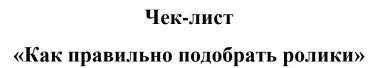
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение	детский (сад
общеразвивающего вида № 76 города Томска.		



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 взъемом 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

Даже если очень хочется сделать ребенку сюрприз, выбирать ролики лучше с ним. Такие параметры, как форма ноги, взьем, 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.

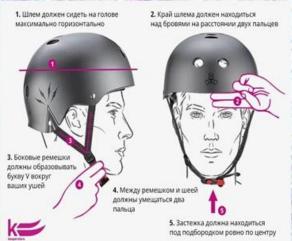
Налокотники - аналогично наколенникам, плотно фиксируются на локтях.

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

		Рост							
Параметры		<1,0 M	<1,2 M	<1,55 M	1,55- 1,6 м	1,6- 1,7 M	1,7- 1,8 M	1,8- 1,9 M	>1,9 M
Bec	<25 кг	XXS	XS	S	S	S	M	М	L
	25-50 кг	xxs	xs	s	s	s	М	М	L
	50-60 кг	xs	XS	s	s	s	М	L	L
	60-70 кг	xs	s	м	М	М	М	L	L
	70-80 кг	s	s	м	М	М	М	L	L
	80-85 KF	s	М	L	М	М	L	L	L
	85-90 кг	М	М	L	L	L	L	L	L
	90-95 кг	М	L	L	L	L	L	XL	XL
	95-100 Kr	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.