

Правила безопасного катания на роликах и скейтборде

Как кататься на роликах: самые главные правила



Контролируйте скорость и свои движения. Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом или горными лыжами, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют. Если вы еще не совсем освоились с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше кататься в горку, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах.

Одевайте защиту. Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет вам увереннее чувствовать себя при движении.

Правильное падение. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне нежелательно, на роликовых коньках все как раз наоборот. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения – это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для вашего организма, а именно для позвоночника и затылка.

Наклон тела. При катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, вы спровоцируете правильное падение – вперед.

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.

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

Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Будьте готовы к тому, 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 вас кинет вперед.

Двигаясь по дороге рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее просчитывайте свою траекторию движения с учетом возможного поведения ваших «соседей по улице» или их внезапного появления на проезжей части.

Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной, не нужно надеяться на то, что «у нее тормоза лучше».

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

Правила безопасности катания на скейтборде:



Никогда не катайтесь на проезжей части дороги

Дети до 10 лет должны кататься в присутствии родителей

При катании не забывайте надевать защитное снаряжение, особенно шлем

Не пытайтесь сразу освоить сложные трюки, для этого нужно время

При пересечении проезжей части берите скейтборд в руки

Смертельно опасно цепляться за движущийся транспорт

Катайтесь строго в отведённых для этого местах

Подбирайте скейтборды, подходящие для ваших физических данных

Правила безопасного поведения для велосипедистов и роллеров

Пришла весна, лето и, значит, пора доставать из кладовок свои запылившиеся за зиму «транспортные средства»: роликовые коньки, скейтборды и, конечно, велосипеды. В большинстве стран наличие шлема является обязательным условием для беспрепятственной поездки на велосипеде, роликах и скейтборде. Особенно верно это для маленьких велосипедистов. Велосипедные шлемы для детей – это не только элемент защиты ребенка, это еще и яркий индивидуальный штрих к образу юного спортсмена. Для начинающего велосипедиста самое важное – это

качественная защита, которая убережет ребенка от травм и ссадин.

Как правильно подобрать шлем?

Каждый родитель должен усвоить непреложное правило: купил ребёнку «велик» — не забудь и о детском велошлеме. По статистике, он на 88 % снижает риск получения травм головы. Кстати, пригодится он также для катания на роликовых коньках и скейтборде. Как выбрать детский велошлем. Главное — обязательно примерить его. Здесь нужно учитывать несколько критериев: Размер. Их всего два (по окружности головы в см): S (45–50) и M (50–55). Материал. Шлем должен быть лёгким и надёжным, лучше всего из двухслойного ударопрочного пластика. Наличие вентиляции. Выбирайте модели со специальными отверстиями (от 8 и более). Регулируемая застёжка. Ремешок должен быть крепким и с простыми креплениями, чтобы малыш мог управиться с ними сам. Убедитесь, что шлем не сползает на глаза или затылок. Наличие козырька. Это усиливает защитный эффект шлема и защитит от слепящего солнца. Окраска. Лучше выбирать яркие цвета — так заметнее для проезжающего мимо транспорта. А со светоотражателями в вечернее время все окружающие будут предупреждены о приближении юного велосипедиста. О качестве детского велошлема. Признанные бренды могут стоить от 4000 рублей и выше. К их качеству претензий не возникает. Но, по мнению бывалых гонщиков, правильно подобранный при примерке китайский шлем за 500 рублей защитит голову не хуже. Это важно! Но для того, чтобы на прогулке не случилось никаких непредвиденных ситуаций, помните, что существуют определенные правила безопасности, следуя которым, Вы уже не попадете в неприятные истории!

Удачи на дорогах и в добрый путь!