

Правила падения:

1. Для того чтобы снизить болезненные последствия от падения, нужно следить за своей стойкой во время езды. Главное – это никогда не ездите на полностью выпрямленных ногах. Согнутые колени играют роль амортизаторов.

2. В тот момент, когда вы потеряли равновесие – не отклоняйтесь назад! Падайте вперёд, стараясь делать это максимально скользяще по отношению к асфальту.

3. Если же наклониться вперёд – задача невыполнимая в сложившейся ситуации, то постарайтесь максимально вывернуться и приземлиться на наколенники и налокотники. На крайний случай – приземляйтесь набок.

4. Падая с роликовых коньков, не надо упираться ладонями в асфальт. Нужно проскользнуть накладками по нему, гася силу удара и следить за пальцами, чтобы ненароком их не сломать.

5. Помните, что хуже ситуации, чем падать назад с выставленными прямыми руками, нет.

Источники:

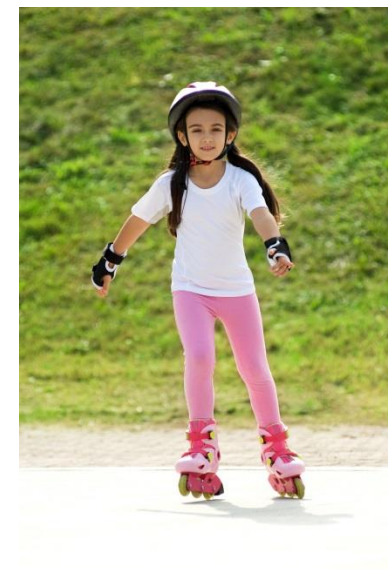
1. Здоровье и ролики. Часть 3: Безопасность на роликах [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://rollerclub.ru/o-rolikakh/rollerview/item/1918-zdorove-i-roliki-chast-3-bezopasnost-na-rolikakh> – Загл. с экрана. – (Дата обращения 24.09.2020).
2. Как избежать травмы катаясь на роликах? [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <https://akt sport.ru/roliki/kak-izbezhat-travmyi.html> – Загл. с экрана. – (Дата обращения 24.09.2020).

Составитель:
Э.Н. Алимova
методист по работе с детьми



Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система»
Инновационно-методический отдел

Правила безопасности при катании на роликах



Памятка

Мегион, 2020

Дорогие друзья!

Вы, конечно же, знаете, что кататься на роликах чрезвычайно полезно по целому ряду причин.

И градус вашей мотивации неуклонно растёт.

Но наверняка остались еще какие-то вопросы. И скорее всего многие из них касаются безопасности. Как раз об этом и хочется поговорить.

По сравнению с другими видами спорта катание на роликах признано одним из самых безопасных.

На эту тему было проведено достаточно много исследований. Большая часть из них – в США, Канаде, Великобритании, Дании и Австралии.

В результате ученые подсчитали, что катание на роликах в 2 раза безопаснее занятий на школьной спортивной площадке, в 3 раза игры – в футбол, в 4 раза – в баскетбол и в 5 раз безопаснее катания на велосипеде.



Но, тем не менее, травмы при катании на роликах происходят по причине того, что дети развивают большую скорость,

либо при столкновении с кем-либо или с чем-либо.

Правила безопасности при катании на роликах:

- посещение специальных курсов, где вас научат, как контролировать скорость, тормозить, избегать столкновений;
- не кататься в наушниках;
- не кататься в местах с активным движением;
- выбрать знакомые маршруты;
- использовать защитные аксессуары.



Как ни странно, было установлено, что достаточно большой процент роллеров не носят защиту, поскольку считают ее некрасивой.

Но сейчас мода дошла и до этой сферы, и есть возможность совместить приятное с полезным.

В любом случае, не пренебрегайте своей безопасностью.

Оказание первой помощи

Основные травмы при падениях с роликовых коньков – это ссадины и ушибы.

Асфальт по своей структуре напоминает наждачную бумагу, и если уже вам не повезло проехаться по нему незащищённой кожей, то не стоит откладывать момент обработки раны.

Чем быстрее примите меры, тем скорее от ссадин не останется и следа.

Самое главное – это как можно быстрее промыть рану и наложить повязку.

Стоит принять во внимание, что при катании на роликовых коньках травмоопасны в основном эксперименты, а обычное повседневное катание на роликовых коньках особой опасности не несёт.

Так что, насмотревшись трюков профессионалов и набравшись решимости их повторить, не забывайте надеть полный комплект защиты и быть предельно осторожными.

