

В данном случае лучше проявить излишнюю заботу, чем потом горько сожалеть о последствиях.

### **Ученье – свет**

Итак, ролики, защита и носки куплены. Пора переходить собственно к катанию. Если Вы хорошо катаетесь сами и способны долго и терпеливо разучивать с ребенком азы первых движений, то для начала Вам потребуется всего лишь ровная площадка с хорошим асфальтом, свободная от машин и людей. Кривые, бугристые дорожки близлежащего сквера вряд ли подойдут для этой задачи. Первые шаги и простейшие инструкции вы найдете в нашем следующем буклете.



муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 273»

## **АЗБУКА РОЛЛЕР СПОРТА от А до Я:**

### *Покупаем ролики*



### **Подарите ребенку ролики!**

Поставить ребенка на ролики так, чтобы ему понравилось - не такой простой процесс, как может показаться на первый взгляд. Иногда для начала стоит прийти на роллердром и взять коньки напрокат, чтобы понять, сможет ли Ваш ребенок успешно встать на ролики. Обычно на роллердромах работают инструкторы, которые смогут помочь вам в этом нелегком деле. Горящие глаза ребенка и настойчивые повторения вопроса "ну, когда мы пойдем на ролики?" говорят о том, что пора выбрать время для совместного похода в специализированный роллер-магазин.

### **Семь раз примерь...**

Ознакомиться Вам придется не только с разнообразными моделями роликовых коньков, видами защиты, но и с физическими возможностями ребенка. Физические возможности это, в первую очередь, размер ноги. Если ножка ребенка еще не доросла даже до роликов самого маленького размера, то все-таки стоит подождать, пока она подрастет. Ни в коем случае нельзя покупать коньки "на вырост", планируя надевать пару шерстяных носков, чтобы нога не болталась внутри ботинка. Ведь хорошие роликовые коньки представляют собой сложную, анатомически просчитанную конструкцию из специально подобранных материалов, предназначенных для улучшения вентиляции, отведения выделяемой при катании влаги от ног, и т.п. Наличие прослойки из двух шерстяных носков напрочь убьет все эти положительные эффекты. Ноги будут потеть, носки сбиваться, натирать мозоли. О каком удовольствии от катания тут может идти речь? Главное правило при выборе роликов - их надо мерить. Обязательно! Ни для кого не секрет, что обычная обувь разных производителей различается колодками, высотой подъема и другими параметрами. Это справедливо для моделей роликов разных фирм. Поэтому, если Вы намеревались преподнести ролики в качестве сюрприза, то, боюсь, от этой идеи придется отказаться и взять с собой

ребенка в магазин на примерку, не забыв прихватить заранее купленные носки для катания, ибо на них-то мы и будем мерить ролики.

### **О носках**

Спортивные носки отличаются от "обычных" двумя основными качествами. Первое - благодаря применению качественной спортивной синтетики они впитывают минимум влаги, пропуская ее дальше, в ботинок ролика. За счет этого даже при длительном катании не возникает дискомфорта - носки не становятся липкими, не хлюпают и не скользят. Чтобы ноги не скользили даже в мокрых носках, в зонах, особенно активно соприкасающихся с ногой и обувью, ткань делается более плотной и "цепкой". Это второе отличие спортивных носков. Если выбор в магазине ограничен и специальных "роликовых" носков нет, подойдут любые носки для летних видов спорта - трекинговые, велосипедные и т.п. Главное при покупке - выверните носок наизнанку и проверьте, что с внутренней стороны нет грубых швов. Покупать лучше сразу две-три пары, чтобы обеспечить ребенка чистыми и сухими носками даже при ежедневном катании.



### **Чудеса в решетке...**

Хорошие ролики стоят немало, а нога ребенка растет не по дням, а по часам. Естественно, что менять коньки каждые полгода будет накладно и производители, прекрасно осознавая это, выпускают модели роликов с раздвижным ботинком, который можно постоянно подгонять по постепенно растущей ноге. На моделях раздвижных роликов указывается минимальный и максимальный размер. Например, "34,5 - 37,5". Самые маленькие ролики Rollerblade и K2 начинаются примерно с 31 европейского размера. Коньки различаются по конструкции ботинка на так называемые "мягкие" и "жесткие"

ролики. У тех и других есть свои минусы и плюсы, на которые стоит обратить внимание. Роликовые коньки с мягким ботинком комфортнее. Они лучше вентилируются, но их приходится тщательно и долго зашнуровывать, помня о том, что слишком сильно перетягивать ноги нельзя - нарушается кровообращение, но нельзя и завязывать их слишком слабо - чревато растяжениями и травмами суставов. Жесткий пластиковый ботинок - это уже практически история роликовых коньков для взрослых, однако их все еще продолжают выпускать для детей. Наверное, потому что яркий красный, синий или зеленый пластик ботинка весьма притягателен для детского взора.



### **Постой паровоз, не стучите колеса...**

Итак, выбор сделан, исконое найдено, и счастливый ребенок тащит коробку к кассе. Но подождите! Еще рано уходить из магазина. Обязательно купите защиту на кисти, локти, колени и, конечно, на голову. Ребенок постарше, возможно, попытается отказаться от защиты под предлогом того, что это "не круто, и вообще все друзья катаются без нее". Попробуйте ему объяснить, что "не круто" - это просидеть дома все лето со сломанными руками или ногами. Будьте настойчивы в своих аргументах и, возможно, к Вам прислушаются. В любом случае защита необходима, поскольку падения при обучении, к сожалению, неизбежны, а эти "пластиковые щитки" способны уберечь если уж не от синяков, то от ссадин - точно. Да и риск сломать или выбить запястье стремительно уменьшается. Отдельно стоит поговорить о шлемах, точнее об их необходимости при совершении первых шагов на роликах. К сожалению, шлем - это не всегда удобно