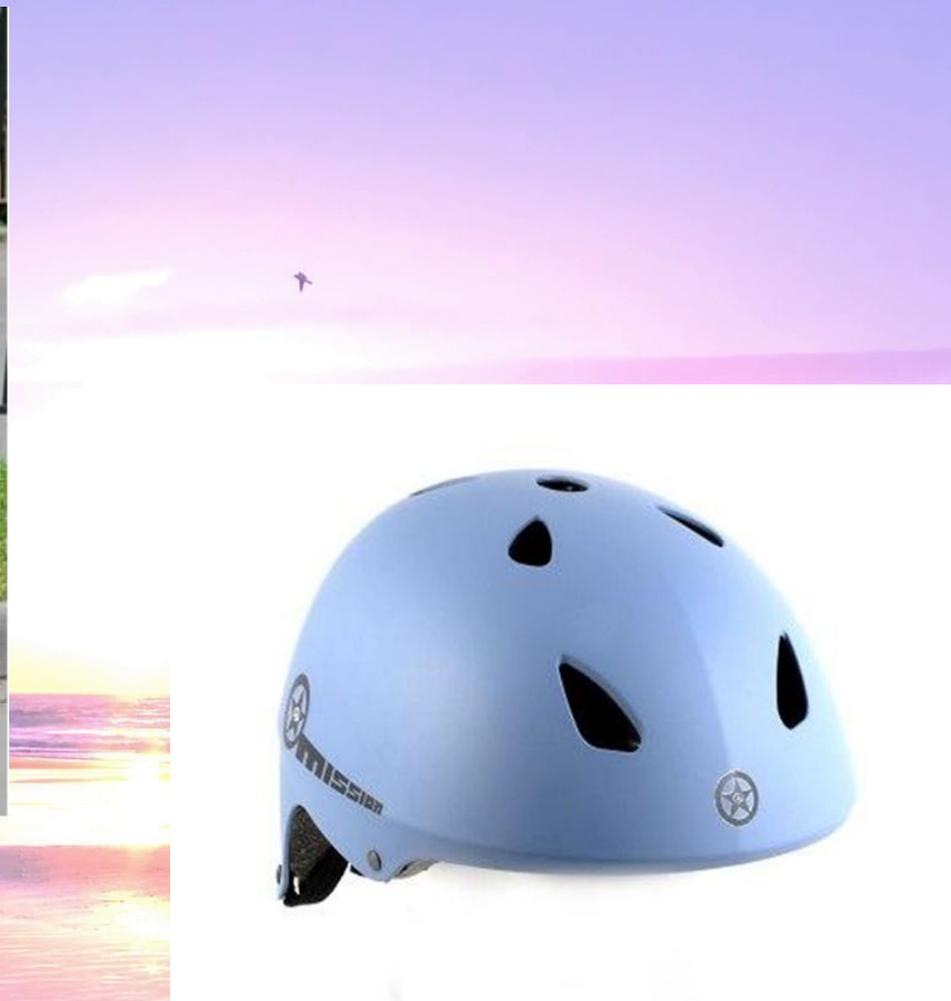


Тема занятия: Экипировка велосипедиста

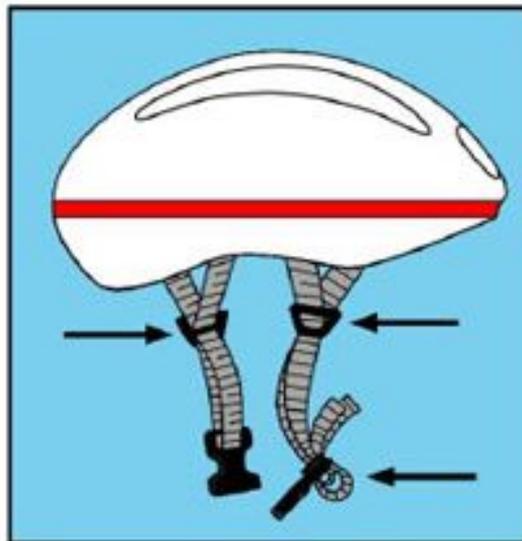




При езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем – обязательный элемент экипировки, который защищает голову при падениях.



носите шлем на голове «под прямым углом»



**Убедитесь, что в шлеме Вам удобно и он не мешает обзору.
Убедитесь в надежности и фиксации застежек ремней.**



Физкультминутка под стихотворение С. Михалкова «Велосипед»

На двух колесах я качу,
Двумя педалями верчу. (Ходьба на
месте)
За руль держусь, гляжу вперед. (Руки
вытянуть вперед)
Я знаю скоро поворот. (Руки в
стороны)
Мне подсказал дорожный знак:
Шоссе спускается в овраг. (Присели)
Качусь на холостом ходу
У пешеходов на виду. (Круговое
движение руками)



Налокотники и наколенники защищают от удара колени и ЛОКТИ

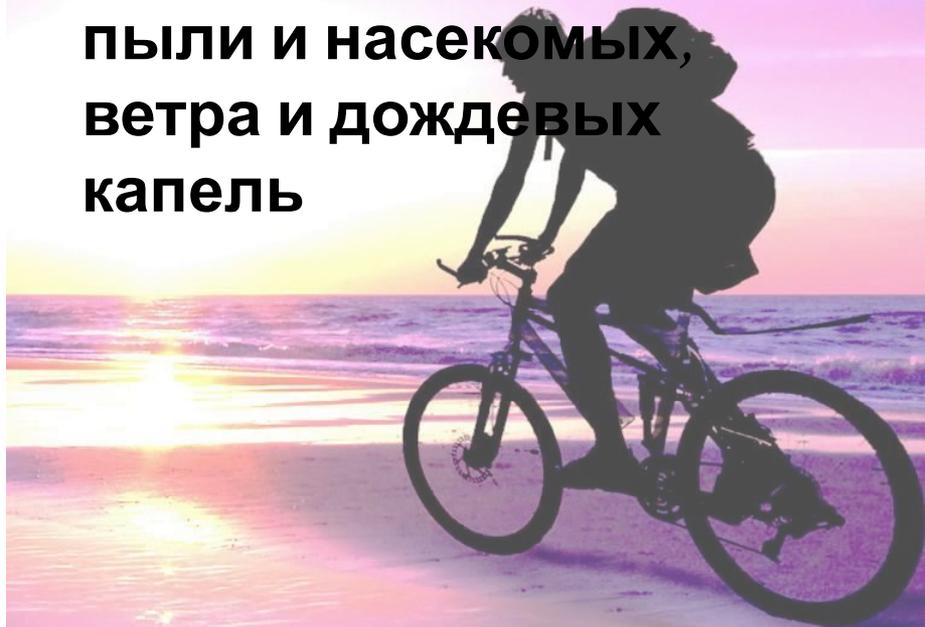


Велосипедные перчатки защищают руки и кистевые суставы от толчков, ударов и потертостей.





**Хорошие очки
предохраняют глаза от
яркого солнечного
света и его вредной
ультрафиолетовой
составляющей, от
пыли и насекомых,
ветра и дождевых
капель**



**Выбор одежды
зависит от стиля
катания, а так же и от
погодных условий.
Обувь должна быть
удобно, а ступня
чувствовала себя
комфортно, была
хорошо
зафиксирована и не
слетала с педалей.**



**Рюкзак удобен, так
как не сковывает
движений во время
езды, а также
практичен**

