

ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА РОЛИКАХ

1



- ❖ 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.