

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

**ПРИ КАТАНИИ  
НА РОЛИКОВЫХ  
КОНЬКАХ НАДЕВАЙ  
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ  
ЗАЩИТЫ:**

- ✓ ШЛЕМ
- ✓ ПЕРЧАТКИ
- ✓ НАКОЛЕННИКИ

**МАКСИМАЛЬНО  
ФИКСИРУЙ  
РОЛИКИ НА НОГЕ:**

ТЕБЕ БУДЕТ ПРОЩЕ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
РАВНОВЕСИЕ!

**КАТАЙСЯ ТОЛЬКО  
В СПЕЦИАЛЬНО  
ОТВЕДЕННЫХ МЕСТАХ**

**КОНТРОЛИРУЙ  
СВОЮ СКОРОСТЬ**

**НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО  
ГРУППИРОВАТЬСЯ  
В СЛУЧАЕ ПАДЕНИЯ**

- ✓ ПРАВИЛЬНО: ПАДЕНИЕ  
ВПЕРЕД ИЛИ НА КОНЕНИ
- ✗ НЕПРАВИЛЬНО: ПАДЕНИЕ  
НАЗАД

**ПОМНИ!**

- ✗ ВЫЕЗЖАТЬ  
НА АВТОДОРОГУ  
ЗАПРЕЩЕНО!
- ! БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН  
К ОСТАЛЬНЫМ  
УЧАСТНИКАМ ДВИЖЕНИЯ!



# 1

## ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА РОЛИКАХ



- ❖ Никогда не катайтесь на роликах по лужам и песку! Вода, грязь и песок попадают в подшипники, забиваются под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть.
- ❖ Если перед вами лужа, грязь или песок, а проехать надо, то пройдите пешком так, чтобы колеса не прокручивались. Это, конечно, медленно и неудобно, но зато ролики не закрутят в ходовую часть ни воду, ни песок. После прохождения, стукните колесами пару раз о твердую поверхность, чтобы стряхнуть налипшие "вредности".

# 2

## ***ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА РОЛИКАХ***

- ❖ Также, соблюдайте осторожность на мокром асфальте! Здесь лучше не делать резких маневров и движений. Приготовьтесь к тому, что ноги будут проскальзывать. Так же максимальное внимание должно быть уделено перемещению центра тяжести с одной ноги на другую.
- ❖ Обязательно надевайте защиту!



# 3

## ***ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА РОЛИКАХ***

- ❖ Всегда аккуратно застегивайте ролики; лучше всего затягивать их на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили больно.
- ❖ При катании на роликах очень важно всегда наклоняться чуть вперёд (при потере равновесия Вы спровоцируете правильное падение), а требование правильной стойки ног – «одна чуть спереди».



# 4

## ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА РОЛИКАХ



- ❖ Бывает так, что падение неизбежно, поэтому помните, что правильное падение – это падение вперёд.
- ❖ Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка.
- ❖ Даже без защиты, Вам будет проще смягчить падение, если оно будет вперед – на руки и ноги.
- ❖ Падение же назад представляет большую опасность для Вашего организма, а именно позвоночника и затылка.