

如何教孩子騎自行車



三藩市自行車聯盟和三藩市安全上學路線計劃. 本指南將幫助您教孩子騎自行車. 首先, 您需要對孩子的自行車進行一些基本的調整, 並讓孩子在學習平衡時感到自信和舒適. 開心, 樂觀並以微笑和歡呼歡迎大家一起在城市騎自行車.

戴好孩子的頭盔

為了孩子的安全, 非常重要的一點是騎車時一定要戴好頭盔, 這也是法律. 確保它合適!

眼光: 孩子應該能夠看到頭盔的前邊緣. 將兩根手指放在孩子的頭和眉毛之間的測量.

耳朵: 有2條耳帶在耳垂下方看起來像“Y”形.

嘴巴: 下巴帶應該緊貼身體, 以至於張開嘴會移動頭盔. 下巴和皮帶應留兩根手指寬度.



準備孩子的自行車

怎樣保持平衡騎自行車, 首先使您的孩子在學習平衡時感到舒適和方便.

卸下訓練輪: 沒有訓練輪, 您的孩子會找到自己的平衡中心.

下座高度: 您的孩子坐在自行車座椅上能夠將雙腳平放在地上.

» 這將對他們有所幫助, 幫助他們開始成長, 并給害怕跌倒的孩子帶來信心.

卸下踏板: 去掉卸下踏板, 您的孩子將可以自由滾動腳踏車而不會受到任何踏板干擾. 如果您沒有刪除踏板的工具, 您可以到自行車商店提供幫助.



請不要抱怨您花費很多時間來教他們。他們會感到不高興。孩子們認為自己做錯了或不擅長騎自行車, 他們將停止嘗試。您要有耐心, 并鼓勵他們繼續騎自行車。為了鼓勵您的孩子繼續騎自行車, 并會慶祝給他們獎勵。



教你的孩子騎自行車

地點：教您的孩子如何騎自行車，您可以在附近找到一個安全的地方進行鍛煉。您想要一個鋪面通暢的位置，沒有汽車，而且坡度非常小有助於滑行。

第一步：練習坐在座位上滑動。

- » 請您的孩子將所有體重都放在座位上。
- » 然後在離孩子幾碼米的地方站立，並鼓勵孩子向您滑動，將其全部重量保持在座椅上。
- » 孩子一開始可能會採取小步驟。鼓勵他們採取越來越大的步驟。
- » 提醒他們看著你面前，而不是低頭看著他們的自行車。

第二步：熟悉使用手剎。

- » 在孩子學習如何使用制動器之前，大多數他們會嘗試用腳停下來騎自行車。
- » 打斷他們習慣的一種方法是，對於他們來說，剎車可以比腳踩多快，然後讓他們嘗試用自己腳推動。



第三步：練習推動和滑行技術。

- » 關鍵是讓他們用雙腳推動同一時間，而不是行走運動，否則他們只會騎著自行車“走動”。
- » 目標是讓他們推開，然後雙腳離開地面滑行約10英尺。
- » 他們感覺舒適時走得更快。有速度時，抬起腳並滑行。提醒他們將頭保持仰視要去的位置，而不是低頭看著自行車。
- » 孩子學習時不要靠近他們，留在附近。
- » 父母自然希望守住孩子以確保他們的安全。但是握住孩子並沒有幫助。使您的孩子無法發現如何保持平衡。
- » 讓您的孩子休息一下，然後我們舉行慶祝他們的努力。



第四步：嘗試踩踏板。

- » 他們已經懂得滑動和停止剎車，而获得更多舒適平衡，之後，是時候嘗試踏板。
- » 您第一次問孩子嘗試踩踏板，大多數他們都不想嘗試踩踏板---您就讓他們按照自己的步調前進，繼續鼓勵和慶祝他們的成就。
- » 關鍵是讓他們滑行，讓他們用腳“找到”踏板，鼓勵您的孩子先找到前踏板，然後踩踏板，不要往下看。

第五步：用力推踏板

- » 要从停止位置开始踩踏板，首先确定要从哪只脚开始踏板踩上，以及要从哪只脚踩下。
- » 用脚力推地面上，“踩踏”脚放在踏板开始向下行程。
- » 让他们推开地面并用“踩踏”脚向下推动，给他们时间用另一个脚去“推”动踏板。