

# **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ**

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Чтобы обезопасить юных роллеров, в качестве  
профилактики детского травматизма следует  
предпринять соответствующие меры.**

**Прежде чем разрешить ребёнку кататься на  
роликовых коньках самостоятельно, четко  
определите места, где он может кататься  
(парк, площадки для игр, безопасные дворы,  
стадионы и т.д.) и места, где кататься нельзя, а  
надо быть особенно внимательным (тротуары,  
пешеходные переходы, проезжая часть).**



**Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Объясните ребёнку, что ноги будут проскальзывать. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше.**

**При езде по «тормозящим» поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и его кинет вперед.**

**Соблюдайте правила безопасного катания, используйте защиту и катайтесь в удовольствие!**



# **КАК КАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ- САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА**

**ОДЕВАЙТЕ ЗАЩИТУ.** Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет ребёнку увереннее чувствовать себя при движении.

**Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении.**

**Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Таким образом, ролик становится продолжением ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и ребёнку будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.**

**Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса во время езды, что чревато опасным падением.**



**НАКЛОН ТЕЛА.** Ребёнку при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, он спровоцирует правильное падение — вперед.

**ПОСТАНОВКА НОГ.** Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног — это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции: позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под «ведущее» колесо одного из роликов.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПАДЕНИЕ.** Падать надо вперед, на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения — это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для детского организма, а именно для позвоночника и затылка.

**Контролируйте скорость и движения.** Тормоза, как таковые, на роликах отсутствуют, ребенку сложно справиться с роликами при ускорении. Для начала лучше найти ровную площадку и научить ребенка тормозить и сбрасывать скорость на роликах.

**Тормозить на роликах можно несколькими способами:**

- **штатным тормозом**, он обычно располагается на правом ролике. Приняв правильную стойку, надо вытянуть руки, конек с тормозом переместить немного вперед и плавно поднять на себя носок этого ролика. Этот способ подходит для небольших скоростей.
- **«плугом»**, для этого надо сделать большой фонарик и завершить его с силой, сводя ноги перед собой, главное не забыть согнуть колени и носки коньков повернуть чуть внутрь.
- **«Т-стопом»**, чтобы затормозить таким способом, надо согнуть колени, перенести вес тела на удобную ногу (положение выпада), а вторую развернуть перпендикулярно движению и с ее помощью замедлить движение и остановиться. Главное не пытаться с силой наступить на развернутую ногу, иначе падение будет неизбежным.

**Если ребенок еще не совсем освоился с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки.**