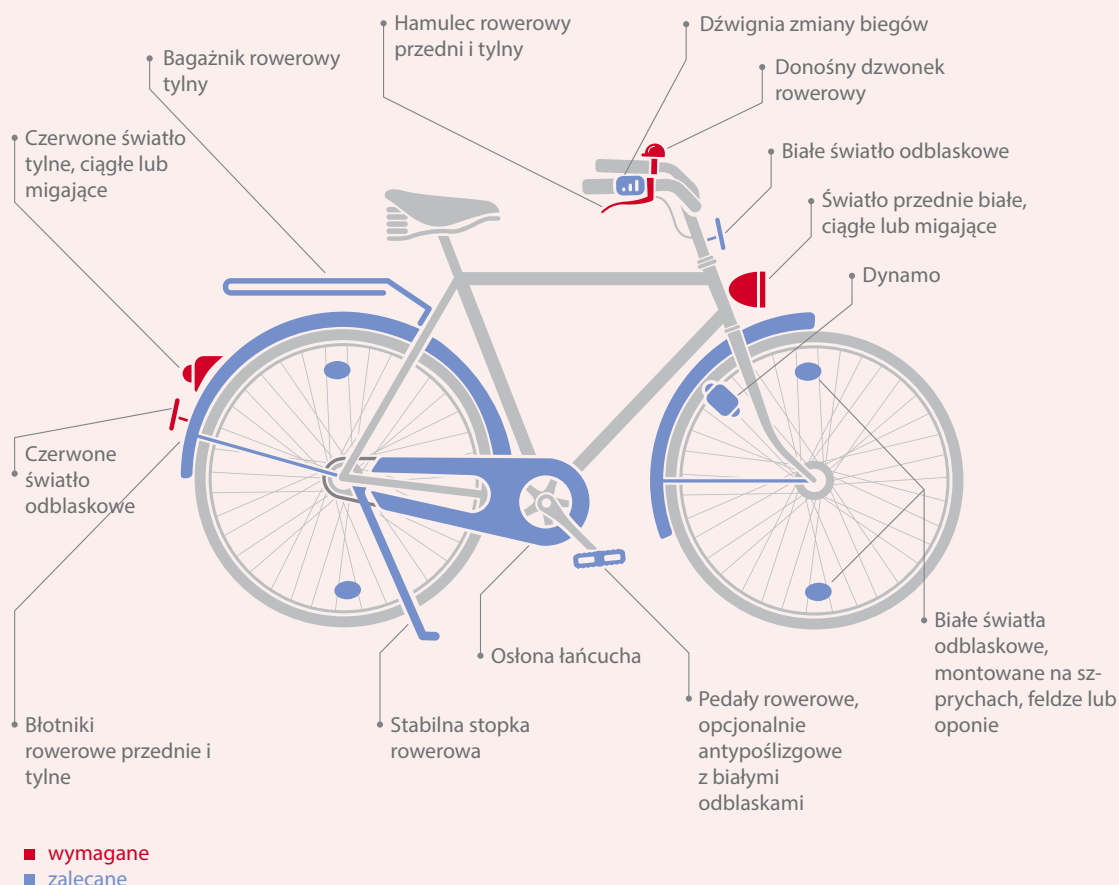


Dziecko w ruchu drogowym – ABC bezpiecznej jazdy na rowerze

Poniżej znajdziesz wiele cennych wskazówek, jak wyposażyć rower dziecka, by sprostać wymogom bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Ponadto dowiesz się, w jaki sposób nauczyć pociechę jazdy na rowerze, jednocześnie przygotowując ją do świadomego uczestnictwa w ruchu.

Obowiązkowe wyposażenie roweru dla dziecka

Rowery dopuszczone do ruchu drogowego muszą spełniać określone wymogi bezpieczeństwa, które w jednakowym stopniu obowiązują zarówno najmłodszych cyklistów, jak dorosłych.



Bezpieczny rower dla twojego dziecka – o czym musisz pamiętać?

Pozwól, by rower twojej pociechy wyróżniał się z tłumu! Jeśli chcesz zapewnić dziecku maksymalną widoczność na drodze, spraw mu rower w wyrazistym, jasnym kolorze. Ponadto zadбай o jego kręgosłup i prawidłową postawę, wybierając rozmiar jednośladu dostosowany do jego wzrostu. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że brzdąc nie będzie miał problemu z prowadzeniem roweru, a jazdę opanuje w mig!

Wzrost dziecka	Rozmiar koła
80 – 108 cm (rower biegowy)	12 cali
95 – 122 cm (rower z pedałami)	16 cali
110 – 120 cm	20 cali
120 – 145 cm	24 cali
od 145 cm	26 cali

Uważasz, że elementy wyposażenia zawarte w przepisach to za mało? Sięgnij po dodatkowe akcesoria rowerowe, które znacznie zwiększą bezpieczeństwo i widoczność dziecka na drodze, szczególnie po zmierzchu i w złych warunkach pogodowych.

- ✓ Bezpieczne uchwyty – zaopatrz kierownicę w uchwyty z wkładem z gąbki lub z tzw. amortyzującą owijką. Dodatkowo zwróć uwagę na to, by kierownica była maksymalnie 10 cm dłuższa niż szerokość wyciągniętych ramion szkraba.
- ✓ Osłona łańcucha – ten niepozorny kawałek tworzywa sztucznego zakryje przednie zębatki, dzięki czemu spodnie lub sznurowadła nie wkręcą się w łańcuch.
- ✓ Odblaski – kolorowa, odbijająca światło chorągiewka rowerowa, przytwierdzona do tylnej części ramy roweru, zdecydowanie poprawi widoczność twojego malucha po zmroku.
- ✓ Dodatkowe elementy odbijające światło – paski odblaskowe przyłączone do szprych lub pedałów świetnie sprawdzą się również jako element dekoracyjny.

Ważne: Kaski rowerowe mogą nawet całkowicie zapobiec ciężkim urazom głowy, spowodowanym wypadkiem lub pechową wywrotką. Dlatego pamiętaj, by twój szkrab nie wsiadał na rower bez dobrze dopasowanego i prawidłowo zapiętego kasku!

Jak nauczyć dziecko jazdy na rowerze?

By dziecko czuło się pewnie na drodze, tajniki samodzielnego poruszania się jednośladem musi mieć w małym palcu. Dlatego przy każdej okazji ćwicz z nim jazdę na rowerze, dostosowując ćwiczenia do stopnia jego rozwoju ruchowego. Będzie to wymagało odrobiny czasu i sporej dozy cierpliwości, jednak pamiętaj – trening czyni mistrza!

- ✓ Zachęć szkraba do treningu utrzymywania równowagi na hulajnodze lub rowerku biegowym.
- ✓ Naukę jazdy na rowerze z pedałami rozpocznij od ćwiczenia manewrów, takich jak wsiadanie i zatrzymywanie, które okażą się niezbędne do bezpiecznego poruszania się.
- ✓ O ile to możliwe, zrezygnuj z bocznych kółek, by wspierać rozwój zmysłu równowagi malca.
- ✓ Na początek wybierzcie się w miejsce położone z dala od miejskiego zgiełku.
- ✓ Nie popychaj rowerka zbyt mocno – pozwól dziecku samodzielnie korzystać z pedałów.
- ✓ By maluch nie musiał się obracać, biegnij przed lub obok niego tyłem do kierunku jazdy – dzięki temu szkrab nie straci równowagi.
- ✓ Pamiętaj – nie od razu Rzym zbudowano. Nauka to przede wszystkim liczne próby i błędy, których powtarzanie pozwoli z czasem dojść do perfekcji. Dlatego nie bój się upadków! Właściwe wyposażenie skutecznie ochroni twojego malca przed urazami.

Więcej informacji na temat bezpiecznej jazdy na rowerze dla dzieci znajdziesz [tutaj](#).