


Учим ребенка кататься на роликах

С какого возраста начинать? Выбираем место дебюта))) 8 правил безопасного катания!

Ребенок на роликах **НЕ РАНЬШЕ 4 - х ЛЕТ !!!**

С какого возраста можно ставить ребенка на ролики?

В зависимости от физического развития иногда можно ставить и с 3.5 лет (в таком возрасте подходит только индивидуальное обучение).

 Дело в том, что свод стопы полностью формируется только к 4-5 годам, соответственно ранняя постановка ребенка на роликовые коньки может привести к неправильному формированию стопы.

Еще одна немаловажная проблема заключается в плохой координации у малышек и слабости опорно-двигательного аппарата, и чем ребенок младше, тем эта проблема является более актуальной.


Когда Ваш 2-3 летний малыш, глядя на детишек уже катающихся на роликах, хочет кататься также, не спешите бежать в магазин и покупать ему ролики.

ВЫБИРАЕМ МЕСТО ДЕБЮТА


Обуваться в ролики дома и сразу же в них идти на улицу не стоит. Первые шаги на колесиках надо делать на ровной свободной асфальтовой площадке. Особоенно большой размер не нужен - пять на пять метров вполне достаточно. Главное, чтобы покрытие было ровным и гладким. Асфальт с крупной щебенкой создает проблемы и опытным роллерам, новичкам же на нем будет совсем сложно.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

Катание на роликах - всего лишь еще один вид физической активности. Для того, чтобы он приносил радости, а не травмы и огорчения, надо соблюдать простые правила. Вот они:

 Кататься по лужам и песку нельзя.

Песок забивает подшипники. Как минимум, это приводит к порче роликов. А при неудачном стечении обстоятельств колесо может внезапно застопорить, обеспечив серьезное падение. Лужа опасна не только влагой, попадающий в колеса, но и тем, что не всегда видно, что именно находится на дне. Можно влететь в выбоину или споткнуться о камень. Результат тот же - жесткое падение.


 Осторожнее на мокром асфальте.

Роликам для движения нужно хорошее сцепление с дорогой. На мокром асфальте ноги могут просто разъехаться. С одной стороны, это замечательный повод научиться садиться на шпагат. Но с другой - очень больно. Кроме того, на мокром асфальте намного сложнее тормозить.


 Контролируй скорость и свое движение.

Роллер не может моментально остановиться. Поэтому разгоняться можно только там, где гарантировано есть возможность вовремя затормозить. Даже если препятствие появится внезапно: например, из-за угла вывернет длинный грузовик. Ролики хороши своей маневренностью. Если правильно сочетать скорость и повороты, езда


получится безопасной.

 **Правильное падение - падение вперед.**


Вообще на роликах упасть вперед довольно трудно: колесики и рама не допустят опрокидывания. Во многих случаях чтобы сохранить равновесие, достаточно просто податься вперед. Если устоять все-таки не получится, при падении вперед роллер защищен щитками, может амортизировать удар чуть согнутыми в локтях руками, он видит направление своего полета и точку приземления. Опрокидывание назад или падение на попу почти гарантировано приведет к заметным травмам. Еще один способ аккуратного аварийного приземления - на бок, а потом гасить скорость перекачиванием. Но это надо уметь делать, учиться лучше без роликов.

 **Кататься надо в защите. Всегда.**

И шлем - это тоже обязательно. Кстати, плохо застегнутый ботинок - пропуск в травмпункт.

 **Равновесие держать, но если что - смело падать.**

Контролируемое падение в мягкую клумбу - намного лучше, чем долгая борьба за жизнь, завершившаяся под колесами проезжавшей машины.

 **Следи за правильной стойкой.**

Наклон тела - слегка вперед, это дает роллеру максимальную устойчивость. При движении по инерции на параллельно стоящих роликах одна нога должна всегда ехать чуть впереди другой. Чуть согнутые ноги - лучшие амортизаторы.

 **Самые опасные пешеходы - маленькие дети.**

Животные тоже могут совершать внезапные маневры. Роллеру хорошо среди себе подобных, средне - среди велосипедистов, плохо - среди пешеходов и совсем скверно - среди машин. Ты всегда в ответе за тех, кто едет перед тобой. Зато можешь быть уверен - нормальный роллер никогда не подрежет новичка при обгоне.

Как правильно выбрать роликовые коньки

Главное в выборе роликов - это качество ботинка и точное попадание в размер. Роликовые коньки, как и фигурные коньки нельзя покупать «на вырост». Например, если размер ноги ребенка 31-32, то лучше купить ролики с размером 32-35, ролики с размером 32-36 будут велики и неудобны ребенку.

Ботинки снабжены системой застежек, которые регулируются. Обязательно нужно обратить внимание на качество застежек, чтобы во время использования они сами не раскрылись и не причинили вред ребенку.

Качество самих роликов и подшипников большой роли не играет. Это заменяемые детали, любые колеса и подшипники можно без проблем купить и заменить самому.

Как выбрать защиту

Покупая ролики, в обязательном порядке, надо уделить внимание защите ребенка. Вместе с роликами необходимо купить шлем, налокотники и наколенники. Защита также подбирается по размеру. Очень важно обратить внимание на толщину пластика, на качество швов, на сам материал.

Шлем должен сидеть плотно, не болтаться, но и не давить на голову.

