

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 76 города Томска.

**Чек-лист**  
**«Как правильно подобрать ролики»**

Выполнил: Инструктор по физической культуре:

Никиткина Е.Г.,

## Как подобрать ролики ребенку.

### На что обратить внимание!

Приобретая ролики, обратите внимание на части его конструкции, именно их качество обеспечит удобство и безопасность роллера. Грамотно будет в первую очередь посмотреть ботинки, пяточный ремень, стельки и застежки.

**Ботинок** обычно состоит из внешней, пластиковой, и внутренней части, сшитой из мягкого синтетического материала, который обеспечивает проницаемость воздуха. Для малыша от 3 лет, не умеющего кататься, подойдут модели с отстегивающейся внутренней частью, которую легко привести в порядок.

**Пяточный ремень** присутствует на всех видах роликов. С ним фиксация ноги сильнее, а пятка защищена от травм. Стелька производится из особого материала, способного формироваться под стопу малыша. К тому же она амортизирует ногу во время тряски на плохом асфальте. Поэтому не вариант — слишком тонкая или твердая.

**Шнуровка** — необходимый элемент для фиксации ноги. В современных моделях роликов детских встречается классического и быстрого вида. В первом случае шнурки завязываются на бантик и закрепляются застежкой. Несмотря на простоту, система надежная и безопасная. Современной системе быстрого шнурования легко обучится даже роллер-новичок 4 лет от роду. Способ стяжки скоростной, сдвоенный шнурок протягивается вверх и фиксируется пластиковым элементом.



**Крепеж** поверх шнуровки называется баклей. Есть модели с одной, двумя и тремя баклями. Роликовые коньки с одним зажимом на липучке подходят детям с высоким вземом стопы и широкой ступней. Проверить качество липучек можно, предложив малышу присесть, если клипсы и бакли устойчивы, они сохранят фиксацию. **Даже если очень хочется сделать ребенку сюрприз, выбирать ролики лучше с ним.** Такие параметры, как форма ноги, взем, ширина стопы у каждого индивидуальны.



## Выбираем защиту для катания

Катание на роликах — травмоопасное занятие. Для минимизации риска используются специальные средства защиты (их выбор осуществляется в соответствии с возрастом):

**Каска.** Надетый шлем обязателен как для новичков, так и для профессиональных роллеров во время выполнения сложных трюков.

**Наколенники** - плотно фиксируются на коленной чашечке с помощью ремешков на липучке и принимают на себя удар в случае падения.

**Налокотники** - аналогично наколенникам, плотно фиксируются на локтях.

**Наладонники** - защита для кистей рук. Имеет специальную пластиковую пластину, препятствующую вывиху и перелому при резком падении на руки.





## Правила примерки защитного комплекта

Любой комплект защиты, включая шлем, **требует примерки**, чтобы подобрать идеальный вариант под свои параметры!

Таблица подбора защиты для детей и взрослых

Параметры	Рост							
	<1,0 м	<1,2 м	<1,55 м	1,55- 1,6 м	1,6- 1,7 м	1,7- 1,8 м	1,8- 1,9 м	>1,9 м
<25 кг	XXS	XS	S	S	S	M	M	L
25-50 кг	XXS	XS	S	S	S	M	M	L
50-60 кг	XS	XS	S	S	S	M	L	L
60-70 кг	XS	S	M	M	M	M	L	L
70-80 кг	S	S	M	M	M	M	L	L
80-85 кг	S	M	L	M	M	L	L	L
85-90 кг	M	M	L	L	L	L	L	L
90-95 кг	M	L	L	L	L	L	XL	XL
95-100 кг	L	L	XL	XL	L	L	XL	XL
100-110 кг	L	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL

Все части защиты помечены буквами L (левый) и R (правый).

Примеряя защиту, убедитесь, что Вы взяли соответствующий наколенник или налокотник. Защита должна плотно прилегать к телу, не пережимать и не давить нигде.

Оберните фиксирующие резинки вокруг ноги или локтя. Убедитесь, что защита для роликов удобно и надежно зафиксирована липучками.

Будьте внимательны и не пережимайте чрезмерно липучки. Это может привести к нарушению кровообращения.

Если, выполнив все предыдущие пункты, комплект по прежнему сидит не комфортно, не облегает и не обеспечивает необходимую защиту, то видимо Вы ошиблись с размером. Еще раз внимательно сверьтесь с таблицей и выберете более подходящий размер.