

## **Памятка №2**

# **для родителей о безопасности детей при катании на роликах**

Безобидный с виду спорт на самом деле очень травмоопасен. Свыкнитесь с мыслью, что ребенку не удастся избежать травм. Лучше «подстелить соломку» - купить и использовать защиту на локти, колени, и, конечно, самое важное - шлем на голову.

И обязательно обучить ребенка элементарным навыкам безопасности при катании на роликах:

1. Уметь правильно падать - от этого зависит то, насколько серьезные травмы будет получать ребенок. Со скоростью и асфальтом шутить не стоит. Организм может справиться с одним падением, но при частых падениях изменяется структура тканей, костей и связок, что может плохо отразиться на здоровье детей в будущем. Падать лучше вперед на чуть согнутые руки, и избегать падений на спину. Если падения на спину избежать не удастся, нужно поджать голову к подбородку, чтобы не удариться затылком. Поэтому; не забывайте защищать тело своего ребёнка.
2. Важную роль при катании на роликах играет дорожное покрытие. Асфальт должен быть ровным и сухим. А «первые шаги» лучше всего делать на газоне, и выходить на асфальт, только тогда, когда ребёнок почувствует себя достаточно уверенно.

Дети более привычны к падению и меньше боятся упасть. Поэтому они быстрее овладевают техникой падения.

3. На высокой скорости с роликами совладать сложнее, чем с горными лыжами и велосипедом. При скорости свыше 40-50 км/час совершать резкие торможения и маневры практически невозможно. Поэтому заранее нужно продумать возможные препятствия на маршруте и определить скорость движения.
4. Перед ездой проверяйте техническое состояние роликов. Вода и грязь «убивают» ролики. Они попадают в подшипники, забиваясь под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть. Периодически смазывайте подшипники роликов, разбирайте и прочищайте всю ходовую часть.
5. При катании на роликах одну ногу всегда нужно ставить на полролика впереди другой. Это еще одно требование правильной стойки роллера. Такое расположение ног позволяет грамотно распределить центр тяжести. Это нужно, чтобы:
  - удерживать равновесие, не заваливаясь назад и вперед;
  - избежать падения при попадании посторонних предметов под «ведущее» колесо.Кроме того, такая позиция помогает восстанавливать равновесие после прыжка.
6. Ноги должны играть роль амортизаторов. Чуть согнутые, «мягкие» в коленях ноги обеспечат успех в катании. В такой позе легче контролировать ход роликов и распределять центр тяжести. Это помогает не заваливаться назад и вперед. На прямых ногах очень сложно реагировать на неожиданные дорожные ситуации.

**Вместе сохраним здоровье детей!**