

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА РОЛИКАХ, САМОКАТАХ И СКЕЙТБОРДАХ !!👏

Летняя пора – время для занятий спортом 🏃‍♀️🏓🏆

Соблюдайте основные правила безопасности, которые помогут сделать ваше увлечение безопасным, а отдых приятным! 🛼🛹💖

🚩 ЗАЩИТНАЯ ЭКИПИРОВКА 🛡️

Кататься без защиты – это не признак крутизны! 😬

✅ Все райдеры – начинающие и профессионалы, роллеры и скейтеры – обязательно должны носить защитную экипировку: надевать защитный шлем, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и налокотники.

Несколько дополнительных рекомендаций:

✅ Девушкам с длинными волосами стоит убирать волосы в пучок или косичку под шлем, используя мягкие резинки.

🚫 Не стоит использовать металлические заколки и шпильки.

🚩 УДОБНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ КАТАНИЯ 🛡️

✅ Чаще всего райдеры надевают свободные футболки/ майки и не стесняющие движений спортивные брюки/ леггинсы.

✅ При катании в темное время суток на одежде должны быть световозвращающие (светоотражающие) элементы.

🚩 ПРОВЕРКА ТЕХНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ 🛡️

✅ Всем райдерам перед каждым выездом на улицу рекомендуется тщательно осматривать роликовые коньки, скейтборд или самокат на предмет полной исправности.

✅ Все болты должны быть плотно закручены, колеса, подшипники и тормозная система (при наличии) не изношены.

🚩 ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО МЕСТА ДЛЯ КАТАНИЯ 🛡️

✅ Катайтесь на скейтбордах и роликах в строго отведенных для этого местах, но никогда на проезжей части дороги и в местах скопления людей.

✅ В обязательном порядке обращайте внимание на дефекты дороги, не съезжайте с горок и лестниц, не выполняйте опасные маневры и трюки.

✅ Для освоения трюков и сложных элементов следует использовать специальные оборудованные площадки – роллердромы и скейтпарки.

Важно 🙌!!!

🚫 Тротуары и пешеходные дорожки предназначены, прежде всего, для движения пешеходов, то есть передвигающиеся по ним райдеры не имеют приоритета.

🚩 СОБЛЮДЕНИЕ ПДД 🛡️

Райдеры, использующие для передвижения роликовые коньки, самокаты и иные аналогичные средства, приравниваются к пешеходам.

При передвижении по тротуарам, пешеходным дорожкам, райдеры должны придерживаться крайне правого положения, не создавая помех пешеходам.

✖️ **КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ И ДВИЖЕНИЙ** 🚦

На высоких скоростях роликовыми коньками, скейтбордом или самокатом управлять намного сложнее. Поэтому один из первых навыков, которые нужно освоить, — снижение скорости и торможение.

Важно 🙌!!!

✅ Снизить скорость до минимума, проезжая мимо пешеходов с маленькими детьми и собаками, так как их поведение непредсказуемо.

✅ Научиться правильно группироваться при падении.

🚫 Не баловаться во время движения: ездить вдвоем на одноместном велосипеде или самокате, не держаться за руль и т.п.

🚫 Ни в коем случае нельзя цепляться за движущиеся транспортные средства (велосипеды, мопеды, а тем более, автомобили), даже если они передвигаются с небольшой скоростью!

✖️ **СОБЛЮДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ** 🚦

Рекомендуется с осторожностью кататься в непосредственной близости от пешеходов, велосипедистов, скейтеров и других участников движения – даже если райдер обладает высоким уровнем мастерства и уверен в себе.

✖️ **ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ** 🚦

Особую осторожность необходимо соблюдать при перемещении по мокрому асфальту. В сырую погоду лучше вообще воздержаться от катания или кататься на небольшой скорости без особых трюков. Сцепление колес с влажной дорогой значительно хуже, поэтому райдер может потерять равновесие из-за любых резких движений и крутых маневров.



Физическая активность и позитивные эмоции необходимы подрастающему организму 🙌😊

Главное при этом соблюдать ПДД и меры безопасности ⚠️🙌🙌

Помните об этом! ❤️