## Ролики

Катание на роликах - это не просто веселое развлечение, но и спортивно-оздоровительный отдых для детей и взрослых. Аэробные нагрузки очень полезны для организма, ведь при этом задействуются все мышцы нашего тела, включая пресс, спину и руки. Катаясь, мы учимся управлять нашим телом, развивая пластику, баланс и координацию.

Что важно знать?

Наколенники и налокотники предохраняют от нежелательных ушибов локти и колени. При покупке, необходимо обратить внимание на размер, жесткость пластиковой чашечки снаружи и наличие мягкой прокладки внутри. Любая защита для катания на роликах должна одеваться, как чулок и надежно фиксироваться на теле ребенка. Убедитесь, что защита прилегает плотно и не сползет во время падения. Запомните, что обычные тканевые суппорты – предназначены для других видов спорта, для поддержки суставов и профилактики растяжений связок.

Перчатки на руки также имеют свою специфику. Их главная особенность, что они имеют специальную жесткую пластину, которая защищает кисти от ударов, растяжений и вывихов.

Самая распространенная травма во время катания — повреждение лучезапястного сустава. Во время падения, обычно вся масса тела переносится на руки, а это может быть чревато переломом и вывихом запястья.

Но самая опасная травма – это травма головы. У детей вероятность травмы мозга при ударе головой намного выше, чем у взрослых. Родители должны отнестись к этому вопросу со всей серьезностью, ведь череп ребенка – невероятно хрупкая и уязвимая конструкция. При полученном сотрясении, ребенок может испытывать серьезные недомогания и осложнения. Подобные травмы серьезно влияют на будущее развитие ребенка и требуют серьезного врачебного вмешательства и неотложную медицинскую помощь.