

Памятка № 5

обучающемуся, воспитаннику лагеря о мерах личной безопасности при катании на скейте

Соблюдай следующие правила безопасности катания на скейте:

1. Безопасность твоего катания зависит от надёжности снаряжения. Перед началом катания проверь состояние доски, надёжность креплений. Всегда надо помнить об этом, так как непроверенное снаряжение может подвести в самый неподходящий момент.
2. Для защиты от травм используй защитные средства. Больше всего при падении страдают локти и колени, поэтому во время катания в рампе надень наколенники и налокотники. Для того чтобы защитить локтевой сустав при падении нельзя сгибать локоть под острым углом, на напряжённую распрямлённую руку бросать тело.
3. Выбирай для катания участки с отсутствием транспортного движения, достаточно пригодные для катания на скейте.
4. Спрыгивать с доски следует только по ходу движения. Так проще сохранить равновесие. Во время выполнения трюков в рампе обязательно надень все средства защиты, включая шлем. При катании в рампе без средств защиты можно получить травмы, в том числе сотрясение мозга.

Помни! Скейтеринг является экстремальным видом спорта.

БЕРЕГИ СЕБЯ!