

Когда вы катаетесь на роликовых коньках

Что должны знать дети

- Роликовые коньки являются одним из видов транспорта, поэтому, как и любой другой вид транспорта, катание на роликовых коньках определяется особыми правилами.
- Цель этих правил – создание гармоничных отношений между роллерами (катающимися на коньках), водителями автотранспорта и пешеходами.

Кататься на роликах нужно уметь

- Уметь кататься на роликах значит не только уметь передвигаться на них, но и уметь останавливаться, замедлять и убыстрять ход, поворачивать, объезжать движущиеся и неподвижные объекты и т. д.
- Учиться кататься на роликовых коньках нужно в безопасных местах (вдали от дорог, машин и пешеходов) на сухой и ровной дороге.
- Лучше всего учиться кататься на роликах в спортивном клубе либо со взрослым человеком, который умеет на них кататься.

Необходимо знать

Правила дорожного движения

- Как и на скейтборде, на роликовых коньках разрешается кататься только в специально отведенных местах (дорожках, парках, стадионах). Таким образом, ехать на роликовых коньках не разрешается ни по тротуару, ни по проезжей части, ни по пешеходным переходам.

Правила безопасности

- Придерживайтесь середины дорожки. объезжайте пешеходов, идущих к вам спиной, с левой стороны, а тех, кто идет вам навстречу, – справа.

- Не превращайте парк в поле для игр, катаясь вокруг фонарного столба, прыгая со ступенек, и т. д.
- Опасно кататься на роликовых коньках, держась за двигающийся впереди велосипед. Катаясь на роликовых коньках вместе с кем-то, лучше всего ехать друг за другом, а не рядом и не держаться за руки.

Рекомендации для детей

- Проявляйте уважение к пешеходам. Не надо думать, что у вас есть преимущество на дороге, потому что вы движетесь быстрее.
- Смотрите вперед и планируйте заранее, как вы будете объезжать тот или иной объект. Если же вы чувствуете, что не сможете объехать пешеходов, крикните им издали.
- Если вы теряете равновесие, не хватайтесь за пешеходов. Если же, падая, кого-то задеваете, не забудьте извиниться.
- Соблюдайте Правила дорожного движения.

Знаете ли вы?

- Человек на роликовых коньках движется со средней скоростью **15 км/час**, в то время как пешеход идет со скоростью **5 км/час**.
- Из 10 аварий, связанных с роликовыми коньками, 8 происходят по причине **падения** роллера, а одна – в результате **столкновения** (в основном с неподвижным объектом).
- При падениях и авариях больше всего страдает **верхняя часть тела** роллера (в 68% случаев).

Цель урока

Запомнить особые правила катания на роликовых коньках и рассказать о недопустимости катания по тротуарам и проезжей части.

Научить детей следить и правильно ухаживать за роликами.

Познакомить учеников с понятиями «равновесие» и «центр тяжести».

Защитные средства

- Отправляясь кататься на роликовых коньках, очень важно надеть на себя все защитные средства: шлем, защитные повязки на локти, колени и запястья рук. Перед тем как надеть ролики, проверьте, все ли с ними в порядке, не стерлись ли колеса и тормоза и т. д.