



**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ  
ПРИ КАТАННІ  
НА РОЛИКАХ,  
САМОКАТАХ  
І СКЕЙТБОРДАХ**

**Катання на роликівих ковзанах, скейтборді або самокаті не обходиться без падінь, особливо під час навчання. Дотримання простих правил важливо і для професіоналів: тоді катання буде приємним і безпечним для всіх учасників руху.**

### **ЗАХИСНЕ ЕКІПІРУВАННЯ**

**Всі райдери - початківці і професіонали, ролери та скейтери - обов'язково повинні носити захисне екіпірування.**

**Найчастіші травми при катанні - пошкодження ліктів і зап'ясть, отримані в результаті падіння на витягнуту руку або лікоть, а також травми колінного суглоба при падінні на коліна.**

**Для захисту від цих травм необхідно використовувати: налокітники, наколінники і захист зап'ястя.**

**Найбільш небезпечними є пошкодження голови, тому шолом - обов'язковий елемент захисного екіпірування, так як він знижує ризик отримання травми голови.**



## **КІЛЬКА**

### **ДОДАТКОВИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ:**

**Дівчатам з довгим волоссям варто прибирати волосся в пучок або косичку під шолом, використовуючи м'які гумки. Не варто використовувати металеві шпильки і шпильки, які підвищують ризик отримання травми при падінні.**



### **ЗРУЧНИЙ ОДЯГ ДЛЯ КАТАННЯ**

**Найчастіше райдери надягають вільні футболки/майки і не ускладнюючі рухів спортивні штани / легінси.**



**При катанні в темний час доби на одязі повинні бути світлоповертаючі (світловідбиваючі) елементи.**



### **ПЕРЕВІРКА ТЕХНІЧНОГО СТАНУ**

**Всім райдерам перед кожним виїздом на вулицю рекомендується ретельно оглядати роликові ковзани, скейтборд або самокат на предмет**



**повній справності. Всі болти повинні бути щільно закручені, колеса, підшипники і гальмівна система (при наявності) не зношені.**



### **ВИБІР ПРАВИЛЬНОГО МІСЦЯ ДЛЯ КАТАННЯ**

**Для фітнес-катання і активних прогулянок бажано вибирати рівні поверхні без особливих перепадів висоти і без щільного потоку пішоходів. Для цих цілей підходять великі парки і набережні. Але краще заздалегідь перевірити обрану ділянку або трасу - на предмет наявності крутих спусків, перетинів з автодорогами і інших небезпек.**

**Для освоєння трюків і складних елементів слід використовувати спеціальні обладнані майданчики - роллердроми і скейтпарки.**

**Важливо!** Роликові ковзани, скейтборд і самокат - це не транспортні засоби, а засоби пересування. Тому кататися на них можна тільки по тротуарах, пішохідних або вело-пішохідних доріжках.

**Тротуари і пішохідні доріжки призначені, перш за все, для руху пішоходів, тобто пересуваються по ним райдери не мають пріоритету.**

## **ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ**

**Райдери, що використовують для пересування роликові ковзани, самокати та інші аналогічні засоби, прирівнюються до пішоходів, тому повинні керуватися главою 4 Правил дорожнього руху - «Обов'язки і права пішоходів». За порушення правил дорожнього руху покладається штраф.**

**При пересуванні по тротуарах, пішохідних доріжках, райдери повинні дотримуватися вкрай правого положення, не створюючи перешкод пішоходам.**

**Важливо!** Переїжджати дорогу по пішохідному переході і їхати по проїжджій частині на роликах, самокаті або скейтборді вкрай небезпечно.



## **КОНТРОЛЬ ШВИДКОСТІ ТА РУХІВ**



На високих швидкостях роликівими ковзанами, скейтбордом або самокатом управляти набагато складніше. Тому однією з перших навичок, які потрібно освоїти, - зниження швидкості і гальмування.

**Важливо!** Слід знижувати швидкість до мінімуму, проїжджаючи повз пішоходів з маленькими дітьми і собаками, так як їх поведінка непередбачувана.

### **ДОТРИМАННЯ ДИСТАНЦІЇ**

Рекомендується з обережністю кататися в безпосередній близькості від пішоходів, велосипедистів, скейтерів та інших учасників руху - навіть якщо райдер має високий рівень майстерності і впевнений в собі.



### **ПОГОДНІ УМОВИ**

Особливу обережність необхідно дотримувати при переміщенні по мокрому асфальту. У сиру погоду краще взагалі утриматися від катання або кататися на невеликій швидкості без особливих трюків.

Зчеплення коліс з вологим шляхом значно гірше, тому райдер може втратити рівновагу через будь-яких різких рухів і крутих маневрів.

**КАТАЙТЕСЯ БЕЗПЕЧНО!!!**

