

ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ





- Никогда не катайтесь на роликах по Лужам и Песку!
- Соблюдайте осторожность на мокром асфальте!
- Катаясь на роликах, контролируйте скорость и свои движения!
- Правильное падение - это падение вперед!
- Одевайте защиту при катании на роликах!
- Держите равновесие и не бойтесь падения!
- Наклон тела - всегда вперед!
- Одна нога всегда на полролика впереди другой!
- Ноги - всегда полусогнуты и работают как амортизаторы!
- Всегда аккуратно застегивайте ролики!
- Осторожно - ДЕТИ!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА РОЛИКАХ



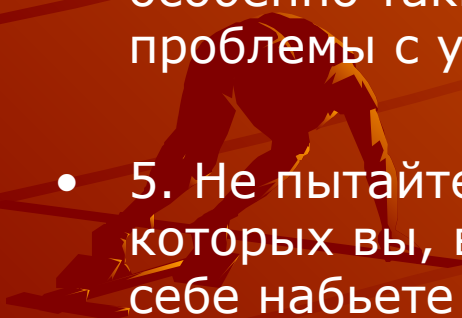
1. Не подъезжайте близко к ямам, обрывам, поребрикам, люкам и подобным препятствиям на вашем пути. Так как преодолеть эти препятствия вы пока не сможете, то желательно их объезжать



2. Катайтесь там, где нет машин, собак и даже детей. Все они могут спровоцировать ваше падение или не дай Бог – травму!



- 3. Во время езды, смотрите под ноги, то есть ролики. На пути могут оказаться стёкла, которые могут повредить колеса и вас, если вы на них упадете. Старайтесь не наезжать на камешки, даже маленькие. Падение будет неожиданным.
- 4. Объезжайте на достаточном расстоянии других роллеров, особенно таких же, как и вы новичков, ведь у них тоже пока проблемы с управлением.
- 5. Не пытайтесь сделать такие же трюки, как про-райдеры, которых вы, вероятно, видели по телевизору. Только синяков себе набьете – это в лучшем случае. Прогресс приходит со временем!





- 6. При езде на роликах вероятны падения, особенно в первый раз. Так вот падать нужно уметь. Если вы чувствуете, что вас отклоняет назад (это самые неприятные падения), наклонитесь вперед, пока не почувствуете равновесие. Если вы в защите, что очень-таки желательно, приземляться нужно на нее. При падении вперед держите руки полусогнутыми в локтях. И если на кистях защита, тоставляйте ваши полусогнутые руки вперед и приземляйтесь на них. Падать на бок не желательно, ведь там нет защиты!



НЕЛЬЗЯ!
Кататься на роликах по
проезжей части!

 MyShared

- 7. Запрещается кататься по дорогам.
- 8. На пешеходных дорожках и во дворах будьте внимательны к движущемуся транспорту.