**Как кататься на роликах: самые главные правила**

1. Никогда не катайтесь на роликах по Лужам и Песку!
2. Соблюдайте осторожность на мокром асфальте!
3. Катаясь на роликах, контролируйте скорость и свои движения!
4. Правильное падение - это падение вперед!
5. Одевайте защиту при катании на роликах!
6. Держите равновесие и не бойтесь падения!
7. Наклон тела - всегда вперед!
8. Одна нога всегда на полролика впереди другой!
9. Ноги - всегда полусогнуты и работают!
10. Всегда аккуратно застегивайте ролики!
11. Осторожно - ДЕТИ!
12. Машины, велосипедисты, пешеходы и другие наши "соседи"



**Никогда не катайтесь на роликах по лужам и песку!**

Это УБИВАЕТ ваши ролики. Вода, грязь и песок попадают в подшипники, забиваются под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть. После того, как вы красиво с брызгами пролетелись по луже, достаточно подождать два-три часа и вы не сможете провернуть колеса на роликах! Что же делать, если перед вами лужа, грязь или песок, а проехать надо!? ПРОЙДИТЕ ПЕШКОМ! Так чтобы колеса не прокручивались. Это конечно медленно и неудобно, но зато ролики не закрутят в ходовую часть ни воду, ни песок. После прохождения стукните колесами пару раз о твердую поверхность, чтобы стряхнуть налипшие "вредности".

Если же вы все-таки проехались по луже, подскажу Вам два способа как выйти "сухим" из этой ситуации. Первый - самый действенный, это разобрать всю ходовую часть, прочистить ее и [смазать подшипники на роликах](https://www.roller.ru/content/bearings/article-98.html). Второй способ не стопроцентный, и требует сухого асфальта и навыков скоростного катания. Нужно на протяжении 15-20 минут создавать максимальную нагрузку на ходовую часть и заставить подшипники "накалиться докрасна". В этом случае вода испариться и не успеет сделать своего "грязного" дела.

**Соблюдайте осторожность на мокром асфальте!**

Прокатиться на роликах по влажному (не путать с лужами) или по "расплавленному" асфальту можно. НО… это требует определенных навыков и, как правило, не доставляет удовольствия.

В случае с влажными поверхностями проблема заключается в отсутствии сцепления колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких маневров и движений. Приготовьтесь к тому, что ноги будут проскальзывать. Так же максимальное внимание должно быть уделено перемещению центра тяжести с одной ноги на другую. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше.

При езде по "залипающим" поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги затормозятся и Вас кинет вперед. Пожалуй, лучшим способом выхода из подобной ситуации - это переход с раскатывания на бег, колеса хуже крутятся, и отталкиваться Вам будет проще.

**Катаясь на роликах, контролируйте скорость и свои движения!**

Надо признать, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом или горными лыжами. На скорости свыше 40-50 км в час уже практически невозможно совершать резкие маневры и торможения. Поэтому лучше заранее взвесить возможные препятствия на предстоящем маршруте и определиться с допустимой скоростью движения.

Если Вы еще не совсем освоились с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться В ГОРКУ, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться [тормозить на роликах](https://www.roller.ru/content/tormoz/article-520.html).

**При катании на роликах, одевайте защиту!**

Кто-то считает, что это не модно… Кому-то это неудобно… Кто-то надеется на свой здоровый организм…

Но с Асфальтом и Скоростью шутки плохи! С одним падением, крепкий организм может и справится, но от частых падений, начинаются изменения в структуре костей, связок и тканей, что плохо отразится на Вашем здоровье в будущем.

А решение элементарно - просто наденьте [защиту для роликов](https://www.roller.ru/items/dlya-fitnes-kataniya/)! Это поможет вам увереннее чувствовать себя при движении. Чаще всего используются наколенники и "руки", если же Вы не уверены в себе, оденьте еще и налокотники. А если Вы человек вообще непредсказуемый, тогда и [шлем для роликов](https://www.roller.ru/items/shlemyi/)  вам не помешает:)

Для катания в рампе полный комплект защиты - просто необходим!!! И здесь уже, кроме шуток, шлем обязательно надо одевать.

**Правильное падение - это падение вперед!**

Дело в том, что вперед удобнее падать и на это рассчитана вся защитная экипировка. Даже без защиты, вам будет проще смягчить падение, если оно будет вперед - на руки и ноги. Падение же назад представляет большую опасность для Вашего организма, а именно позвоночника и, не дай Бог, затылка.

**Держите равновесие и не бойтесь падения!**

Одной из причин, по которой дети быстрее овладевают техникой катания на роликах, является то, что они более привычны к падению, и соответственно меньше боятся упасть.

Из роллерской практики ВСЕ падения происходят оттого, что человек поддается воздействию страха и расслабляется (или наоборот сильно закрепощается). Опытные роллеры, которые уже сумели отодвинуть страх перед падением на задний план, умудряются оставаться на ногах в совершенно, казалось бы, безвыходных ситуациях. Потенциал человека, не меньше чем у кошки, и он всегда при желании может приземлиться "на лапы". Так что лучше думать о том, КАК ПРОЕХАТЬ, чем о том, как бы не упасть. Заставьте свое тело работать!

**Наклон тела - всегда вперед!**

При катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. Это правило техники катания, одинаково и для начинающих, и для профессионалов. Дело в том, что при потере равновесия и соблюдая это правило, Вы спровоцируете правильное падение - вперед.

Даже при ходьбе пешком человек чуть наклоняется вперед. Чем больше вы захотите выжать из своих роликов, тем сильнее надо будет наклониться. И для достижения высокой скорости, и при прыжке, и при маневрах, и особенно это важно начинающим роллерам, для обретения равновесия.

**Одна нога всегда на полролика впереди другой!**

Также как и наклон вперед, расположение ног "одна чуть спереди" является требованием [правильной стойки](https://www.roller.ru/content/novichok_na_rolikah/article-43.html) роллера. Такая позиция позволяет грамотно расположить центр тяжести и выполняет следующие функции:

* позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад
* за счет увеличенной устойчивости, помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под "ведущее" колесо одного из роликов.

Такое положение ног существенно облегчает восстановление равновесия после прыжка. Правда, существуют и исключения, когда для осуществления специфических трюков ноги на некоторое время должны принять другое положение.

**Ноги - всегда полусогнуты и работают!**

"Мягкие" в коленях ноги - залог успеха вашего катания. На прямых ногах очень сложно отреагировать на неожиданные дорожные ситуации. Основная функция согнутых ног - это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны.

Представьте себе, что ваше тело - лимузин, а ноги - его амортизаторы, не позволяющие дорожным неровностям раскачивать "ценный груз". Эти навыки помогут вам увереннее себя чувствовать на сложных участках дороги и быть готовыми к резким сменам обстоятельств.

**Всегда аккуратно застегивайте ролики!**

Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили больно. Таким образом, ролик становится продолжением вашей ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и вам будет проще контролировать равновесие и совершать маневры.

Расслабленное крепление применяется только при спокойном катании без препятствий и неожиданностей для более мягкого и комфортного обхвата ноги.

Особое место в этом вопросе занимает агрессивное катание, так как под разные трюки, роллеры по-разному застегивают крепления.

**Осторожно - ДЕТИ!**

Дети, как известно, самые нежные цветы жизни… они же самые непредсказуемые участники дорожного движения. Необходимо соблюдать повышенную осторожность проезжая мимо ребенка, будь он пешеходом или роллером. Их реакция на вас может быть совершенно неординарной, вплоть до нечаянного запрыгивания под колеса.

**Машины, велосипедисты, пешеходы и другие наши "соседи"**

Двигаясь по дороге рядом с машинами, велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее просчитывайте свою траекторию движения с учетом возможного поведения ваших "соседей по улице" или их внезапного появления на проезжей части.

Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной не нужно надеяться на то, что "у нее тормоза лучше".