

# Как ПРАВИЛЬНО кататься на самокате?



В последнее время самокат приобрел особенную популярность. При этом такой транспорт используют не только дети, но и взрослые. И это неудивительно, поскольку прогулка на самокате может доставить массу приятных впечатлений, при этом сегодня можно купить самокат дешево. Стоит подобрать подходящий самокат для детей, именно так вы сможете обеспечить вашим малышам увлекательное и интересное времяпровождение. А еще лучше будет, если решите выбрать самокат для взрослых, так вы сможете на равных наслаждаться прогулкой вместе с ребенком.

Некоторые думают, что детский самокат является травматичным видом транспорта, поэтому отказываются купить самокат. Но это заблуждение, поскольку сегодня изготовители разрабатывают устойчивые модели. За счет этого вероятность получить травмы сводится к минимуму. Только стоит помнить о том, что важно правильно подобрать самокат для ребёнка. Также необходимо освоить технику катания, запомнить несложные правила.

## Как подготовиться к использованию самоката?

Если вы решили купить самокат, то будьте готовы к тому, что на первых занятиях возможны падения. Без необходимых навыков это возможно. Но, как только вы или ваш малыш освоите транспорт, будете чувствовать себя уверенно, падения будут исключены. Именно поэтому специалисты советуют приобретать не только детский самокат, но и средства для защиты. Для этого прекрасным решением будут те изделия, которые используются для защиты при катании на роликах. А именно к ним относятся:

- перчатки;
- наколенники и налокотники;
- шлем.

Средства защиты при обучении чрезвычайно важны, они помогут предотвратить получение неприятных травм. Но стоит помнить о том, что не менее важно правильно отрегулировать трёхколёсный самокат. Это обеспечит удобное катание, а также позволит за максимально короткий срок освоить технику езды.

## Начинаем тренировки

Если вы решили купить самокат и думаете с чего начать тренировки, то стоит начать с определения толчковой ноги. То есть вам нужно разобраться, с какой именно стороны вставать. Правильная постановка зависит от того, правша вы или же левша. Одна нога будет толчковой, а другая - опорной, независимо от модели самоката, это актуально и для трехколесной модели, и в том случае, если приобрели самокат на больших колёсах.

Обычно с пониманием расстановки ног проблем не возникает, даже если вы выбрали самокат с колёсами 200 мм. Нет ничего сложного в том, чтобы определить толчковую ногу. Для этого существует два способа:

1. Мало купить самокат для ребенка, нужно определиться, как правильно на нем кататься. Для этого не нужно делать ничего особенного, поскольку специалисты советуют правшам использовать правую ногу, как опорную, а левшам - левую.
2. Второй способ является более точным, он рассчитан на определение индивидуальных особенностей человека. Нужно взять самокат для взрослых и попросить друга помочь. Потребуется встать, расслабиться, проследить за тем, чтобы спина была прямой. Задачей вашего друга будет медленно и аккуратно толкнуть вас в спину так, чтобы вам пришлось шагнуть вперед. Но нужно быть предельно аккуратным, чтобы вы не упали. Такой способ вряд ли подойдет для маленького ребенка. Нога, которой вы сделаете шаг, и будет опорной.

Одной ногой нужно встать на трёхколёсный самокат, другая должна находиться на асфальте. Стоит задуматься о правильном положении тела, хотя четких правил не существует. Оптимальным вариантом будет стоять прямо или же, слегка наклонившись вперед. Если собрались купить самокат от года, то стоит донести это до вашего малыша. Приобретая самокат для ребёнка, помните о том, что стоит научить его держать равновесие. Приобретая самокат для детей или самокат на больших колёсах, техника будет одной и той же. Одна нога стоит на платформе, другая позволяет вам отталкиваться. Во время движения можно ставить вторую ногу на платформу или же продолжать отталкиваться, чтобы набрать скорость.



## Учимся тормозить и поворачивать

Ребенку довольно просто вести детский самокат по прямой линии, но сложности могут возникать при совершении поворотов. Основное правило заключается в том, что нельзя поворачивать самокат с колёсами 200 мм или любую другую модель резко. Особенно опасно делать резкие маневры на высокой скорости. Рекомендуется перед особенно крутыми поворотами притормаживать.

Отдельно стоит сказать о тормозе, который на некоторых моделях присутствует, а на некоторых его просто нет. Перед тем, как купить самокат детский трехколесный, уточните этот момент. Обычно тормоз располагается сзади, его рекомендуется нажимать толчковой ногой. Также можно подобрать модели с ручным тормозом.

## Безопасность превыше всего

Если хотите купить самокат scooter, то помните о том, что всегда существует вероятность упасть. Особенно это важно понимать, когда приобретается самокат для ребёнка. Средства защиты важны, но нужно научиться правильно падать. Это касается и взрослых, если решили подобрать самокат для взрослых. Решили купить самокат недорого, тогда можно заранее научить ребенка падать правильно.

Отработайте технику падения, это позволит сократить травмы. При падении, если используется самокат на больших колёсах, важно падать на колени, если используются специальные наколенники. При этом не стоит выставлять руки вперед, они также должны быть согнуты, чтобы при ударе нагрузка пришлась на локти, которые также защищаются. Используя трёхколёсный самокат, несложно будет соблюдать такие рекомендации.

Также стоит помнить о том, что рекомендуется использовать самокат для детей только в специально отведенных для этого местах. Это парки, специальные площадки, пешеходные зоны, тротуары, на проезжую часть выезжать не стоит.



## С какими неприятностями можно столкнуться?

Используя самокат для детей или же самокат для взрослых, нужно быть предельно внимательным. Рассмотрите проблемы, с которыми сталкиваются неопытные пользователи:

1. Если используется самокат для ребёнка, у крохи могут появиться боли в спине.
2. Может возникать ноющая боль в коленях.
3. Перед тем, как купить трехколесный самокат, объясните ему, что нужно соблюдать осторожность, чтобы не самокат не вело влево, вправо.
4. Самокат трясется, шатается.
5. Устают ноги и пресс.

Если вы решили купить самокат взрослый и при езде испытываете подобные проблемы, то вряд ли вы получите от прогулки должное удовольствие. Всех этих проблем можно избежать, если освоить технику катания. Потому вначале стоит определиться, как правильно кататься.

## Как менять ногу?

Поскольку, когда используется самокат для ребёнка, нагрузка приходится на колено опорной ноги, поэтому специалисты советуют менять ноги местами. Это нужно делать примерно через 15 минут непрерывного катания. Так можно избежать болей в ногах, спине. Также стоит помнить о том, что чем раньше будет пробовать делать это, если используется самокат для детей, тем проще будет научиться.



## Особенности использования самокатов с большими колёсами

Сегодня часто приобретаются самокат с колёсами 200 мм, диаметр может варьироваться в пределах 180-230. Если решили купить самокат с колёсами 200 мм, то вы сможете убедиться в его преимуществах. Приобретая самокат на больших колёсах, помните о том, что нужно научиться управлять им с учетом его особенностей. Так стоит сказать о том, что такая модель позволяет развивать более высокую скорость. Рекомендуется купить

самокат с большими колёсами тем, кто желает колесить с ветерком, такие модели отличаются хорошим накатом. Кстати, подбирая такую модель, стоит обратить особое внимание на колеса. Они могут быть из полиуретана или же резиновыми. Резиновые обеспечивают плавность во время езды, хотя, боятся проколов.

Отдельно стоит сказать про проходимость, которой не имеет детский самокат. Многие решают купить самокат с большими колесами из-за этого свойства. При выборе модели стоит учитывать, по какой местности вы будете передвигаться. Если это территория, на которой много препятствий, бугров, кочек, то оптимальным решением будет модель с высокой площадкой для ног. Они идеально подходят для использования на дорожном покрытии плохого качества, а также для проселочных дорог. Но трёхколёсный самокат с низкой платформой отличается большей маневренностью, высокой скоростью, но они подходят для ровных дорог.



## **Большие колеса - большие плюсы**

Если планируете использовать самокат на больших колёсах, то стоит потренироваться кататься на нем. Можно купить самокат детский, который будет более безопасным, но транспорту с большими колесами нужно уделить особое внимание. Решив купить самокат взрослый в Москве, важно научиться управлять им на необходимом уровне.

Чтобы освоить детский самокат потребуется как минимум несколько часов, а для такого устройства нужно несколько тренировок. Использовать самокат с колёсами 200 мм несложно, не важно, катались ли вы раньше на таком транспорте. Для того, чтобы использовать самокат для взрослых, не потребуются серьезных физических усилий. Хотя многие решают купить самокат в Москве именно для того, чтобы тренировать мышцы.

Приобретая самокат с колёсами 200 мм, вы обеспечиваете идеальные условия для катания на нервных поверхностях. Но нужно помнить о том, что полиуретановые колеса считаются требовательными к дорожному покрытию. Потому стоит учитывать эту особенность во время покупки. Большие колеса гарантируют высокую скорость, потому стоит во время катания быть аккуратным на спусках. В такие моменты управлять транспортом довольно сложно, потому в первое время, стоит обходить крутые спуски. Также стоит помнить о том, что при использовании таких можете при подъеме в гору придется прилагать значительные усилия.

