ПАМЯТКА

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании  
на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям  
опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым  
с жизнью.  
**Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:**  
— выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно  
поддерживать голеностопный сустав;  
— научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно  
подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить  
за правильной постановкой голеностопного сустава.  
— научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами —  
пригласите опытного роллера;  
— приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем.  
Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком;  
— научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;  
— запретите кататься вблизи проезжей части;  
— научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги,  
быть внимательным.