



Правила катания на роликах



1 Главное при катании на роликах – умение тормозить.

2 Катание на роликах по проезжей части категорически запрещено!

3

Обязательно пользуйся налокотниками, наколенниками, наладонниками.

Надевай шлем!

4



5

Научись правильно падать: если чувствуешь, что теряешь равновесие, наклонись немного вперёд и вытяни руки, чуть согнув их в локтях.

6

Учиться кататься на роликах лучше на закрытых площадках, стадионах, в парках.



7

При падении на спину пригни подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.



Роликпен сырғанау ережелері



1

Роликпен сырғанау кезінде ең бастысы – тежей білу.

2
Көлік жолында роликпен сырғанауға қатаң тыйым салынады!

3

Міндетті түрде алақанқап, тізеқап, шынтаққап қолдан.

Шлем ки!

4



5

Дұрыс құлап үйрен: егер тепе-теңдікті жоғалтқандай сезінсең, сәл алға еңкейіп, шынтақтарыңды аздап бүгіп, қолдарыңды соз.

6

Роликпен сырғанауды жабық алаңдарда, стадиондарда, саябақтарда үйренген жақсы.



7

Шалқаңнан құлаған кезде шүйдеңді соғып алмау үшін, иегіңді кеудеңе қарай тарт.