

# С ветерком и без травм

О пользе катания и технике безопасности при поездках на самокате рассказывает врач-травматолог.

Если ваш малыш уже уверенно ходит, самое время порадовать его первым средством передвижения. С велосипедом двухлетке справиться пока будет непросто, а вот самокат он вполне сможет освоить.

## Здорово и правильно

— У родителей часто возникают опасения, что катание на самокате формирует нарушение осанки у ребенка, но они беспочвенны. Многие дети катаются, и у них таких нарушений нет. На мой взгляд, самокат — самое адекватное, годами апробированное средство передвижения для детей, не считая велосипеда. Просто надо его правильно использовать, чтобы оно не приносило вред, а только пользу, — подчёркивает заведующий травматологическим пунктом детской областной клинической больницы **Сергей Шацкий**.

По мнению врача, к нарушению осанки, наоборот, приводит малоподвижный образ жизни, когда ребенок часами просиживает перед телевизором или за компьютером. А катание на самокате способствует гармоничному физическому развитию: ведь оно улучшает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат и заставляет работать все группы мышц.

— Если опасаетесь нарушения осанки, можно попробовать давать ребенку симметричную нагрузку — чтобы он, катаясь на самокате, попеременно отталкивался то одной, то другой ногой, — советует врач.

Конечно, с точки зрения травматолога, самокат как средство передвижения таит в себе определенную опасность, потому что позволяет развивать довольно большую скорость, которую ребенок не всегда адекватно контролирует. Из-за этого возрастает риск выезда детей на самока-



Владимир Юрчишко

«Экстремальное катание на самокате может стать причиной ушибов или переломов»

гах на проезжую часть.

— Как только начинается весна, к нам привозят детей с травмами после падений с самокатов. Основной пик приходится на майские праздники и после них. Чаще всего это достаточно

**КАТАНИЕ НА САМОКАТЕ СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ: ВЕДЬ ОНО УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, ТРЕНИРУЕТ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ И ЗАСТАВЛЯЕТ РАБОТАТЬ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ.**



Можно выбрать — с ручным тормозом и без него

мы и черепно-мозговые травмы, — рассказывает Сергей Александрович.

Чтобы минимизировать травматизм, врач рекомендует родителям научить ребёнка правильному использованию средства передвижения и поговорить с малышом о технике безопасности. Особенно важно рассказать правила поведения на проезжей части.

— Объясните ребёнку, что при переходе через дорогу он должен самокат именно перевозить. Дети же часто едут, поэтому водители не успевают среагировать и совершают наезд, что приводит к ещё большим травмам, — сетует Сергей Шацкий.

Что касается защиты, то надевать на малыша на трёхколёсном самокате, который развивает небольшую скорость, шлем и наколенники, врач считает лишним. А вот если ребёнок постарше и ско-

ростной режим у самоката выше, тогда защитой лучше не пренебрегать, чтобы снизить риск травм.

Когда можно переходить с трёхколёсного самоката на двухколёсный — зависит от ребёнка. Дети развиваются по-разному, поэтому этот вопрос решается индивидуально, в зависимости от развития физических навыков.

— Тут ещё важны места, где ребёнок будет кататься. Лучше для этого выбрать специально оборудованные площадки и велодорожки. А вот городская застройка с обилием дорог и бордюров для катания на самокате не очень подходит. И если уж родители разрешают ребёнку ездить на самокате, они должны организовать его досуг в тех местах, где будет безопасно им пользоваться, — подытоживает врач.

Подготовила  
Тамара АКИНЬШИНА

#### Выбираем самокат

Перед покупкой детского самоката стоит обратить внимание на следующие его параметры:

- материал рамы (каркас из пластика дешёв, но прослужит недолго; лучше переплатить за более прочный и долговечный металлический или алюминиевый);
- материал колёс (пластиковые — самые дешёвые, но амортизация у них плохая — катаясь, малыш будет чувствовать все неровности на дороге; прорезиненные не дребезжат при движении, хорошо амортизируют и служат дольше пластиковых; полиуретановые — идеальный вариант, кроме цены — их не устанавливают на бюджетные модели самокатов);
- диаметр и ширина колёс (маленькие подходят для движения по гладкой (асфальтированной) дорожке; если предстоит кататься по плитке, выбирайте самокат с большим размером колёс; надувные — универсальные, можно кататься по любым дорожкам; ширина колёс влияет на устойчивость и скорость самоката — чем они шире, тем самокат устойчивее, но тем хуже он набирает скорость);
- руль (лучше, если присутствует регулировка по высоте — дети быстро растут; складные модели самокатов удобнее для хранения и переноски);
- тормоз (самый простой и надёжный — ножной, который расположен на заднем колесе; ручным оснащаются самокаты для детей постарше — но передний более опасен, так как резкое торможение может привести к падению; безопаснее самокат с задним ручным тормозом).

#### Техника безопасности

1. Научите малыша правильно держать руль: руки полусогнуты под углом 90 градусов (высота руля — на уровне солнечного сплетения ребёнка).
2. Отработайте с ребёнком замедление движения, остановку, объезд препятствий.
3. Объясните малышу, почему нельзя выезжать на самокате на проезжую часть и как правильно пересекать с ним дорогу по пешеходному переходу.
4. Не разрешайте ребёнку кататься на самокате в дождь и по лужам (сцепление колёс с мокрой поверхностью хуже, а значит, возрастает риск падений и травм).
5. Малышу для катания выбирайте яркую одежду (в вечернее время на ней обязательно должны быть светоотражающие элементы); на ребёнка постарше наденьте защиту: шлем, перчатки, наколенники.