

## Как подобрать велосипед для ребёнка?

Чтобы у ребёнка не возникло проблем с управлением велосипедом, было меньше падений и травм, следует уделить особое внимание техническим параметрам велосипеда, а также убедиться, что его конструкция подходит ребёнку по возрасту и по уровню его физического развития. Начинать обучение езде на велосипеде рекомендуется не ранее чем с трёх лет.

### 1. Возраст ребёнка

Для трёхлетнего возраста рекомендуется выбирать трёхколесную модель, устойчивую и нетяжёлую. Ребёнок не должен прилагать больших усилий при вращении педалей. В 5–6 лет можно переходить на двухколёсный велосипед. В комплект большинства моделей входят дополнительные страховочные боковые колёса, которые убираются в дальнейшем. Это чрезвычайно удобно, поскольку на начальных этапах боковые колёса помогут ребёнку научиться сохранять равновесие, правильно управлять велосипедом без боязни упасть. При покупке лучше отдать предпочтение велосипедам, приставные колёса которых выполнены из металла.

### 2. Рост ребёнка

При покупке велосипеда ориентируйтесь не только на возраст, но и на рост ребёнка. От него зависит нужный диаметр колёс и длина рамы велосипеда. Чтобы выяснить, какие колёса подходят вашему ребёнку, разделите его рост на 2,5 и ещё 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 колёсами 16 или 18 дюймов. Диаметр колёс у детских и подростковых велосипедов бывает 10, 12, 14, 16, 20 или 24 дюйма.

Рост ребёнка, см. Размер колёс велосипеда, дюймы:

80–100 — 12;

90–110 — 14;

100–120 — 16;

110–130 — 18;

120–140 — 20;

130–150 — 24;

больше 150 — ребёнку пора подбирать взрослый велосипед.

### 3. Длина рамы

Кроме размера колёс, важно правильно подобрать длину рамы. Оптимальное расстояние от руля до переднего края сиденья — длина от локтя до кончиков пальцев ребёнка.

### 4. Высота руля и седла

Высота руля и седла должна быть отрегулирована, чтобы ребёнок с ровной спиной мог коснуться ногами земли в случае экстренного торможения. Проследите за тем, чтобы ребёнок ставил ногу на педаль не пяткой и не носком, а всей ступнёй.

### 5. Цепь

Велосипедная цепь должна быть прикрыта крышкой, чтобы туда при движении не попадала одежда.

### 6. Вес

Вес велосипеда зависит от материала, из которого он изготовлен. Алюминиевые велосипеды гораздо легче тех, которые сделаны из стали.

### 7. Передачи скорости

Не следует покупать велосипед с передачами для ребёнка младше 10 лет, так как он ещё не сможет внимательно следить за дорогой и при этом переключать передачи.

### 8. Ручной тормоз

Не следует покупать ребёнку велосипед с ручными тормозами до тех пор, пока его руки не окрепнут достаточно, чтобы резко остановить велосипед. Проверить силу рук ребёнка достаточно просто: попросите его сжать пустую жестяную банку из-под газировки. Если ребёнок не может этого сделать одной рукой — он ещё не готов к использованию велосипеда с ручным тормозом. Первый велосипед для маленького ребёнка обязательно должен иметь ножной тормоз.

#### 9. Защита

Если ребёнок ещё недостаточно хорошо ездит на велосипеде, ему следует купить шлем, налокотники, наколенники, а также специальные перчатки. Эти средства защиты обеспечат ему комфорт и безопасность при езде.

#### 10. Выбор места покупки

Велосипед лучше покупать в специализированных магазинах спорттоваров, детских магазинах. В магазине можно поговорить с менеджером, который проконсультирует по интересующим вопросам и поможет сделать правильный выбор модели.