**Правила езды на роликах:**

* **никогда не катайтесь на роликах по лужам и песку!** Вода, грязь и песок попадают в подшипники, забиваются под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть;
* если перед вами лужа, грязь или песок, а проехать надо, то пройдите пешком так, чтобы колеса не прокручивались. Это, конечно, медленно и неудобно, но зато ролики не закрутят в ходовую часть ни воду, ни песок. После прохождения, стукните колесами пару раз о твердую поверхность, чтобы стряхнуть налипшую грязь;
* **соблюдайте осторожность на мокром асфальте!** Здесь лучше не делать резких маневров и движений. Приготовьтесь к тому, что ноги будут проскальзывать. Максимальное внимание должно быть уделено перемещению центра тяжести с одной ноги на другую;
* обязательно надевайте защиту!
* всегда **аккуратно застегивайте ролики и л**учше всего затягивать их на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили больно;
* при катании на роликах очень важно всегда наклоняться чуть вперёд (при потере равновесия Вы спровоцируете правильное падение), а требование правильной стойки ног – «одна чуть спереди»;
* бывает так, что падение неизбежно, поэтому помните, что правильное падение – это падение вперёд. Дело в том, что вперед удобнее падать, на это рассчитана вся защитная экипировка. Даже без защиты, Вам будет проще смягчить падение, если оно будет вперед – на руки и ноги. Падение назад представляет большую опасность для Вашего организма, а именно позвоночника и затылка.

**Правила для велосипедистов:**

* До 14 лет дети могут ездить только внутри дворов на специальных площадках, по велодорожкам и площадкам, которые закрыты для транспортных средств; **Выезжать на дороги строго запрещено!**
* Запрещена езда, не держась за руль ,хотя бы одной рукой.
* Запрещается перевозить пассажиров.
* Если нужно пересечь дорогу, двигаясь на велосипеде, то перед пешеходным переходом остановитесь, сойдите с велосипеда, держа его за руль, перейдите дорогу по пешеходному переходу и вновь сядьте на велосипед.
* Перед поездкой проверьте давление в шинах, натяжение велосипедной цепи, работу тормозов и руля; особое внимание уделяйте состоянию велосипедных шин (стёртая велосипедная покрышка ухудшает торможение), своевременно заменяйте покрышки на колесах велосипеда.
* Перед тем как сесть на велосипед, необходимо надеть шлем, наколенники и налокотники.