

КАК ВЫБРАТЬ РОЛИКИ ДЛЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА?

Сегодня роликовые коньки стали стремительно набирать популярность среди любителей проводить досуг активно и с пользой для здоровья. Они хороши тем, что практически не имеют возрастных ограничений. Кататься на роликах можно начинать учиться с 3 лет, когда опорно-двигательный и вестибулярный аппараты уже вполне развиты для того, чтобы держать равновесие, группироваться и маневрировать. Настала пора и вашему малышу влиться в ряды быстрых, ловких, стремительных роллеров? Тогда самое время вам позаботиться о надёжном и качественном обмундировании для юного спортсмена. Ведь катание на роликовых коньках – это спорт, и к тому же отнюдь не безопасный. Синяки и ссадины здесь – дело обычное, особенно для новичков. Начните с главного атрибута — роликовых коньков.

Но как выбрать ролики для ребёнка? На что следует обратить внимание, и по каким критериям оценивать качество приобретаемой модели?

В начале обучения важно, чтобы выбранная модель анатомически соответствовала ноге малыша, обеспечивала защиту от травм и была удобной. Выбирая ролики, обращайте внимание на следующие правила:

- Ботинки роликовых коньков должны быть строго по ноге. На вырост их брать нельзя ни в коем случае. Тем более что современные детские изделия регулируются на три размера.
- Коньки нужно обязательно примерить и спросить ребенка, нет ли давления на ногу. Предложите ему встать и подвигаться с поддержкой. Проверьте внутреннюю часть, на ней не должно быть выступающих частей.
- Оптимальный вариант — ботинок жесткий снаружи и мягкий внутри. Нога в ролике должна быть хорошо закреплена. Заваливание голеностопа внутрь или с внешней стороны — признак недостаточной фиксации в верхней части, что опасно вывихом или растяжением. Твердое основание ботинок должен иметь по бокам, нога не должна терять способности гнуться вперед.



Таблица размеров детской обуви

Длина ступни, до (см)	9,5	10,5	11	11,6	12,3	13	13,7	14,3	
Размер детской обуви (не менее)	16	17	18	19	20	21	22	23	
Длина ступни, до (см)	14,9	15,5	16,2	16,8	17,4	18,1	18,7	19,4	
Размер детской обуви (не менее)	24	25	26	27	28	29	30	31	
Длина ступни, до (см)	20,1	20,7	21,4	22,1	22,7	23,4	24,1	24,7	25,4
Размер детской обуви (не менее)	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Выбирать роликовые коньки следует в зависимости от возраста ребёнка и степени его мастерства. Ролики для детей бывают двух видов.

Квады — с попарным креплением колёс. Они устойчивы, маневренны, но высокую скорость в них не разовьёшь. Подойдут самым маленьким роллерам и тем, кто только начинает учиться кататься.

Инлайны – роликовые коньки с креплением колёс в одну линию. Здесь уже необходимо уметь держать равновесие. Зато скорость в них можно развивать приличную. Такие ролики, в зависимости от особенностей конструкции, делятся на несколько типов.

Раздвижные. Для детей удобны тем, что можно изменять их размер в зависимости от того, насколько выросла нога ребёнка с течением времени.

С жёсткими ботинками. Нога в них надёжно фиксируется во избежание вывихов и растяжений.

С мягкими ботинками. Используются уже опытными роллерами. Развивают большую скорость.



На что обратить внимание.

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

Выбираем защиту для катания.

Катание на роликах — травмоопасное занятие. Для минимизации риска используются специальные средства защиты:

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

Защита конечностей: **налокотники и наколенники.** С такой защитой малышу не будет страшно падать. Надеваются поверх одежды, желательно закрывающей руки и ноги.

Перчатки или наладонники. Маленькому ребенку необходимы, так как у него не отработан навык падения.

Кроме каски и приспособлений, надевающихся на конечности, существуют специальные шорты, предохраняющие от травм спину и копчик крохи. Внушайте ребенку с детства, что защитное обмундирование необходимо надевать в любом случае перед катанием.

Грамотно выбирайте ролики и снаряжение, соблюдайте правила безопасности и катайтесь на радость вам и малышу!

