**Выбираем качественный детский самокат**

 Катание на самокате — один из самых популярных и любимый видов активного летнего отдыха, особенно среди детей. На самокате не только очень просто научиться кататься, также его удобно взять с собой за счет его небольших габаритов.  Как выбрать хороший детский самокат:

**1. Подобрать правильный по высоте размер самоката**

- Чтобы ребенку было комфортно и безопасно кататься, важно правильно подобрать высоту руля детского самоката. Учитывая то, что ребенок продолжает расти, производители предлагают самокаты для детей с регулируемым рулем. Необходимо измерить сантиметром высоту от пола до локтевого сгиба ребенка и прибавить к этой величине 10 см. Вот идеальная высота руля. Обратите внимание, ребенок не должен сутулиться, а руки должны быть согнуты во время катания под прямым углом.

**2.Выбрать модель самоката в соответствии с возрастом ребенка**

- От года до двух лет: Самокат должен быть максимально устойчивым, безопасным и простым в управлении. Очень хорошо себя показывают гибридные самокаты с сидением, которые помогают малышу держать равновесие на первых этапах катания. Также, такие самокаты для самых маленьких укомплектованы ручкой родительского контроля, помогающей задавать траекторию движения и помогать малышу ехать, если он устал.
- От двух до 4 лет: В этом возрасте ребенок уже достаточно неплохо держит равновесие, поэтому дополнительная поддержка ему не нужна. Однако не стоит торопиться, и лучше присмотреть трехколесную модель.

- От 4 до 7 лет: В этом возрасте, если ребенок уже уверенно чувствует себя на трехколесном самокате, возможно уже приобретать двухколесный самокат, обращая также внимание на высоту руля, материал корпуса (алюминий — легче, сталь — прочнее).

**3.Обратить внимание на части самоката**

- Руль детского самоката желательно чтобы был регулируемым по высоте,

- Самокаты должны быть укомплектованы грипсами (резиновые ручки самоката), предпочтительно анатомической формы с учетом формы детской кисти для комфортного хвата. По материалу чаще всего встречаются пенные и резиновые варианты: пенные мягче, однако менее износостойкие. Лучшим материалом ручек самоката давно считается резина.

- Дека (основа, платформа самоката) в зависимости от модели может быть из пластика (композита) или металла (сталь, алюминий). Поверхность деки не должна скользить, поэтому она должна быть укомплектована либо шкуркой, либо гравировкой на поверхности. Чем шире дека, тем удобнее ребенку на ней стоять, и тем более стабилен самокат во время езды.
- Колеса детского самоката должны быть большими и мягкими, если речь идет о моделях для комфортного и неспешного городского катания. Для детей от года до 4 лет специалисты рекомендуют отдавать предпочтение трехколесным самокатам. Они более стабильны и просты в управлении. Поворот в современных моделях детских самокатов с тремя колесами осуществляется за счет наклона руля, что проще и безопаснее.

- Ступица (жёсткая часть колеса). Предпочтительно, если она сделана из композита. Ее прочности вполне достаточно для активного детского катания, а еще она хорошо поглощает вибрации дорожного полотна.
- Тормоз. Для безопасности ребенка необходимо приобретать самокат, оснащенный плавным тормозом.

 **Какова же польза для детей от катания на самокате?**

- укрепляет сердце и сосуды;

- стимулирует работу легких;
- польза для глаз - во время катания ребенок поочередно вглядывается вдаль и фокусирует взгляд на точках вблизи - такая зарядка тренирует глаза, позволяет отдохнуть от компьютера и занятий;
- развивается и максимально концентрируется внимание;

- совершенствуются навыки координации движения;

- тренируется вестибулярный аппарат.

Каким бы ни был ваш выбор детского самоката, помните, что важно отдавать предпочтение проверенным производителям, которые гарантируют качество самокатов и безопасность вашего ребенка.

*Материал подготовлен заместителем начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в г.Лангепасе и г. Покачи Ж.Ю.Тихоновой, тел. 8(34669)20076,* 8 (3467) 360-003 доб. 6003