**10 правил безопасного катания на самокате:**

1. Надевать защитный шлем, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и

налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может

завершиться переломом или сильным ушибом, а падают поначалу все, и даже про:и не

всегда могут победить гравитацию.

2. Не ездить на неисправном транспорте – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с железным конем, резко возрастает.

3. Не кататься в непосредственной близости от других велосипедистов, роллеров, с

скейтеров и «самокатеров.

4. Научиться правильно группироваться при падении. Такое умение позволит сделать ваши ролле- и велопрогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.

5. Крепить на одежду светоотражающие элементы при езде в темное время суток или при

плохой погоде.

6. Не баловаться во время движения: ездить вдвоем на одноместном велосипеде или самокате, не держаться за руль и т.п.

7. Выполнять «финты» только на предназначенной или подходящей для этого площадке, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке.

8.Выучить правила дорожного движения. Роллеры приравнены к пешеходам и не должны появляться на проезжей части.

9. Двигаясь по тротуару, ехать очень медленно, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своем приближении.

10. Быть предельно внимательным, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, и отправиться на «свидание» с асфальтом.

Эти правила должны соблюдать и дети, и подростки, и взрослые, независимо от их опыта. Только так катание станет максимально безопасным и приятным.