**С детьми на велосипедах**

Взять ребенка с собой кататься на велосипеде - это здорово! Ребенок находится на свежем воздухе и получает массу новых впечатлений. Просто надо сделать так, чтобы маленькому ребенку было комфортно, а ребенку постарше – интересно. Надо учитывать их потребности и возможности.

**Когда и как поедем?**

Для малышей существуют прицепы к велосипедам, так называемые велотрейлеры.

Если ребенок сидит самостоятельно, то можно выбирать для него велокресло. На некоторых велокреслах указан возраст от 9 месяцев. Я бы порекомендовала начинать поездки после года, чтобы не перегружать детский позвоночник.

Выбор велокресел теперь огромен.

Кресла, устанавливаемые на раму, предназначены для детей до 3-х лет. В креслах, устанавливаемых на задний багажник или подседельную трубу можно возить лет до 5-ти. Маленькие дети часто засыпают во время езды, поэтому лучше, чтобы у кресла была возможность откинуть спинку.

Года в 3-4 ребенок начинает осваивать свой велосипед, но скорость его перемещения пока не дает возможности ехать вместе с родителями. Пятилетний возраст ,мне кажется самым сложным для поездок с детьми – в велокресле такого уже тяжело везти, а сам он способен проехать мало. Существуют способы для временного присоединения детского велосипеда дугой к велосипеду родителя, а так же выпускаются специальные прицепы-полувелосипеды. Кроме того, можно использовать тандем вместе с родителем.

Каждый ребенок индивидуален, но в среднем к 6-ти годам ребенок может самостоятельно передвигаться на достаточные расстояния.

На чем бы ребенок ни ехал, нужно обеспечить его безопасность на дороге. **Шлем необходим** каждому ребенку, независимо от возраста!!! Познакомить ребенка со шлемом желательно дома заранее, чтобы он уже привык к нему. Многие маленьким детям это не нравится, но должно быть правило: или катаемся в шлеме, или не катаемся.

При езде с ребенком в кресле ,зеркало заднего вида можно использовать для наблюдения не только за дорогой, но и за ребенком (крепление зеркала на руль или на шлем).

Самостоятельно едущих детей одеваем в яркую одежду. Сзади на кресло и на одежду следует приклеить или пришить **светоотражающие полоски**. И, конечно, **красная мигалка** сзади!

**Первый выезд**

Куда же поехать с маленьким ребенком? Несомненно, первые попытки надо делать у себя во дворе. Желательно начинать тогда, когда ребенок сытый, выспавшийся и довольный. Вряд ли кто-то захочет начинать катание с ребенком в кресле в холодное время года – ребенок не двигается, а значет быстрее мерзнет, не говоря уже о замене памперсов...

Хорошо, если рядом с домом есть парк с ровными грунтовыми дорожками. Если есть машина, можно выехать за город. Не следует рассчитывать сразу на долгую велосипедную прогулку. Нужно посмотреть, как ребенок реагирует, и быть готовым в любой момент вынуть его из кресла или пойти домой. Если вдруг капризничает – лучше сделать перерыв, выпустить побегать (или попоползать, если есть возможность) или просто взять на руки. Важно не привить отвращение с самого начала. У ребенка постарше следует поинтересоваться, не устаёт ли, нравится ли ему.

Самое сложное - выбраться на улицу с велосипедом и ребёнком, особенно, если в доме нет большого лифта, а ребенок маленький. Приходится одновременно ставить велосипед "на попа" и аккуратно загонять ребенка в угол лифта.

Если первые поездки прошли успешно, то можно выезжать кататься на целый день. Небольшое количество необходимых вещей можно поместить в подрамную сумку или в бокс на руль. Перекус ребенку и запасной комплект одежды легко поместятся в заплечный рюкзак.

Чтобы выбраться за город, часто приходится пользоваться электричкой.

Нет смысла объяснять, насколько большее расстояние можно преодолеть на велосипеде с детьми, чем на пешеходной прогулке. Выбор мест для велопрогулок огромен. Это может быть поездка к лесному озеру, где в силу удаленности от транспорта можно найти уединение. А можно наоборот, проехать по культурным местам – например, за один день прокатиться по паркам Павловска и Пушкина.

И конечно, детские старты проходят на фестивале Велопитер.