

# Памятка

## "О мерах личной безопасности при катании на роликах"

**Каждый начинающий роллер должен знать:**

1. Нельзя кататься на роликах без защиты. Обязательно используй защиту! Возможно, это не модно или неудобно, но со скоростью и асфальтом шутить не стоит! Поэтому не забывай защищать свое тело! Защита придаст тебе уверенности при катании.

2. Не бойся падения – важно уметь правильно падать. Правильное падение – это падение вперед. Вперед падать удобнее и к тому же, на это рассчитана вся защитная экипировка. Нельзя отклонять корпус назад, так как падение назад очень опасно для позвоночника и затылка!

3. Во время катания чуть наклоняй корпус вперед. Это правило непреложно для всех – и новичков, и профессионалов. Соблюдая это правило, если вдруг потеряешь равновесие, ты спровоцируешь правильное падение – вперед. Наклон вперед нужен всегда – и при высокой скорости, и при манёврах, и при прыжке, и для обретения равновесия.

4. Держи скорость и свои движения под контролем. 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 продумай возможные препятствия на маршруте и определи для себя скорость движения.

5. Помни, нельзя кататься по песку и по лужам! Вода и грязь «убивают» ролики. Они попадают в подшипники, забиваясь под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть. Если ты с брызгами красиво проехал по луже, уже через 2-3 часа колеса на роликах не будут поворачиваться! Если тебе нужно проехать, а перед тобой лужа или песок, пройди на роликах шагом, так чтобы колеса не прокручивались. Конечно, это неудобно, зато вода и песок не попадут в ходовую часть. После такого, как пройдешь лужу, притопни пару раз колёсами – так ты стряхнёшь все, что налипло.

6. С осторожностью катайся по влажному асфальту и нестандартным поверхностям. Мокрый асфальт (не путать с лужами) или «расплавленный» требует определённых навыков и обычно не доставляет удовольствия. Лучше не совершать здесь резких маневров и приготовиться к тому, что ноги будут проскальзывать.

7. Будь очень внимателен, когда перемещаешь центр тяжести с одной ноги на другую. Катаясь по скользким поверхностям, сокращай амплитуду движений тела.

8. Если ты едешь по липкой поверхности, приготовься к тому, что ноги будут тормозить и тебя может кинуть вперед. Лучший способ в этой ситуации – это переход с качения на бег.

Эти правила помогут тебе чувствовать себя увереннее на сложных участках дороги.

**Помни, опытные роллеры катаются только с защитой!  
Защита уменьшает страх падения и позволяет падать правильно.  
Не забывай правила дорожного движения,  
а также о впереди стоящем столбе и людях вокруг.**

**БЕРЕГИ СЕБЯ!**

# Памятка 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!**



# **Памятка для родителей**

## **"О безопасности детей при катании на велосипеде"**

Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения следующих правил:

1. Дети обязательно должны кататься под присмотром взрослых.  
2. Используйте средство защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.

3. Велосипед – механическое устройство, как и автомобиль требующее технического ухода. Не забывайте проверять основные узлы велосипеда: исправную работу переднего и заднего тормозов, проверить крепление руля и седла, надёжность крепления педалей, убедиться в отсутствии трещин в сварных швах рамы. Если на велосипеде дисковые тормоза убедитесь в исправности гидролиний и степени износа тормозных колодок. Если у Вас тормоза V-brake, обратите внимание на износ и отсутствие трещин в ободу колеса, не допускается попадание масла на обод и тормозные колодки. Правильная настройка заднего переключателя убережёт Вас от непредвиденного торможения в результате загиба машинки скоростей в спицы. Если велосипед настроен и проверен, можно выезжать на улицу.

4. Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения, при этом очень важно соблюдать их самим, тем самым, показывая хороший пример.

При объезде припаркованных автомобилей необходимо убедиться в отсутствии приближающегося сзади автомобиля и обязательно показать другим участникам движения о своем намерении совершить манёвр – это вытянуть левую руку в сторону. Также нужно быть готовым, что в момент объезда автомобиля, водитель неожиданно может открыть дверь, столкновение в этом случае наиболее опасно для здоровья велосипедиста. При повороте направо необходимо убедиться, что одновременно с ребёнком не поворачивает автомобиль, велосипедиста могут прижать к обочине. Следует учитывать состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.

5. Объясните ребёнку, что категорически запрещается:

- ездить, не держась за руль,
- перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению,
- ездить в тёмное время суток,
- превышать скоростной режим (в случае возникновения экстренной ситуации при высокой скорости ребёнок не успевает совершить манёвр, например, торможение или поворот)

**Вместе сохраним здоровье детей!**