**Безопасность при катании на скейте!**

Безопасность при катании на скейте - сложная тема. Конечно, невозможно остеречь себя от падений на все 100%, катаясь на скейте. Однако соблюдение нескольких простых правил может приблизить Вас к стопроцентной отметке!

1. Одевай защиту. Во многих скейтпарках есть правило, что без шлема запрещено кататься. Это неплохое правило! Шлемы - лучшая защита - самая важная часть безопасности скейтера. Кроме того, существует защита для колен, локтей и запястий. Желательно хотя бы начинать кататься на скейте с этой защитой.

Перчатки  для защиты запястья - они помогают предотвратить перелом запястья при падении. Проблема в том, что ты можешь привыкнуть к перчаткам, и начать надеяться на них. Вместо этого тебе надо приучить себя во время падения перекатываться на плечо, а не ловить себя руками.

Наколенники  – используются, главным образом, для катания в рампе и верт-скейтбординга, но их можно использовать и при катании в парке и даже на улице.

Налокотники  – опять же обязателен для рампы, где наибольший шанс получить травму. В уличном катании на скейте травмировать локти шансов меньше. Однако, если есть вероятность такой травмы, то лучше себя обезопасить. И помни, наличие защиты не защищает – защиту надо НОСИТЬ!

2. Безопасное мышление. Больше чем ношение защиты, твоей безопасной езде на скейте служит умение видеть и знать, что делаешь ты, и что творится вокруг тебя. Вот некоторые подсказки: оценивай окружающую обстановку. Катаясь на скейте, старайся замечать, кто еще катается возле тебя, и не стой на их пути. Самое главное – не останавливайся в середине скейт-парка! Оценивай свои способности. Если ты никогда не пробовал трюк прежде, отнесись спокойно к тому факту, что тебе потребуется несколько попыток для его выполнения. Не торопись - расслабься и наслаждайся  обучением скейтбордингу. Научись оценивать свои реальные способности, не гонись за другими, осваивай скейт в своем темпе. Не волнуйся на этот счет!

Не делай ничего глупого. Это - хорошее правило не только в скейтбординге, но  и в жизни! Некоторая глупость может показаться забавной, но лучше всего научиться предусматривать свои действия, которые могут привести к травме. Вот только некоторые основные принципы, чтобы научиться  безопасно думать во время катания на доске. Однако, существуют и другие вещи, о которых ты можешь сам подумать. Главное понять, что за твою безопасность отвечают не столько защитные аксессуары или твои родители, сколько ты сам. Возьми  на себя ответственность за свою безопасность!

3. Катайся в безопасных местах. Несомненно, существуют места, которые более безопасны для скейтбординга. Скейт-парки, скейт-клубы или твой двор или школа, обычный парк - вот отличные места для скейтбординга. Существуют места абсолютно неподходящие для катания на скейте. Автомобильные дороги, территория частной собственности - места, где ты можешь получить травму или неприятности с властями.

4. Своя ответственность. Вышеизложенные пункты –  отличные идеи для более безопасного занятия скейтбордингом. Однако это – только идеи. Никто не может заставить скейтера кататься безопасно. Это дело самого скейтера. Только ты сам можешь  взять на себя ответственность.

Ты должен уметь оценивать свои собственные пределы. Если ты заставляешь себя, чтобы произвести впечатление на девчонку или своих друзей, то у тебя появляется больше шансов получить травму. Множество видео свидетельствуют об этом! Твоя безопасность – только твое решение! Человеку присуще обвинять других, когда у него что-то не получается. Позаботься о своем здоровье сам! Большинство людей, даже дети, знают, что делать для своей безопасности. Рассмотренные предложения, вместе с твоим здравым смыслом должны сделать катание на скейте настолько безопасными насколько это возможно.