

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).**



*Инструктор физической культуры:
Кряжева Екатерина Петровна*

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.



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

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.

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!

