

## Правила безопасности катания на роликовых коньках

Какие правила безопасности следует соблюдать при катании на роликах?

Во-первых, всегда нужно помнить, что вы не единственные, кто находится на улице. Ведь остальные люди на улице тоже отдыхают, спешат на работу или просто идут по своим делам. Обязательно необходимо обращать внимание на пробегающих рядом детей, велосипедистов, прохожих и, конечно, на проезжающие мимо автомобили. Иначе можно не только получить травму, но и нанести ее другим. Необходимо внимательно проверить правильность шнуровки на коньках и аккуратного применения застёжек и креплений.

Каждый любитель роликов должен всегда надевать специальную защиту (наколенники с налокотниками), а для детей до 10 лет – еще и защитный шлем. Следует избегать места для катания, где могут быть лужи или мокрый асфальт, это нарушит сцепление колесиков с дорогой, и ролики будут скользить.

Песчаные дорожки для катания на роликах также выбирать не стоит, чтобы при резком торможении не потерять равновесия. Кроме того, это может отрицательно сказаться на самих коньках, которые при кажущейся простоте конструкции на самом деле являются продуктом долгих разработок и такие внешние факторы, как грязевые капли и песок, способны негативно сказаться на ходовой части роликов.

Дорогу для прогулки нужно выбирать так, чтобы она была сухой, чистой и, по возможности, ровной. Если вам на дороге все-таки встретилось препятствие в виде лужи или кучи песка, которые невозможно объехать, то всегда можно просто перейти через них обычным шагом (хоть и не так удобно, зато безопасно для вас и коньков). При катании на роликах, всегда старайтесь держать под контролем скорость, с которой вы едете или скатываетесь с горки, чтобы она не стала критической. Следите за вашими движениями, дабы не задеть кого-нибудь или самому не зацепиться за деревья или фонарные столбы. Не нужно бояться падений, ведь уверенность в себе придаст вам сил для удержания равновесия. Лучше всегда держать колени чуть согнутыми, это поможет вашим ногам пружинить и лучше держаться, а сами ролики постоянно должны немного опережать один другого. Тело, желательно, сгибать немного вперед, тогда при падении, оно будет по направлению движения и произойдет безопасно и безболезненно.

### Основные меры предосторожности при катании:

1. Не подъезжайте близко к ямам, обрывам, бордюрам, люкам, ограждениям и прочим препятствиям на вашем пути. Так как преодолеть их вы пока не сможете, то желательно их объезжать.
2. Катайтесь там, где нет машин, собак и даже детей. Все это может спровоцировать ваше падение или даже травму!
3. Во время езды смотрите под ноги, то есть ролики. На вашем пути могут оказаться стёкла, которые могут повредить колеса и вас, при падении. Старайтесь не наезжать на камешки, даже маленькие, поскольку в этом случае падение будет неожиданным.
4. объезжайте на достаточном расстоянии других роллеров, особенно новичков, поскольку у них проблемы с управлением, а также велика вероятность падения.
5. Не пытайтесь сделать такие же трюки, как профессиональные роллеры, которых вы, вероятно, могли видеть по телевизору или в интернете. Только зря синяков себе набьете – это в лучшем случае. Прогресс, как и опыт, приходит со временем!
6. При езде на роликах возможны падения, особенно в первый раз. Так вот, даже падать нужно уметь. Если вы чувствуете, что вас отклоняет назад (это самые неприятные падения), постарайтесь наклониться вперед, пока не почувствуете равновесие. Если вы в защите, что очень-таки желательно, приземляться нужно на нее. При падении вперед необходимо держать руки полусогнутыми в локтях. И если на кистях есть защита, то выставляйте ваши полусогнутые руки вперед и приземляйтесь на них. Падать на бок не желательно, поскольку там нет защиты!
7. Запрещается кататься по проезжей части.
8. На пешеходных дорожках и во дворах будьте максимально внимательны к движущемуся транспорту.

