Чем опасно падение на [самокате](https://freerider.com.ua/a5_lux_blue)?

Казалось бы, ну чем может грозить падение на самокате? Взрослый человек, упал с самоката, встал, отряхнулся, поехал дальше. На самом деле, это опасное заблуждение! Ещё в 2001-м году травматологи лозаннского госпиталя (Швейцария) проанализировали больше 150-и случаев падения на самокате, и вот какую статистику они собрали:

* Более 30% людей, упавших с самоката, столкнулись с автомобилем на значительной скорости. Остальные 70% упали, наткнувшись на препятствие (например, бордюр) или не справились с управлением на крутом спуске. Иными словами,**скорость при столкновении была довольно значительной**!
* Более половины людей, получивших травмы на самокате, повредили голову. **Выбитые зубы, разбитое лицо, сотрясение мозга – обычные последствия падения**;
* Каждый шестой человек, упавший на самокате, **растягивает либо ломает лодыжку или запястье**.

Именно поэтому важно запомнить: самокат – это удобное, но довольно опасное средство передвижения. Мы настоятельно рекомендуем Вам перед покупкой самоката точно узнать: как правильно кататься на самокате?

Как защититься от травм на самокате?

«Нужен ли шлем?», «Покупать ли защиту для самоката?» — пожалуй, самые частые вопросы. Оно и понятно: «Я, взрослый солидный человек, во всех этих наколенниках и налокотниках буду выглядеть как…» — **умный самокатчик, который заботится о своём здоровье!**

Да, ни одна защита не даёт стопроцентной гарантии, что Вы не получите травму на самокате. Но всё-таки защита для самоката сильно снижает риск для здоровья, давайте разберём её основные типы более подробно:

1. **Шлем** — основной тип защиты для любого экстремального и не только спорта. Голова – это наш инструмент, это самое главное что у нас есть, ведь ссадины и ушибы заживут, а вот распространённое сотрясение мозга может оставить след на всю жизнь, начиная от потери зрения, заканчивая серьёзными фатальными заболеваниями. С эстетической точки зрения многие считают, что кататься в шлеме глупо, но к счастью эти времена прошли. На улицах города можно всё чаще и чаще встретить людей, которые катаются с защитой на голове. Шлемы бывают разных типов и размеров, бывают шлемы для экстремального катания (похожи на котелок), есть продолговатые шлемы с хорошей вентиляцией для велосипедного спорта, но в любом случае – шлем обязателен, тем боле для ваших детей!
2. **Наколенники** бывают разных типов: жёсткие и мягкие. К жёстким можно отнести те, что имеют пластик в конструкции, а именно жёстко защищают коленную чашечку от повреждений. Мягкая защита применяется как правило в каких-то активных видах спорта, типа волейбола, т.к. жёсткая защита может немного сковывать движения, а также имеет увеличенный вес. Для езды на самокате подойдут и обычные мягкие лёгкие наколенники, или наколенники из современных материалов, которые при надавливании пальцем имеют мягкую структуру, а при удаче становятся жёсткими как пластик (как Ньютоновская жидкость). Наколенники могут крепиться к ноге абсолютно разным способом: их можно надевать как гольфы, а можно и крепить липучкой, в любом случае мы бы вам рекомендовали померить их в магазине перед покупкой.
3. **Налокотники** обязательно применять на ранних этапах езды на самокате, т.к. если вы только учитесь кататься, то падений скорее всего не избежать. В целом защита локтя будет похожа на защиту колена, тот же принцип, те же материалы. Поэтому руководствоваться в выборе можно теми же правилами.
4. **Защита запястья** пожалуй самый ключевой элемент для всех тех, кто только встал на самокат. При падения с самоката первым делом вы выкинете руки перед собой, а значит первый удар придётся как раз на ваши руки и запястья. Избежать серьёзных травм можно, если заранее подумать о свой же безопасности. Как правило, защита на запястья имеет идентичную конструкцию, похожую на перчатки без пальцев, но с защитными элементами (поролон) и пластиковой ставкой на само запястье – это обязательный элемент. Старайтесь выбирать защиту запястья с хорошей вентиляцией, т.е. в этой же защите вы будете держаться за руль, а руки будут потеть в первую очередь. Из-за некачественных материалов и низкой вентиляции есть шанс заработать неприятные мозоли на руках, а значит от езды на самокате временно придётся отказаться, т.к. управлять самокатом и держаться за руль будет невыносимо больно.
5. **Защита спины** предназначена больше для активных и экстремальных райдеров. Для всех тех, кто катается там, где другой бы даже и не подумал ехать… Если вы катаетесь на дёртовом самокате, прыгаете с больших трамплинов, то защита спины – ваш выбор. Защита спины («панцирь») может быть совмещённой с защитой плеч и даже локтей, т.е. это будет как полукомбинезон. Но, как правило, такой вид защиты применяется у мотоциклистов или лыжников-сноубордистов. Но тем не менее, у тех же ребят из NitroCircus, профессиональные райдеры на самокате катаются исключительно в защите спины. Увлечённые люди и сами знают, как нужно себя беречь, одеваясь «как робокоп» в полное обмундирование, в полный комплект защиты. Но, оно того стоит! Здоровье дороже всего!
6. **Защита щиколотки** применяют в основном те, кто катается на экстремальном самокате, чтобы вращение деки не повредило костяшку щиколотки. Это очень болезненное «жгучее» повреждение. Такая защита не сильно сковывает движение ног и её можно одень даже под носки.

Вы хотите защитить себя от травм на самокате? Следуйте простым советам:

1. **Всегда надевайте шлем, наколенники и налокотники, защиту запястий**. Если Вы ездите быстро и часто едете под уклон, стоит купить также защиту для спины;
2. **Не разгоняйтесь слишком сильно**: Вы должны быть на 100% уверены, что контролируете самокат;
3. **Дороги пересекайте только пешком**, ни в коем случае не пытайтесь ехать на самокате. Даже по переходу и на зелёный свет!
4. **Всегда смотрите на дорогу, не отвлекайтесь**. Какая-нибудь выбоина, которых полно на дорогах, может стать фатальной;
5. **Покупайте самокат с ножным тормозом** – если тормоз на руле, то при большой скорости Вы просто перевернётесь;
6. **Носите с собой аптечку**: перекись водорода, йод, бинты, вату. Это минимальный набор.

И, конечно, Вы должны знать, как правильно падать с самоката:

1. Прикрывайте голову, наклоните её к груди и не расслабляйте шею;
2. Руки и ноги должны быть полусогнуты, руки держите перед грудной клеткой – не машите ими в стороны;
3. Сразу же, как только начали падать с самоката, отпускайте руль! Не держитесь за него!
4. Если Вы падаете на руки, вперёд, не сжимайте кулаки – падайте на ладони;
5. Не расслабляйте мышцы, пусть они работают пружиной, смягчающей падение.

Следуйте этим простым правилам, и Вы уже застрахуете себя от серьёзных травм.