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.