

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

### **Правила безопасности при катании на роликах**

Когда вы одели роликовые коньки нужно помнить, что вы не единственные кто находится на улице. Ведь остальные люди тоже отдыхают, спешат на работу или просто идут по своим делам.

Обязательно надо обращать внимание на пробегающих рядом детей, велосипедистов скейтбордистов и водителей автомобилей. Иначе можно как получить травму, так и нанести ее другим.

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.

Не следует выбирать место прогулки там, где могут быть лужи или мокрый асфальт, это нарушит сцепление колесиков с дорогой, и ролики будут скользить, но и песчаные дорожки выбирать не стоит, чтобы от резкого торможения вы не потеряли равновесия. Кроме того это может негативно сказаться на самих роликовых коньках, которые при кажущейся простоте конструкции на самом деле являются продуктом долгих разработок и грязевые капли песок способны негативно сказаться на ходовой части роликов.

Дорогу для прогулки нужно выбирать так, чтобы она была сухой чистой и по возможности ровной. Ну а если вам на дороге все же встретилось препятствие в виде лужи или кучи песка, которые невозможно объехать, то всегда можно просто перейти через них обычным шагом (хоть и не так удобно, зато безопасно для вас и коньков).

Когда вы катаетесь на роликах, всегда старайтесь держать под контролем скорость, с которой вы едете или скатываетесь с горки, для того, чтобы она не стала критической и следить за вашими движениями, дабы не задеть кого-нибудь или самому не зацепиться за деревья или фонарные столбы. Не нужно бояться, что вы упадете, ведь уверенность в себе наоборот придаст вам сил для удержания равновесия.

Всегда держите колени чуть согнутыми, это поможет вашим ногам пружинить и лучше держаться, а сами ролики должны постоянно немного опережать один другого. Тело желательно сгибать немного вперед, тогда уж если вы все-таки упадете, то падение будет у вас по направлению движения и произойдет безопасно и безболезненно.

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

7. Запрещается кататься по дорогам.

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

В теплое время года многие встают на ролики. Это развлечение особенно популярно среди горожан. Но «летние коньки» таят в себе массу опасностей.

В ортопедических отделениях городских клинических больниц спортсмены-неудачники – постоянный контингент. Характер травм у любителей роликов, как правило, один и тот же. Чаще всего у них страдают коленные суставы и голеностоп. Врачи-травматологи не скрывают: от того, как оперативно будет оказана таким людям первая помощь, зависит то, как быстро они вернутся в строй.

### **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 скоропомощных действий должен быть таким же, как при зимней травме: 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 мягкому 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!**

Преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ СОШ № 6 С.В.Дубакова