

## **Правила езды на самокате.**

Катание на самокате - отличный способ передвижения и хорошая физическая нагрузка на организм. При катании на самокате улучшается внимание, равновесие, активно стимулируется вестибулярный аппарат

Чтобы катание времяпровождение было приятным, а главное безопасным, необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

1. Во время езды на самокате необходима экипировка, которая состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков.
2. Одежда должна быть легкой и не стеснять движения, а обувь мягкой, надежно фиксирующей ногу.
2. Кататься нужно по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.
3. Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката.
4. Не рекомендуется кататься в дождливую погоду, на мокрых, скользких и песчаных дорожках.
5. При езде во дворах стоит быть особенно внимательным, из арок или угла дома может неожиданно выехать машина.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя от возможных травм, а катание на самокате принесет только удовольствие!