# Обязательное использование средств защитной экипировки ( шлем, наколенники, налокотники) и световозвращающих элементов.

Большую часть свободного летнего времени дети проводят на улице, в том числе катаясь на роликах, самокатах, велосипедах, скутерах и других средствах индивидуальной мобильности.

Катание на данных средствах положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат. Физическая нагрузка позволяет тренировать мышцы всего тела и развивать выносливость.

Для того, чтобы избежать травматических ситуаций , важно вместе с ребенком изучить правила безопасности во время езды, провести в доступной форме инструктаж, а так же обеспечить специальную экипировку.

Детский набор защиты включает в себя плотные и надежные налокотники, наколенники, шлем и защиту запястья .Полный комплект так же включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении.

Комплект защиты для ребенка нельзя покупать «на вырост», так как слишком маленькие элементы могут давить и мешать ребенку, а слишком большие будут спадать. Рекомендуется покупать защиту либо строго по размеру, либо с эластичными элементами, которые приобретают нужную форму или легко растягиваются.

Для наибольшей безопасности во время езды на одежде и средствах индивидуальной мобильности рекомендуется использовать световозвращающие элементы . Такой элемент позволяет лучше заметить ребенка, если на улице темно, также в пасмурную или дождливую погоду.

Световозвращатели бывают съемными, несъемными и свободно висящими. Прикреплять этот аксессуар можно по-разному: на застежку молнии, привязывать шнурком к ремню, пришить или прикалывать к куртке. В идеале съемные и несъемные светоотражатели надо сочетать.  Полоски на одежде - это несъемные световозвращатели. Дополните их подвесками на шнурочках, или наденьте на запястье малыша браслет на липучке или самозастегивающийся браслет на пружинке, наклейки. Световозвращателей много не бывает: чем больше их на ребенке, тем лучше. Зачем так много? Потому что аварийно-опасными участками являются перекрестки, двухстороннее размещение световозвращателя делает вас заметным для водителей, движущихся в ту и другую стороны. Самый оптимальный вариант, когда на ребенке находится как минимум 4 таких элемента.

Световозвращатели необходимо прикреплять также на различные транспортные средства — велосипеды, самокаты и скейтборды, а так же насами средства защитной экипировки(  шлемы, наколенники, налокотники). Здесь действует то же правило, что и при «экипировке» световозвращающими элементами одежды: аксессуар должен быть виден со всех сторон. Если используете клеящиеся ленты, то обклеить необходимо все поверхности — раму и багажник велосипеда, бока и руль самоката. Ролики тоже надо снабдить «светляками», наклеив полоски на полозья.

Присутствие светоотражающих элементов на детской одежде, средствах защитной экипировки и средствах индивидуальной мобильности может значительно снизить детский травматизм на дорогах!