**Правила безопасности при катании на роликах**

****

1.Перед выездом необходимо проверить правильность шнуровки на коньках и аккуратного применения застежек и креплений. Чтобы обезопасить себя, обязательно оденьте специальную защиту, это и наколенники с налокотниками, и шлем защищающий при ударе.

2.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.

3.Никогда не катайтесь на роликах по Лужам и Песку!

4. На пешеходных дорожках и во дворах будьте внимательны к движущемуся транспорту.

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

5. Во время езды наклон тела вперёд, ноги полусогнуты и одна нога всегда на полролика впереди другой, 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.

6. Объезжайте на достаточном расстоянии других роллеров, особенно таких же, как и вы новичков, ведь у них тоже пока проблемы с управлением.

7. 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!

8. Контролируйте скорость и свои движения!

9.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, то выставляйте ваши полусогнутые руки вперед и приземляйтесь на них. Падать на бок не желательно, ведь там нет защиты!

**Важные нюансы**

Как правило, травма, полученная при катании на роликах, сложная, ротационная (с элементами вывиха), нередко – с растяжением и надрывом мышц, сухожилий, связок, с повреждением менисков (хрящевой прокладки между костями в суставе). Распознать, с чем именно они имеют дело, подчас довольно сложно даже опытным специалистам. И у вывиха, и у перелома – одни и те же симптомы: боль, отек, кровоподтек.

**Первая помощь**

**Важно**

Если речь идет об открытом переломе, края раны нужно обработать спиртом, или перекисью, или растворами йодсодержащих препаратов, наложить стерильную повязку и очень нежно прикрепить травмированную конечность к импровизированной шине. Алгоритм действий: холод на больное место на 15–20 минут, плотная фиксация (при вывихе – эластичным бинтом, при переломе – с помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры), полный покой и приподнятое положение (чтобы уменьшить приток крови) пострадавшей конечности. Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы. Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой. При переломе бедренной кости фиксируется вся нога, голени – коленный и голеностопный суставы. После визита в травмопункт или с приездом «скорой» спасательные функции энтузиастов заканчиваются.

**Профилактика падений**

Выбирая ролики, проследите, чтобы голенище ботинок в районе лодыжек было достаточно твердым, оно должно служить надежной страховкой для ноги. Чтобы ботинок облегал ногу плотно и удобно, предпочтительно пользоваться моделями, где предусмотрены шнурки, а не застежки. Обязательно приобретите полный комплект защитного снаряжения – налокотники, наколенники, перчатки на запястья. Спортивная обувь должна хорошо проветриваться. Нога в слишком мягком и отсыревающем ботинке будет подворачиваться. При движении на роликах по улице будьте внимательны, избегайте высоких скоростей, на поворотах смотрите вперед. Главное на роликах – научиться тормозить. Чтобы торможение получилось плавным, начинайте сбрасывать скорость задолго до того места, где вы наметили остановиться. Если падения избежать не удается, делайте это правильно. Падать на роликах лучше вперед, на колени, затем на руки. Ведь эти части тела у вас защищены резиновыми накладками. Идеальный вариант – падать на «пятую точку», завалившись набок, изо всех сил напрягая мышцы: они могут стать надежной защитой вашему костному каркасу.

**Уважаемые взрослые! Следите за безопасностью детей!**