

Disney's

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЮНЫХ СУРКОВ - 9

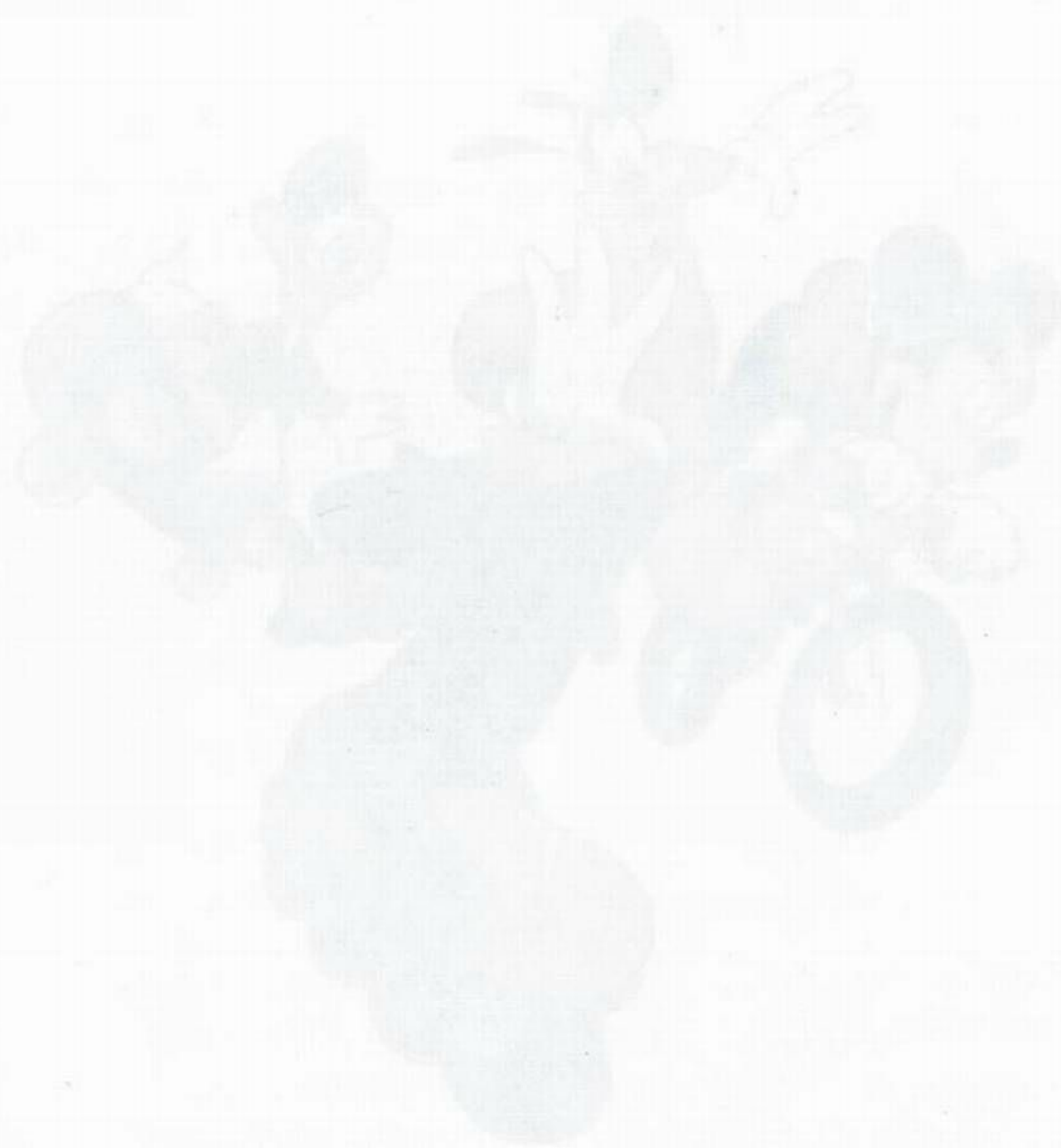
РОЛИКИ, ВЕЛОСИПЕД, СКЕЙТБОРД



Walt Disney's

# Энциклопедия Юных Сурков-9

Ролики, велосипед, скейтборд

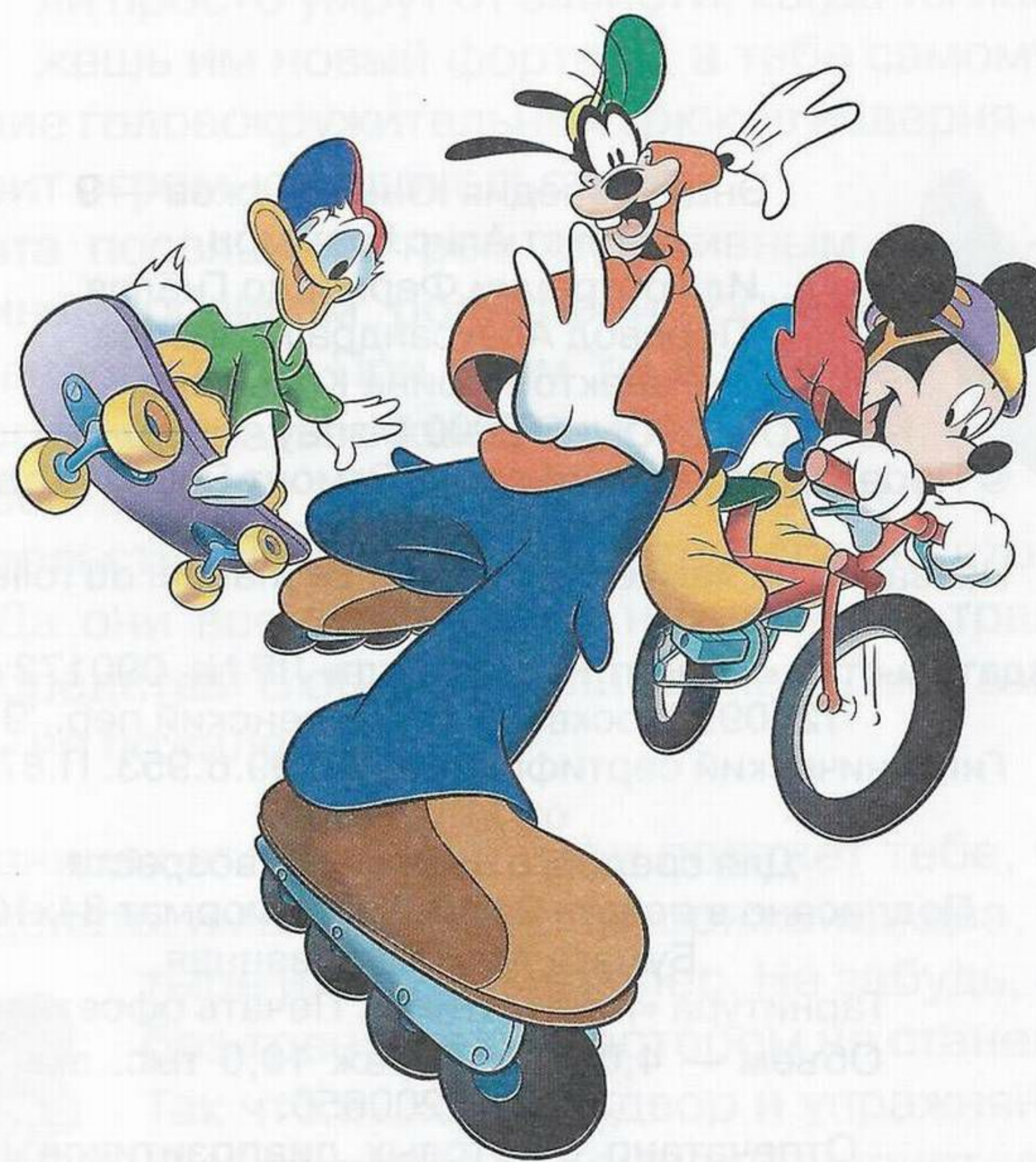


ЭГМОУТ РОССИЯ ЛТД.

WALT DISNEY'S

# Энциклопедия Юных Сурков-9

Ролики, велосипед, скейтборд



ЭГМОНТ РОССИЯ ЛТД.



## МЧАТЬСЯ НА КОЛЕСАХ

В конце каждой части этой книжки расположен словарь специальных терминов. Выучи их, и будешь разговаривать на языке настоящих профессионалов. Слова английского происхождения выделены *курсивом*.

Энциклопедия Юных Сурков — 9  
Текст Алис Граммон  
Иллюстрации Фернандо Гнёлля  
Перевод Александра Кочарова  
Редактор Ирина Копылова  
© 2000 Disney

© Перевод на русский язык «Эгмонт Россия Лтд.», 2002  
Все права защищены  
Название на языке оригинала: Le manual du roller skater

Издательство «Эгмонт Россия Лтд.» ЛР № 090172 от 21.04.97  
121099 Москва, 1-й Смоленский пер., 9  
Гигиенический сертификат № 77.99.6.953. П.8766.2.00  
от 11.02.2000

Для среднего школьного возраста.  
Подписано в печать 24.12.2001. Формат 84x108/32.  
Бумага легкомелованная.  
Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная.  
Объем — 4,0 п. л. Тираж 10,0 тыс. экз.  
Заказ 0200650.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»  
150049, г. Ярославль, ул. Свободы, д. 97  
ISBN 5-85044-677-X  
**LAUFAN для RUTRACKER.ORG**



Виды спорта, где можно скользить и кататься, способны дать тебе много незабываемых впечатлений: обгон пешеходов, риск, полет в течение нескольких секунд, драматические падения и приземления. Твои приятели просто умрут от зависти, когда ты покажешь им новый фортель, а тебе самому исполнение головокружительных трюков наверняка доставит огромное удовольствие.

Книжка эта посвящена трем спортивным дисциплинам: роликам, роликовой доске и горному велосипеду. При этом ты вовсе не должен ограничиваться какой-нибудь одной из них. Все зависит от твоего настроения и местожительства. Имеют ли эти виды спорта что-то общее? Да они все используют нетипичные транспортные средства! В общем, если начнешь ими заниматься — не пожалеешь!



На страницах этой книжки Гуфи покажет тебе, что можно сделать, имея в своем распоряжении два, четыре или восемь колес. Не забудь, что без тренировок мастером не станешь. Так что выходи во двор и упражняйся! Лучше всего в компании приятелей. Тогда это будет как бы тренировка под присмотром экспертов.



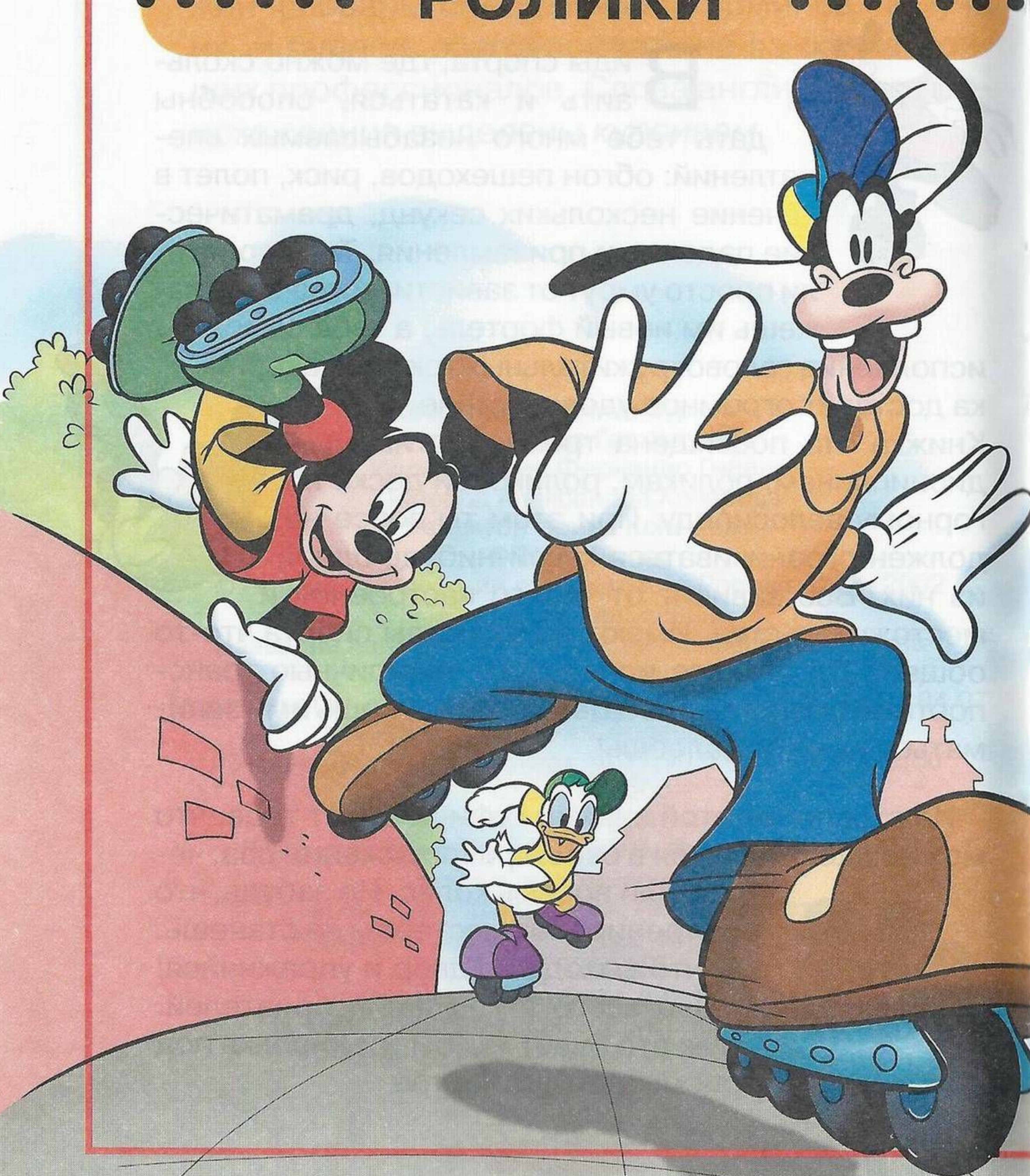


## РОЛИКИ

Древнегреческий бог Гермес прославился своей подвижностью. Он опекал путешественников. Гермес был легким как перышко, а на ногах имел маленькие крылышки! Ты, конечно, не бог, но можешь сам прочувствовать, что такое полет. Вместо крыльев тебе понадобятся ролики.

Ролики ужасно популярны, потому что езда на них необычайно проста. Ты, конечно, можешь просто возвращаться на роликах из школы. Однако когда ты приобретешь навыки и освоишь необычайно трудное маневрирование на рампах или в слаломе, то почувствуешь себя настоящим Гермесом! Ну, готов? 5, 4, 3, 2, 1, 0...

**Начали!**





## ЧТО НАДЕТЬ

**Конечно, ты можешь кататься на роликах в пижаме и ночном колпаке на голове... Проблема в том, что твои приятели никогда не перестанут над тобой смеяться...**

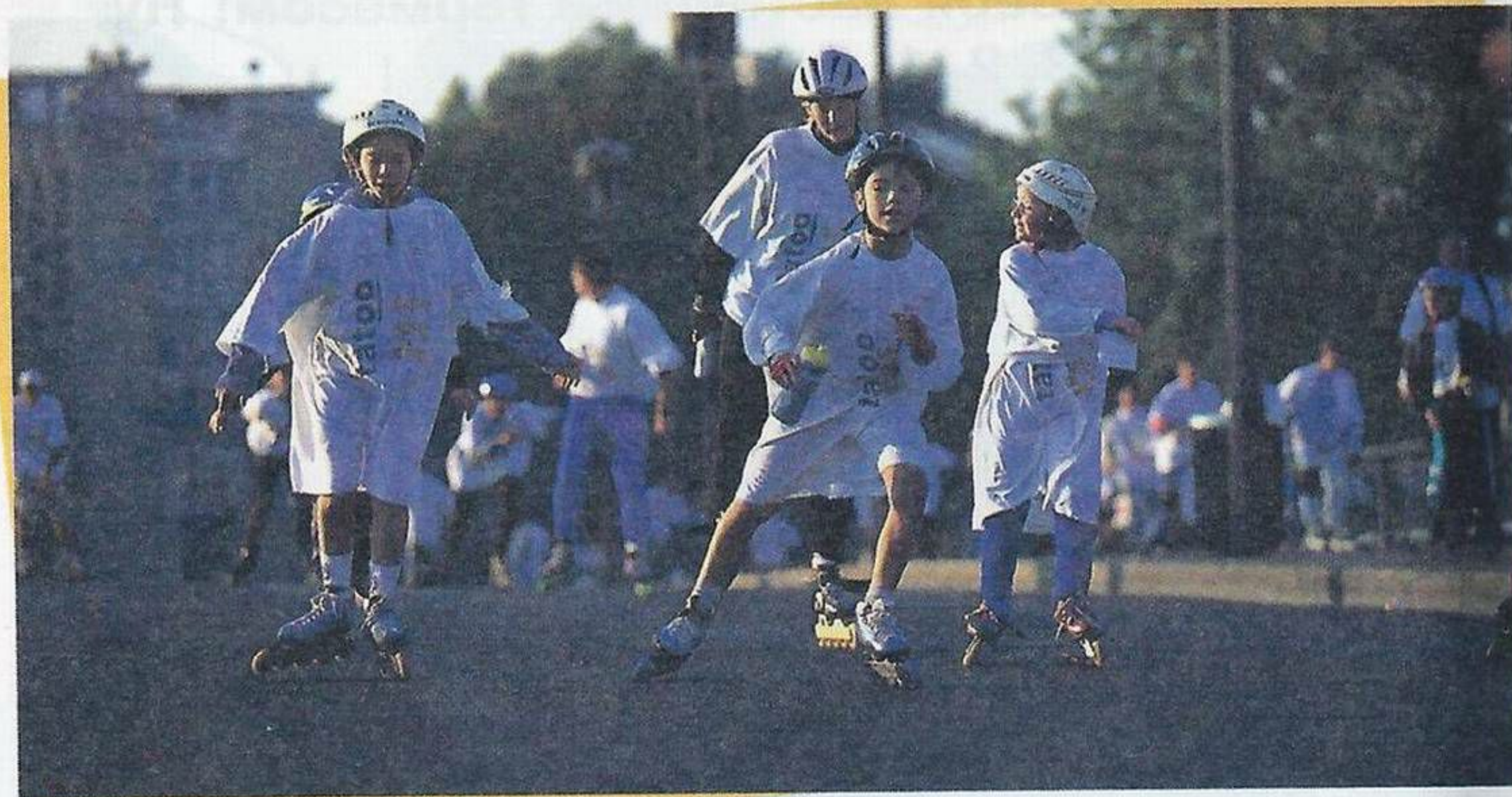
### ЧЕМ БОЛЬШЕ — ТЕМ ЛУЧШЕ

Убери на антресоли узкие брючки и облегающие маечки. Они тебе больше не понадобятся. Чем больше размер одежды, которую ты наденешь, — тем лучше. Тебе будет намного удобней. Только в одежде больших размеров ты будешь в состоянии выполнять рискованные маневры. Что касается ткани для одеж-

ды, то мы рекомендуем хлопок, так как он лучше всего впитывает пот.

### ГОТОВЬСЯ К ЕЗДЕ

Забудь о тесных джинсах и рубашках. Первые несколько месяцев упражняйся в растянутых прошлогодних рубашках и свитерах, о которых уже давно забыл. Тогда ты сможешь выполнять сложные трюки, не опа-



саясь гнева родителей из-за разодранных штанов. В качестве дополнительной защиты повяжи на поясице ветровку. Летом не забудь про солнцезащитные очки.

### КОГДА ВАЖНА ЛИШЬ СКОРОСТЬ

В отличие от спортсменов, которые стараются выглядеть как гора мышц, роллеры, бьющие рекорды скорости, одеваются в облегающие костюмы — тонкие цельные комбинезоны. Благодаря им спортсменам удастся сэкономить несколько ценных секунд.

### И САМОЕ ГЛАВНОЕ — ВО ЧТО ОБУТЬСЯ?

Трудно ездить на роликах без самих роликов. В этом спорте очень важны также защитные приспособления. Что для тебя важнее — удобство или безопасность? Какие защитные щитки ты предпочитаешь — твердые или мягкие? Все зависит от того, крепкие ли у тебя локти, и насколько рискованно ты собираешься ездить. Нетерпеливые читатели найдут ответ на следующей странице. Советы, относящиеся к защитным щиткам, приведены также на странице 13.

### ОБЗОР ПРЕССЫ

В киосках можно найти много журналов, посвященных проблемам роликов и роллеров. Там полно рекламы, из которой ты узнаешь, где можно купить одежду и снаряжение. Ты также найдешь все это в больших спортивных магазинах и супермаркетах, где цены будут пониже.



## КАЖДОМУ ПО ПОТРЕБНОСТЯМ

Ролики по-старому или современные?

И у тех, и у других есть свои фаны.

Однако эти ролики здорово разнятся между собой. Какие выберешь?

## РОЛИКИ В СТИЛЕ РЕТРО

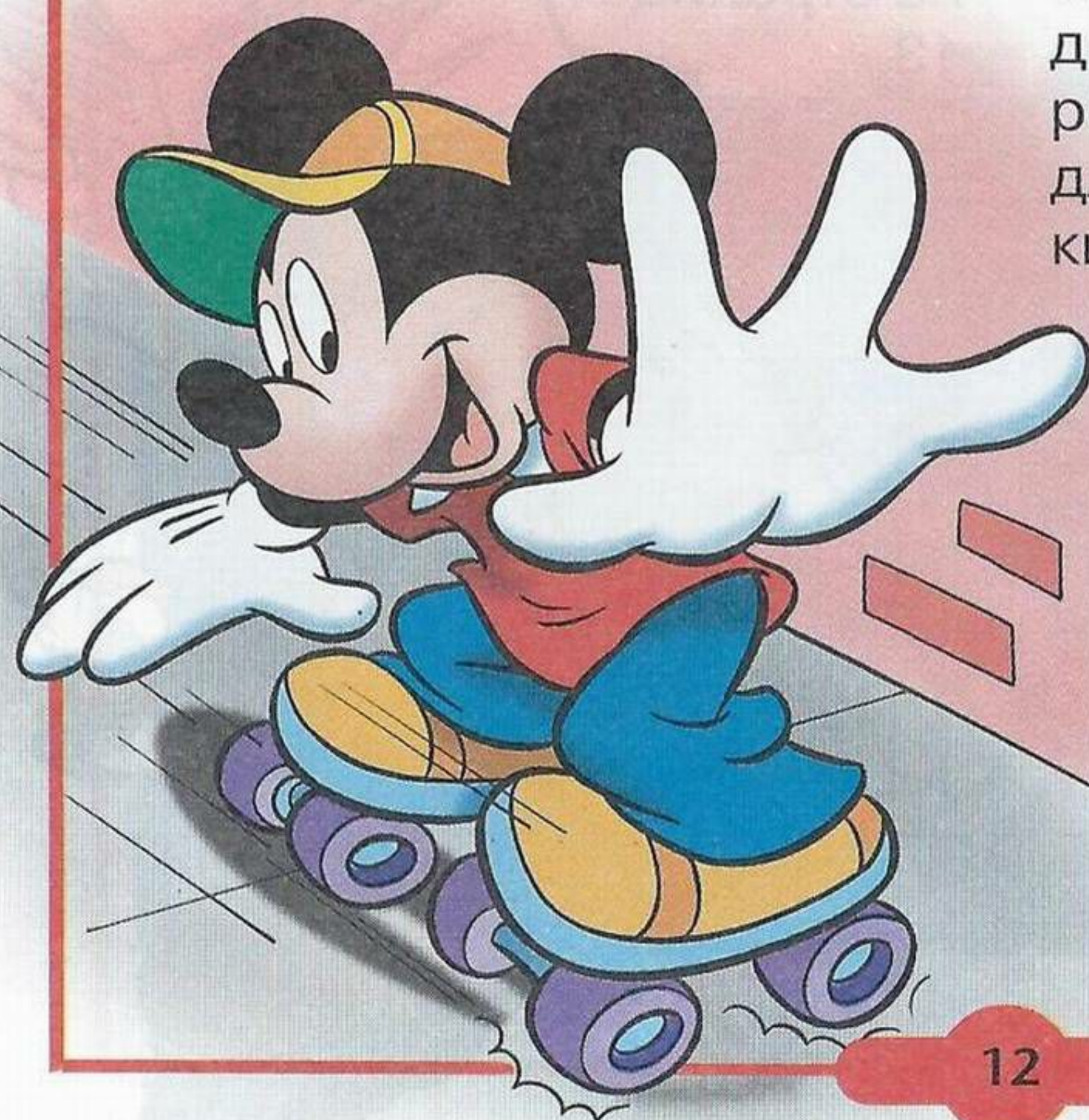
У «старинных» роликов два ряда колес. На таких катались еще твои родители, а может даже дедушка с бабушкой. У них по-прежнему есть свои фаны, и до забвения им еще далеко. Их используют в хоккее. Они также прекрасно подходят для фигурного катания. Профессионалы пользуются специальными роликами,

у которых трехсантиметровый каблук и которые достают аж до икр. В передней части обоих роликов находятся тормоза.

РОЛИКИ:  
АЭРОДИНАМИЧЕСКИЙ  
ПРОФИЛЬ

У современных роликов четыре колеса размещены на одной линии. Обтекаемая форма гарантирует достижение больших скоростей, и поэтому она была быстро взята на вооружение всеми производителями инвентаря. Такие ролики прекрасно подходят для выполнения акробатических упражнений, особенно *slide'ов*.

Тормоз приделан к одному из ботинок. Так что выбор остается за тобой. В дальнейшем такие однорядные ролики мы будем называть просто роликами.



## АКРОБАТИКА

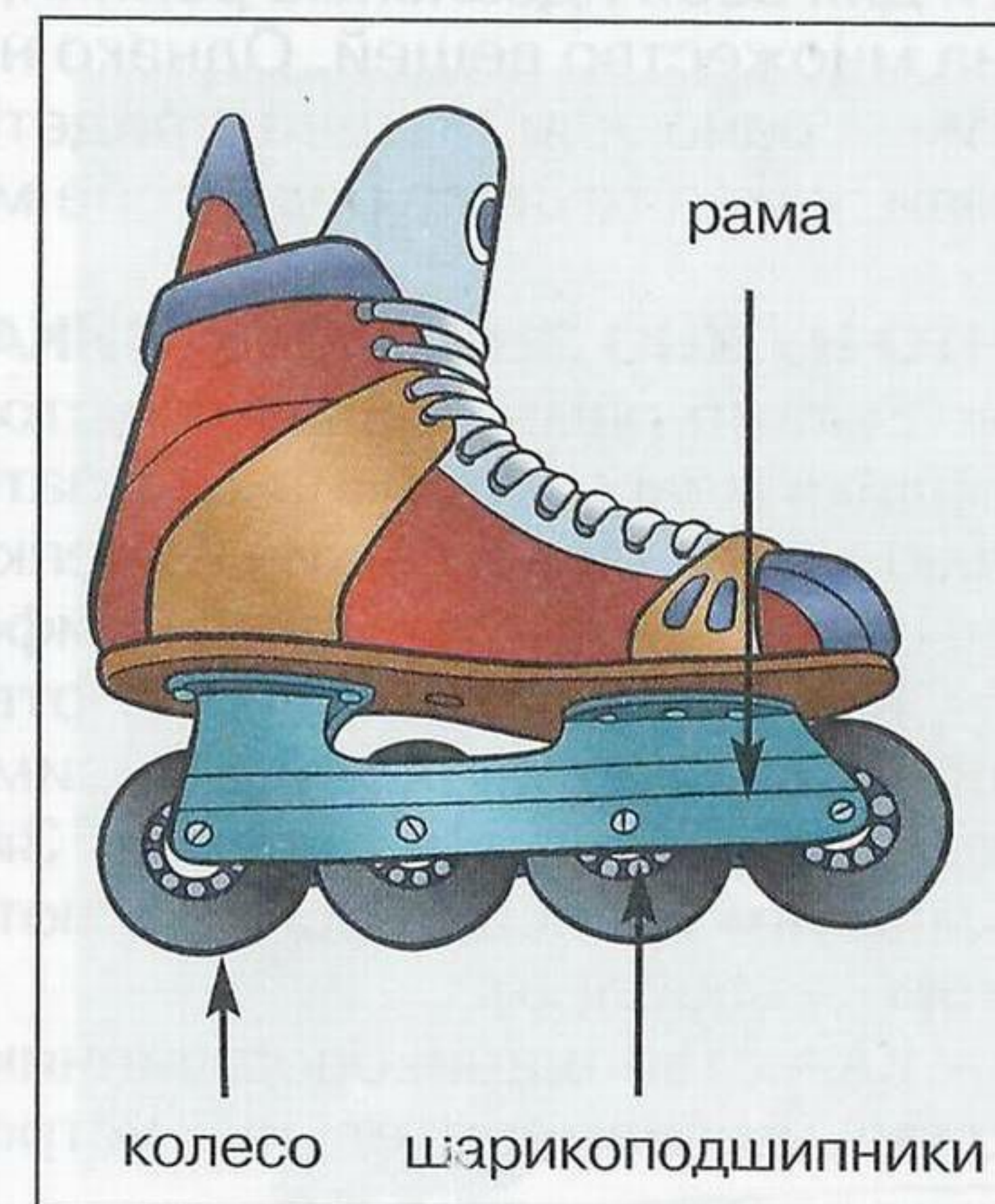
Мы относим к ней все фигуры, выполняемые как на рампе, так и в стиле *street*. Ролики должны быть хорошо сконструированы, чтобы выдерживать повышенную нагрузку. У таких роликов часто усилена рама, то есть под ботинком находится металлическая деталь, к которой крепятся колеса. Между колесами находится полка — углубление в раме, благодаря которому можно съезжать по поручням.

## АНАТОМИЯ РОЛИКОВ

Ролики состоят из ботинка, прикрепленного к раме. Она может быть как подвижной, так и смонтированной намертво. Четыре шариковых подшипника, приделанных к раме, передают движение на четыре колеса. Не забудьте и о тормозах.

## БОЛЬШОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Более низкая рама обеспечивает большую устойчивость. Летом, когда асфальт мягче, стоит поставить более твердые колеса. Мощные ботинки предохраняют от травм при исполнении трюков.



Различные элементы роликов можно менять таким образом, чтобы они лучше соответствовали твоему индивидуальному стилю езды. Некоторые упражнения требуют строго определенных моделей роликов. Например, для быстрой езды используются ролики с пятью колесами (вместо четырех)!



## КАК НАСТОЯЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛ

**Ну, решился? Уже весь горишь от нетерпения? Прочитай еще две эти страницы. Помни, что настоящие профессионалы не принимают поспешных решений.**

Каждый элемент роликов влияет на езду. Если ты хочешь найти для себя идеальные ролики, то должен обратить внимание на множество вещей. Однако не размышляй до бесконечности — рано или поздно придется что-нибудь выбрать. Подумай, какая техника езды тебе милей всего.

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РОЛИКАХ

— Высота рамы влияет на устойчивость. Чем выше рама, тем ролики менее устойчивы, но зато быстрее. Рамы, сделанные из алюминия, очень легкие и крепкие, но не смягчают толчков. Рамы из углепластика более комфортны, но они тяжелее.

— Колеса изготовлены из отвержденной резины. Их твердость мы подбираем в зависимости от погоды и покрытия, по которому должны кататься. Зимой, когда асфальт твердый, «мягкие» колеса обеспечивают лучшее сцепление с ним. Летом — наоборот.

— Качество шарикоподшипников изучается с помощью специальных измерительных устройств.

### СОВЕТ ГУФИ



**Прежде чем снять шлем и наколенники, подумай, освоил ли ты уже в совершенстве технику катания. Никогда не отказывайся от щитков на запястьях — эта часть тела особенно уязвима: ведь при падении ты стараешься опереться на руки.**



### ● ● ПРЕЖДЕ ЧЕМ КУПИТЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИМЕРЬ! ● ●

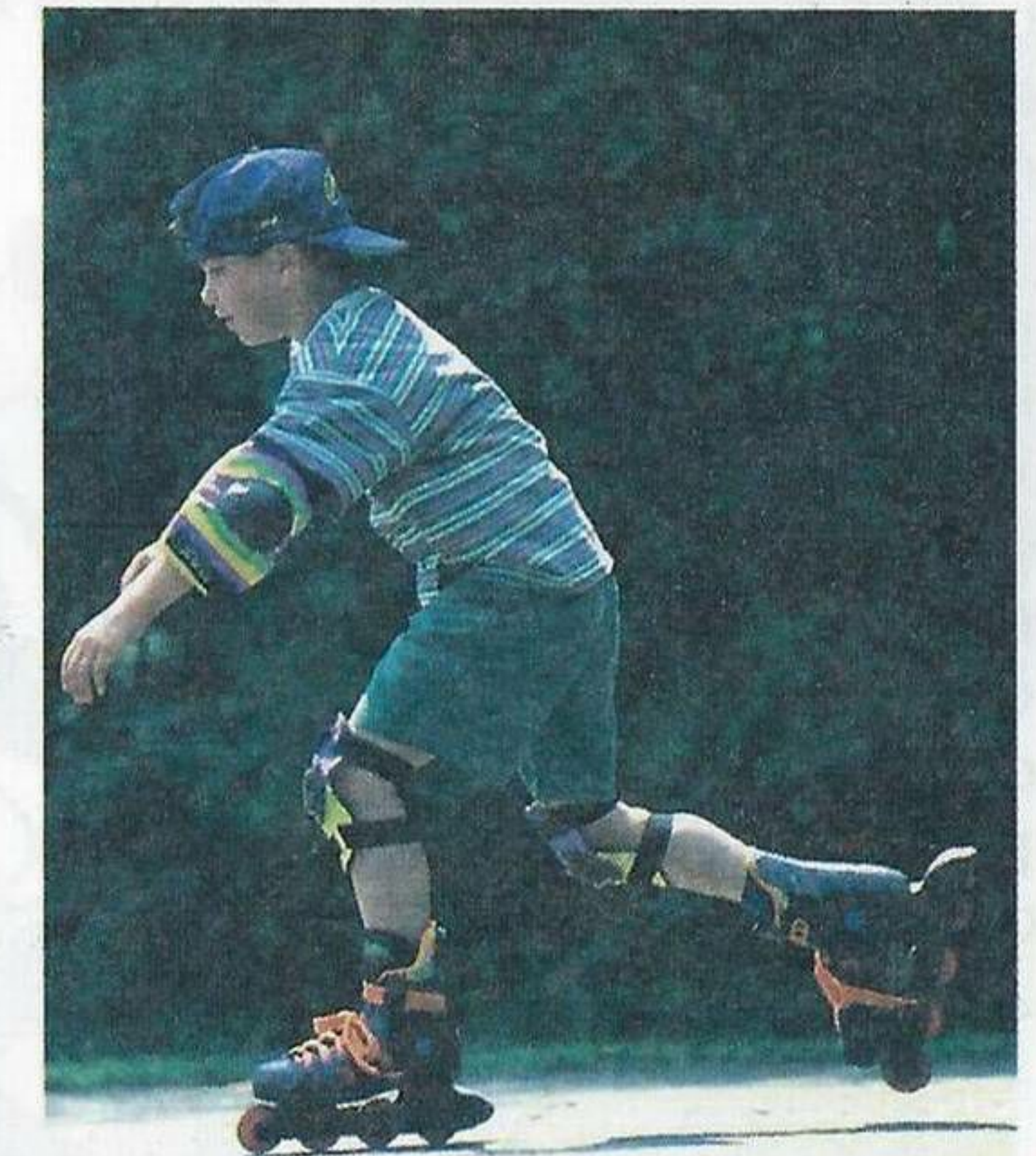
**Не следует уж очень доверять тем размерам, какие указывают изготовители роликов. Об этом особенно стоит помнить тому, кто хочет купить тебе ролики в подарок. Для примерки надень тонкие носки. В толстых ноги вспотеют, а тебе вроде не это нужно!**

**Ролики прежде всего должны быть удобными. После застегивания всех замочков на средние застежки ты должен быть в состоянии пошевелить пальцами ног.**

Однако только настоящие профессионалы могут почувствовать разницу между подшипниками разных классов (от 1 до 5). Следовательно, над этим не надо особо ломать себе голову. Не забудь, однако, о том, что должен заботиться о своих роликах с первого дня. На странице 38 ты найдешь наши советы по консервации снаряжения.

### МАКСИМАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Помимо собственно роликов, тебе понадобятся еще щитки. Их значение ты оценишь уже после первого падения. Не стесняйся того, что выглядишь как Робокон. Статистика свидетельствует, что ролики — один из самых безопасных видов спорта, если говорить о серьезных травмах. Однако не думай, что тебе удастся избежать падений. Они неразрывно связаны с этим спортом.



Поэтому соблюдай осторожность. Ты всегда должен ездить в шлеме и щитках на коленях, локтях и запястьях. Они сделаны из полистирола, пенопласта и нейлона, что гарантирует им должную прочность.





## ИСТОРИЯ РОЛИКОВ

**Ты, наверное, думаешь, что ролики моложе тебя? Сильно ошибаешься. Они были изобретены еще в XVIII веке одним молодым бельгийцем.**

### ЭТО ВОВСЕ НЕ АНЕКДОТ О ГЛУПЫХ БЕЛЬГИЙЦАХ

В 1760 году Йон Йозеф Мерлин перебрался в Лондон. Этот бельгийский изобретатель уже имел на своем счету музыкальный инструмент и устройство для сбережения энергии нагревателей. В Англии он начал тосковать по родине. Ему особенно не хватало замерзающих зимой каналов, по которым чуть ли не все бельгийцы ездили на коньках. И тогда он решил приделать к своим конькам колесики.

### ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО НАЧАЛО

Йозефу пришла в голову замечательная идея. Он решил представить свое изобретение на бале-маскараде у леди Корнели. И для этого надел не маску, а ролики (конечно, двухрядные). Йозеф выехал на них в центр зала, одновременно играя на скрипке. Все пришли в восторг, и ролики быстро завоевали популярность.

### РОЛИКИ ПОКОРЯЮТ МИР

Англичане, австрийцы и французы вскоре начали работать над усовершенствованием

### ••••• КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА И РОЛИКИ •••••

Появилась даже опера на роликах! Серьезно! В 1849 году немецкий композитор Джакомо Мейербер увидел выступление роллеров на площади Согласия в Париже. Зрелище просто потрясло его. Придя домой, он написал оперу «Пророк» с участием танцоров, движущихся на роликах. Опера имела большой успех.



изобретения молодого бельгийца. Мода привилась по всей Европе, и вскоре во многих городах появились площадки для езды на роликах.

В 1875 году в Париже было уже 17 таких катков. Новые возникали по всему миру. В Алжире, Египте, Вьетнаме, Австралии... В конце концов ролики перемахнули через Атлантический океан и дебютировали в Соединенных Штатах.

### РОЛИКИ ДОБИРАЮТСЯ ДО ГОЛЛИВУДА

В настоящее время ролики стали частью жизни многих жителей нашей планеты. Они появляются в книгах, рекламе и в фильмах. Может, ты слышал о фильме «Подземка» Люка Бессона, поставленном в 1982 году? В нем есть сцена гонки на роликах в метро.





## ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

Приводим советы Гуфи, благодаря которым ты не упадешь... слишком быстро! Постарайся хорошенько их запомнить — они наверняка тебе пригодятся.

### НАЧИНАЙ С НУЖНОЙ НОГИ

Не имеет значения, какие у тебя ролики — твердые (как лыжные ботинки) или мягкие. Главное — тебе должно быть в них удобно. Твоим стопам предстоит тяжелая работа, поэтому важно, чтобы ты обеспечил им хорошие условия.



### СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Сядь на стул. Надень ролики. Поставь их параллельно друг другу на расстоянии 20—30 см от себя (в зависимости от твоего роста). Встань с помощью друга. Легонько согни колени и начинай! Наклонись и попробуй оттолкнуться. Прими так называемую позу яйца (смотри картинку). Не отклоняйся назад — так легче всего упасть. Прекрасно! Оттолкнись еще раз, теперь уже выпрямившись.



### БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Лишь когда ты приобретешь опыт, можно отказаться от защитных средств. А пока мы настоятельно рекомендуем тебе ездить в шлеме и комплекте щитков. Это намного безопасней!

### • НАУЧИСЬ ПАДАТЬ •

Не бойся падений! Самое главное — немного согнуть колени. Это поможет смягчить силу удара. Когда ты собран, падать намного легче. Не бойся. Падения обычно не опасны. Даже если набьешь себе шишку, до свадьбы заживет!

### ИСКУССТВО ПАДАТЬ

Даже лучшие роллеры иногда падают. Поэтому постарайся запомнить советы, которые мы услышали от настоящих профессионалов. Когда падаешь вперед, свернись клубком, выдвини вперед руки и постарайся упасть на колени. Благодаря щиткам ничего с тобой не случится. Ведь именно для этого щитки и придуманы! Когда опрокидываешься назад, попробуй приземлиться на ягодичы, ну просто как будто садишься. Если это возможно, то попытайся замедлить падение руками. Другие советы ты обнаружишь на странице 68.



Старайся ехать сначала на одной ноге, а потом на другой. Держи руки на бедрах, выпрями туловище. Твои плечи должны поспевать за движениями тела. Благодаря этому ты сможешь удерживать равновесие. Голову — вверх! Смотри перед собой, а не под ноги.

Если будешь много упражняться, скоро станешь чемпионом. Даже Гуфи это удастся!



## ТОРМОЖЕНИЕ

Если хочешь хорошо кататься на роликах, научись тормозить. Техника торможения заимствована из лыжного спорта. Гуфи покажет тебе, как это делается.

## ПРИ ПОМОЩИ ТОРМОЗА

Это любимый метод новичков. Его проще всего освоить. Поднимаешь левую или правую ногу (в зависимости от того, где прикрепил тормоз). И это все.



## ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПЛУГ

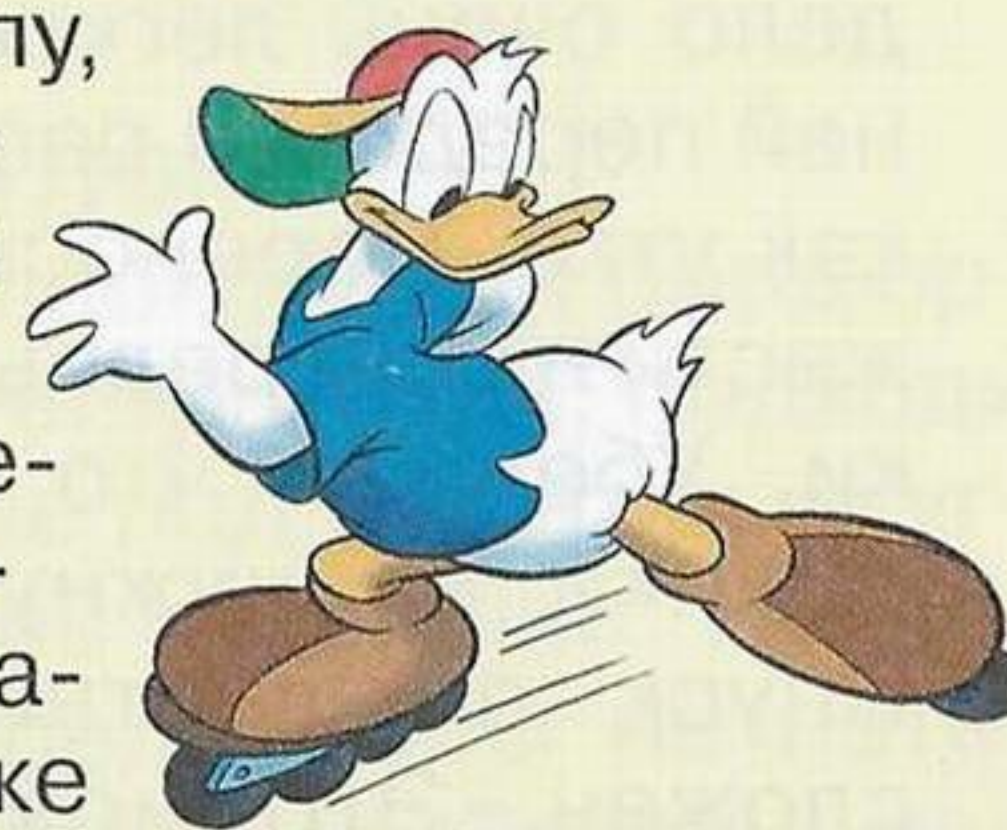
Техника похожа на предыдущую, только вместо того, чтобы тормозить обеими ногами одновременно, ты делаешь это поочередно: раз левой, раз правой.

## ПЛУГ

Припомни езду на лыжах. Начинаешь с роликами, поставленными параллельно. Опускаешь бедра, которые образуют форму латинской буквы V. Мыски обеих ног соединяешь друг с другом, пятки разводишь в стороны. Чем шире расставишь ноги, тем быстрее затормозишь.



**Т ЛИБО ПОПЕРЕМЕННОЕ Т**  
 Попробуй применить этот способ торможения, если уже уверенно чувствуешь себя на роликах, даже когда едешь на одной ноге. Ставишь одну стопу перпендикулярно направлению езды. Попеременное Т — это упрощенный вариант того же способа. Выдвигаешь левую стопу, переносишь на нее тяжесть тела, и затем делаешь то же самое с правой. Это менее резкий способ торможения, которые не портит колес.



## ОБОРОТ

Это еще трудней! Ты едешь на ролике, не имеющем

тормоза. Делаешь полуоборот и выставляешь ролик с тормозом перпендикулярно направлению езды. Переносишь на него всю тяжесть тела.

## И ДАЖЕ НА КОЛЕНЯХ!

Во время езды на рампе участники развивают огромные скорости. Единственный эффективный метод торможения в этом случае — остановка на коленях! Достаточно присесть на корточки и рухнуть на колени. Не забудь заранее надеть на них щитки!



## ••• ТОРМОЗА: КОЛОДКИ ИЛИ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ? •••

Ролики с двумя рядами колес оборудованы тормозными колодками на обеих ботинках. В случае однорядных роликов можно использовать интегрированные тормоза. Колодка — это просто кусочек пластика, который тормозит твоё движение из-за трения о покрытие. Интегрированные тормоза оборудованы системой ДБС (англ. *Dual Braking System*), то есть двойным контуром торможения.



## ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Улицы бросают роллерам настоящий вызов! Бордюрные камни, лестницы, съезды и подъезды... Однако не паникуй.

### • • БОРДЮРНЫЕ КАМНИ • • • • • ЛЕСТНИЦЫ • • • • •

Подъезжай прямо к бордюрному камню; ноги согни в коленях. Подними стопы как можно выше, старайся перенести всю тяжесть тела на одну ногу. Можешь также въезжать на тротуар боком. Это намного более легкий способ, однако он вызывает большую потерю скорости. Помни, что ноги надо поднимать действительно высоко, а также расставлять руки, чтобы легче удерживать равновесие.



Восхождение по лестнице — дело очень легкое. Стань к ней передом и расставь ноги как утка. Переноси центр тяжести на очередные ступеньки. Убедись, что приподнял ролики на нужную высоту. Спуск по лестнице более сложен. Это можно делать тремя способами:

#### 1. ТИК-ТАК

Тик-так очень практичен! Не забудь только предварительно снять тормоз. Зацепись задними колесами выдвинутой вперед ноги за край ступеньки. Следующий этап — это зацепление передними колесами отодвинутой назад ноги. И так далее, шаг за шагом!

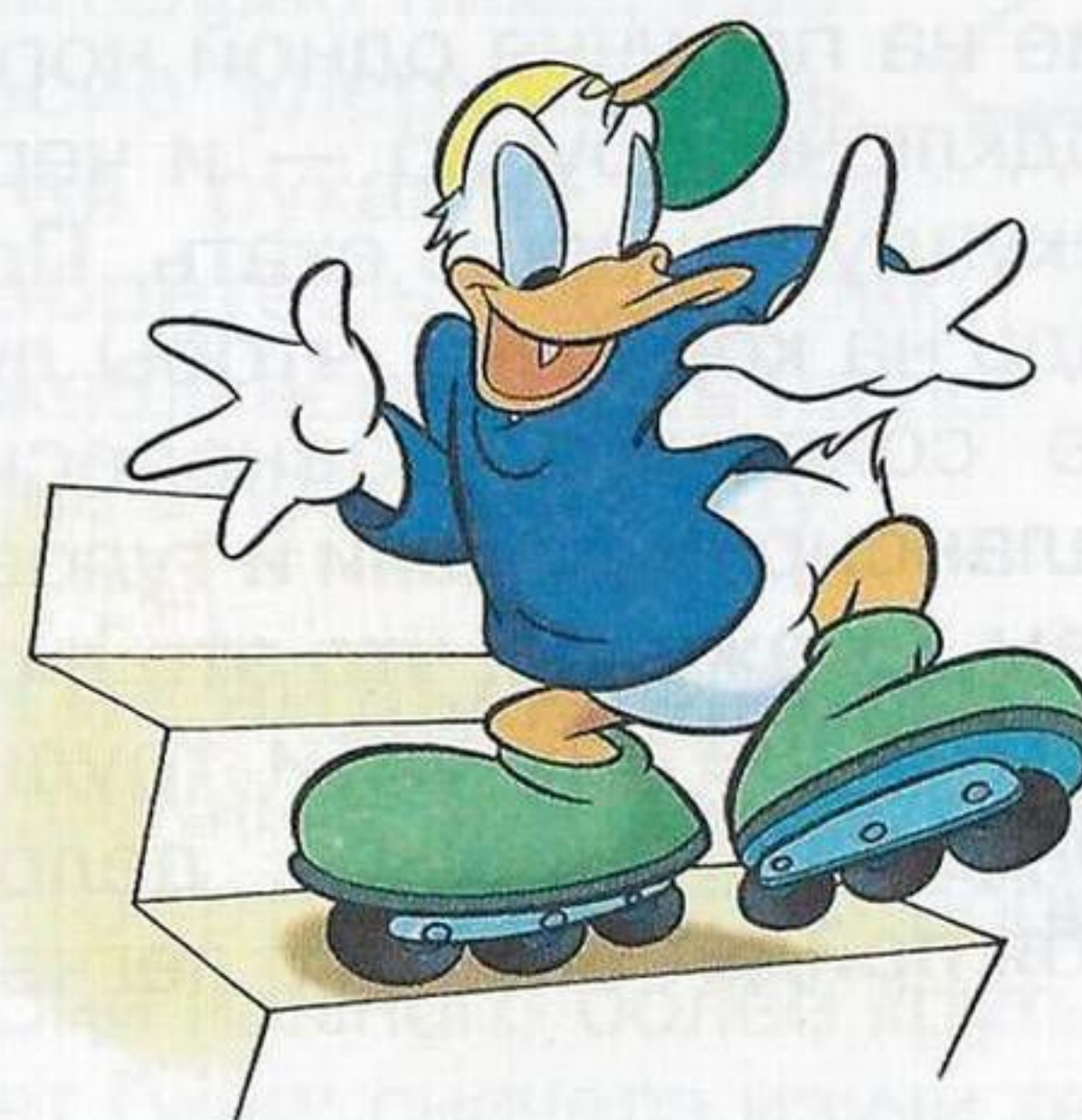
#### 2. ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО

Лучше всего, если можно держаться за перила. Поворачиваем стопу на 90 градусов и медленно идем вниз. Свободной рукой стараемся поддерживать равновесие.



#### 3. ПОД УГЛОМ

Как и при покорении бордюрного камня тротуара, подходи к лестнице под некоторым углом. Очень медленно. Наклонись вперед, чтобы не потерять равновесия. Смотри под ноги!



### • • • • • ВВЕРХ И ВНИЗ • • • • •

#### ЕЗДА ВНИЗ

Это очередная методика, заимствованная у лыжников. Ез-

жай медленно по всей ширине улицы, под углом к наклону территории. Доехав до места выполнения разворота, поставь ноги параллельно одна другой. Разверни плечи в выбранном направлении, используя ногу как подпорку. Твоя другая нога поспешит вслед этому движению.

#### ЕЗДА В ГОРУ

Единственный способ езды в гору — это выполнение коротких, ритмичных движений! Это действительно очень эффективно. Не забывай только контролировать дыхание, иначе можешь сильно устать!

### • • • • • ЕЗДА ЗАДОМ • • • • •

Когда освоишь езду назад, можешь смело считать себя настоящим мастером! Ведь это очень трудно. Начинать упражняться в езде назад (на плоской местности), только когда почувствуешь себя на роликах совершенно свободно. Поставь стопы параллельно. Подними одну ногу, отведи ее примерно на 30 см назад и перенеси на нее тяжесть тела. Потом точно также поступи с другой ногой и т. д.



## ВЫБЕРИ СВОЙ СТИЛЬ: STREET

Стиль *street* возник на улицах больших городов. Он необычайно зрелищен.

Роллерам удается использовать даже самые заурядные элементы городского пейзажа. Они выполняют исключительно эффектные маневры.

### ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: FRONT SLIDE

*Front slide* — это самый простой съезд по поручням. Стопы держим параллельно одна другой и перпендикулярно к поручням. Чтобы минимизировать риск падения, рекомендуем начинать с трубы, ко-

торая находится всего в нескольких сантиметрах над землей. Если не можешь найти такую трубу, используй низкую стенку или парапет. Перед ездой натри трубу или край стены парафином (будет очень скользко) или воском, который можно купить в специализированных магазинах. Удерживай равновесие на поручне одной ногой, подключи другую — и через секунду начнешь ехать. Присядь на корточки, чтобы лучше сохранять равновесие. Балансируй руками и туловищем. Окажется, что это в общем-то не так уж и трудно. Когда разгонишься, дело у тебя пойдет намного легче.

### НЕСКОЛЬКО ТРУДНЕЕ: SHIFTY

Этот вид акробатики начинается точно как *front slide*. Когда ты будешь уже на поручне, расставь ноги и согни колени. Разворачи-



При катании в стиле *street* даже профессионалы никогда не снимают щитков и шлемов. Поэтому если ты хочешь выполнять описанные здесь акробатические упражнения, то должен себя как следует обезопасить. Лучше всего было бы, если бы ты упражнялся с приятелями, а не в одиночку. Тогда в случае травмы можно вызвать помощь. Стоит также взять с собой мобильник (если есть).

Полка в этом случае обязательна. Без нее съехать не удастся. Если не помнишь, что это такое, найдешь ответ на страницах 11 и 43.

ваешь щиколотки так, чтобы полка оказалась на поручне. В этом случае твой центр тяжести находится значительно ниже. Равновесие удерживаешь, двигая руками. Когда приобретешь сноровку, сможешь вскакивать на поручень в позиции *shifty*.

### ДРУГИЕ ВИДЫ МАНЕВРОВ

Умудренные опытом роллеры вместо труб используют поручни. Они намного более крутые. Совет Гуфи: сначала изучи территорию, чтобы потом не упасть на голову. Внимательно осмотри стенку или поручень, по которому хочешь съехать. Они не должны находиться слишком высоко — лучше всего на уровне пояса.





## РАМПА

Для езды в этом стиле нам понадобится... рампа! Здесь действительно потрясающая акробатика. Этот стиль требует терпения и умения. Лучше всего упражняться под присмотром опытных роллеров.

При езде на рампе используются те же защитные средства, что и при стиле *street* (смотри предыдущие страницы) эти дисциплины являются так называемым *stunt skating*'ом, самым агрессивным способом катания на роликах. Однако бояться нечего. Падения случаются достаточно часто, но редко бывают опасны. Сначала ты должен научиться падать. Правильно упасть — настоящее искусство. Быстро прочти наши советы на страницах 68-69.



## ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

Встань на *plat bottom* (платформа на вершине рампы) и оттолкнись, одновременно сгибая колени. В это время ты набираешь наибольшую скорость. Первой твоей целью будет прикосновение к противоположному *coring*'у. Несколько первых ездок считай разведкой. Каждый раз, доезжая до дуги, оттолкнись

с согнутыми коленями. Благодаря этому ты получишь дополнительную энергию и будешь в состоянии вернуться к тому месту, из которого стартовал. Поставь одну стопу назад, а другой изобрази латинскую букву S. Потом поступи наоборот. Благодаря такому маневру не грохнешься. Помни, что сможешь доехать до *coring*'а лишь после



## 360 ГРАДУСОВ

Полный оборот выполняется на *vert'e*, который находится над *coring*'ом.

## ONE GRAB FOOT

Когда находишься в высшей точке своего полета над *coring*'ом, ухватишься правой рукой за правый ролик, а левой — за левый. Отпусти руки во время приземления.

## ROCKET AIR

Все почти как в предыдущем случае, только правой рукой хватаешься за левый ролик и наоборот.

нескольких часов упражнений, так что не ленись.

## ПЕРВЫЕ ПОЛЕТЫ!

Если будешь много тренироваться на рампе, научишься выполнять фантастические трюки. Может быть, тебе даже удастся победить гравитацию!

## 180 ГРАДУСОВ

Когда доедешь до *coring*'а, развернись и сделай то же самое с другой стороны.



One grab foot

## ПРЫЖКИ

Прыжки — такое же захватывающее зрелище, как и езда на рампе!

Это суперакробатический и высокотехнический вид катания. Им следует заниматься в клубе. Вот наиболее известные маневры, которые можно производить во время прыжков.

Существует три вида прыжков на роликах: вверх, фигурные и акробатические.

## ПРЫЖОК ВВЕРХ

Ты поступаешь, как в легкой атлетике: пытаешься переключиться через перекладину, отталкиваясь от пола.

## ФИГУРНЫЕ ПРЫЖКИ

Используй трамплин. Благодаря этому дольше находишься в полете и имеешь больше времени на выполнение маневров. В этом виде це-

нится фантазия, обязательных фигур нет.

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Как и в случае фигурных прыжков, используешь трамплин. Высота некоторых прыжков достигает двух метров, поэтому нет ничего



удивительного в том, что для приземления часто используют матрасы. Однако некоторые борцы за чистоту жанра предпочитают приземляться на асфальт. Интересно, как потом выглядят их колени?

Некоторые спортсмены вводят в свои прыжки необычные элементы. Вот некоторые из них:



Чтобы прыжок был более эффектным, спортсмен выполняет сложные трюки. Вот примеры.

## • КАРАТЕ

Одна нога прямая, другая согнута под ягодицами.

## • РАНЕЦ

Туловище выпрямлено, ноги согнуты и прижаты к ягодицам. Плечи сзади, руками держишься за стопы ног.

## • ФАКИР

Ноги перекрещены, как будто ты сидишь по-турецки.

## • LOP-SIDED

Ноги согнуты в воздухе, обе в одну и ту же сторону. Руки на раме.



Существует еще много разных прыжков. Каждый день придумывают все новые элементы.

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

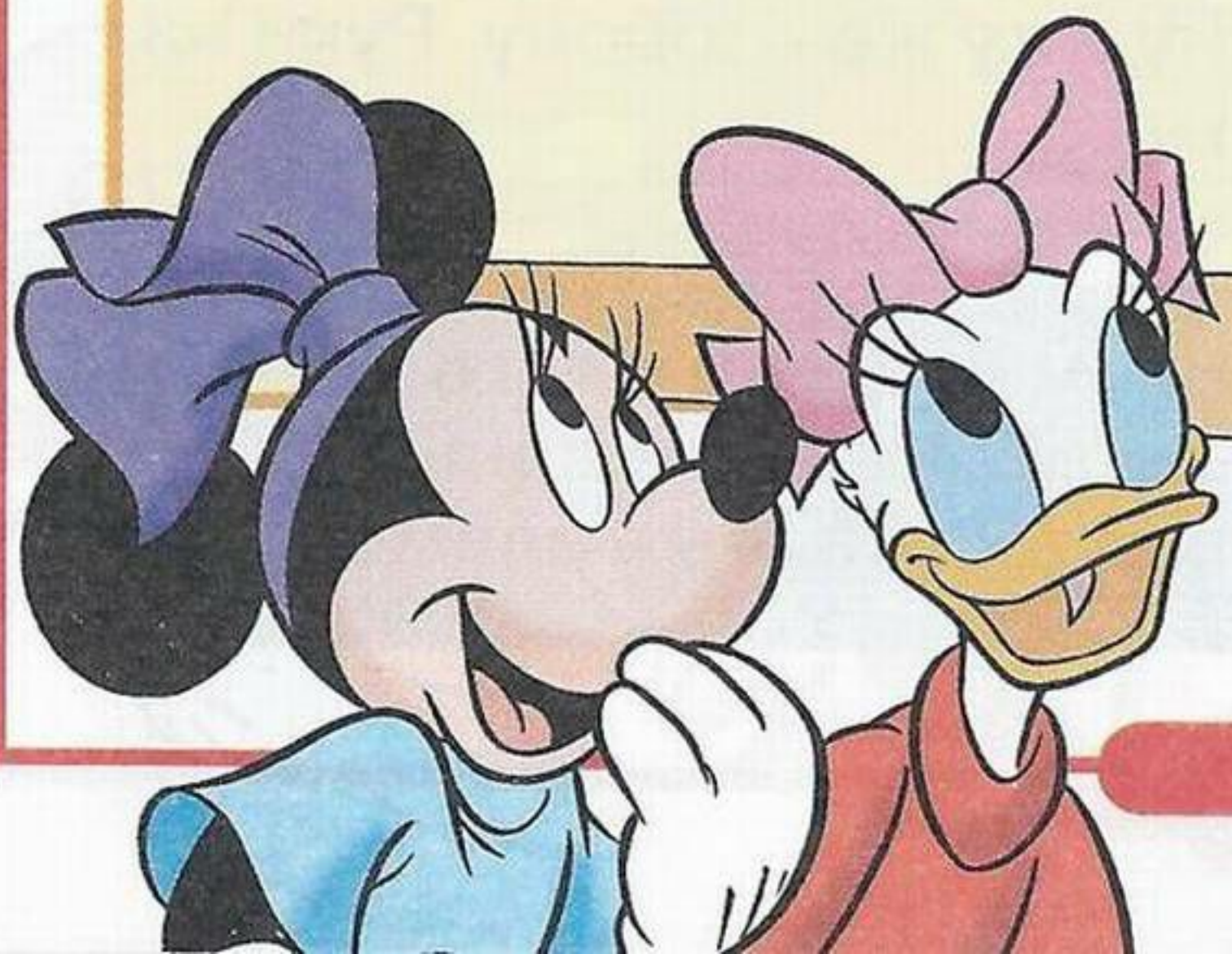
Это аналог фигурного катания на льду. Дисциплина эта не очень популярна. Катаются так главным образом девушки, которые могут похвастаться грацией и элегантностью движений.

## СХОДСТВО С КОНЬКАМИ НЕСЛУЧАЙНО...

Спокойно! Это роллеры, а не конькобежцы! Однако выполняют они фигуры, а не акробатические прыжки. Сосредоточимся на технике. В этой дисциплине существуют строго определенные правила, точно как в фигурном катании на льду. Спортсмены исполняют короткую программу, в которой должны присутствовать обязательные фигуры, а также более длинную произвольную программу. Оба выступления идут под музыку. В этом виде лучше использовать ролики с двумя рядами колес, так как они обеспечивают лучшую устойчивость.

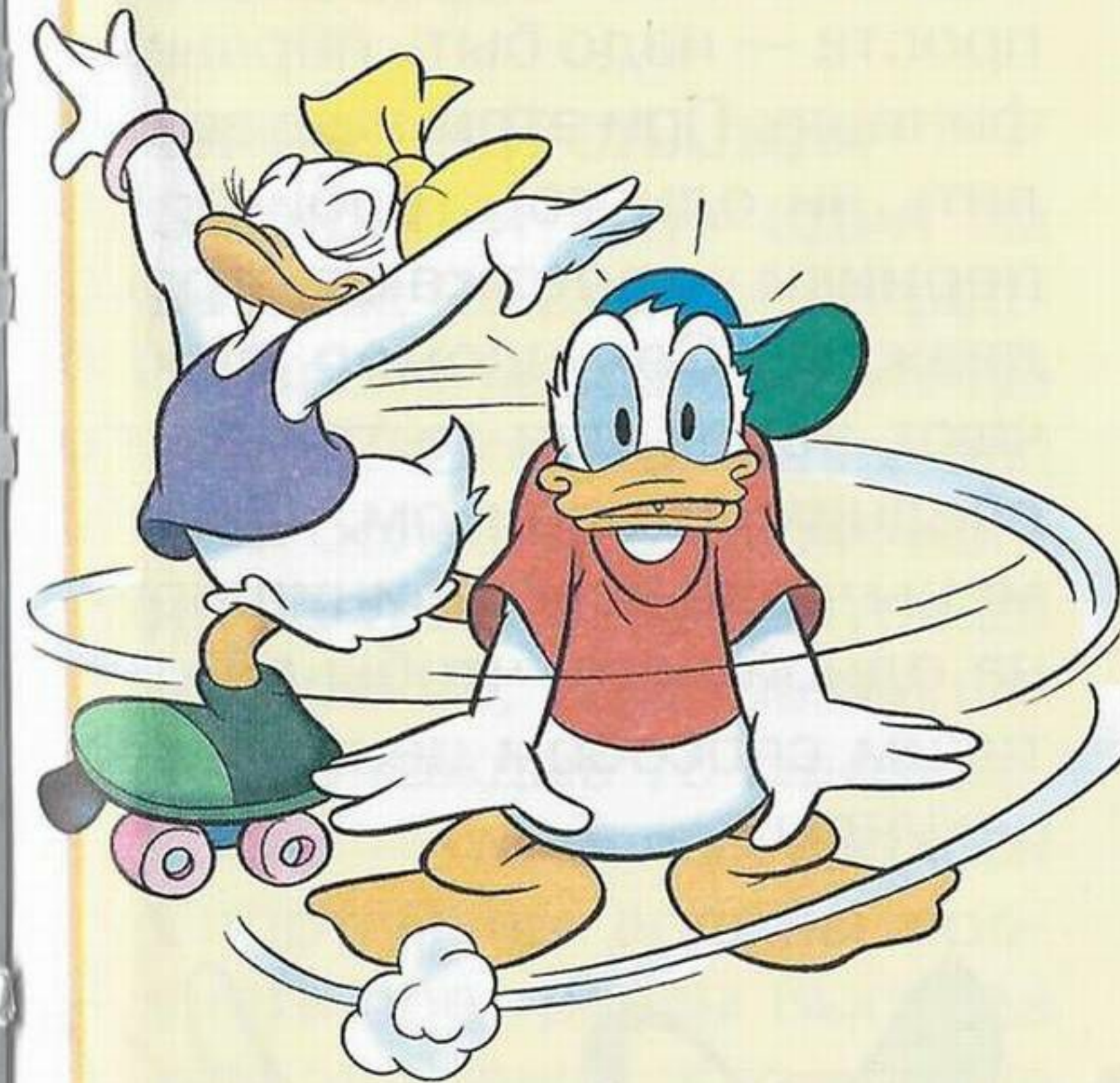
## АИСТ

Это основная фигура для начинающих. Едешь на одной ноге, а другую поднимаешь, сгибаешь и опираешь ее на щиколотку первой ноги.



## ЛАСТОЧКА

Стоишь на одной ноге. Другую отводишь назад и выпрямляешь. Туловище держишь горизонтально, на одной прямой с вытянутой ногой.



## ПРЫЖКИ

Топ, луп, тулуп, флип, тройной аксель — это необычайно сложные элементы, выполнение которых требует многочасовых тренировок. Все прыжки начинаются одинаково. Когда спортсмен уже находится в воздухе, двигая руками, он принимает решение о виде прыжка и направлении оборота.

## ЧАЙНИК

Присаживаемся на корточки на одной ноге, а другую вытягиваем вперед. Руки разводим в стороны, чтобы не потерять равновесия.







## СЛАЛОМ

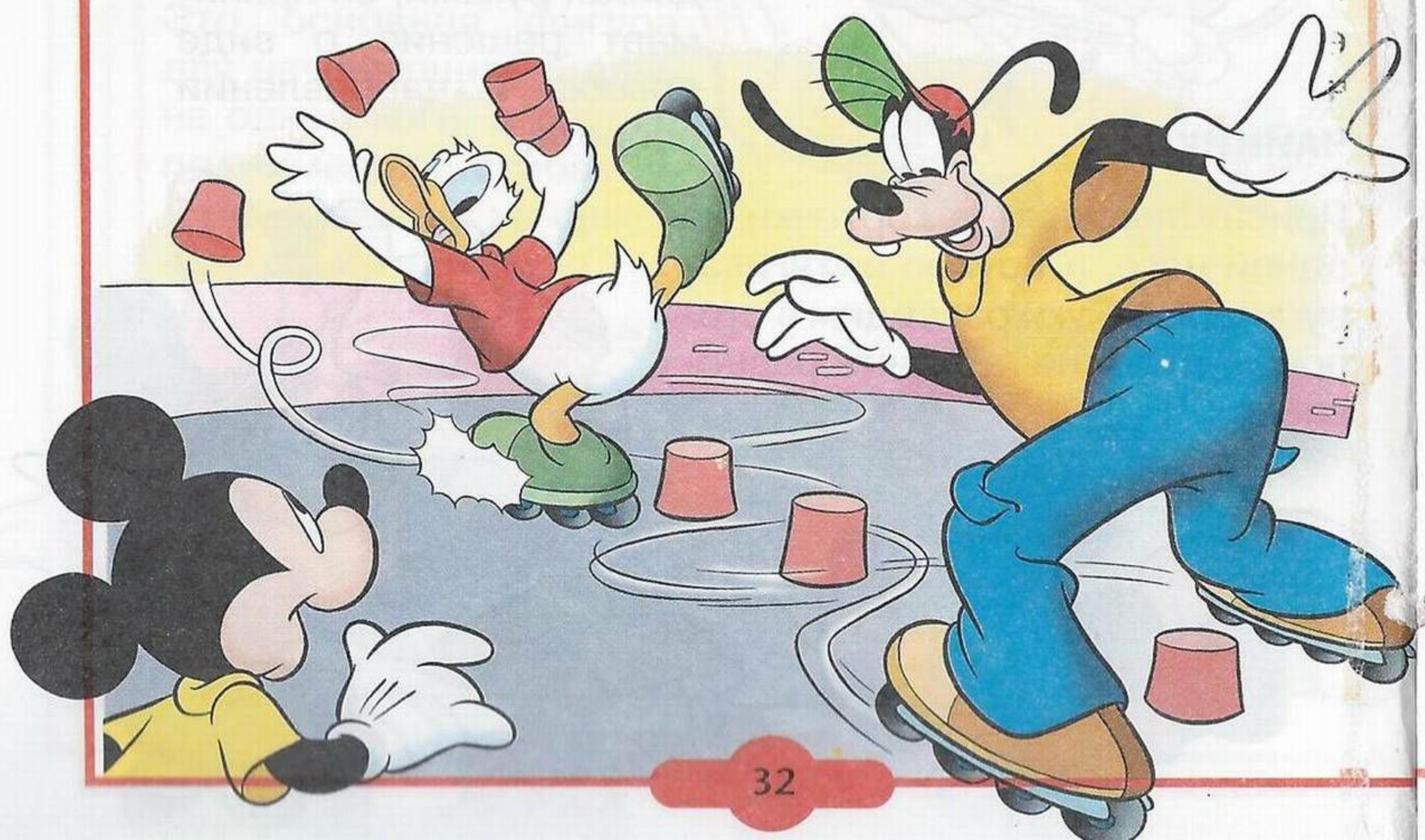
Это очередная разновидность акробатической езды на роликах. В ней скорость очень интересно сочетается со сложностью элементов движения. Основана на проезде слаломом между столбиками.

Существует две разновидности слалом: быстрая и фигурная езда.

## ПУСТЬ ПОБЕДИТ БЫСТРЕЙШИЙ!

Скоростной слалом — это соревнование двух соперников. Каждый из них должен проехать свою трассу как можно быстрее. На трассе имеется 25 столбиков (расставленных

через каждые 1,5 метра). Цель проста — надо быть первым на финише. При этом нельзя сбить ни одного столбика. Соперники проезжают трассу дважды. Секундомер выключают через два метра за последним столбиком. Спортсмены чаще всего финишируют на одной ноге, чтобы сэкономить таким способом ценные доли секунды.



## ФИГУРЫ, ФИГУРЫ...

Выполнение всех фигур требует мастерства и гибкости, однако падения в этом виде катания не так опасны, как при акробатической езде на рампе и в стиле *street*.

## ТИПИЧНЫЙ СЛАЛОМ

Соперники едут один за другим. 25 столбиков расставлены через каждые 1,5 метра. Это так называемый большой слалом. Когда на трассе находится 20 столбиков, расставленных через каждые 75 сантиметров, — это малый слалом. Спортсмены должны проехать обе трассы быстрее чем за минуту. Кто сделал это быстрее остальных, тот и победитель.

## ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ

Скрещиваешь и выпрямляешь ноги на каждом столбике. Это значит, что каждый второй столбик проезжаешь со скрещенными ногами.

## ФАКИР

(Не путать с «факиром» в прыжках.) Едем на одной ноге, а другая опирается на бедро этой ноги.

## ЧАЙНИК

Одна прямая нога выдвинута вперед. Это очень неустойчивая позиция, особенно потому, что в слаломе используют главным образом однорядные ролики.

## ОРЕЛ

Выверни обе ноги наружу; благодаря этому сможешь ехать по дуге.

Переплетение



## ХОККЕЙ

Если ты любишь командные игры, вовсе не обязательно отказываться от роликов. Можешь сыграть в хоккей. Ну прямо как на льду или на траве.

## КАК ИГРАТЬ

Хоккей на роликах предназначен исключительно для опытных роллеров. Он требует специального снаряжения. Кроме основных средств защиты, спортсмены используют также щитки на голенях и перчатки. Шлемы вратарей защищают всю голову. Не забудь о клюшке. Она должна быть нужной длины. Лучше всего, если она достает до подбородка.

ка стоящего на роликах игрока. Роль шайбы исполняет пластиковый мячик.

## КАК СТАТЬ МАСТЕРОМ

Ударить клюшкой по мячику — задача не из легких. Нужно так это сделать, чтобы не потерять равновесия.

Следует замахнуться и произвести плавное движение рукой. Именно плавность в этом случае является ключом к успеху.



## СЫГРАЕМ В МЯЧ

## ХОККЕЙ НА ДВУХРЯДНЫХ РОЛИКАХ

Это — старейший вид хоккея, существующий с 1877 года. В каждой команде по пять игроков, включая вратаря. Площадка имеет размеры 40 метров на 20 метров. Экипировка состоит из клюшек и мяча. Лучшие команды мира — это Испания, Португалия и Италия. В некоторых командах есть даже профессионалы.

## ХОККЕЙ НА ОДНОРЯДНЫХ РОЛИКАХ

Эта дисциплина возникла потому, что игроки в хоккей на льду захотели соревноваться и летом. Принципы такие же, как в традиционном хоккее. Каждая команда состоит из пяти игроков, включая вратаря. Площадка имеет размеры 30 или 40 метров на 60 метров. В этом виде спорта уже много лет доминирует команда США.

## УЛИЧНЫЙ ХОККЕЙ (STREET-HOCKEY)

В уличный хоккей играют на однорядных роликах. Принцип игры такой же, как при игре на льду или на траве. Разница только в том, что матчи разыгрываются на улицах, а спортсменам не нужно соблюдать все правила Международной федерации хоккея, в результате чего этот вид спорта многовариантный. Но в общем он сильно напоминает описанный ниже хоккей на однорядных роликах.



## ЕЗДА НА ПРИРОДЕ

**Мы уже знаем о роликах почти все.  
Самая пора надеть их на ноги и  
отправляться в путь.  
Приглашаем на прогулку или  
на каток для быстрой езды!**

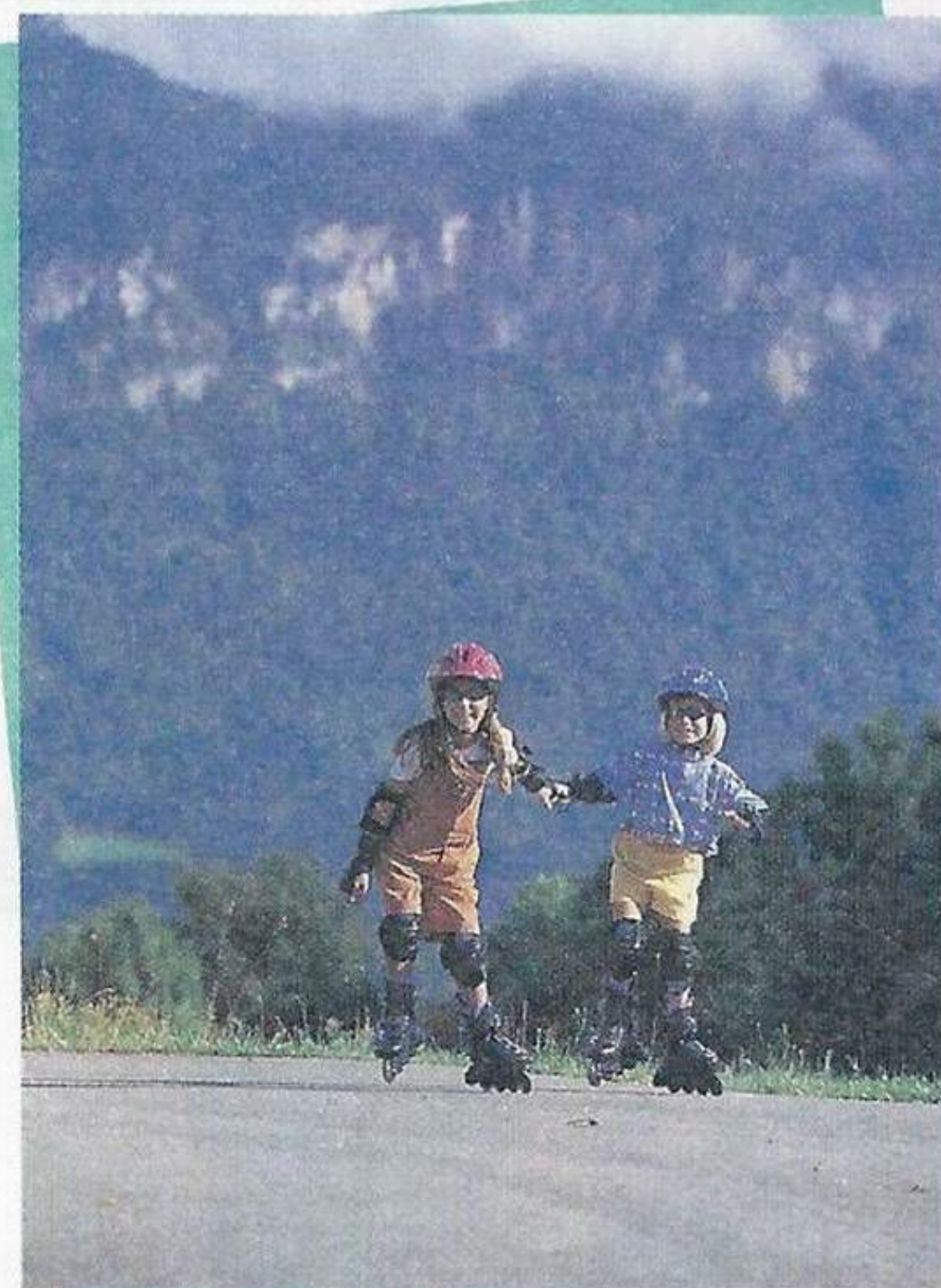
### ПРОГУЛКА

Это лучший метод тренировки. Можешь поехать в школу, за покупками, к другу... Едешь себе и едешь, любя пейзажи и хорошо проводя время. Это, может, не так эффективно, однако подожди! При

спокойной езде ты сможешь поупражняться во всех способах катания, описанных в нашей книжке. Почувствуешь себя свободным и независимым. Подберешь себе нужные ролики — такие, которые больше всего тебе нравятся и в которых тебе удобнее всего.

### БЫСТРАЯ ЕЗДА

Как мы уже говорили, ролики для быстрой езды снабжены пятью колесами. В этой дисциплине нет никаких специальных элементов. Главное — это точный старт и экономные движения, благодаря которым можно сэкономить ценные секунды. Роллера, занимающегося быстрой ездой, легко узнать по согнутой фигуре и рукам, которые он держит за спиной.



## ЕЗДА НА МЕСТНОСТИ

Спору нет, прыжки на рампе и быстрая езда — это великолепная забава! Однако время от времени стоит выбраться на обычную загородную прогулку! Так что не отказывайся, когда родители захотят забрать тебя на лоно природы. Только представь себе: едешь под неумолчное пение птиц и дышишь свежим воздухом! Сказка! Возьми с собой ролики и на каникулы. Если только погода не подведет, наверняка не соскучишься! Везде можно найти подходящие для катания места — это может быть и тропинка через поле, и не слишком загруженное шоссе, и лесная стежка! Спроси у местных жителей о подходящих местах для езды на роликах, либо найди такие на карте. Не забудь взять с собой фотоаппарат, чтобы увековечить восхитительные пейзажи.



## БЕЗОПАСНОСТЬ

**Ролики менее опасны, чем велосипед, но тем не менее ты должен знать несколько основных принципов безопасности. Попробуй заложить их в свою память!**

### БЕРЕГИ СУСТАВЫ!

Ты наверняка уже сориентировался, что при езде на роликах надо сгибать колени. Именно поэтому ты должен носить на них щитки. Особенно поначалу необходимо заботиться о своих суставах. После каждого серьезного падения убедись, что все в порядке. При малейших сомнениях нанеси на больное место мазь и перебинтуй его. Прислушайся к нашим советам, и тогда вероятность травмы значительно снизится.

### РАЗМИНКА

Необходимость разминки перед ездой случается редко, поскольку самой езды достаточно, чтобы хорошо разогреться. Однако если ты собираешься выполнять какие-нибудь сложные трюки, следует предварительно разогреть мышцы. Достаточно нескольких упражнений на растяжение, нескольких приседаний и короткого бега. Благодаря этому твоя форма значительно улучшится!



## ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

На роликах мы ездим главным образом по городу. К сожалению, мы там не одни. На улицах полно велосипедистов, пешеходов, других роллеров... и автомобилей! Все друг друга распикивают, но наиболее веские аргументы у самых больших. Поэтому ты **ДОЛЖЕН** соблюдать правила дорожного движения. Ждать зеленого сигнала светофора, переезжать проезжую часть только по пешеходным переходам, смотреть налево, направо и еще раз налево... Самое главное, никогда не прицепляйся к автомобилям и автобусам!

### ПРИНЦИП № 1

При слишком быстрой езде можешь получить трамву. Если ты не уверен в каком-нибудь элементе катания, вернись к нему и постарайся освоить его в совершенстве. Только после этого можешь пытаться освоить более сложные выкрутасы.





## УХАЖИВАЙ ЗА СВОИМИ РОЛИКАМИ!

**Некоторые трюки очень трудны. Если хочешь, чтобы ролики тебя не подвели и долго тебе служили, научись о них заботиться!**

Твоим роликам многое приходится выносить — от дождя и снега до пыли и песка! Поскольку стоят они недешево, приведем несколько советов, как продлить им жизнь.



### КОНСЕРВАЦИЯ ПОДШИПНИКОВ

Наименее стойким элементом твоих роликов являются шариковые подшипники, расположенные в колесах. Они вовсе не вечны. Более того: если рама намертво прикреплена к ботинку, то порча подшипника означает и порчу роликов, поскольку заменить его невозможно. Больше всего подшипники не любят дождя — ведь вода вызывает коррозию! Поэтому подшипники необходимо регулярно смазывать.



### ••• ПЕРЕМЕНА КОЛЕС •••

Колеса обычно стираются очень неравномерно. Средние, например, гораздо меньше подвержены воздействию внешних факторов. Поэтому стоит время от времени менять колеса местами.



Прежде всего следует осторожно снять колеса и подшипники. Затем почисть их старой зубной щеткой. Можно также замочить подшипники на ночь в скипидаре. Потом смажь их и осторожно примонтируй к раме. Неисправные подшипники не только затрудняют езду, но и вообще небезопасны.

### УСИЛЕНИЕ ПОДОШВЫ

Подошва у двухрядных роликов часто бывает слишком мягкой. В этом случае ее стоит усилить, особенно если ты собираешься исполнять прыжки. С этой целью следует прикрепить к задней части рамы (под пяткой) кусочек металла. Другой способ — вложить в ботинок кожаную прокладку (стельку). Можно также использовать тонкий слой специального «клея», который продается в тех же магазинах, что и ролики. Когда он высыхает, подошва становится более жесткой.

### ЕЗДА СО СТЕЛЬКАМИ

Никуда не деться! Через несколько часов езды ноги на-

чинают потеть. Это очень неприятное ощущение. Однако не паникуй! Можешь купить специальные стельки, которые, естественно, нужно всунуть в ботинки. После каждой езды можешь их вынуть и простирнуть. Благодаря этому будешь себя чувствовать гораздо комфортнее и не испортишь роликов!

**Совет: всегда спрашивай о новинках в магазинах с профессиональным инвентарем.**

## НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Не всех устраивает обычная прогулка на роликах. Гуфи расскажет тебе несколько историй о необычных достижениях роллеров.

## ЭТИ СТАРОМОДНЫЕ ДВУХРЯДКИ

Француз Жиль Марге проехал за один раз на роликах 521 километр! Все путешествие заняло 43,5 часа. Может быть, пришло время начать строить автострады для роллеров?

## МНЕ ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ ТАК МЧАТСЯ!

В 1954 году один итальянец достиг на трассе Монца скорости 172 километра в час, однако его тащил за собой спортивный автомобиль марки «Ламборджини». Нехорошо так обманывать!



## ..... ФОРМУЛА-1 .....

Наибольшая скорость, достигнутая на роликах самостоятельно, — это 41,48 километра в час. Ее развил в 1944 году итальянец Джузеппе Кантарелла на дороге в Сицилии. Представляете, какие у него были мускулистые ноги!

## ..... РОЛИКИ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ .....

Фанаты роликов и роликовой доски могут с нами не согласиться, но эти спортивные дисциплины имеют между собой много общего. Чтобы доказать это, один американский изобретатель решил их объединить. Вот так и возник *ring racing*. Это маленькая круглая доска с двумя колесами. Новинка, однако, не имела такого успеха, как ее старшие «братья».



## ..... МОТОРОЛИКИ! .....

Моторолики — самой удивительное изобретение последних лет. К роликам приделан моторчик, благодаря которому уже не нужно трудиться. Без проблем можно развить скорость до 40 километров в час. И при этом икры не болят!

## НЕТ, ЭТО НЕВОЗМОЖНО!

В 1996 году канадец Фредерик Хоффнер проехал на роликах через всю свою гигантскую страну с востока на запад. Путешествие заняло у него два с половиной месяца.

## ..... ЛЫЖЕРОЛИКИ .....

Ролики стали так популярны, что ими заинтересовались многие лыжники. Летом они приделывают к своим лыжам маленькие колеса и могут ездить в отсутствие снега. Это новая спортивная дисциплина, которой занимаются в основном лыжные гонщики, а не горнолыжники.

## СЛОВАРИК РОЛЛЕРА

Выучи техническую терминологию — тогда ты произведешь впечатление на приятелей и сможешь разговаривать с экспертами!

**1080°**: три оборота.

**360°**: полный оборот.

**540°**: полтора оборота.

**720°**: два оборота.

**Antirocker**: два средних колеса в роликах. Они тверже остальных, что делает возможным съезд по поручням.

**Back flip**: оборот назад.

**Backward crossover**: переплетение при езде назад.

**Backward foot**: одна нога сзади.

**Catch**: хватаешься за одну ногу во время езды.

**Contest**: соревнования роллеров.

**Coping**: металлический прут на уровне платформы, который позволяет тебе двигаться в нужном направлении при покидании рампы.

**Forward crossover** (переплетение): скрещиваешь ноги на каждом столбике, всякий раз меняя ногу, находящуюся спереди.

**Front flip**: оборот вперед.

**Grab**: взяться за ролики между колесами.

**Half out**: хватаешься за левую ногу, а правую выпрямляешь.

**In-line** (в линии): однорядные ролики.

**Lip slide**: скольжение с ногами, перпендикулярными coping'у.

**Mailbox**: слалом с одной ногой, поставленной за другой.

**Opposite**: выполняешь фигуру в другую сторону.

**Орел**: твои стопы поставлены в противоположных направлениях.

**Plat bottom**: плоская часть рампы.



**Полка**: углубление в раме между колесами, благодаря которому можно съезжать по поручням.

**Поручень**: металлический прут, по которому съезжаешь вниз.

**Рама**: металлический элемент, расположенный под ботинком, к которому приделаны колеса.

**Rider или skater**: роллер.

**Silent block**: резиновый элемент, используемый как амортизатор между рамой и ботинком.

**Slide**: скольжение.

**Солнце и Гора**: не пытайся исполнить эти трюки, если не имеешь еще опыта.

Внимание, старт! Вот как сделать Солнце: передом, орел, задом, орел, задом, орел с переплетением. Потом сразу делаешь Гору: передом переплетение, орел с переплетением, переплетение назад, орел с переплетением! Вся последовательность должна быть исполнена между четырьмя столбиками.

**Special**: пол-оборота на первом столбике, очередные пол-оборота в другую сторону на втором, и под конец исполняешь Солнце и Гору.

**Straight leg**: хватаешь одну ногу и выпрямляешь другую.

**Street**: стиль езды по городу.

**Transition**: кривая часть рампы, заканчивающаяся vert'ом.

**Трюк**: фигура.

**Vert**: вертикальная часть рампы.

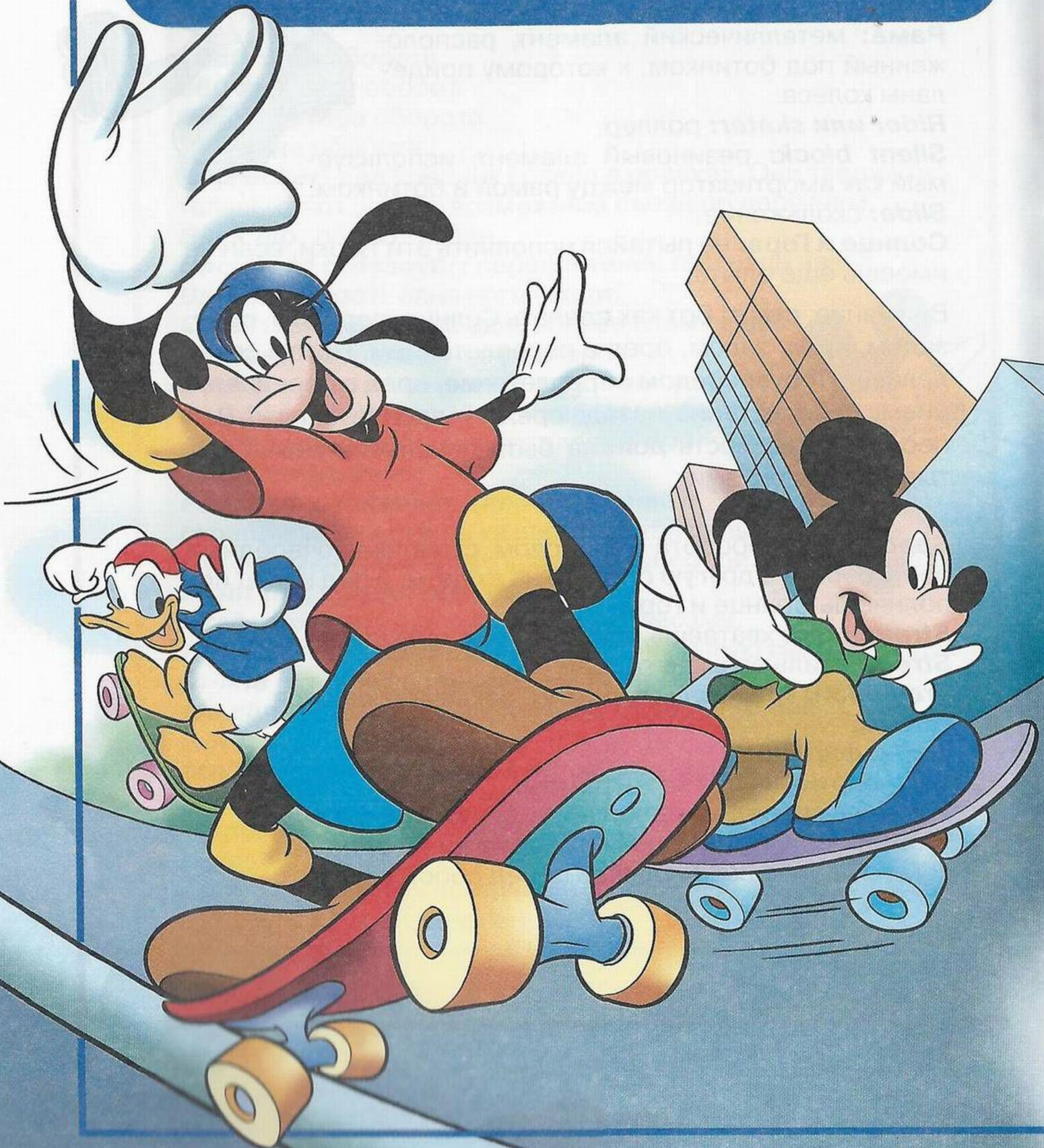
**Y**: Едешь вперед на одной ноге, держа другую рукой.

**Чайник**: присаживаешься на корточки на одной ноге, а другую выставляешь перед собой.





## РОЛИКОВАЯ ДОСКА



В противоположность роликам, которые пришлось по вкусу всем (даже бабушкам), роликовая доска (скейтборд) имеет более короткую, но очень яркую родословную. В 80-х годах прошлого века весь мир сходил по ней с ума, а позднее все ее забросили. Ну, конечно, не совсем все. Осталась небольшая группа фанатов, которая довела езду на доске до совершенства. Сегодня можно говорить о «роликово-досочном образе жизни». Любители роликовой доски создали свою субкультуру. Это намного больше, чем просто спорт.

Открой вместе с Гуфи тайны мира роликовых досок! Займись спортом, предназначенным для бунтарей! Для этого достаточно доски, четырех колес и чуточки сноровки. Незабываемые впечатления гарантируем!





## НЕИЗВЕСТНАЯ СТОРОНА ДОСКИ

Действительно, на первый взгляд роликовая доска не слишком впечатляет. Однако несмотря на невинный вид, она скрывает в себе множество сюрпризов.

### ВСЕ НА ДОСКУ!

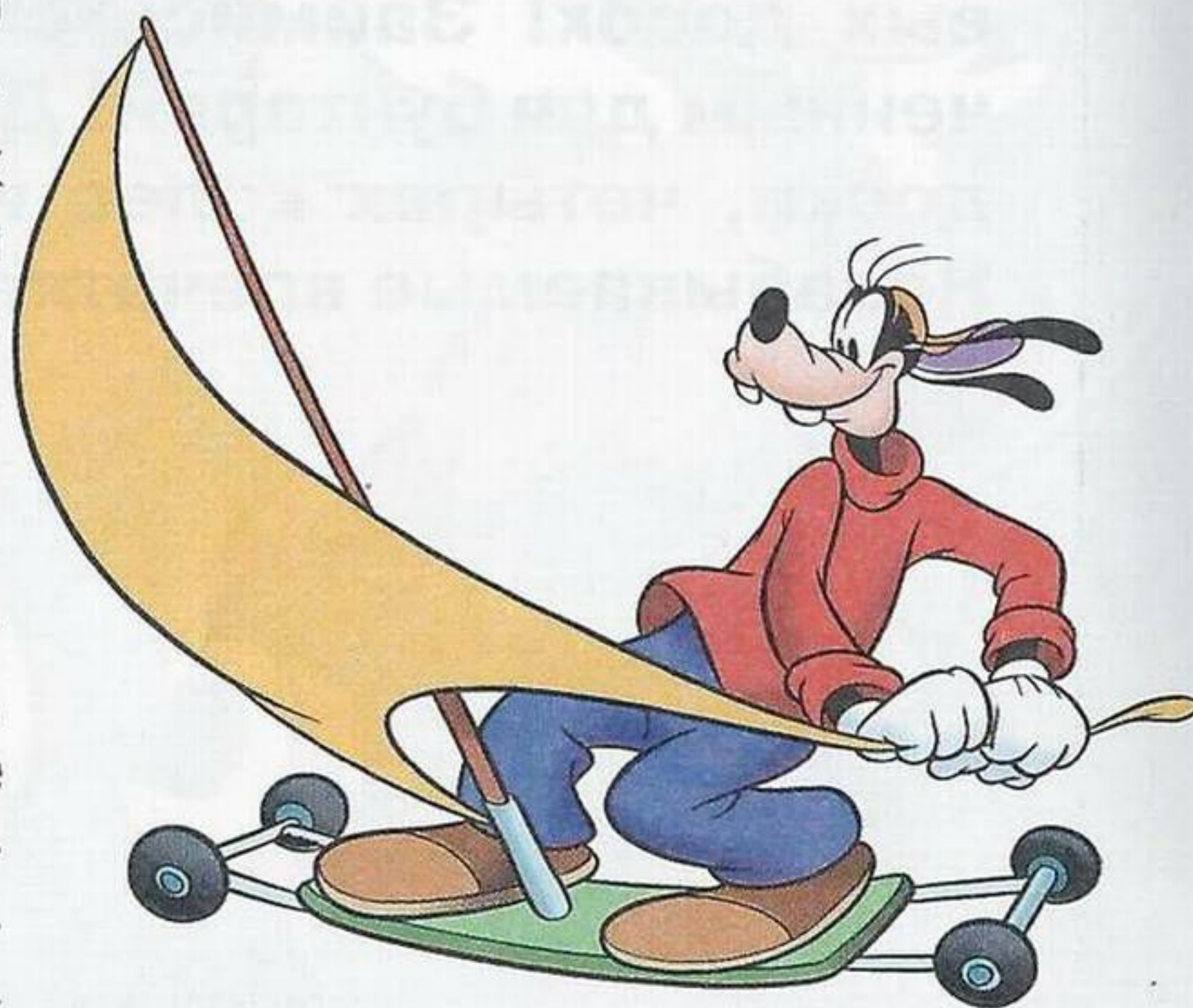
Главная часть устройства изготавливалась когда-то из семи тонких слоев прессованной древесины клена. Доски такого типа до сих пор используются при прыжках, однако в последнее время появилось много новых материалов. Среди них стекловолокно (используется в слаломе), соединение дерева и пластика (слалом-гигант), полипропилен и даже металл (не рекомендуем). Самая популярная модель (для начинающих) имеет длину от 60 до 65 сантиметров. Существуют, однако, доски и других размеров. Например, доски для прыжков могут достигать в длину 90 сантиметров, а для скоростной езды — даже 120 сантиметров! Лента, предохраняющая от скольжения (*grip tape*) — вот все, что находится на доске. Ее нужно часто менять, поскольку она быстро изнашивается. Наш маленький со-

вет: старую ленту можно снять намного быстрее, если ты нагреешь ее с помощью фена для волос!

### ТРЮКИ С TRUCK'ОМ

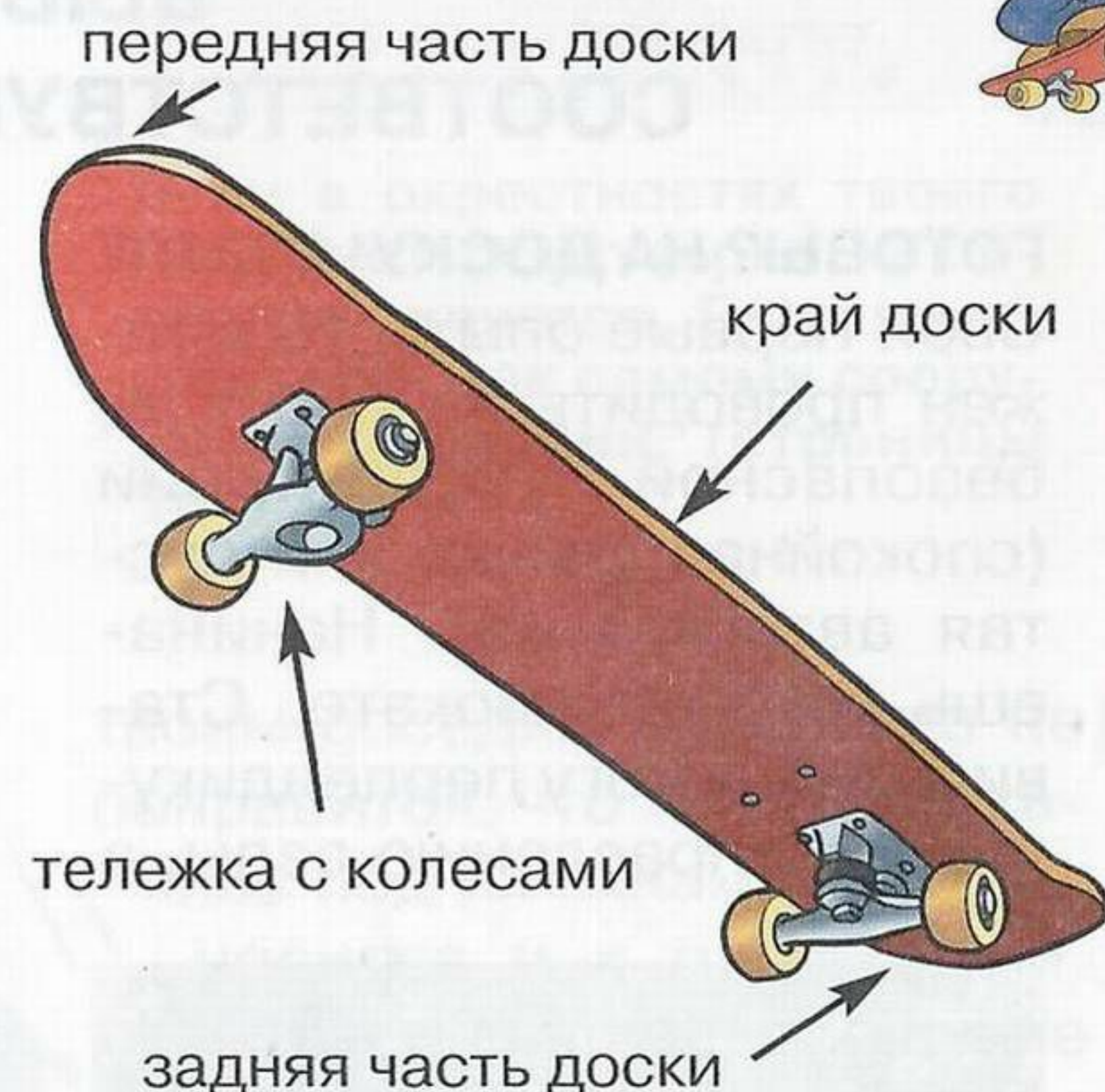
Английское слово *truck* имеет много значений, в том числе, например, и грузовик. Нас, однако, интересует совершенно иное. *Truck* — это и тележка, к которой прикреплены оси железнодорожного вагона.

В роликовой доске *truck* — это два металлических эле-



мента, к которым приделаны колеса. Расстояние между тележками имеет огромное значение. Даже малейшее изменение можно почувствовать во время вхождения в поворот. Во *free-style* это расстояние равно 40 сантиметрам, в специальном слаломе 45, в гиганте — 50, в прыжках от 60 до 80, а в быстрой езде — до одного метра.

*Truck* — это ахиллесова пята любой доски. За ним надо ухаживать, регулировать и часто смазывать. Самый нежный его элемент — это *silent block* (резиновая муфта). У дешевых досок она слишком мягкая, и ее следует поменять на более твердую (можно купить в специализированных магазинах). Каждый *truck* состоит из следующих элементов: вин-



та, шайбы, *silent block'a*, оси, второго *silent block'a*, очередной шайбы и гайки. Все это монтируется точно в той последовательности, как перечислено выше. Колесо приделано к оси между двумя шарикоподшипниками.

Как и в случае роликов, твердость колес имеет большое значение. Например, твердые колеса лучше ведут себя на гладких поверхностях. Чтобы тебе было легче ориентироваться, приводим три различных степени твердости:

— 92А: хороши на улице. Упругие и стойкие, хорошо амортизируют неровности покрытия. Наилучший выбор, если главное для тебя — комфорт.

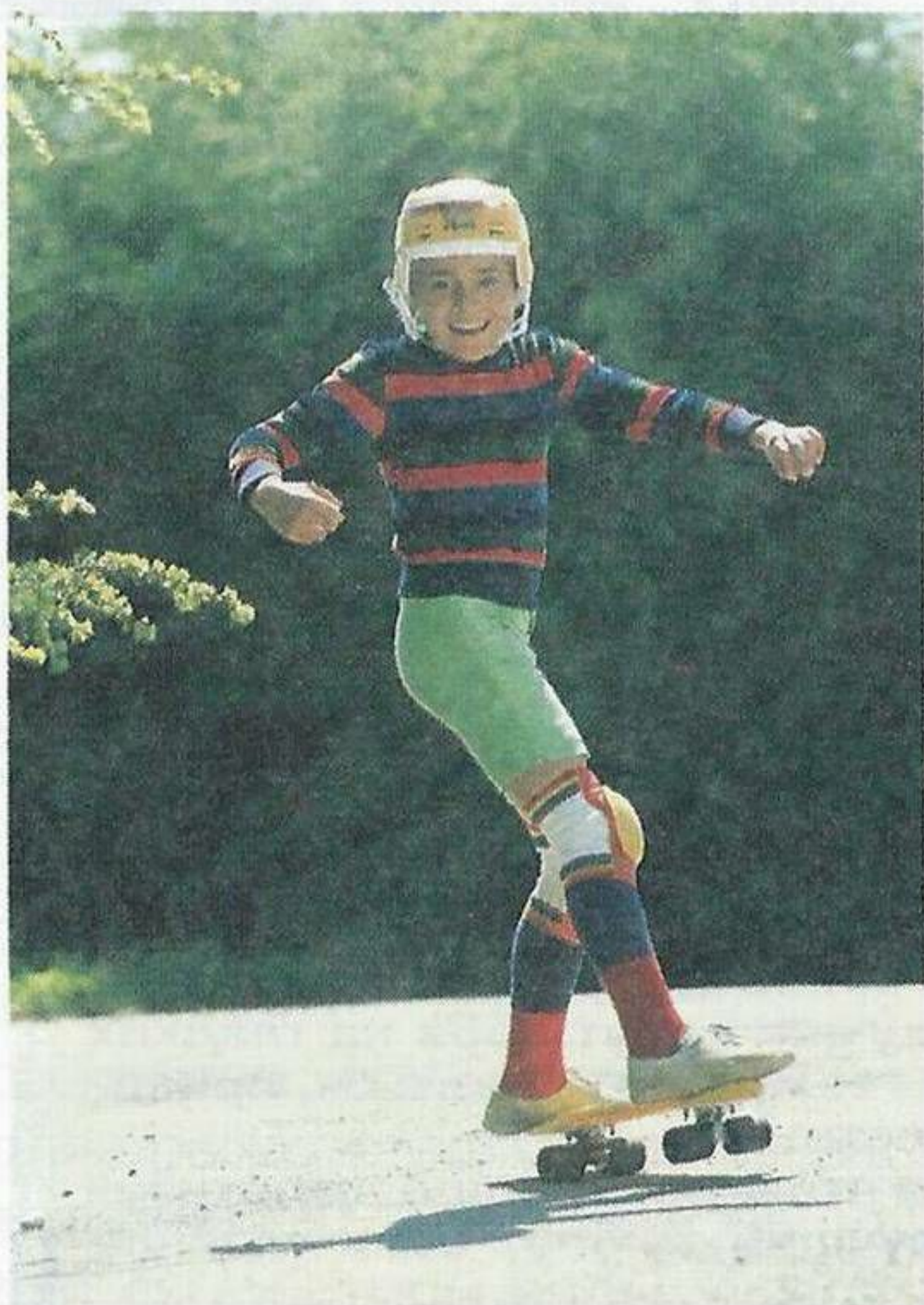
— 95А: универсальные колеса. Подходят в принципе для всех покрытий, однако ни для одного из них не являются самыми лучшими. Это — идеальные колеса для начинающих, которые лишь учатся кататься по-настоящему.

— 97А: колеса для рампы. Очень твердые, предназначенные для спортсменов. Очень добротные, хорошо переносят сотрясения. Диаметр колес составляет от 3,5 до 6,7 сантиметра. Чем больше колесо, тем быстрее вертится! Существуют даже зубчатые колеса.

## ВЫБЕРИ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ МЕСТО

### ГОТОВЫ? НА ДОСКУ! СТАРТ!

Свои первые опыты ты должен проводить на плоской, безопасной территории (спокойная улочка или пустая автостоянка). Начинаешь как на самокате. Ставишь одну ногу перпендикулярно направлению езды, а



другой отталкиваешься. Доска начинает двигаться, причем очень резко. И ты начинаешь ехать все быстрее и быстрее, меняя ноги. Отлично!

### СКЕЙТПАРКИ

Скейтпарк — это место, предназначенное для езды на досках. Там имеются рампы, пирамидки, банки и различные трассы. К сожалению, таких парков очень мало, и лишь некоторые из них в хорошем состоянии. Новую информацию о них ищи в журналах и на интернетовских страницах, посвященных роликовой доске.

### УЛИЦЫ ПРИНАДЛЕЖАТ ТЕБЕ

Если поблизости от тебя нет никакого скейтпарка, тебе придется ездить по городу. Но если у тебя есть хоть капелька воображения, ты научишься использовать различные элементы городского пейзажа — от лавок и бордюрных камней до действующих фонтанов и низких стенок.

Некоторые из вас наверняка считают, что съехать с горки очень легко. Советуем переменить свои взгляды. Уже после первых двух оборотов колес ты утратишь контроль над доской. Существует большая вероятность приземления на нос.

### ХОЧЕШЬ ПРЫГАТЬ?

Если в окрестностях твоего дома нет скейтпарка, а попрыгать хочется, Гуфи покажет тебе, как самому соорудить трамплин (страницы 76-77).

Современная архитектура предоставляет бесконечно много возможностей и позволяет выделять удивительнейшие трюки. Каждый фрагмент асфальта скрывает в себе большие возможности, которые хорошие скейтеры немедленно используют. Однако учти:

твоим соседям наверняка не понравится, что ты разъезжаешь под их окнами. Это относится и к пешеходам. Вовсе не все прохожие (особенно пожилые) являются фанатами роликовых досок.



### •• ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ••

Когда идет дождь или снег, езда на доске значительно затрудняется. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, научись у Гуфи предсказывать погоду по облакам (страницы 64-65).

## МАСТЕРСКАЯ КАТЕГОРИЯ: STREET

**Это основной способ езды на доске. Вероятнее всего, первый, с которым ты столкнешься. Готов? Тогда на доску, и в путь!**

### НА ЛИНИИ СТАРТА

Если в своей естественной позиции ты выставляешь вперед левую ногу, а отталкиваешься правой, можешь называть себя *regular*. Если наоборот — не удивляйся, если кто-нибудь назовет тебя *goofy*. Однако не огорчайся, оба способа езды одинаково хороши. Настоящие мастера роликовой доски упражняются вечерами. В это время на улицах меньше машин, прохожих и собак. А значит, больше места для тебя! Одновременно уменьшаются шансы стать посмешищем после какого-нибудь эффектного падения.

### ПРИНЦИП НОМЕР ДВА

Ты должен научиться очень быстро ездить. Скорость необходима для выполнения большинства фигур. Только таким способом

ты достигнешь достаточной для исполнения трюков скорости движения. Помни о правильной работе рук. Они

### ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

В скейтбординге самое важное — это свобода, поэтому здесь возможно все. Как ты, наверное, уже понял, простая езда на доске — это пара пустяков. Однако если не хочешь упасть с доски, избегай некоторых движений. Даже если запаникуешь, старайся не размахивать руками.



тебе нужны для поддержания равновесия не меньше, чем канатоходцу. Руки помогают также в управлении доской. Не делай ошибки — не влезай на доску сзади. На нее нужно вставать сбоку.

### ИСПОЛЬЗУЙ ВООБРАЖЕНИЕ!

На роликовой доске можно ездить в самых удивитель-

ных местах городских джунглей. Профессионалы все время занимаются поиском самых любопытных элементов городского пейзажа и используют их наилучшим образом. Фигуры, описанные ниже, требуют многих часов работы. Постарайся хорошенько их освоить. Желаем тебе успехов!

### OLLIE AIR ULTRA

Подъезжаешь к небольшой ступеньке. Затем тебе нужно энергично встать на заднюю часть доски, чтобы привести ее в движение. Когда уже находишься в воздухе, переверни доску ногой. Приземляешься на доске.



### OLLIE KICK FLIP

При капельке самоотверженности можешь даже ездить по стенам!

### WALL RIDE

Едешь с максимальной скоростью. Когда находишься уже недалеко от препятствия, мощно нажимаешь на заднюю часть доски. Доска летит вверх, а ты подпрыгиваешь, правая при помощи носка ботинка. Доска приземляется, а ты — мы надеемся — на ней.





## МАСТЕРСКАЯ КАТЕГОРИЯ: РАМПА

**Фигуры, описанные на этих страницах, можно выполнять только на *half-pipe*, то есть массивном сооружении из дерева и бетона в форме латинской буквы U. Это — для настоящих смельчаков!**

### FAKIE

Это основной элемент езды на рампе. Прежде чем пытаться исполнять другие фигуры, ты должен освоить его. Ездишь слева направо и обратно. Это на самом деле не трудно. С каждым разом забираешься чуть выше. Не обращай внимания, если почувствуешь, как у тебя сжимается желудок. Это просто означает, что ты набираешься опыта! Когда *fakie* уже перестает тебя удовлетворять, приходит пора выполнить *kick turn*.

### KICK TURN

Это типичный полуоборот. Чтобы его исполнить, ты должен прилично разогнаться на рампе. Когда доедешь до верхней точки дуги, доска начнет замедляться. Тогда ты резко переносишь тяжесть тела с передней ноги на заднюю. Доска поворачивается на 180 градусов. Когда она уже будет находиться



в нужном направлении, вставай на нее обеими ногами. Этим способом ты можешь выполнять как полуоборот (180 градусов), так и полный оборот (360 градусов).

### И ТАК ДАЛЕЕ

Ну, удалось тебе сделать оборот на 360 градусов? Очень хорошо. На этом эта-

пе менее отважные скейтеры приостанавливаются. Но ты-то ведь ничего не боишься! Можешь пытаться выполнять трюки, о которых давно мечтал. Есть только два условия. Во-первых, у тебя не должно быть головокружений, а во-вторых, тебе пригодились бы по крайней мере десять лет практики.

### КОЕ-ЧТО ДЛЯ КАЖДОГО

Все трюки, выполняемые на рампе, можно разделить на четыре основных группы:

#### 1. SLADES

Все фигуры с использованием скольжений.

#### 2. LIP TRICKS

Это название относится к трюкам, выполняемым на *coping'e*. Самый знаменитый из них — *grind*, в котором при исполнении *front'a* или *back slide'a* тремся задним *truck'ом* о *coping*.

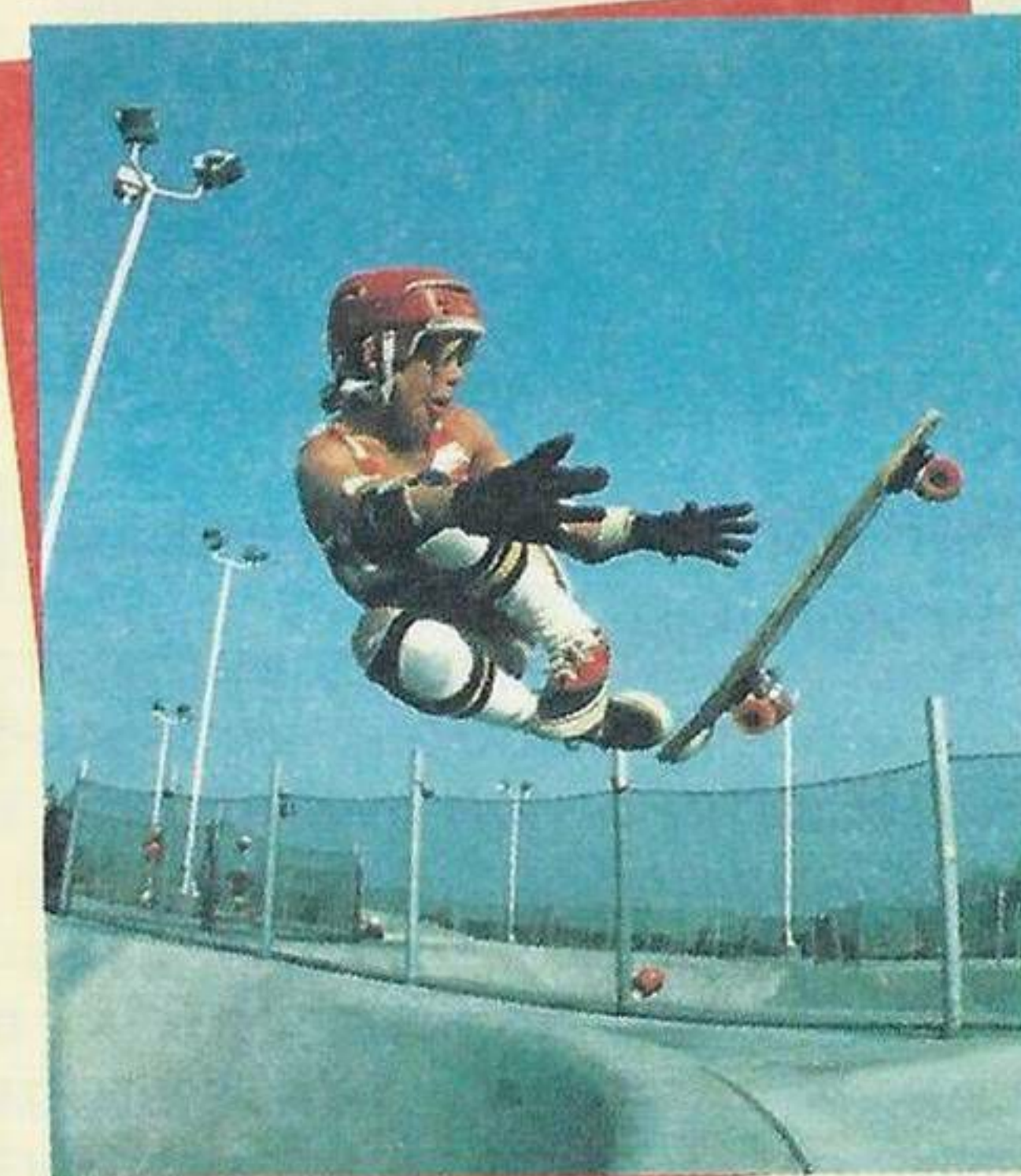
#### 3. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ФИГУРЫ

Нечто среднее между трюками в воздухе и *lip tricks*. Чаще всего исполняется *invert*. Когда находишься в высшей точке рампы, одной рукой хватаешься за *coping*, а другой придерживаешь

доску. В какой-то момент ты стоишь на одной руке.

#### 4. ФИГУРЫ В ВОЗДУХЕ

Это самые зрелищные из всех трюков. В настоящее время рекорд в прыжках составляет 8 метров над рампой!



Invert



## МАСТЕРСКАЯ КАТЕГОРИЯ: FREE-STYLE

*Free-style* — это несколько более спокойная разновидность скейтбординга. Однако по своей зрелищности не уступит *street*'у и езде на рампе.

Сперва наше предупреждение. Для занятия *free-style*'ом требуется не только высокое мастерство, но и большое терпение. Помни об этом!

### WHEELIE (CASPER)

Балансирование на *tail*'е (передняя нога на *nose*'е, задняя под *tail*'ом).

### CASPER 50/50

Балансирование на *tail*'е (передняя нога на *nose*'е, задняя под задним *truck*'ом).

### POGO

Вскочи на *tail*, держа доску между ногами.

### НА РЕБРЕ

Балансируй обеими ногами на ребре доски.

### 360°

Полный оборот на задних колесах.



### FINGER FLIP

Схвати доску в воздухе рукой.

### KICK FLIP

То же самое, только ногой.



### HANDSTAND — СТОЙКА

Встань на руки на катящейся доске.

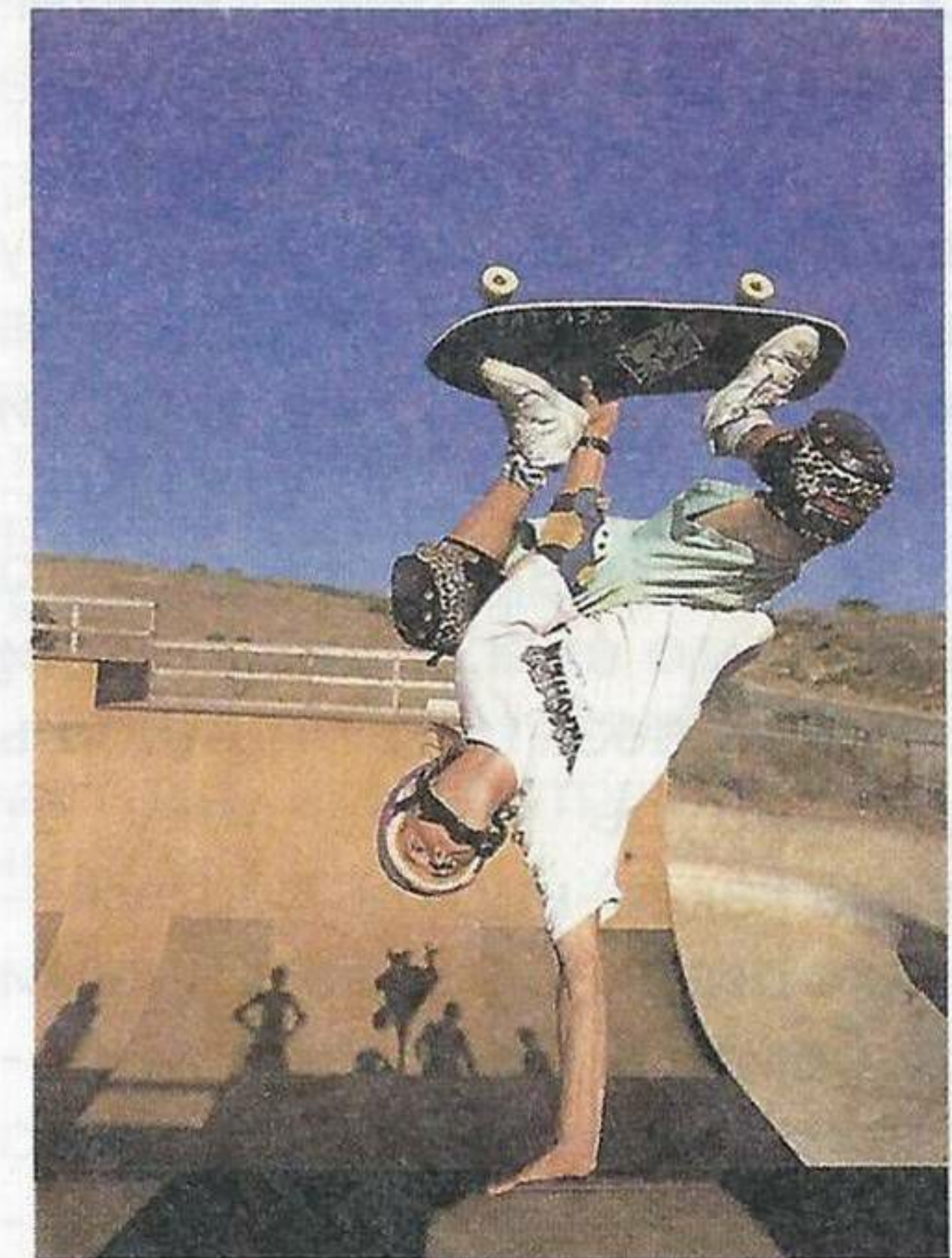
### ВРЕМЯ ПОСОРЕВНОВАТЬСЯ

А вот гибриды *free-style*'а и фигурного катания на коньках. Системы оценок во Франции и США отличаются. Площадка для езды имеет размер 15 на 15 метров. Пять судей оценивают участников по четырем критериям: техническая сложность, оригинальность, стиль катания и хореография — слаженность с музыкой.

### ОСОБЕННОСТИ FREE-STYLE'а

В отличие от стиля *street* во *free-style*'е катаются на плоской поверхности. Спортсмены не разгоняются на рампах, они сами должны набрать нужную скорость. Эта техника требует необычай-

ной ловкости, поэтому перед каждым катанием стоит размяться: немного побегать и выполнить упражнения на растяжение. Это не советы доброй тетушки, а необходимость (если, конечно, ты хочешь выполнить все фигуры как надо).



### ЛУЧШЕ, ЧТОБЫ ТЫ ОБ ЭТОМ ЗНАЛ

*Free-style* — наименее дорогостоящая дисциплина скейтбординга. Здесь царствует наибольшая свобода. Чтобы научиться выполнять трюки, стоит внимательно понаблюдать за профессионалами. Кроме того, нужно непрерывно тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться. Многому можно также научиться из специализированных журналов, а еще большему — из видеокассет. Помни, что первые два месяца занятий *free-style*'ом будут очень трудными. Начинать всегда нелегко. Однако если ты продержишься это время, потом наверняка не пожалеешь!

## БУНТ СКЕЙТЕРОВ

**Больше всего скейтбордисты ценят собственную свободу и оригинальность. Они всегда выдумывают что-то новенькое, скука им незнакома!**

### DITCH

Слово *ditch* — это по-английски канал или ров с водой. Этот стиль езды на доске был изобретен в Калифорнии. Там летом ездят по дну высохших каналов. Занятие этой дисциплиной в России сильно затруднено, поскольку у нас почти весь год то дождь, то снег. Однако если тебе повезет, ты найдешь где-нибудь неподалеку от дома какое-нибудь сооружение с огромными бетонными трубами. Перед каждой поездкой стоит хорошенько изучить территорию. Опаснее всего дыры, не заметные с первого взгляда.

### DOWNHILL

*Downhill*, или спуск. Идея необычайно проста: встаешь на вершину горки (дорога вниз должна быть асфальтированной) и съезжаешь с нее как на сноуборде! При скорости около 30 ки-

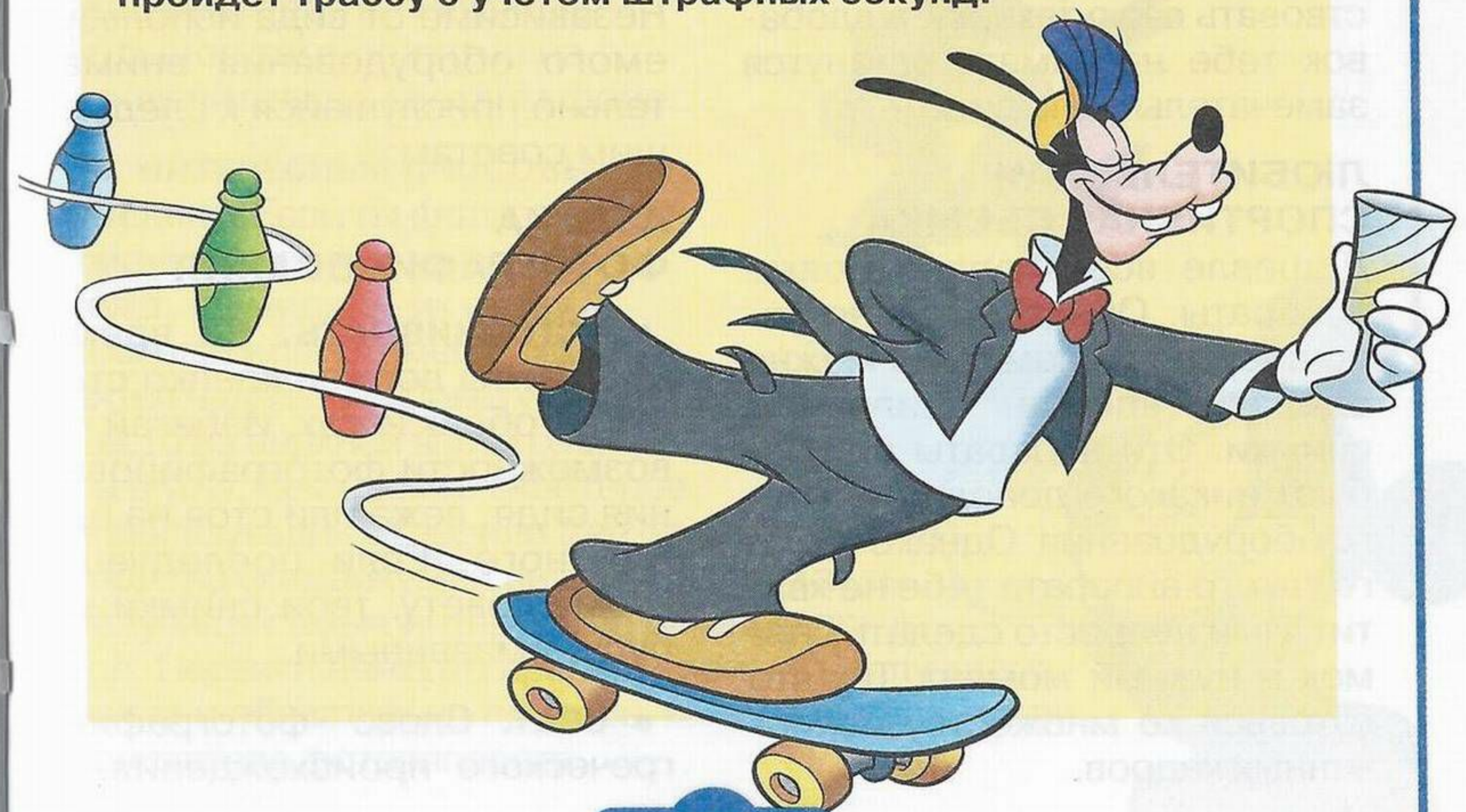
лометров в час можешь попытаться исполнить какие-нибудь фигуры или даже оборот на 360 градусов! Если же для тебя главное — только скорость, присядь на корточки и не замедляйся. Обязательно надень кожаный комбинезон (как у мотоциклистов) и шлем. Скорость спуска иногда достигает 110 километров в час! Падения в этой дисциплине чрезвычайно опасны!

### СЛАЛОМ

Для слалом используют специальные доски, изготовленные из стекловолокна. Они имеют такую же ширину, что и *truck'i*, колеса которых шире для обеспечения должного сцепления с покрытием. Слалом — это для новичков хороший метод освоения доски. Он требует концентрации, ловкости и умения справиться с доской.

### КАК САМОМУ ОРГАНИЗОВАТЬ СЛАЛОМ?

1. Достань 12 пустых бутылок от минеральной воды (с винтовыми пробками).
2. Покрась их масляной краской в яркие цвета (лучше всего — в красный и белый).
3. Наполни бутылки мелким гравием или песком (на одну треть по высоте).
4. Найди укромное местечко и поставь все бутылки в одну линию. В типичном слаломе (называемом «специальным») промежутки между «столбиками» составляют 1,5 метра, а в слаломе-гиганте — 3 метра.
5. Как и в лыжном слаломе, сначала на трассу выходит так называемый *fore-runner*. Его время служит ориентиром для остальных спортсменов, которые должны ехать еще быстрее. Время каждого участника замеряется. Однако, внимание! Предусмотрены и штрафные секунды! За сбитый столбик ты получишь 2 секунды штрафа, а за пропущенные «ворота» (промежуток между двумя столбиками) — целых 5 секунд! Выигрывает тот, кто быстрее всех пройдет трассу с учетом штрафных секунд.





## СЪЕМКИ ТРЮКОВ

**Нравятся тебе фотографии чемпионов, исполняющих свои излюбленные трюки? А может, ты и сам сделал несколько эффектных снимков?**

### ВЫБОР НУЖНОГО МОМЕНТА

Каждый твой трюк длится всего лишь мгновения. Очень трудно точно рассчитать ход выступления. Конечно, тебе в состоянии помочь твои друзья! Чтобы запечатлеть выполнение фигур, надо использовать фотоаппарат или видеокамеру. Знакомые сделают снимки или проведут видеосъемку твоих упражнений. Позднее, дома, ты спокойно все рассмотришь. Таким способом ты сможешь усовершенствовать свою технику, а вдобавок тебе на память останутся замечательные кадры.

### ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ СЪЕМКА

Дешевле всего одноразовые аппараты. Они достаточно хорошие, и с их помощью можно сделать вполне приличные снимки. Эти аппараты не требуют никакого дополнительного оборудования. Однако одного такого аппарата тебе не хватит. Ими непросто сделать снимок в нужный момент. Так что готовься ко множеству испорченных кадров.

Гораздо лучше подойдет стандартный фотоаппарат или видеокамера. Попробуй убедить родителей дать тебе на время аппарат (а еще лучше попроси, чтобы они сами сделали снимки). Однако даже думать забудь о цифровых фотоаппаратах! Чтобы получить с их помощью хороший снимок, нужно нажимать на спуск с большим опережением. А в спорте все происходит быстро, и к тому, чтобы сделать снимок, нужно быть готовым каждую секунду. Независимо от вида используемого оборудования внимательно прислушайся к следующим советам:

### АЗБУКА ФОТОГРАФИРОВАНИЯ

- **УСТОЙЧИВОСТЬ.** Во время съемки ты должен крепко стоять на обеих ногах. Избегай по возможности фотографирования сидя, лежа или стоя на одной ноге. Если последуешь этому совету, твои снимки не будут смазанными.

- **СВЕТ.** Слово «фотография» греческого происхождения, и



означает «пишу светом». Чтобы делать хорошие снимки, нужно правильно выбирать освещенность. Прежде всего, света должно быть достаточно много. Фотографирование вечером или ночью — не очень хорошая идея. В помещении стоит использовать фотовспышку. А вот если съемка происходит на улице, а расстояние до объекта довольно большое, то вспышка не сможет обеспечить нужного количества света. Поэтому старайся фотографировать в хорошую погоду. Дождь и тучи друзьями фотографа не являются.

- **РАССТОЯНИЕ.** При съемке ты должен учитывать расстояние между тобой и фотографируемым объектом. Если ты находишься слишком далеко от него, на снимке ничего не будет видно. Если слишком близко — спортсмен может тебя нечаянно придавить при падении. При съемке одноразовым аппаратом или «Полярридом» ты должен стоять не дальше, чем в пяти метрах от объекта. Идеальное расстояние в этом случае — около 3-х метров.

- **СЪЕМКИ «ПОД СОЛНЦЕ».** Если ты — начинающий фотограф, старайся избегать слишком трудных приемов. Одним из них является съемка «под солнце». В этом случае оно не освещает объект съемки, и на снимке вместо скейлера ты получишь большое темное пятно на исключительно светлом фоне.

- **ИНТЕРЕСНЫЕ СПОСОБЫ СЪЕМКИ.** Если ты фотографируешь прыжки на рампе лежа, то увидишь их снизу, поскольку спортсмен находится над тобой. Советуем найти место на верхней части рампы в углу. При съемке скейлеров, использующих *street* или *free-style*, можешь сесть на скамейку или низкую стенку. Так ты получишь самые интересные ракурсы прыжков. Посвяти немного времени поиску наилучшего места и обязательно проверь, как оно выглядит в видискателе фотоаппарата.





## SKATE ART

Скейтеры считают свои доски произведениями искусства. Если у тебя душа художника, ты можешь попытаться украсить свою доску.

## КОЛЕСНОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Все скейтеры гордятся своими досками и не стыдятся их демонстрировать. На досках появляются необычные узоры и граффити, тема которых обычно навеяна комиксами. Некоторые художники пробуют свои силы в новой области искусства, которая называется *skate art*. Прекрасно украшенные доски начинают появляться даже в художественных галереях!

## ТВОЯ ЛИЧНАЯ ДОСКА

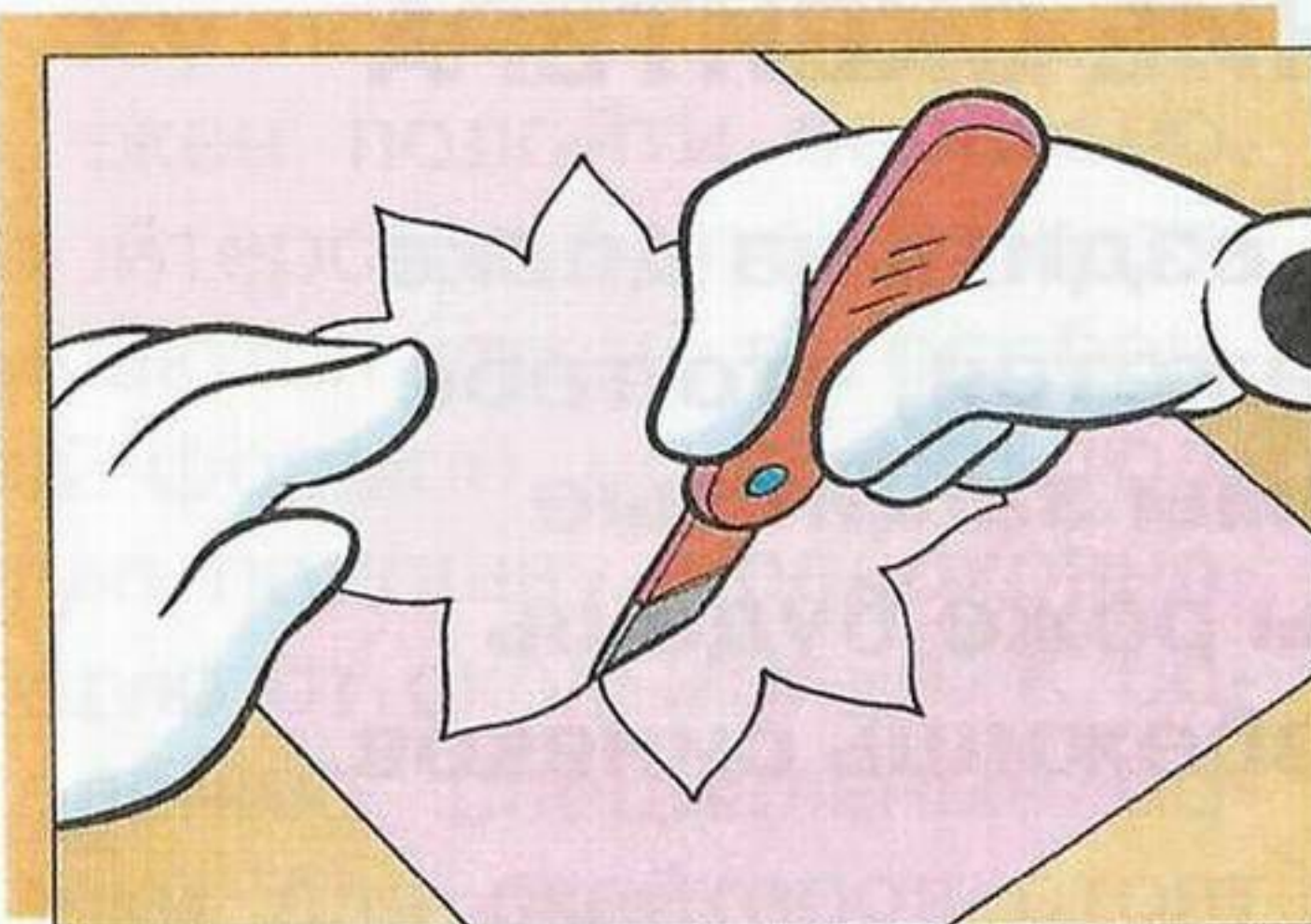
Укрась свою доску! Фирменные печатные надписи на ее поверхности — независимо от использованного материала — покрыты лаком. Дождись, пока он сотрется и твоя доска потеряет новый вид.

- Сними *truck*'и и прошкурь доску наждачной бумагой (если материал доски позволяет это сделать), чтобы стереть фирменные надписи.

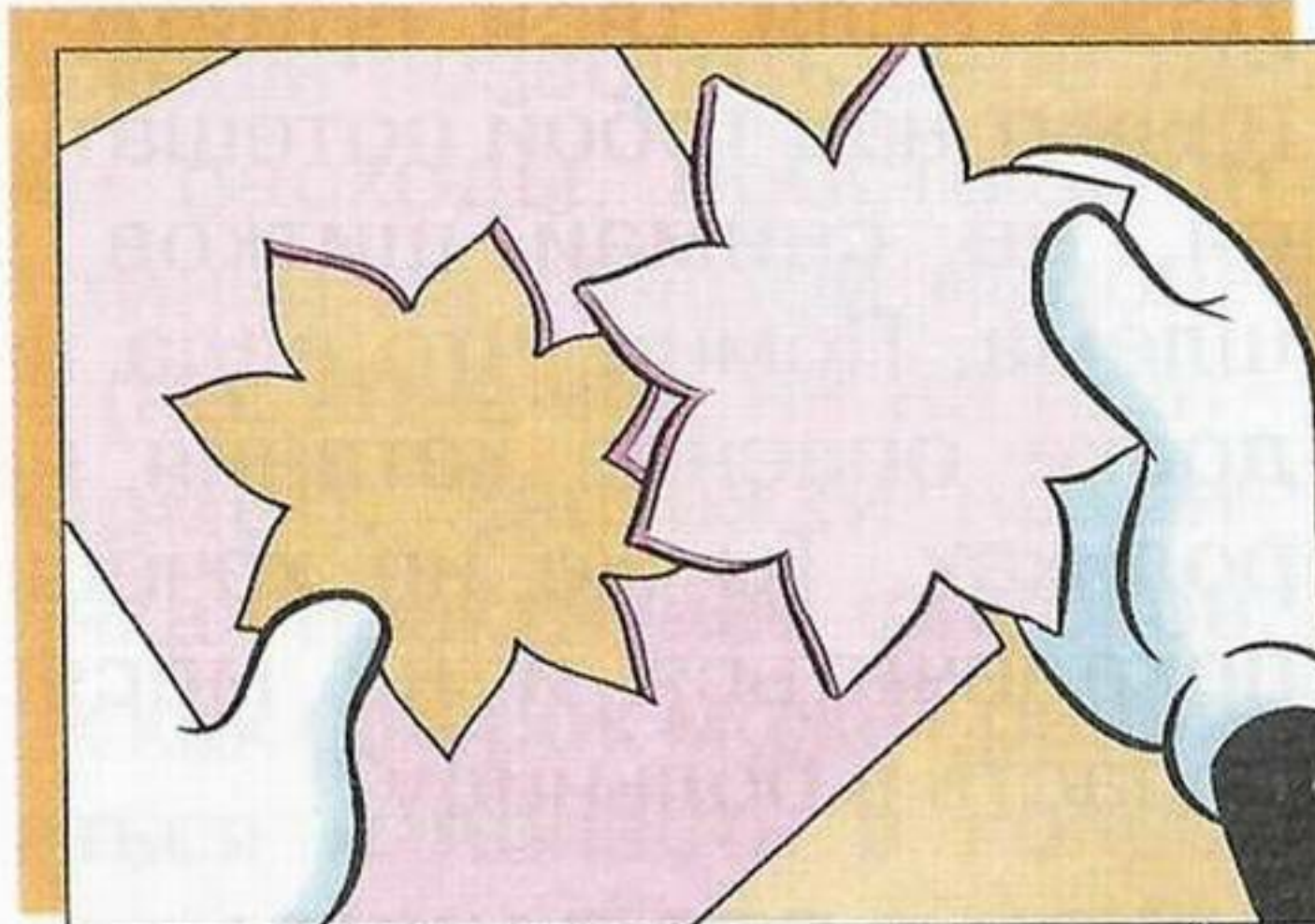
- Нарисуй новый узор на листе бумаги. Перенеси его на картонку размером с твою доску при помощи кальки или просто на глаз. Прикинь, как выглядит твой рисунок в натуральную величину — если не очень впечатляюще, то замени его.

- Сделай шаблон из толстого картона. Каждую часть рисунка (в натуральную величину) нужно скопировать на картон с помощью кальки. Теперь вырежи внутреннюю часть рисунка (на рисунке 1 со следующей страницы это солнце) и выброси ее. Тебя интересует только форма, которая останется после удаления внутренней части (рисунок 2).

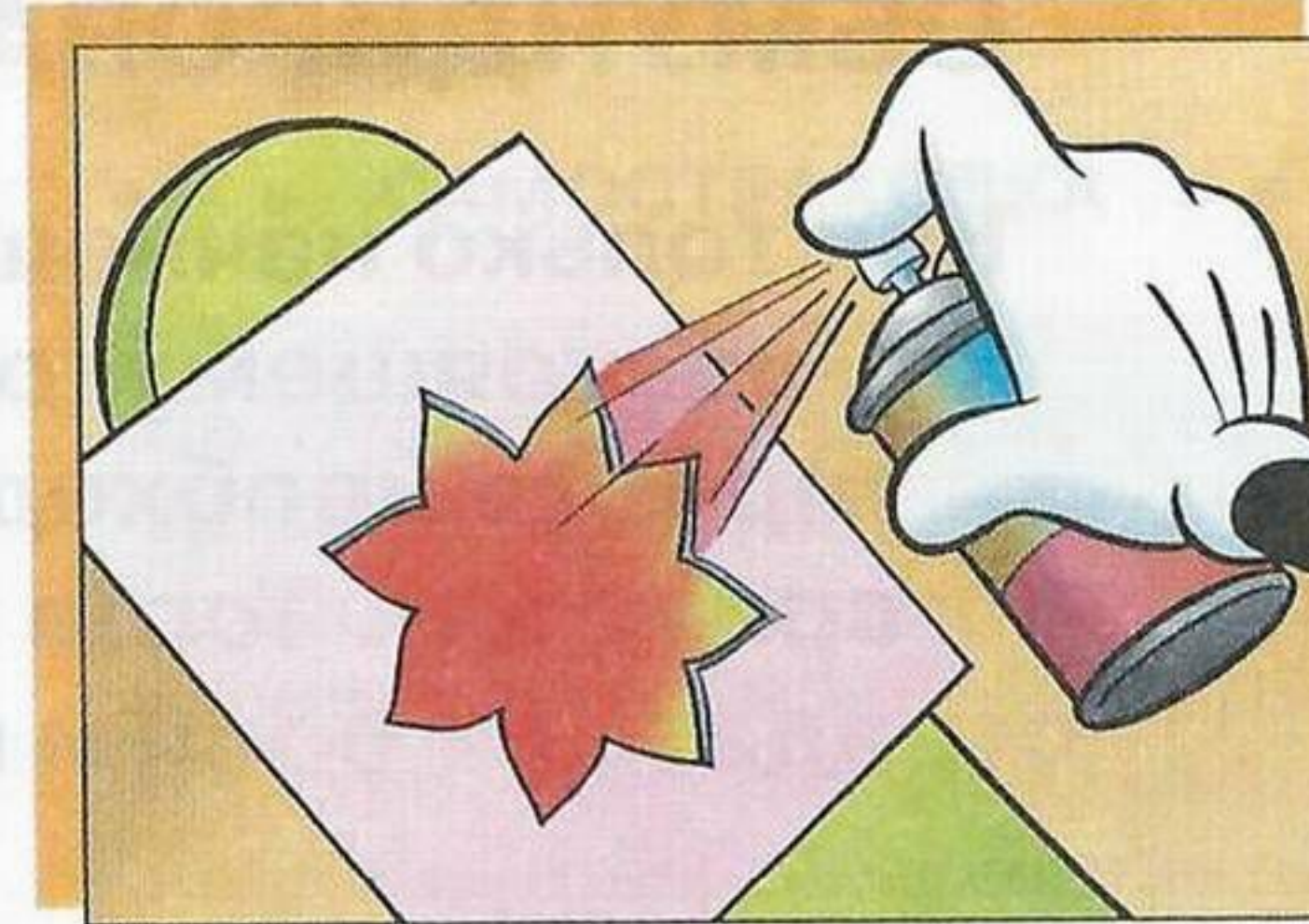
- Купи цветной автомобильный лак в виде спрея (полно в специализированных магазинах). Положи шаблон на то место доски, где ты хочешь иметь новый рисунок. Не забудь прикрыть остальную



1



2



3

часть доски картоном или тряпкой. Должен быть виден только тот участок, который ты разрисовываешь.

- Начиная медленно наносить краску с расстояния около 50 сантиметров (рисунок 3). Если краски будет слишком много, она растечется, и ты загубишь свою работу. Лучше всего наносить два слоя краски, причем второй — после полного высыхания первого. Когда первый рисунок станет совершенно сухим, можешь приступать к нанесению других узоров.

## ВНИМАНИЕ!

- Использование сразу многих цветов дает иногда удивительные результаты. Однако не всегда эффективные. Наш совет: сначала не используй более трех цветов.

- Весь твой проект может быть выполнен с помощью одного-единственного шаблона. Однако пока не наберешься опыта, ограничься в таких случаях одним цветом.

- Когда рисунки будут уже готовы (и совершенно высохнут), мы рекомендуем покрыть всю поверхность бесцветным лаком (его можно купить в магазинах, торгующих красками), особенно если твоя доска изготовлена из дерева.



## ОБМУНДИРОВАНИЕ СКЕЙТЕРА

Как только начнешь ездить на доске по-настоящему, окажется, что тебе просто необходимы защитные средства. Тогда ты реже будешь страдать от боли и избежишь синяков.

При езде на доске твое тело подвергается угрозе. Мы не хотим тебя пугать — просим только помнить о необходимости защиты. В особенности это относится к езде на рампе, где можно получить самые серьезные травмы.

## КОМПЛЕКТ АМУНИЦИИ

Шлем, щитки на коленях, локтях и запястьях абсолютно НЕОБХОДИМЫ, особенно на первых порах. Когда ты падаешь, то прежде всего инстинктивно вытягивашь перед собой руки. Запястья первыми встречаются

ся с полом и травмируются. Даже если твои приятели начнут над тобой потешаться, не снимай щитков и шлема. Помни, что езда на доске опаснее катания на роликах. Ты же не хочешь покалечиться и на месяц попасть в больницу?!

## ОБУВЬ — ЭТО ВАЖНО!

При езде на доске стопы и щиколотки выполняют большую работу. Поэтому к во-

просу покупки ботинок ты должен подойти серьезно. Скейтерские ботинки не отличаются какой-то особенной формой, но имеют толстую подошву, предохраняющую от скольжения. К сожалению, специальные ботинки для скейтеров стоят очень прилично. Если ты не можешь позволить себе такие расходы, просто купи ботинки на толстой подошве (но, конечно, не на платформе!). Застежки на липучках практичнее шнурков, так как шнурок может развязаться и попасть в колесо твоей доски. Если ты собираешься ездить стилем *free-style*, твои ботинки должны прикрывать лодыжки.

## РАЗРЕШЕНИЕ НА СТАРТ

Твоя доска может устать от падений, гонок с приятелями, скольжений и езды по поручням. К тому же каждый день она получает хорошую встряску. Так что не забывай перед каждым выездом ее осматривать. Проверь *truck'i*: не разболтались ли винты. Не требуется ли заменить или подклеить *grip tape*? Проверь также подшипники — ведь это важнейшие элементы твоей до-

## ... САМОСТРАХОВКА ...

Со стороны кажется, что в трюках, выполняемых настоящими мастерами, нет ничего сложного. Поверь, однако, что только когда начнешь сам их осваивать, прочувствуешь, что это такое. Твое тело — это машина, которую ты должен научить служить тебе. Твои мышцы могут проголодаться или замерзнуть, ну прямо как ты сам. Поэтому не забывай провести перед едой тридцатиминутную разминку — это повысит твою безопасность.

ски. Не забудь прочистить колеса. В них могла набиться грязь.

## БЕЗОПАСНОЕ ПОКРЫТИЕ

Выбор нужного покрытия избавит тебя от лишних хлопот. Наилучшие — это гранит и бетон. Езда по ним — просто удовольствие. Колеса прекрасно сцепляются, а падения относительно безболезненные. А вот на асфальте будь предельно внимателен! Гравий делает поверхность неровной, поэтому доска начинает вибрировать и легко может выйти из-под контроля.





## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

**Поехать ли сегодня на доске или лучше остаться дома? Лягушки появляются при первых каплях дождя, а скейтеры именно тогда должны возвращаться домой.**

Наши «указатели» имеют лишь приблизительный характер. Другими словами, они верны не на 100 процентов. Однако если ты будешь внимательным наблюдателем, то даже в большом городе имеешь шанс правильно предсказать погоду на завтра. Можно, конечно, посмотреть прогноз погоды по телевизору, однако это неглубокий подход к делу.

### КАЖЕТСЯ, ДОЖДЬ СОБИРАЕТСЯ

Существует много признаков того, что собирается дождь. Они отличаются в зависимости от места твоего проживания. Вот некоторые из них:

- поднимается ветер;
- появляется туман;
- на небе видны белые облака, которые при захо-

де солнца меняют цвет на розовый;

— небо при заходе солнца становится красным;

— ласточки летают низко (чтобы ловить мошек, которые тоже летают низко при повышении влажности воздуха);

— другой признак увеличивающейся влажности: половицы начинают скрипеть, а деревянные двери и шкафы трудней открываются;

— разжечь огонь становится труднее.

Хотя мы и не очень-то им доверяем, но существует еще множество примет, связанных с надвигающимся дождем. Кошки начинают чесать у себя за ушами, волосы электризуются, а соль ну никак не хочет сыпаться из солонки. В сельской местности



можно наблюдать много других признаков приближающегося дождя. Однако смысла заучивать их нет, поскольку вероятность того, что ты там будешь ездить на доске, очень мала.

### ХУЖЕ ДОЖДЯ

#### — Снег

Если малые пташки спешат спрятаться у тебя в доме — готовься к снегу!

#### — Сильные морозы

Если ты в состоянии услышать звук с большего, чем обычно, расстояния — грядут сильные морозы!

#### — Ветер

Назавтра будет сильный ветер, если:

— тучи на заходе солнца становятся желтыми;

— собаки время от времени ложатся на спину.

#### — Гроза

Все идет к грозе, если собаки и кошки начинают нервничать.

### ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ПЛОХАЯ ПОГОДА НЕ СКОРО КОНЧИТСЯ

Когда идет дождь, а ветра совсем нет, это означает, что дождь зарядил надолго. То же, если дождь переходит в изморось.

### ЧУДЕСНАЯ ПОГОДА ПОСЛЕ ДОЖДЯ

Не теряй надежды! Обязательно распогодится, если...

— тучи опускаются очень низко, словно они падают от усталости;

— тучи очень быстро исчезают при восходе солнца;

— следы на небе от самолетов быстро пропадают.



### ..... ПОГОДА ЗАВТРА УЛУЧШИТСЯ, ЕСЛИ.....

- звезды ночью ярко светят;
- рано утром появляется и быстро пропадает туман.



## КОДЕКС СКЕЙТЕРА

**В некоторых городах езда на досках запрещена. Чтобы избежать дальнейших ограничений, подумай о людях, мимо которых проезжаешь!**

### БОМБА НА КОЛЕСАХ

Ты наверняка в состоянии представить себе такую ситуацию. Ты вскакиваешь на доску, разгоняешься и пытаешься исполнить трюк. К сожалению, неудачно! Ты падаешь, а доска едет дальше, и остановить ее некому. А скорость у нее 30 километров в час, и скоро она кому-нибудь врежет по ногам. Вряд ли такое тебе понравится. Ты должен осознать, что являешься ответственным за свою доску. Это означает, что именно ты отвечаешь за все неприятности, которые могут последовать. Неважно, что послужило их причиной: твоя невнимательность, злой умысел, ошибка или недоразумение. Нельзя ездить слаломом между пешеходами на тротуаре или между автомобилями на улице. Это очень опасно!



### БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

Из большого списка потенциальных угроз ты должен особо выделить автомобили. У роллеров и велосипедистов те же проблемы, что и у тебя, поэтому они будут



(или, по крайней мере, обязаны) обращать на тебя внимание. Аналогично поступят мотоциклисты и водители мопедов. Они в основном ездят осторожно, и тебя заметят. Так что главное внимание сосредоточь на автомобилях. Пустые широкие дороги так привлекательны для скейлера! Однако не поддавайся искушению! Автомобили — короли асфальта, и правила дорожного движения написаны в первую очередь для них. Помни об этом.

### ПРИНЦИПЫ СКЕЙТЕРОВ

Хотя скейтбординг — спорт для любителей полной свободы, у него тоже есть свои принципы. Ты обязательно должен их запомнить. Если ты не будешь им следовать, другие скейтеры никогда этого тебе не забудут. Итак:

— В слаломе или при съезде скейтер, который едет в гору, всегда имеет преимущество.

— Ходить по трассе запрещено. Она должна быть свободна для тех, кто едет вниз.

— Скейтеры должны удалять с трассы любые предметы, которым там не место. Такие предметы могут привести к серьезным падениям.

— Скейтеры не имеют права идти поперек трассы.

— Человек, входящий на трассу, никогда не имеет преимущества.

— При падении ты должен как можно быстрее покинуть трассу.

— При въезде на трассу всегда делай это в одиночку, а не в группе или вдвоем (исключением является акробатическое упражнение «катамаран», которое выполняется двумя спортсменами).

**Правил, относящихся к скейтбордингу, не так уж много. В некоторых городах введены, однако, определенные ограничения: запрещена езда со скоростью более 40 километров в час, ночная езда, езда в городских центрах и на оживленных улицах.**

## ИСКУССТВО ПАДАТЬ

**Научиться хорошо ездить на доске очень важно. Однако еще важнее знать, как падать. Особенно на первых порах. Всегда легче предохраняться, чем лечиться.**

При езде на доске падения можно ожидать каждую минуту. Оно может быть вызвано миллионом различных причин. Покрытие, по которому ты едешь, может оказаться скользким, можешь наехать на маленький камешек, не заметишь какого-нибудь препятствия или плохо выполнить фигуру. Хороший скейтер всегда внимательно обследует дорогу и старается приспособить свою езду к покрытию и местности.

**ТОРМОЗИ!**

Поначалу ты хочешь только ездить как можно быстрее. Однако когда несколько раз приземлишься в канаве, убедишься, что важнее всего — тормоза. Наука тормозить, таким образом, является тем элементом, которым абсолютно необходимо овладеть. Чтобы ускориться, приседаешь на доске. И наоборот: для замедления ты должен выпрямиться. Так ты увеличиваешь сопротивление воздуха, что автоматически тебя тор-

мозит. Когда подбочишься, затормозишь еще сильнее. А теперь поставь быстренько заднюю ногу на покрытие дороги и перенеси на нее всю тяжесть твоего тела. Тогда ты должен остановиться.

**КАТАПУЛЬТА**

В экстремальных ситуациях времени на торможение нет. В этих случаях ты должен



просто соскочить с доски! Следует научиться делать это правильно. Самое важное: никогда не соскакивай обеими ногами одновременно! Ты просто должен сделать это как бы на бегу. Выставляешь

сначала заднюю ногу, не прерывая бега, и лишь потом делаешь то же с другой ногой. Через несколько шагов ты должен полностью остановиться. Если же спрыгнешь обеими ногами, будь уверен — навернешься!

**ТОРМОЖЕНИЕ НА КОЛЕНКАХ**

Поверхность рампы очень гладкая. Здесь можно применить иную технику: упасть на

**СМИРИТЬСЯ С ПАДЕНИЯМИ**

Падения — это неотъемлемая часть скейтбординга. Трудно представить себе езду на доске вообще без падений. Кроме хорошей физической подготовки, ты должен иметь соответствующий психологический настрой. Когда-нибудь обязательно упадешь, так что нечего паниковать. Все чемпионы падали сотни раз, прежде чем взойшли на вершину мастерства. Так что старайся сохранять хладнокровие. Без надобности не рискуй, но... иди вперед!

колени. Когда находишься на верхушке *spining'a* или выполняешь оборот в воздухе, то иногда вдруг понимаешь, что правильно приземлиться не удастся. В этом случае готовься к «аварийной посадке». Согнись дугой и вытяни руки назад. Согни колени и постарайся перейти в скольжение, а не удариться резко о покрытие. Наверное, не стоит говорить, что такая техника имеет смысл лишь тогда, когда на тебе есть наколенники! Не забудь посмотреть, где находится твоя доска. Ведь она может приземлиться на твоей голове!



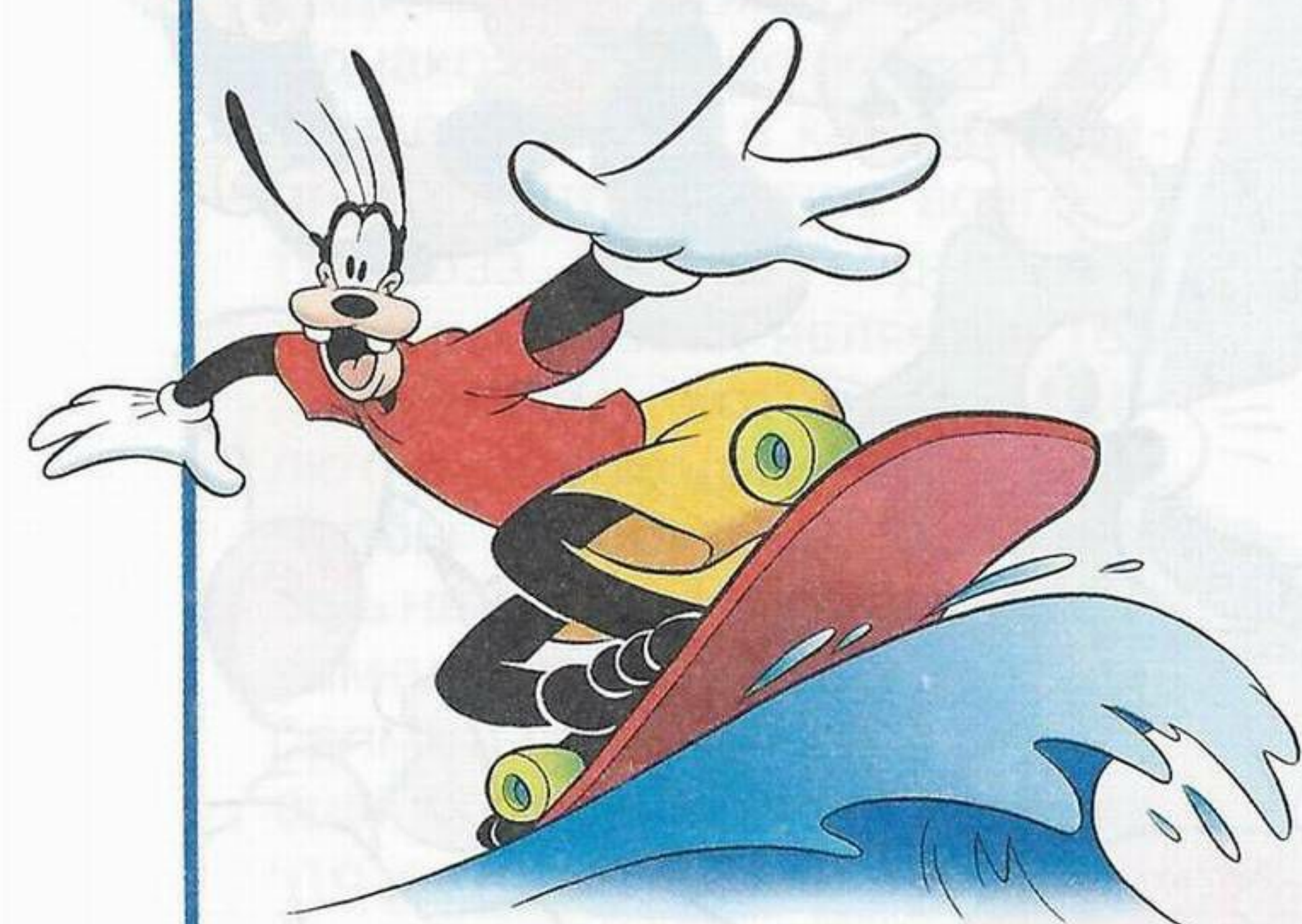


## ОДНА БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

**Каникулы у моря или зимой в горах не должны означать отказа от доски!**

Время от времени ты, наверное, куда-нибудь уезжаешь на каникулы. Если отправляешься на море или в горы, роликовую доску придется оставить дома — там ведь нет асфальта. И что же делать? Главное — не паниковать. Родственники скейтбординга в состоянии обеспечить тебе новые впечатления.

**СЕРФИНГУЯ ПО ВОЛНАМ...** Знаешь ли ты, что скейтбординг — потомок серфинга? Однажды лет сорок назад один из профессиональных калифорнийских серферов сильно заскучал из-за отвратительной погоды. И тогда ему в голову пришла мысль приделать к своей доске колесики и упражняться на улице. Хотя между двумя этими спортивными дисциплинами много общего, различий тоже хватает. Сразу бросается в глаза зависимость серфинга от стихии. Море находится в непрерывном движении, и поэтому серфер должен постоянно следить за меняющимися условиями и стараться предвидеть поведение очередных волн. Поэтому-то в серфинге самое главное — это удерживать равновесие, а выполнение трюков — необычайно трудное дело. Доска для серфинга имеет обтекаемую форму — ведь ей нужно пробиваться через



волны! Она должна быть также относительно тяжелой, чтобы удерживаться на воде. Серфер привязан к доске шнуром, чтобы та при падении от него не уплыла. Что касается спецодежды, то самых обычных плавков вполне достаточно.

### СЪЕЗЖАЯ НА СНОУБОРДЕ

Сноубординг, как и скейтбординг, вырос из серфинга. Загорелым серферам езды на доске по асфальту было мало. Они решили приспособить ее к снегу. Именно так и родился сноубординг. После вялой раскочки дисциплина эта набрала скорость и теперь является необыкновенно популярной!

Причины такой популярности достаточно очевидны. На сноуборде можно ездить без больших усилий. В скейтбординге ты катишь лишь со скоростью, которую тебе позволяют развить ноги. В сноуборде достаточно забраться на вершину горы и просто съехать вниз! А в остальном обе дисциплины очень похожи. Большинство трюков, выполняемых скейтерами (*fakie*, *360 градусов*, *indy*, *tail-b-one*, *aerial indy*, *front-slide* и т. д.), можно делать и на сноуборде. Тут даже больше воздушных трюков, поскольку в горах полно природных трамплинов.



Доска для езды по снегу имеет закругленные *nose* и *tail*. Она очень легкая, благодаря чему можно легко взлететь в воздух. Крепления «позаимствованы» у лыж, а шнурок, соединяющий доску со спортсменом, — это изобретение серферов.

## БЕРЕГИ СВОЮ ДОСКУ!

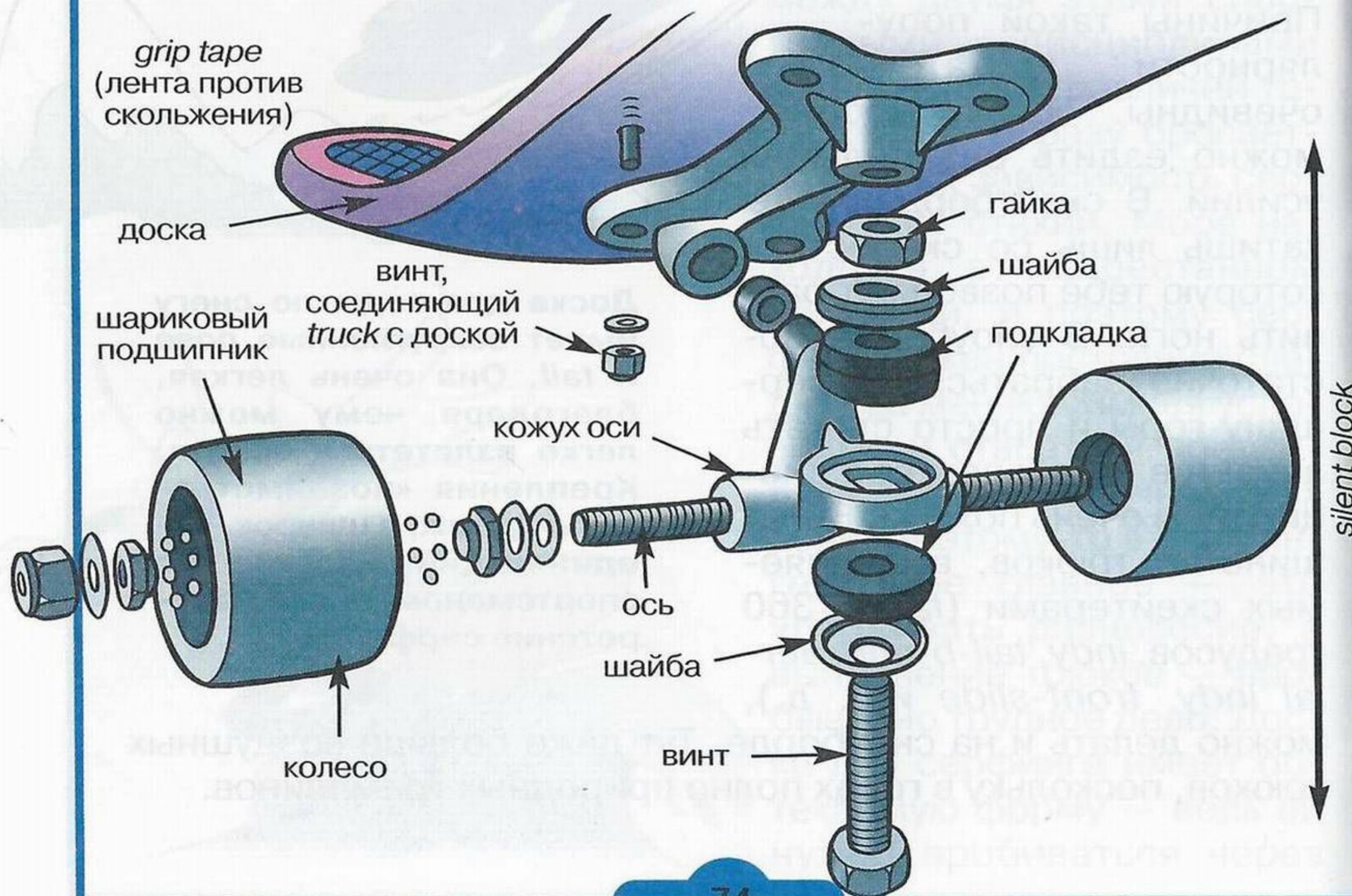
Твоя доска подвергается постоянным нагрузкам. Поэтому не ленись посвятить несколько минут ее осмотру. Таким образом можно продлить ей жизнь.

## ТЩАТЕЛЬНЫЙ ОСМОТР

Время от времени проводи тщательный осмотр своей доски. Только так ты вскрыешь все ее мелкие дефекты. Это очень важно, поскольку от исправности доски зависит твоя безопасность. Вот детали, наибо-

лее сильно подверженные повреждению.

- Колеса. Быстро истираются. В принципе они подлежат замене после 1800 часов езды. Если же ты едешь очень резко, колеса изнашиваются намного быстрее.



- Trucks, которые всегда в работе. Проверь, в каком они состоянии. Убедись, что резиновые подушечки (*silent blocks*) не стали уплощенными. Докрутка нескольких винтиков может предотвратить катастрофическое по своим последствиям падение. Все износившиеся детали нужно немедленно заменять. Колеса, винты, гайки и *silent blocks* можно купить в магазинах, торгующих роликовыми досками.

## МАЛАЯ КАПЕЛЬКА

Все металлические детали следует смазывать. Дождь, грязь и влага приводят к ржавчине и уменьшают время жизни доски. Ты должен регулярно смазывать важнейшие ее элементы. Тебе нужно снять *trucks*, колеса и вынуть

подшипники (ты должен разглядеть отдельные шарики, если это открытые подшипники). Каждую деталь необходимо хорошенько почистить тряпкой или старой зубной щеткой.

Теперь начинаем смазывать. Для этой цели используем так называемую ручную масленку. После производим сборку деталей. Это совсем простая операция, но ее следует проводить очень внимательно. Если винты или подшипники будут находиться не на своих местах, твоя доска ездить не сможет.



## НАКЛАДКА ИЛИ ЛЕНТА?

Ты довольно быстро поймешь, что *nose* и *tail* подвержены износу, особенно если ты едешь в стиле *street*. При выполнении *grind'ов tail* трется о покрытие. Чтобы избежать порчи доски, можешь прикрепить на ее конце специальные пластиковые накладки. Конечно, это дополнительные расходы, но зато жизнь доски продлится. Можно также использовать металлические накладки, которые следует прибить маленькими гвоздиками. Это эффективное и дешевое решение, у которого, однако, тоже есть свои недостатки: такие накладки нужно часто менять, поскольку при истирании они делаются очень острыми.

## SKATE-ROCK

Ты наверняка знаешь, что такое рок, фанк, рэп и диско. Но слышал ли ты когда-нибудь о *skate-rock'e*?

## ХИТЫ НА КОЛЕСАХ

Скейтбординг всегда прекрасно сочетался с музыкой. Вероятнее всего, это пошло от *free-style'a* (демонстрация езды под музыку). Кроме того, часто можно увидеть скейтеров, едущих в наушниках. Так или иначе, но теперь большинство журналов для скейтеров имеет разделы, посвященные музыке. Конечно, в них не пишут про венские вальсы или аккордеоны. Скейтеры слушают действительно убойную музыку!

## SKATE-ROCK

В 80-х годах прошлого столетия один фанат скейтбординга решил написать песенку о своей любимой доске! Вот так и родился *skate-rock*. Его творец взял себе имя Скейтмастер (т. е. мастер доски) Тэйт. Он идеально подходил на звание изобретателя нового музыкального направления. Ранее он был мастером скейтбордин-

га и менеджером скейтпарка. Занимался также поиском талантов для студии звукозаписи и даже продавал чипсы. Однако ты можешь спросить: что же все-таки это такое, *skate-rock*? Это смесь рэпа, хард-рока и мексиканской музыки. Тексты посвящены скейтбордингу! Настоящая взрывчатая смесь горячего американского солнца и удовольствия от езды на доске.

## АНГЕЛ ИЛИ ДЬЯВОЛ

Скейтеры делятся на две субкультуры: *trash* и *fun*. Первая из них родилась в джунглях больших городов. Это настоящий феномен в масштабах нашего общества. Его элементы попали в фильмы, видеоигры и в рок без тормозов. Субкультура *fun* напоминает о серфинге и прекрасных пляжах. Ее почитатели имеют загорелые тела и носят одежду ярчайших расцветок. Эти две ветви скейтбординга существо-

вали параллельно, однако в конце концов победила субкультура *trash*. Получилось так, быть может, из-за того, что она больше отвечает духу времени. Скейтеры в стиле *fun* практически исчезли с улиц наших городов, однако если тебе этот стиль нравится больше, можешь его использовать.



## СКЕЙТЕРСКАЯ МОДА

Музыка — не единственный элемент культуры скейтбординга. Скейтеры также много внимания уделяют одежде. Они любят носить одежду, предназначенную для отдыха, но обязательно модную. Их одеяния очень свободные, совсем как у роллеров. Джинсы в обтяжку попросту не годятся для выполнения трюков!

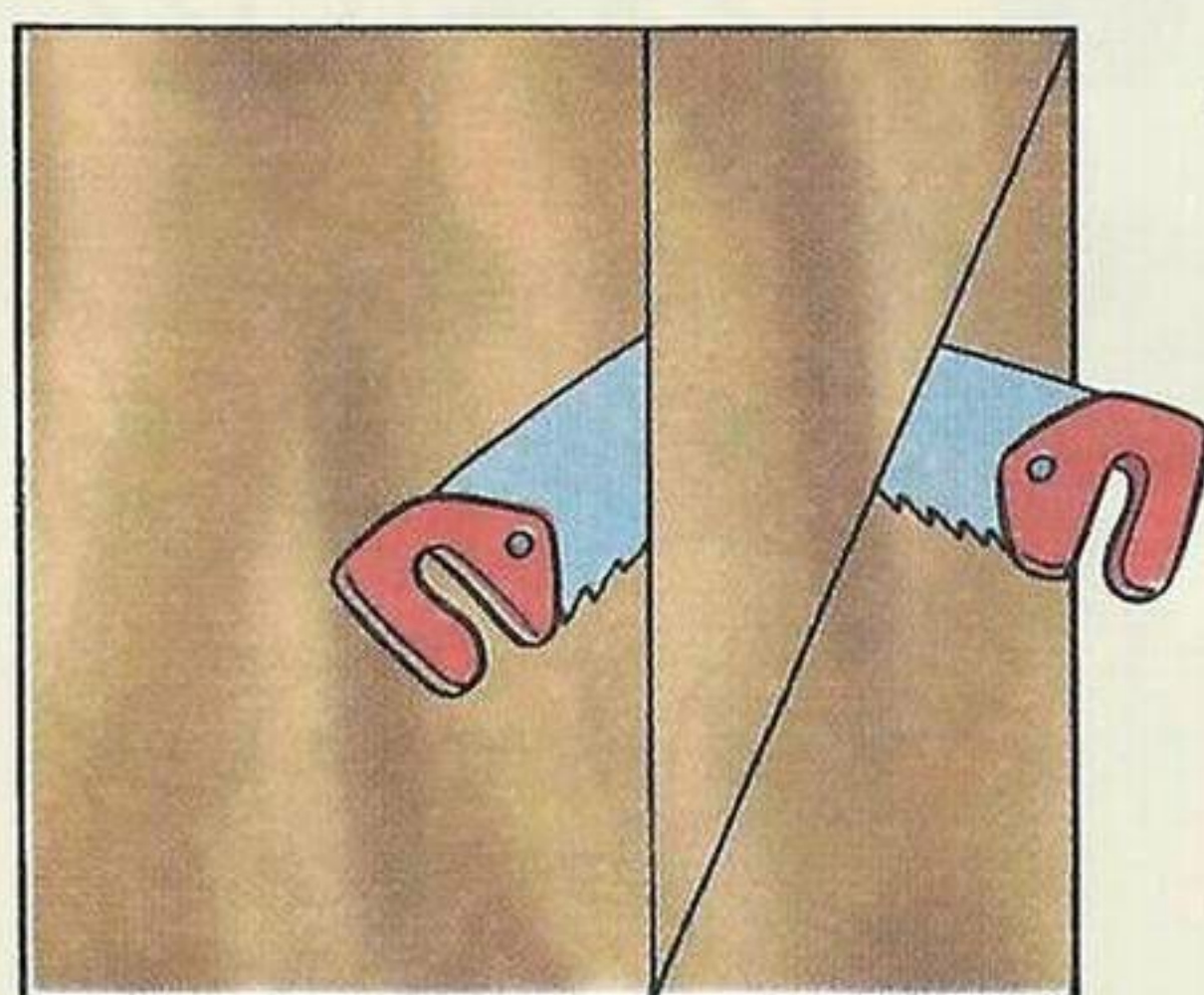
## МАСТЕРИМ СОБСТВЕННЫЙ BANK!

Поблизости нет ни одной рампы?  
Не беда, построим свою!

Что такое *bank*? Это вид трамплина. Чтобы его построить, тебе потребуются: доска (плита) толщиной 2 см и размером 1 м на 1,20 м; поперечина сечением 4 на 4 см и длиной 56 см; гвозди, молоток, пила и рубанок.

1. Попроси родителей выпилить тебе из доски прямоугольник размером 0,6 м на 1,20 м. Это будет платформа твоего трамплина.

2. Попроси родителей меньший кусок доски



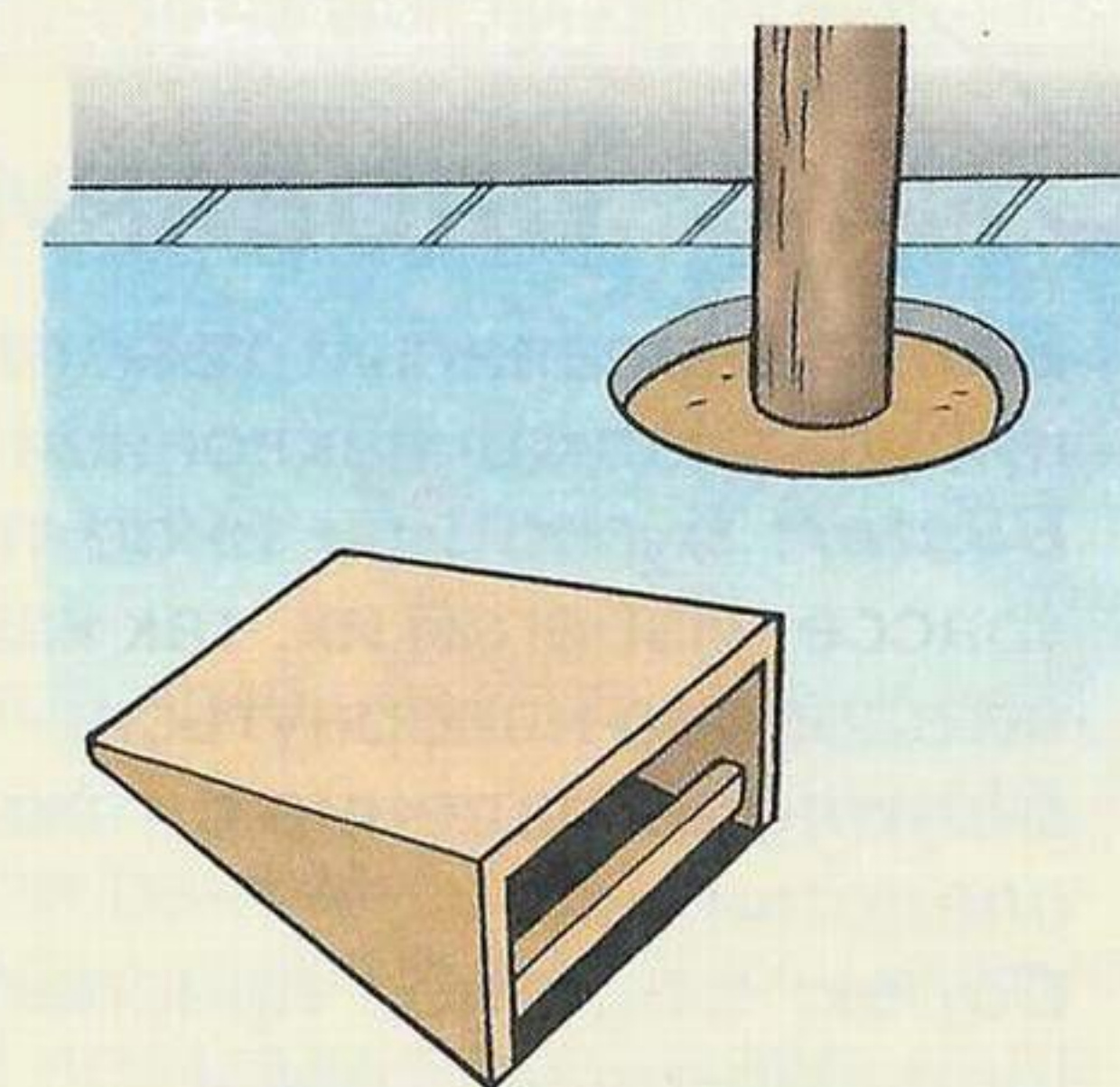
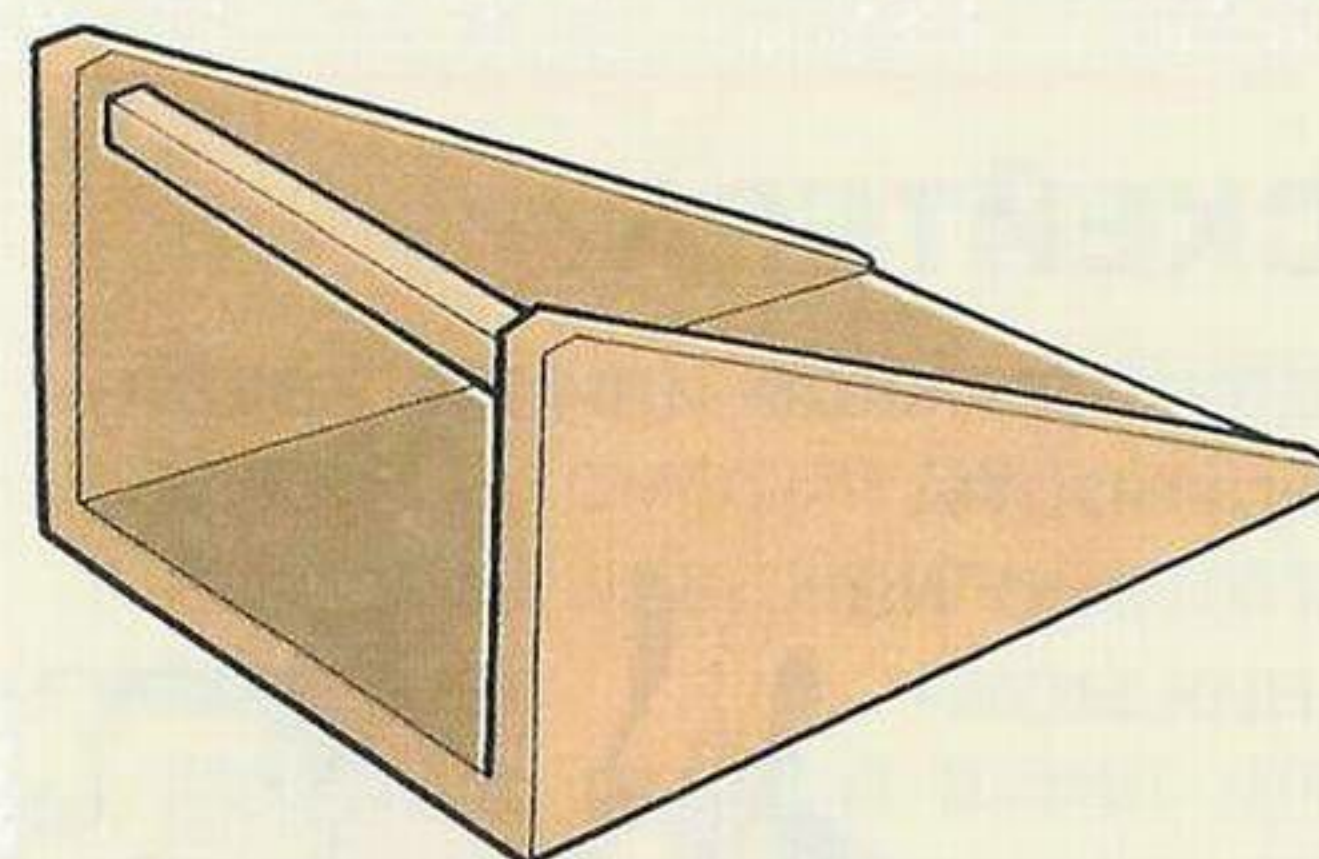
(0,40 м на 1,20 м) распилить на два прямоугольных треугольника. Это будут подпорки трамплина.

3. Прибей оба треугольника к платформе. Про-



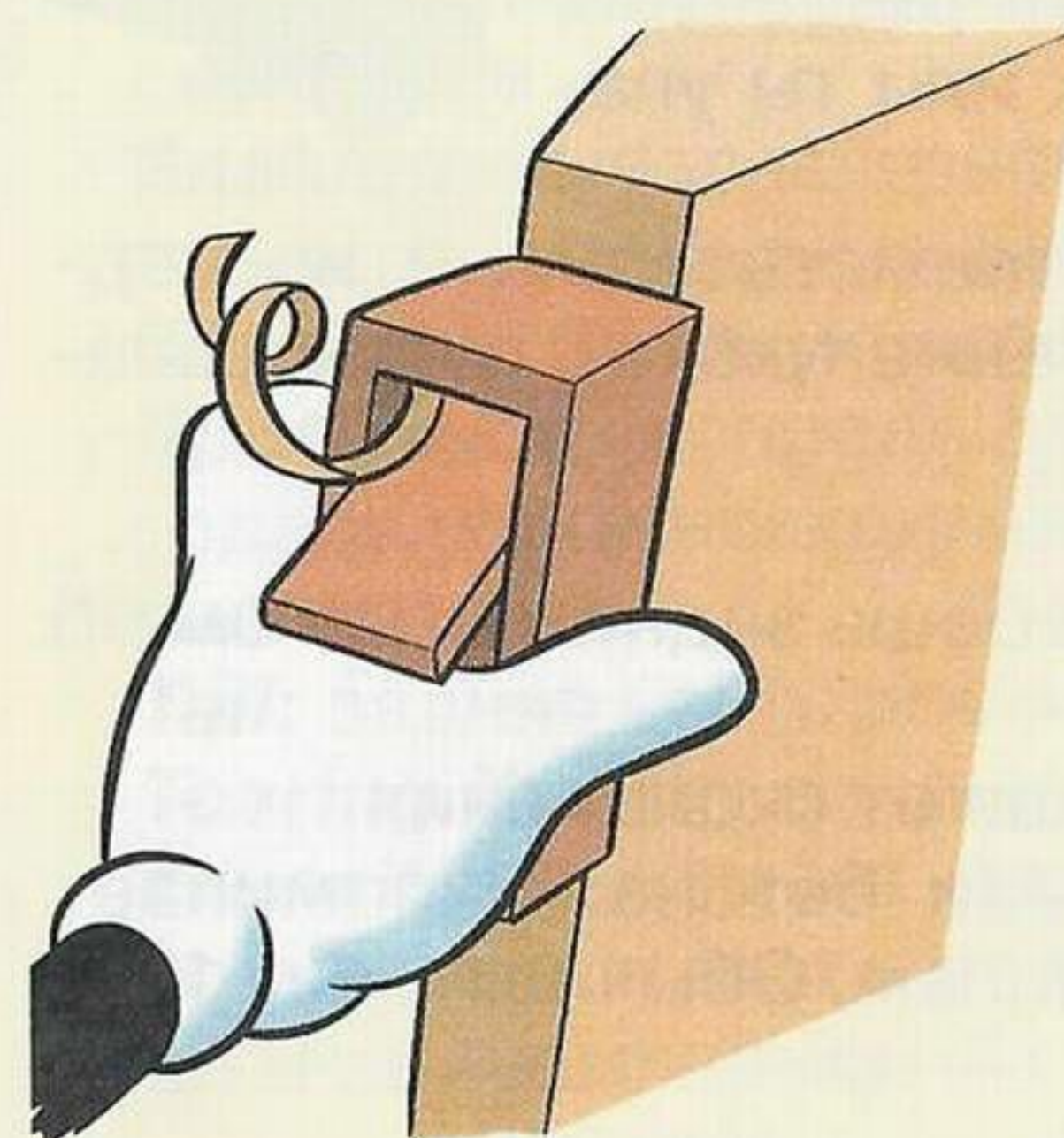
верь, не выступают ли шляпки гвоздей.

4. Прибей между двумя треугольниками поперечину. Благодаря ей конструкция трамплина будет более жесткой.



5. С помощью рубанка сделай переднюю кромку платформы гладкой, чтобы при прыжках не причинить себе травмы.

...и взвиться в воздух, где можно проделать какой-нибудь потрясающий трюк!



6. Платформа готова! Поставь ее в месте, где не ездят автомобили. А теперь достаточно только разогнаться...





## СЛОВАРИК СКЕЙТЕРА

**Bank:** деревянный трамплин для прыжков или же какая-нибудь гладкая наклонная поверхность.

**Blister:** бугор или иное препятствие на трассе. Избегай их, так как на них можно здорово навернуться.

**Blowing it:** падение с тяжелыми последствиями.

**Coper:** защитное приспособление, надеваемое на *truck*'и.

**Coping:** труба, завершающая рампу.

**Curve:** наезжание на *vert* под углом.

**Ditch:** забетонированная яма в земле, пригодная для скольжений.

**Edge:** момент истины, в который решается, удастся ли тебе исполнить трюк или ты упадешь.

**Facing backwards:** термин, позаимствованный из серфинга, который означает исполнение трюка с руками снаружи *bank*'а или рампы.

**Fakie:** езда назад.

**Grind:** трюк, при котором ты скребешь задним *truck*'ом об асфальт или *coping*.

**Grip tape:** лента, предохраняющая от скольжения.

**Half-pipe:** элемент из дерева или бетона. Напоминает трубу, разрезанную по длине пополам. Обычно имеет 10 м в длину и 3,6 м в высоту.

**Ideal:** бассейн без воды.

**Jam** (джем): слово, позаимствованное из музыкальной терминологии. Собрание скейтеров. Термин используется в основном во время соревнований на рампе.

**Kick turn:** полуоборот на задних колесах.

**Kneesliding:** скольжение на коленях.

**Master:** мастер, чемпион.

**Nose:** передняя часть доски.

**Overamp:** так говорят, когда ты хотел что-то изобразить, но переусердствовал. Халтурная работа.



**Рампа:** элемент в форме латинской буквы U; смотри *half-pipe*.

**Recaps:** пластиковые щитки — наколенники.

**Restart:** второй шанс для спортсмена, у которого был фальстарт.

**Rim:** наружная часть *ditch*'а или рампы.

**Scarping:** скольжение на *truck*'ах, а не на колесах. Сильно повреждает *truck*'и. Кстати, и поэтому тоже на них надеваются *coper*'ы.

**Session** (или *jam*): несколько скейтеров в одном месте.

**Sketchy:** неудавшийся трюк, плохой скейтер. Слово, характеризующее что-то или кого-то отрицательно.

**Snake:** съезд с вершины рампы без оглядки на других скейтеров.

**Snaking:** выезд на трассу в тот момент, когда другой скейтер еще ее не покинул. Загораживание другим дороги. Берегись! За такие штучки может влететь!

**Spot:** место в городе (лавка, низкая стенка), которое благодаря упражняющимся там скейтерам становится мини-скейтпарком.

**Tail:** задняя часть доски.

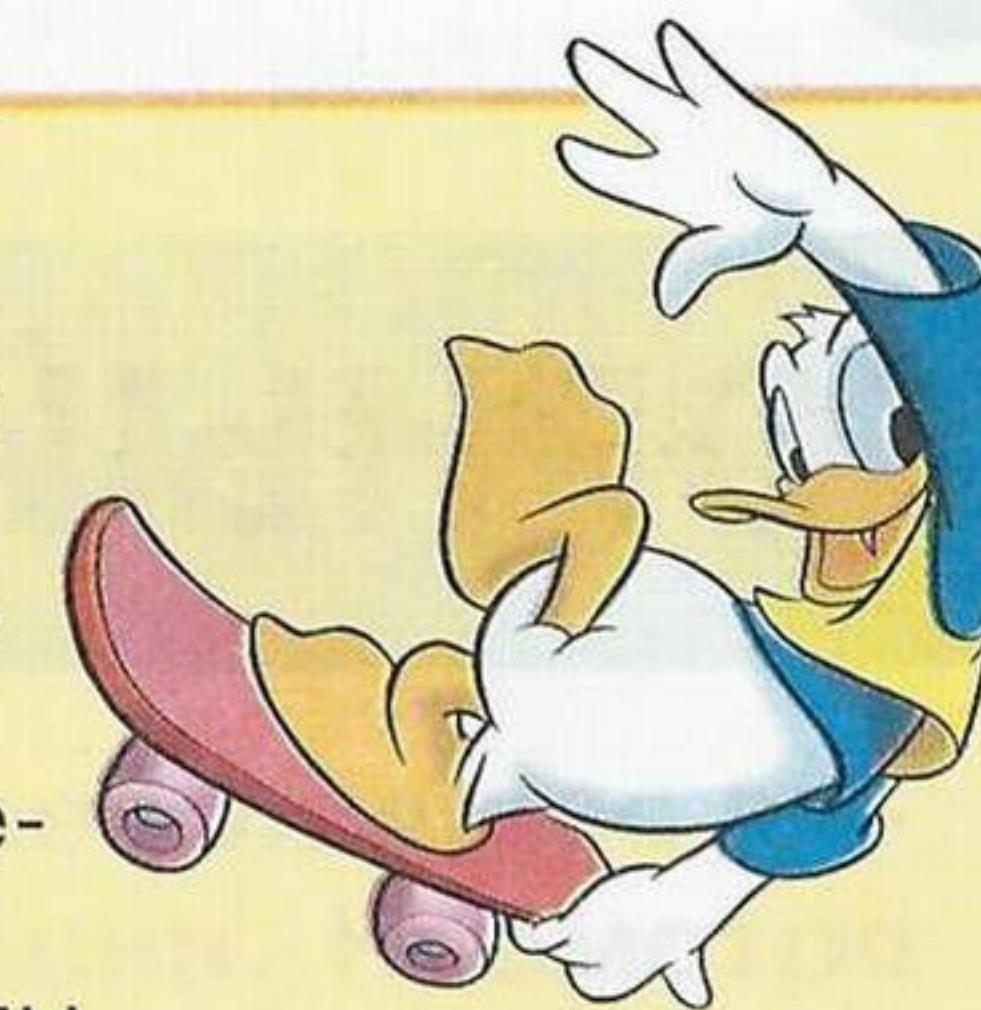
**Tearing the air:** езда на максимуме возможного.

**Transition:** момент между отрывом от дуги рампы и выполнением трюка в воздухе, или между полетом в воздухе и приземлением на рампе. Критическая точка каждой фигуры.

**Truck:** управляющая часть доски.

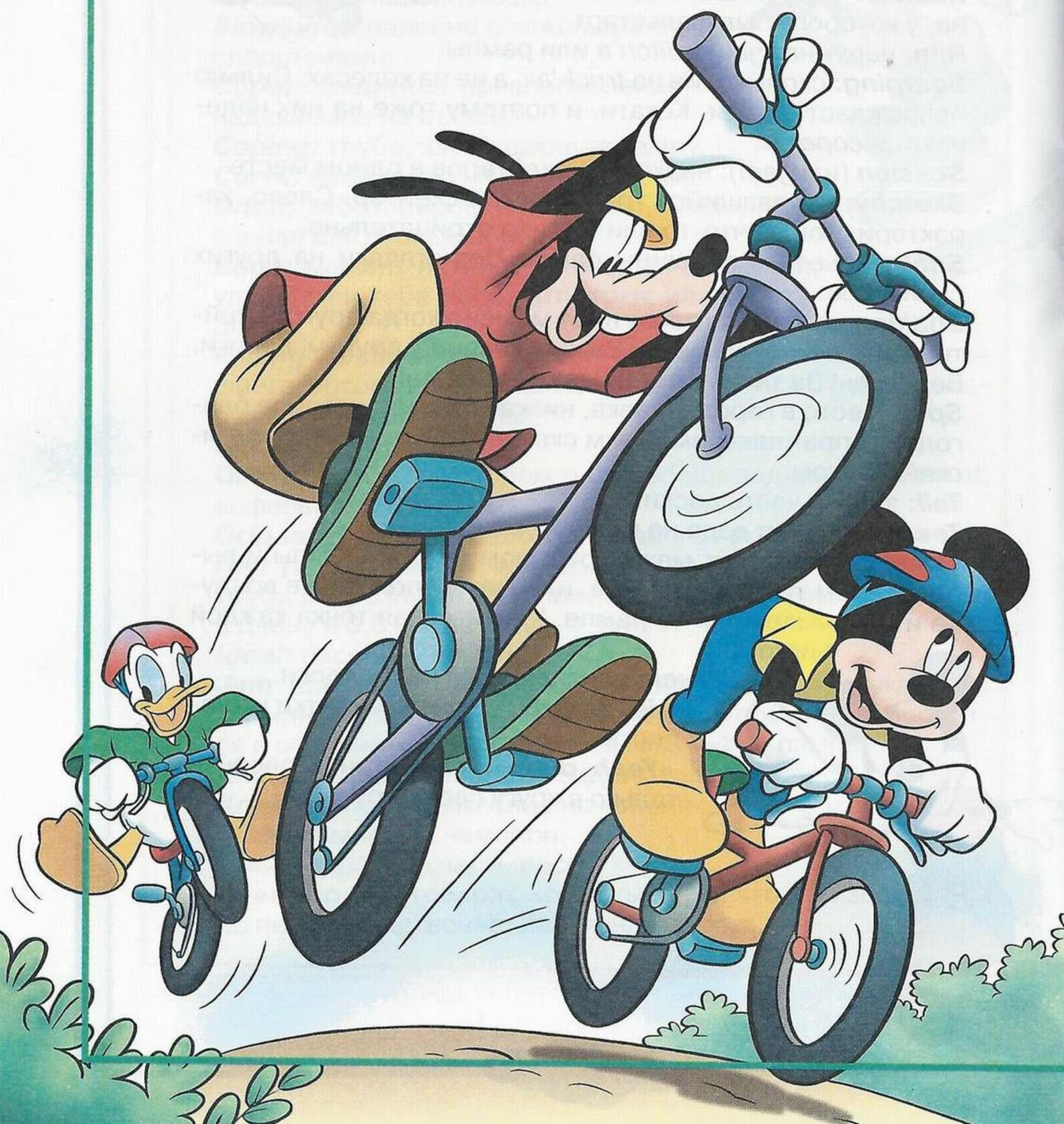
**Wrist guards:** защитные щитки на запястьях.

**«Yeah dude»:** так можно говорить только в кругу своих друзей.





## ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД.....



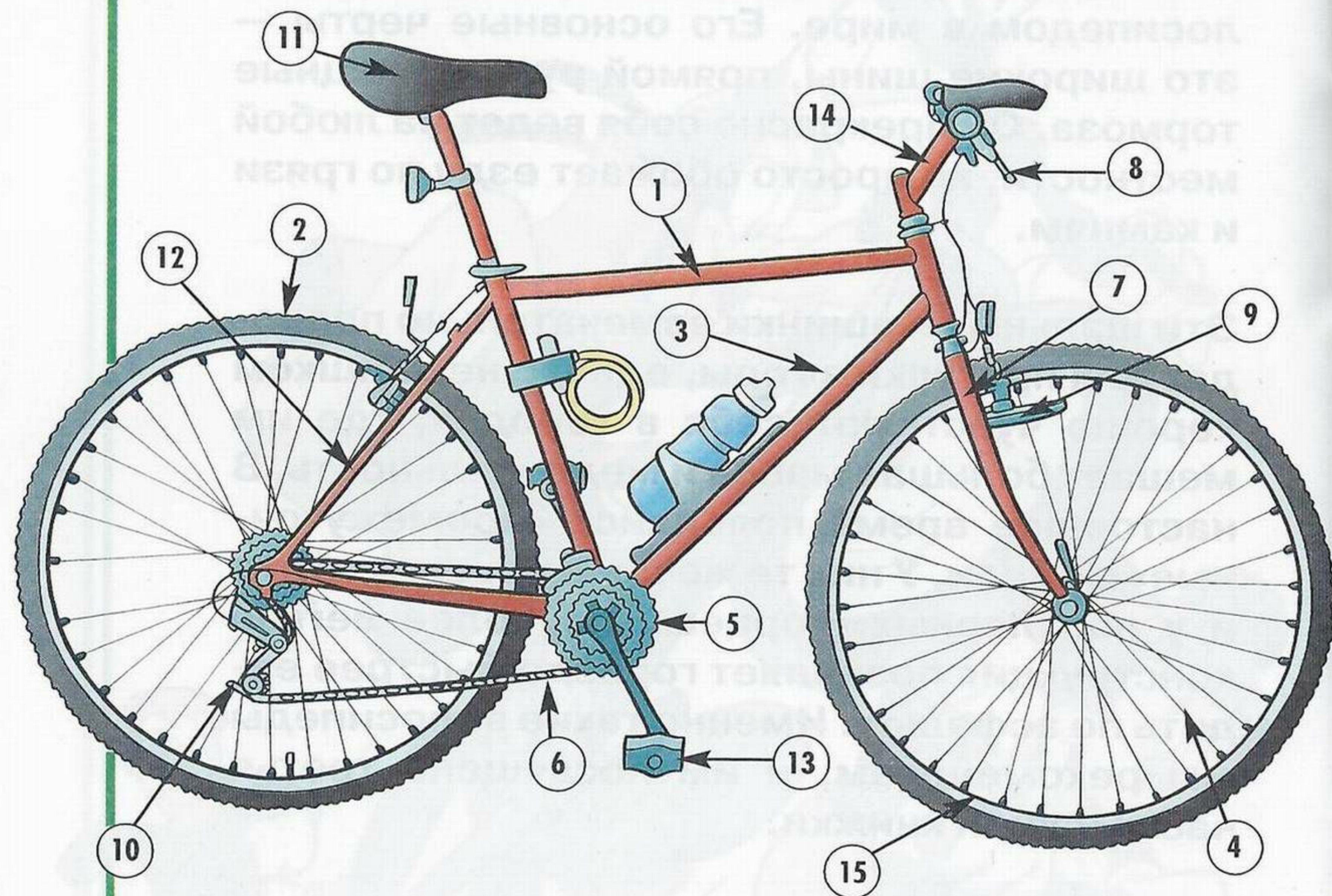
Горный велосипед — это самое младшее дитя в семье двухколесных машин. Несмотря на это, он является самым покупаемым велосипедом в мире. Его основные черты — это широкие шины, прямой руль и мощные тормоза. Он прекрасно себя ведет на любой местности, но просто обожает езду по грязи и камням.

Эти шальные машинки замечательно подходят для прогулки в горы, однако не слишком хорошо чувствуют себя в городах, где им мешает большая масса и медлительность. В настоящее время появились «промежуточные» модели. У них те же преимущества, что и у популярных «горцев», но более легкая конструкция позволяет гораздо быстрее ездить по асфальту. Именно такие велосипеды мы рекомендуем, и им посвящена третья часть нашей книжки.



## АНАТОМИЯ ТВОЕГО ВЕЛОСИПЕДА

Прежде чем сесть за руль своей машины, познакомься с ней. Узнай, из каких частей состоит твой стальной конь, до того, как он тебя сбросит.



1 — верхняя труба; 2 — шина; 3 — нижняя труба; 4 — спицы; 5 — шатун велосипедной каретки с шестеренками (звездочками); 6 — цепь; 7 — вилка; 8 — рычаги тормозов; 9 — тормозные колодки; 10 — задний механизм переключения передач; 11 — седло; 12 — задний треугольник; 13 — педаль; 14 — кронштейн руля; 15 — обод



ЧТО НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КУПИТЬ

ПОДЕРЖАННЫЙ ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД

1. Прокатись и отпусти руль. Если велосипед сворачивает влево или вправо, у него кривая рама. Откажись от покупки, поскольку замена рамы стоит слишком дорого.

2. Подними заднее колесо и раскрути его. Если оно бьет в разные стороны, — значит, неправильно отцентрировано. Выгнутый или полопавшийся обод вскоре необходимо будет менять. Это же относится и к переднему колесу.

3. Проверь геометрию рамы, состояние вилки, заднего треугольника и суппорта. Проверь износ втулок, шестеренок и цепи. Если можешь далеко оттянуть цепь от зубчиков — значит, она растянута. Ее замена стоит очень дешево!

4. Проверь все другие элементы: лаковое покрытие, тросики, тормозные колодки, шины, седло и т. д.





## КОМПЛЕКТ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**Для мелкого ремонта тебе нужен набор основных инструментов. Ты должен также кое-чему научиться!**

На случай замены или ремонта прохудившейся камеры, починки цепи, замены спицы и т. д. ты всегда должен с собой возить:

- насос, лучше всего из алюминия;
- запасную камеру;
- комплект для заклеивания камер;

- специальный велосипедный перочинный нож; лучше всего выбрать модель, снабженную специальными тисочками для разборки цепи. Если с деньгами у тебя напряженка, сгодится и простой французский ключ длиной около 15 сантиметров;
- для экстренного ремонта пригодится кабельный зажим или кусок проволоки;

### ..... ДЛ Я ЧЕГО НУЖЕН МЕХАНИЗМ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧ? .....

Этот механизм позволяет менять скорости и улучшает твои спортивные достижения. Профессиональные велосипедисты мгновенно решают, какое положение цепи самое лучшее, и сберегают ценные секунды. Давайте познакомимся с основными принципами действия механизма переключения передач.

Ты, наверное, уже обратил внимание, что цепь соединяет шатун каретки с шестернями (звездочками) заднего колеса. Каждое положение цепи соответствует определенной передаче. Когда цепь переходит на другую звездочку, изменяется сила, с какой ты должен крутить педали. Так что механизм переключения передач — это устройство, служащее для перевода цепи с одной шестеренки на другую. Для езды в гору установи цепь спереди на маленькую шестерню, а сзади — на большую (низкая передача). А чтобы быстрее ехать по плоской дороге, спереди цепь должна стоять на большой шестерне, а сзади — на малой (высокая передача).



- ключ для спиц необходим для их замены. Спицы у горных велосипедов часто выходят из строя. Не следует заклеивать поврежденные спицы скотчем — можно повредить обод.

А теперь запакуй все рекомендованные нами причиндалы в сумку для инструментов (купи ее или сделай сам), а сумку прикрепи к раме.



### ..... ПЕРЕД ДАЛЬНЕЙ ДОРОГОЙ .....

Чтобы избежать по пути неприятных сюрпризов, обязательно проверь:

- Шины. Они должны быть накачаны почти по максимуму до давления 3 — 3,5 атмосферы. Убедись, что в канавках протекторов нет осколков стекла или острых камешков, которые могут пробить камеру.
- Рычаги тормозов. Если они при торможении касаются руля, нужно подтянуть тросики.
- Цепь. Достаточно ли хорошо она натянута? Чтобы проверить это, крутани педали назад и проверь, не спадет ли цепь с шестеренок. Если да, нужно ее укоротить.
- Колеса. Они должны быть хорошо закреплены, иначе ты можешь их потерять по дороге. Закрути довольно сильно гайку по часовой стрелке. Теперь ухвати гайку с другой стороны и установи соответственно ступице. Потом закрути ее изо всех сил.
- Седло. Иногда требуется подкрутить винт или гайку или смазать их.



## БЕДНАЯ КАМЕРА!

**Ремонт дырявой камеры не такое уж сложное дело. Поэтому не слишком переживай, если на дороге вдруг появится гвоздь и решит поприветствовать твою шину.**

**Вот что у тебя должно находиться в ремонтном комплекте:**

- запасная камера нужной величины (узнай размер шины, например, 26x1,95, и купи в магазине соответствующую камеру);
- три монтажных рычажка для шин;
- коробочка с заплатками;
- фломастер;
- маленькая терочка или наждачная бумага;
- клей;
- насос.

### 1. СНЯТИЕ КОЛЕСА И ШИНЫ

Поставь велосипед на руль и седло. Открути гайки или ослабь зажим колеса.

Если ремонтируешь заднее колесо, сними цепь со звездочек. Вынь колесо и положи его на землю. Между

ободом и шиной вставь монтажный рычажок для шин, зацепи его за спицу. Через несколько сантиметров точно так же вставь другой рычажок. Поддень шину третьим рычажком и вытащи камеру.



### 2. РЕМОНТ КАМЕРЫ

Накачай поврежденную камеру и опусти ее в ведро с водой. Видишь пузырьки? Там и ищи дырку. Отметь ее фломастером. Зачисти камеру вокруг дырки терочкой или наждачной бумагой — это нужно для того, чтобы клей лучше держался. Выдави клей (не жалея его!) и наложи заплатку. Сжми это место пальцами до полного высыхания клея.



### 3. УСТАНОВКА ШИНЫ

Чуть-чуть накачай камеру, чтобы убедиться, что дырка заделана. Вложи камеру в шину, начиная от ниппеля, который нужно поместить в отверстие в ободе. Вложи одну сторону шины в обод, после чего запихай пальцами всю шину. Накачай камеру.

Смотри, чтобы камера не оказалась между шиной и краем обода.





## ОКРУЖИ СВОЙ ВЕЛОСИПЕД ЗАБОТОЙ!

**Стань лучшим другом своего горного велосипеда! Заботься о его здоровье.**

**Постепенно, шаг за шагом,  
ты станешь настоящим  
специалистом-веломехаником.**

После каждой дальней поездки ты наверняка усташь... Твой велосипед тоже чувствует себя не лучшим образом. Не оставляй его грязным в гараже! Сначала ты должен его умыть.

### ЗВЕЗДА В ВАННЕ

Наполни ведро до половины теплой водой и добавь чуть-чуть жидкости для мытья посуды. С помощью маленькой и не слишком жесткой щетки вычисти весь велосипед. Не забудь про цепь, кассету и шатун велосипедной каретки. Эти три элемента почисти старой зубной щеткой, смоченной средством для растворения смазки (продается в специализированных магазинах).

### ПОЛОТЕНЦЕ, ПОЖАЛУЙСТА!

Пока смазка растворяется, вытри велосипед какой-нибудь тряпкой. Теперь поп-



шикай на цепь средством, предохраняющим от влаги (продается в специализированных магазинах). Когда цепь высохнет, ее нужно смазать. Для этого можно



использовать вазелин, но он слишком жидкий, или мотоциклетное масло, которое, правда, слишком густое.

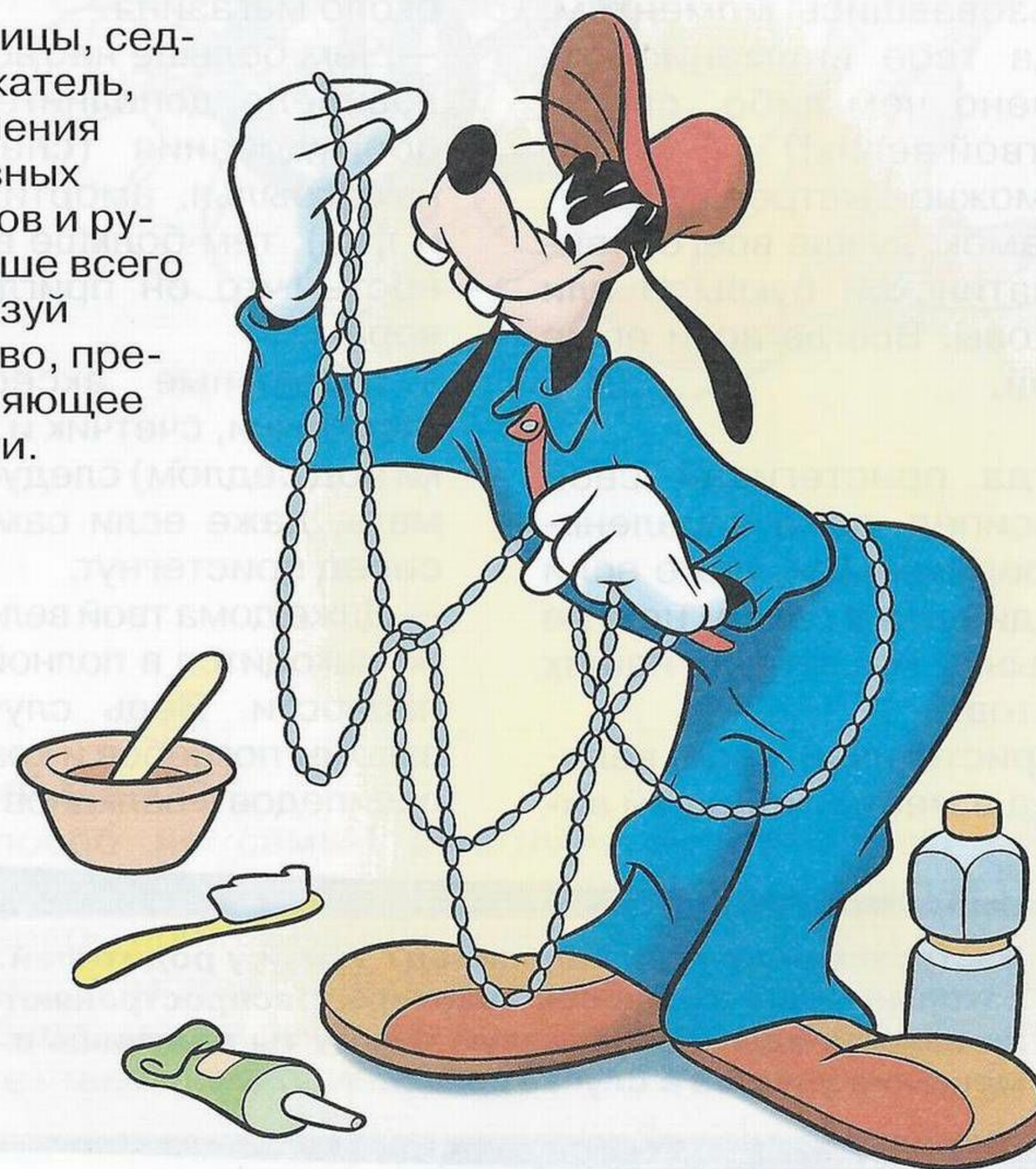
### СМАЗЫВАЕМ!

У твоего велосипеда много металлических деталей. Большинство из них устойчивы к воздействию воды, и не ржавеют. Однако некоторые элементы надо смазывать регулярно. Вот они:

- Ступицы, седлодержатель, соединения тормозных тросиков и руля. Лучше всего используй средство, предохраняющее от влаги.

- Тросики механизма переключения передач и тормозов, а также педали. После езды в дождливую погоду.

- Рычаги тормозов и рукоятки механизма переключения передач. Каждые четыре месяца нужно смазывать их специальным средством.



**ВНИМАНИЕ, ВОРЫ!**

**Твой велосипед очень красив, и может кому-нибудь сильно понравиться. Берегись воров!**

**ХОРОШИЙ РЕФЛЕКС**

У тебя прекрасный велосипед. Ты о нем хорошо заботишься. И вот ты поехал на прогулку. Было бы очень жаль, если бы кто-то, воспользовавшись моментом, когда твое внимание отвлечено чем-либо, свистнул твой велик!

Как можно быстрее купи себе замок, лучше всего в виде латинской буквы U или подковы. Всегда вози его с собой.

Всегда пристегивай свой велосипед, даже в маленьких деревеньках, даже если находишься в самом центре пустыни. Не забудь наших советов:

— Пристегивай свой велосипед в местах хорошей ви-

димости. Избегай темных закоулков, которые привлекают воров.

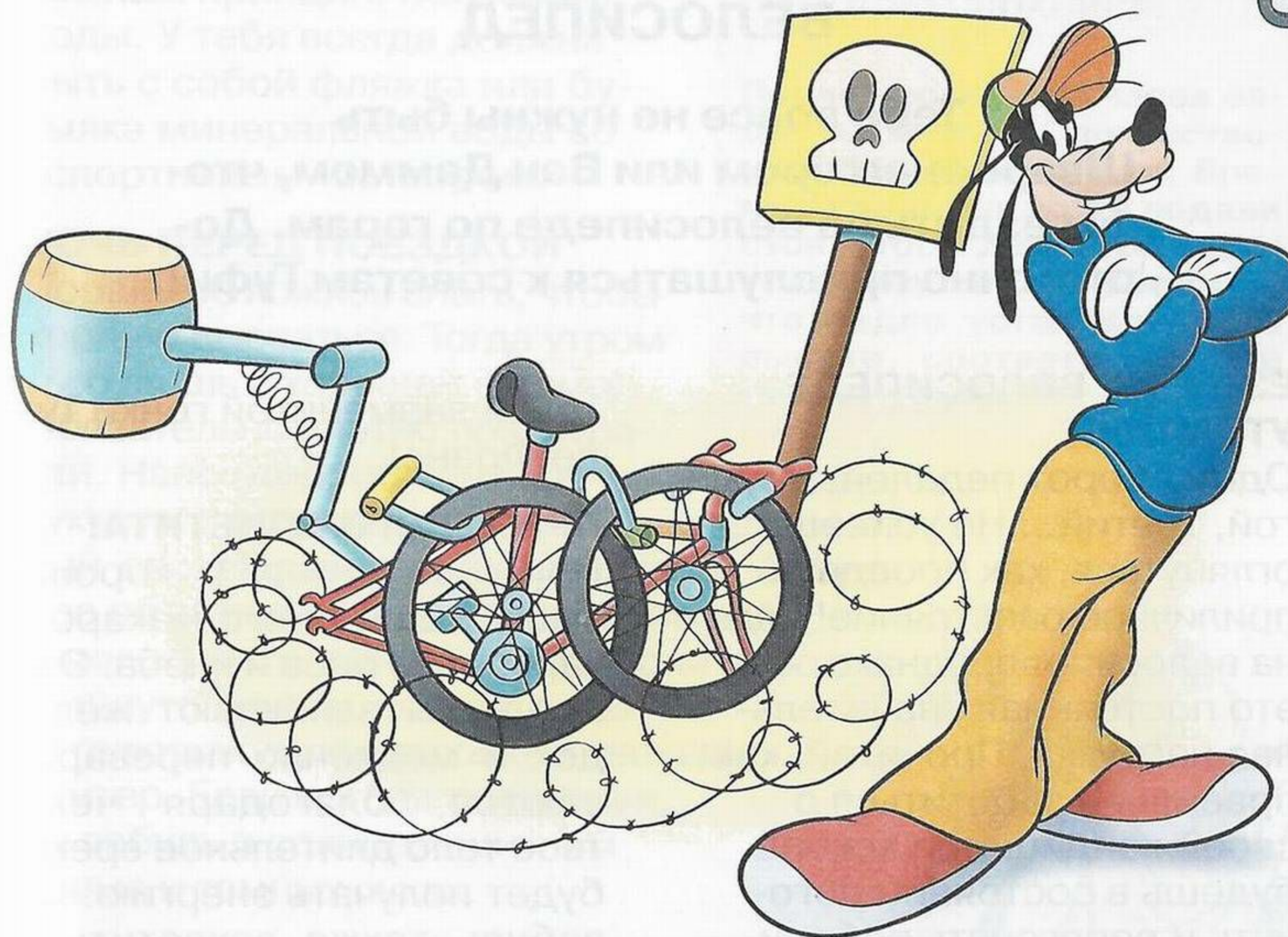
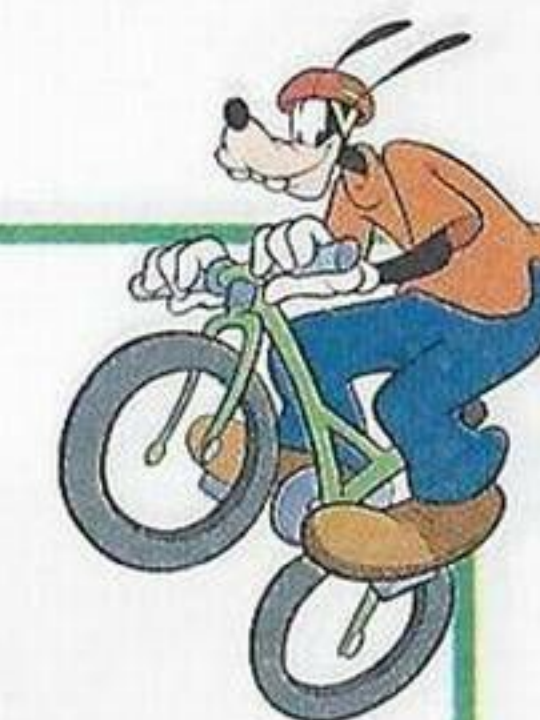
— Вор легко может спереть велосипед, который ты оставишь непристегнутым около магазина.

— Чем больше на твоём велосипеде дополнительного оборудования (специальные крылья, амортизаторы и т. д.), тем больше вероятность, что он приглянется вору.

— Съёмные аксессуары (лампочки, счетчик и сумочки под седлом) следует снимать, даже если сам велосипед пристегнут.

— Даже дома твой велосипед не находится в полной безопасности. Ведь случаются взломы погребов и кражи велосипедов с балконов...

**Застрахован ли твой велосипед? Узнай у родителей. Некоторые виды страховок квартиры распространяются и на велосипеды. Узнай, какую сумму ты получишь в возмещение ущерба в случае кражи.**

**ЛУЧШИЙ МЕТОД**

Это способ не самый быстрый, но наверняка самый надежный. Сними переднее колесо и поставь рядом с задним. Теперь пристегни оба колеса и раму к металлической решетке с помощью запора в форме буквы U или подковы. У воров будет масса проблем со «взятием во временное пользование» твоего велосипеда.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД

Тебе вовсе не нужны быть Шварценеггером или Ван Даммом, чтобы ездить на велосипеде по горам. Достаточно прислушаться к советам Гуфи!

### ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ УТОМЛЯЕТ

Один оборот педалей, другой, третий... Не успеешь оглянуться, как проедешь приличное расстояние! Езда на велосипеде, однако, — это постоянная значительная нагрузка. Прочитай, как правильно заботиться о своей кондиции, и вскоре будешь в состоянии догнать и перегонять победи-

телей знаменитой гонки Тур де Франс!

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Принцип номер 1: хорошо кушай! Ешь много макарон, картошки, риса и хлеба. Эти продукты заполняют желудок и медленно перевариваются, благодаря чему твое тело длительное время будет получать энергию. Не забудь также захватить с



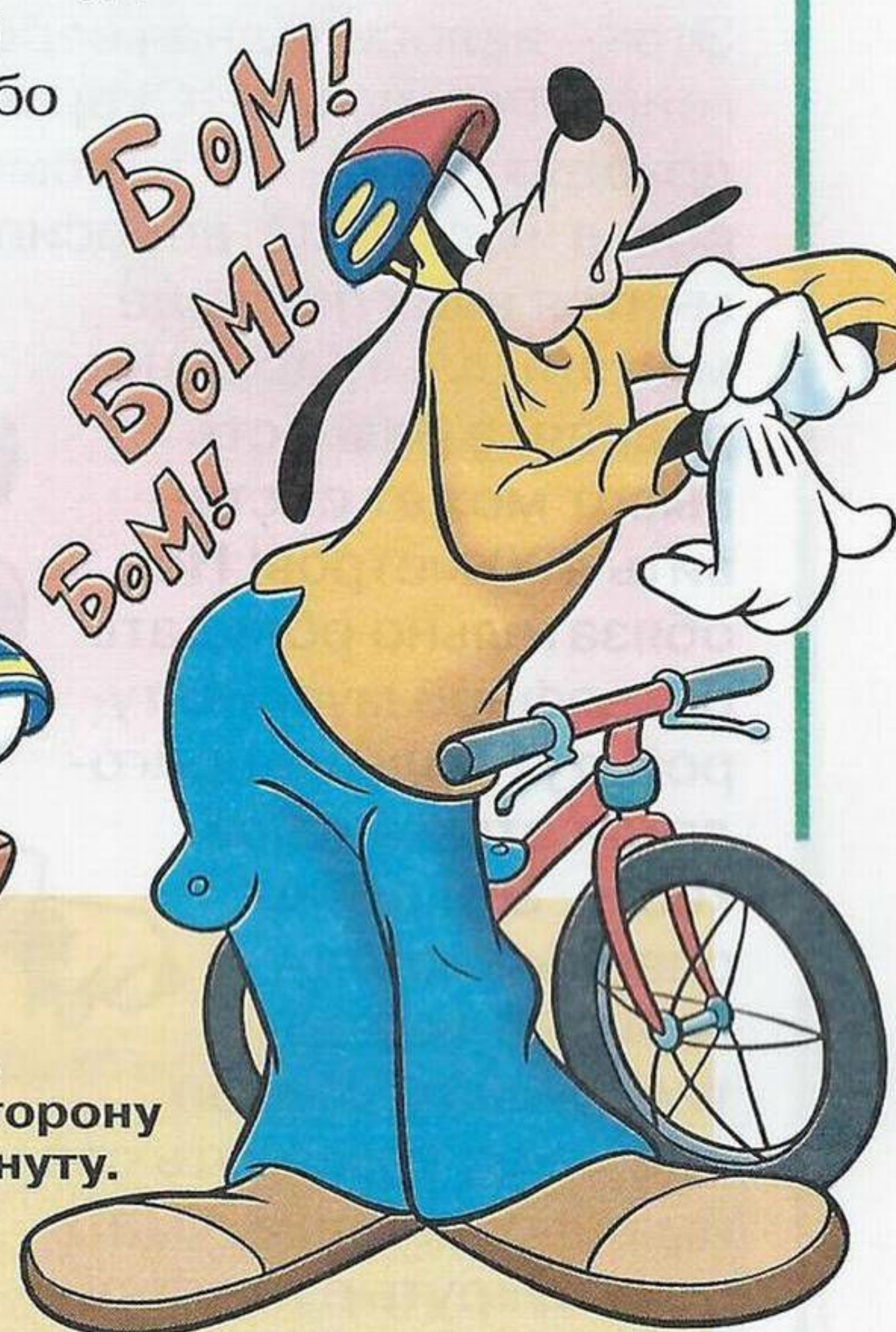
### О НИХ ТОЖЕ ПОБЕСПОКОЙСЯ!

После нескольких часов езды ты можешь почувствовать боль в ягодицах. Время от времени крути педали стоя, чтобы дать этой части тела отдохнуть. Убедись, что седло установлено на высоте, соответствующей твоему росту.

собой еды в дорогу. Очередной важный принцип: пей много воды. У тебя всегда должна быть с собой фляжка или бутылка минеральной воды со «спортивным» затвором.

### НОЧЬ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

Пораньше ложись спать, чтобы хорошо выспаться. Тогда утром ты будешь в хорошей форме! Обязательно плотно позавтракай. Например: стакан горячего шоколада, кукурузные хлопья с молоком и апельсиновый сок. Надень удобную одежду. Забудь про обтягивающие джинсы. Прикрой нижнюю часть спины и шею. Если небо затянуто тучами, возьми водонепроницаемую ветровку и теплый свитер. Если погода солнечная, не забудь о солнцезащитном креме и темных очках.



### УДАРЫ СЕРДЦА

Во время стоянки измерь себе пульс. Положи два пальца на внутреннюю сторону запястья и измерь число ударов в минуту. Затем измерь пульс после интенсивной нагрузки. Он не должен более чем вдвое превышать пульс, измеренный во время отдыха. Например, если обычно твое сердце бьется с частотой 80 раз в минуту, после нагрузки пульс не должен быть чаще 160 ударов в минуту (80 x 2).





## ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ: СКОРОСТЬ

Если ты действительно отважный, то можешь развивать на своем велосипеде бешеную скорость. Помни, что шлем на голове при этом абсолютно обязателен!

### СЪЕЗД (DOWNHILL)

Тут действительно надо иметь стальные нервы! Это — велосипедная версия гонок Формулы-1. Скорости достигают до 50—70 километров в час! Твой велосипед мчится вниз похлеще мотоцикла. Трасса неровная, а разность высот может составить 400 метров! Не обязательно обладать рельефной мускулатурой, тут больше пригодятся отвага и ловкость. Это очень опасные соревнования! Для участия в них ты обязан идеально управлять своим велосипедом, уметь делать крутые повороты и исполнять контролируемые скольжения.



### КРИТЕРИУМ

Это гонка на трассе. Участники должны проехать от 2 до 12 километров!



(Конечно, чем длиннее дистанция, тем больше кругов.) Побеждает тот, кто показал лучшее время.

### CROSS-COUNTRY

Это соревнования и на ловкость, и на скорость. Они проходят на пересеченной местности. Трасса имеет длину минимум 12 километров! Труднейшие элементы — прыжки и различные подъемы-спуски заранее спланированы. Участники поделены на категории по возрасту и по половому принципу. Побеждают самые быстрые.



Вот наш ценный совет тем, кто мечтает о езде по местности. Советуем тренироваться на «мягкой» территории, например, на лугу с высокой травой. Благодаря этому падения не будут слишком болезненными!

### НЕ ЗНАЕШЬ НА ЧТО РЕШИТЬСЯ?

Если у тебя проблемы с принятием решения, выбери комбинацию! Такие соревнования могут быть одно- или многодневными. Чаще всего они включают в себя *cross-country* и съезд. Это, конечно, намного труднее, но и намного интереснее!

## ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ: ПРЕПЯТСТВИЯ

**Если хочешь щегольнуть своей ловкостью и выносливостью, выбери трассу с препятствиями!**

### ВЪЕЗД НА КРУТЮЮ ГОРУ

Это точно как в волшебном сне. Идея необычайно проста, но захватывающая. Ты въезжаешь на самую крутую гору, какую только можешь найти неподалеку. При этом ты не

имеешь права касаться земли ногами! Побеждает тот, кто поднимется выше всех.

### ЭСТАФЕТА (4-6 ЧАСОВ)

В этих соревнованиях главное — не сложность территории, а время. Участники поделены по командам. Побеждает команда, которая за определенное время проедет наибольшее число кругов. Наиболее популярны 4-6-часовые гонки, но бывают и намного более продолжительные, даже 24-часовые!

### ЕЗДА НА ОРИЕНТИРОВКУ

Эти состязания проводятся на никак не размеченной территории. Участники сами должны выбрать для себя самую выгодную трассу. Однако имеется много контрольных пунктов. Участники должны отметить на них не позже определенного времени. Если уложился в лимит времени — горевать не о чем! Побеждает показавший лучшее время и вовремя отметившийся на контрольных пунктах.



### СЛАЛОМ

Как и в лыжном спорте, состязания в слаломе проходят на склоне горы. Участники проезжают между столбиков. Побеждает самый быстрый! В необычайно захватывающем параллельном слаломе два велосипедиста стартуют одновременно. Третья разновидность — это слалом-гигант, для которого нужна более длинная трасса.

### RALLY

Это — необычная смесь двух или больше дисциплин: слалома, езды на ориентировку и т. д. Трасса каждого состязания имеет длину свыше 25 километров. К счастью для участников, между отдельными гонками предусмотрены перерывы на отдых.



## В ПУТЬ!

Погода стоит прекрасная. Может, хочешь прогуляться? Пришло время покататься с друзьями или даже с родителями!

## КУДА ПОЕХАТЬ?

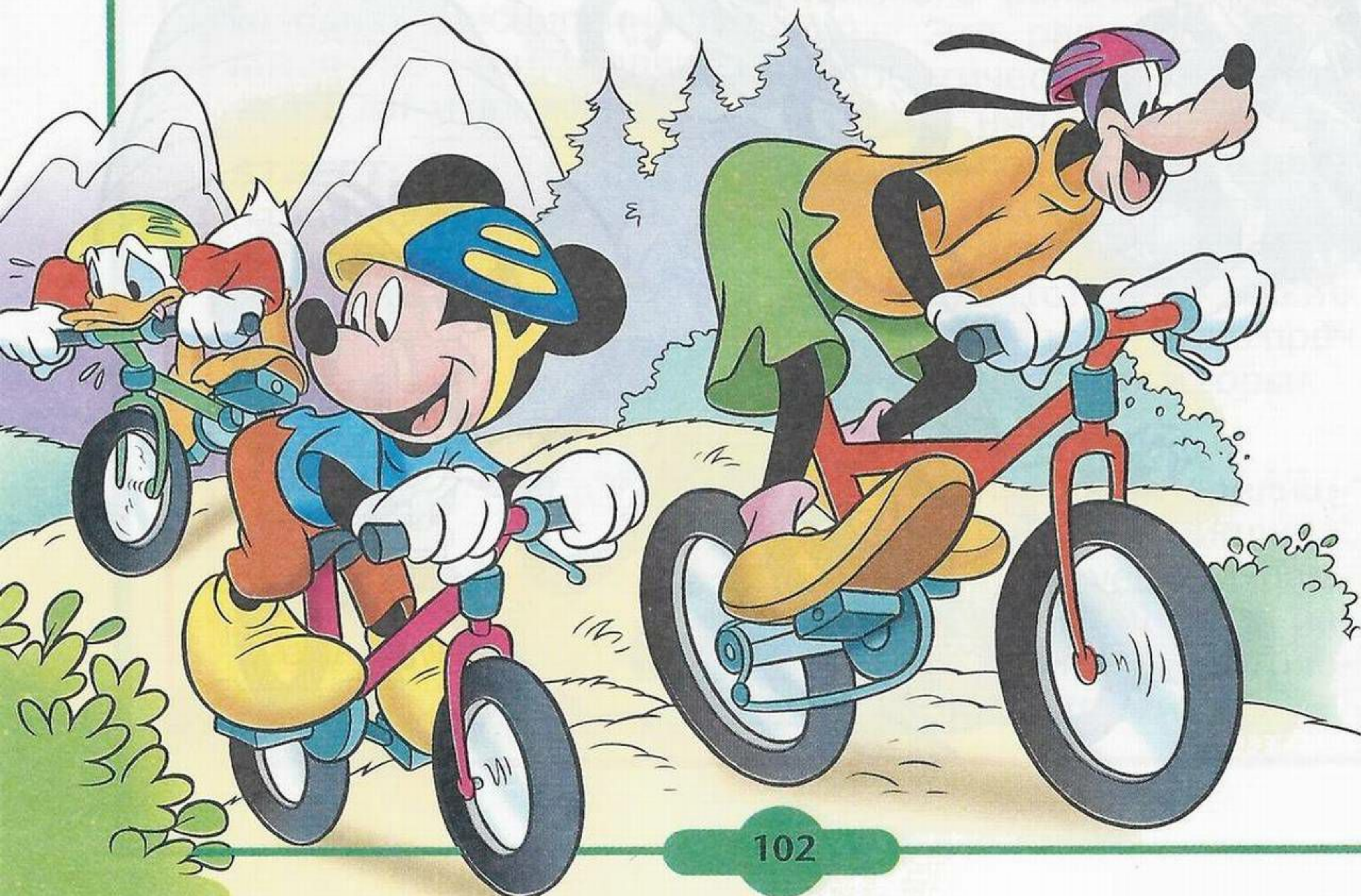
Хочешь приключений? Тогда садись на велосипед и отправляйся в путь-дорогу. Маршрут своей прогулки можешь выбрать одним из трех способов:

- Пуститься в неизвестное.
- Достать подробную карту местности и найти интересную трассу.

— Спланировать маршрут прогулки с помощью карты и путеводителей. Выбрать места, откуда открываются прекрасные виды, посетить наиболее известные памятники старины и насладиться самыми красивыми пейзажами.

## САМОЕ ГЛАВНОЕ: УМЕТЬ СЕБЯ ВЕСТИ

Можешь ехать по любой дороге, если будешь соблю-



дать правила. Твой велосипед очень хорошо будет смотреться на проселочных дорогах, если ты будешь внимателен к пешеходам и животным. Можешь даже кататься в людных парках, но только по специальным дорожкам. Можешь въезжать на гравевую дорожку ипподрома, но первенство езды по ней ты должен уступать лошадям. Берегись их — они намного крупнее тебя, и если вдруг ты их испугаешь, они могут тебя нечаянно повредить.

## ДЕДУШКИНЫ СОВЕТЫ

Велотуризм — дело не новое. Им занимались еще наши деды и прадеды. В 1888 году некий Поль де Вигье

придумал основные принципы такого туризма, которые до сих пор сохраняют свою ценность. Например: для отдыха делай только короткие остановки, чтобы не выбиться из ритма. Чем длиннее остановка, тем труднее потом снова пускаться в путь! Когда ты на трассе, съешь что-нибудь до того, как проголодаешься, и напейся до того, как почувствуешь жажду. То же относится к одежде: оденься потеплее до того, как начнешь замерзать, и сними лишнюю одежду до того, как вспотеешь. Первые несколько минут не гони, так как твои мышцы еще не достаточно разогрелись.

## ● ● ● ● ● ДЛЯ КАЖДОГО КОЕ-ЧТО ПРИЯТНОЕ

Ты даже не понимаешь, какое счастье тебе привалило! Ты живешь в стране, которая начала развивать туризм. Стало издаваться много подробных карт и путеводителей. Рельеф местности самый разный: и равнины, и возвышенности, и горы! Воспользуйся всем этим! Помни однако, что в некоторых местах ездить на велосипеде официально запрещено. Это относится, в частности, к дорожкам у моря.



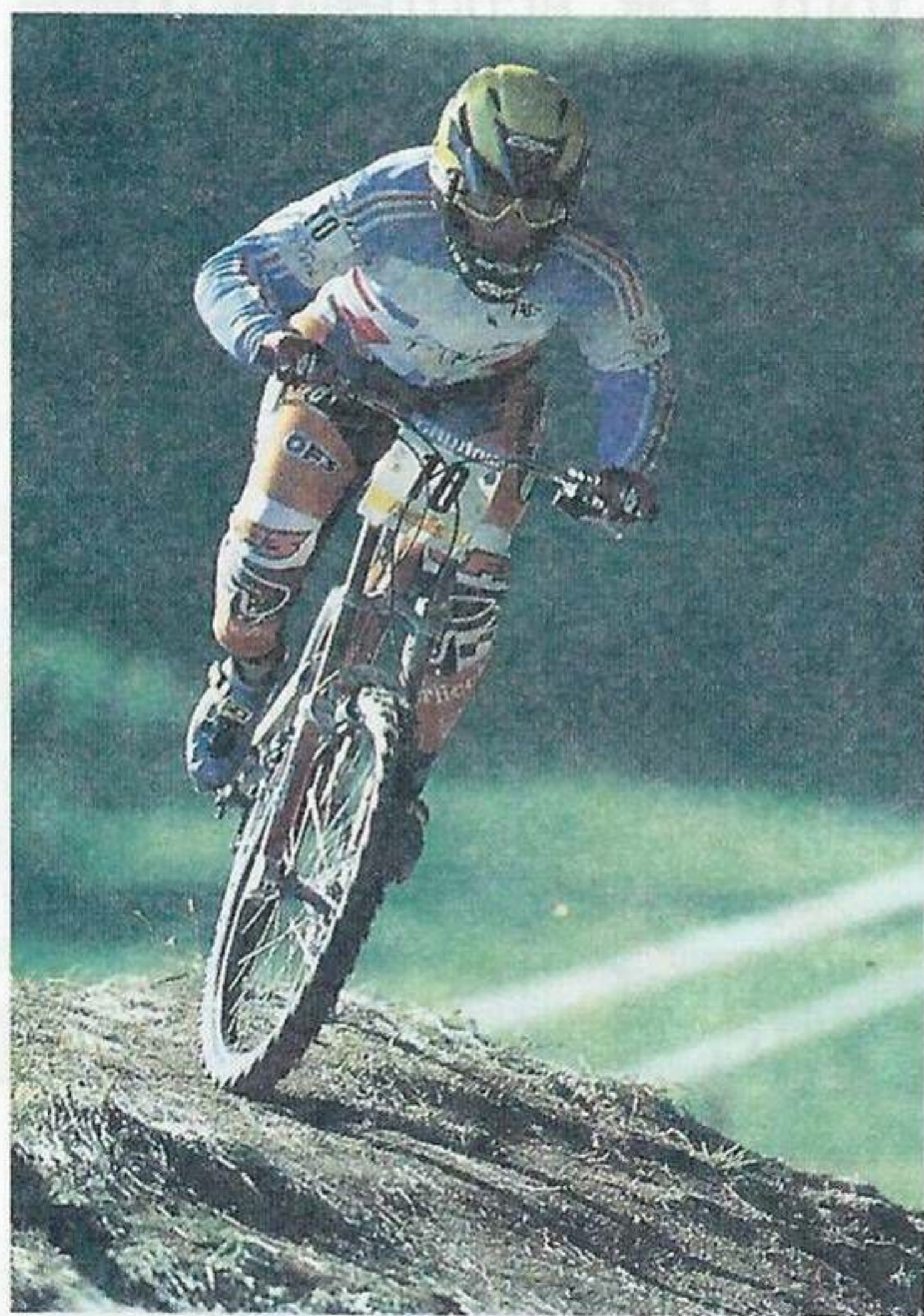
## СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Езда на горном велосипеде может быть удивительно приятной!

Прочитай наши советы по покорению трудных территорий.

### ТРЕНИРОВКА

Сначала прокатись по плоской, равнинной местности. Слишком легко? А ты немного пораскинь мозгами. Везде можно найти какие-нибудь камни и ямы. Дороги, которые на первый взгляд кажутся плоскими, на самом деле могут вести в горку. Используй такие места и проверь работу переключателей передач.



### С ГОРКИ

Когда съезжаешь с горки, все время притормаживай задним тормозом. Встань на педали и отклонись за седло назад. Поставь переключатель передач на максимальный ход, так, чтобы цепь была натянута.

### НА ГОРКУ

Уже при подъезде к горке поставь переключатель передач на низшую скорость. Если тебе все время тяжело ехать, встань на педалях. Чем круче гора, тем крепче держи руль, чтобы сохранить равновесие. Чтобы тебе стало полегче, можешь чуть-чуть сдуть шины — они тогда будут лучше прилегать к дороге.

### НЕПОГОДА

Если дороги обледенели, можешь надеть на колеса специальные цепи. Старайся, однако, ездить только тогда, когда снег с дорог сгребут. На морских пляжах не следует ездить по воде: под воздействием соленой воды некоторые части твоего велосипеда могут заржаветь. При езде по песку или грязи выпусти из шин немного воздуха.

### ЯМЫ И УХАБЫ

При езде через рытвины и ухабы используй обе описанные выше техники. При подъезде к рытвине применяешь позицию для съезда, а потом сразу же меняешь ее на позицию для подъема. В случае пригорков делаешь то же в обратной последовательности.

### БРЕННА И ТРОТУАРЫ

Как легко догадаться, въехать на тротуар намного проще, чем переехать бревно. Когда подъезжаешь к бордюру камню, замедли движение, встань на педали и резким движением потяни руль вверх. Когда переднее колесо уже будет на тротуаре, все так же стоя наклонись вперед и перенеси тяжесть тела на переднее колесо. Тогда заднее колесо поднимется вверх. В случае бревна поступай так же, но если оно слишком большое, лучше его объ-

ехать. Иначе можешь повредить педали или шатуны велосипедной каретки.



**ТОЛЬКО НЕ ЗАБЛУДИСЬ!**

**Найти дорогу на незнакомой местности — дело нелегкое. Научись различать четыре стороны света.**

**НЕ ТЕРЯЙ ОРИЕНТИРОВКИ!**

Вот несколько советов, как не потеряться на местности. Солнце всходит на востоке, чуть позже 12 часов находится на юге, а заходит на западе. Присмотрись к стволам лесных деревьев. Мох покрывает их намного сильнее с северной стороны. Вот еще совет: сними часы и направь часовую стрелку в сторону солнца. А теперь возьми карандаш или прутик. Ось север — юг делит пополам угол между часовой стрелкой и цифрой 12. Теперь ты просто обязан правильно сориентироваться.

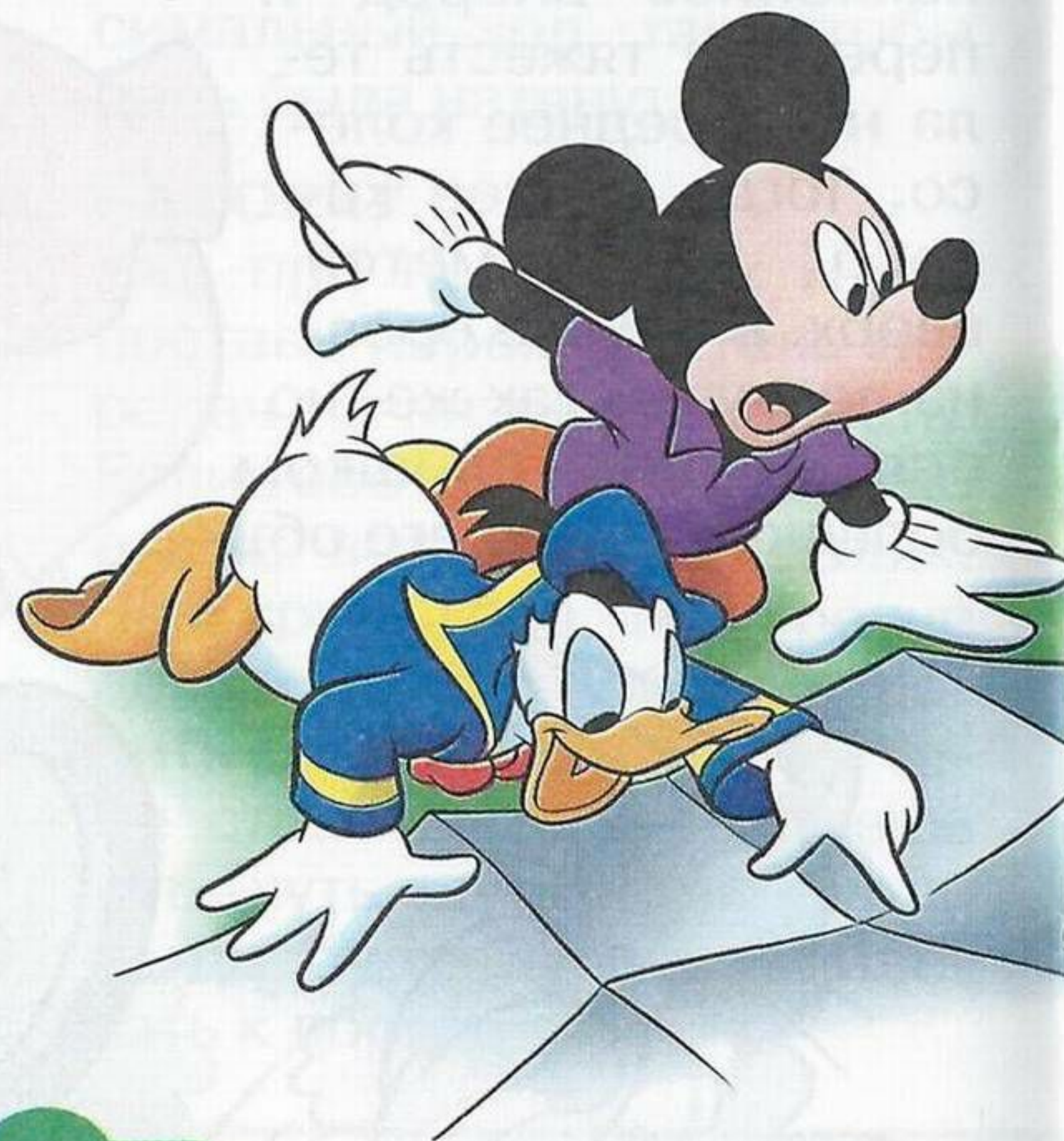
**НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК**

Конечно, ничто не сможет заменить компас! Это — самый надежный способ определения севера, особенно ценный ночью и в пасмурные дни. “Сердцем” компа-

са является намагниченная иголка (стрелка), закрепленная посередине. Ее синий конец всегда указывает на север.

**КАРТА В ЛАДОНИ!**

Если не хочешь заблудиться, одного компаса тебе будет недостаточно. Необходи-



дима также карта местности. Обычно можно достать карту в масштабе 1: 25000 или 1: 50000. Если масштаб составляет 1: 10000, то один сантиметр на карте соответствует 100 метрам на местности! Итак, чем мельче масштаб, тем точнее карта.

На карте можно увидеть расположение различных объектов: водных потоков, гор, долин, дорог и т. п. На некоторых из них указаны также горизонталы, которые говорят о высоте данной территории. Низшие находятся на уровне моря, каждая следующая — на 5 метров выше. Горизонталы, которые резко обрываются, обозначают овраги или ущелья. На карте ты обнаружишь также ориентиры, такие, например, как церкви, замки и реки.

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ С КАРТОЙ И КОМПАСОМ**

Разложи карту на земле и положи на нее компас как можно ближе к месту старта. Компас

покажет тебе направление на север. Разверни карту так, чтобы север на ней соответствовал северу на компасе. Соедини линией начальную и конечную точку своей прогулки. Поверни теперь компас так, чтобы эта линия совпала со стрелкой компаса. Садись на велосипед. Ты должен ехать в направлении, находящемся между севером и стрелкой.





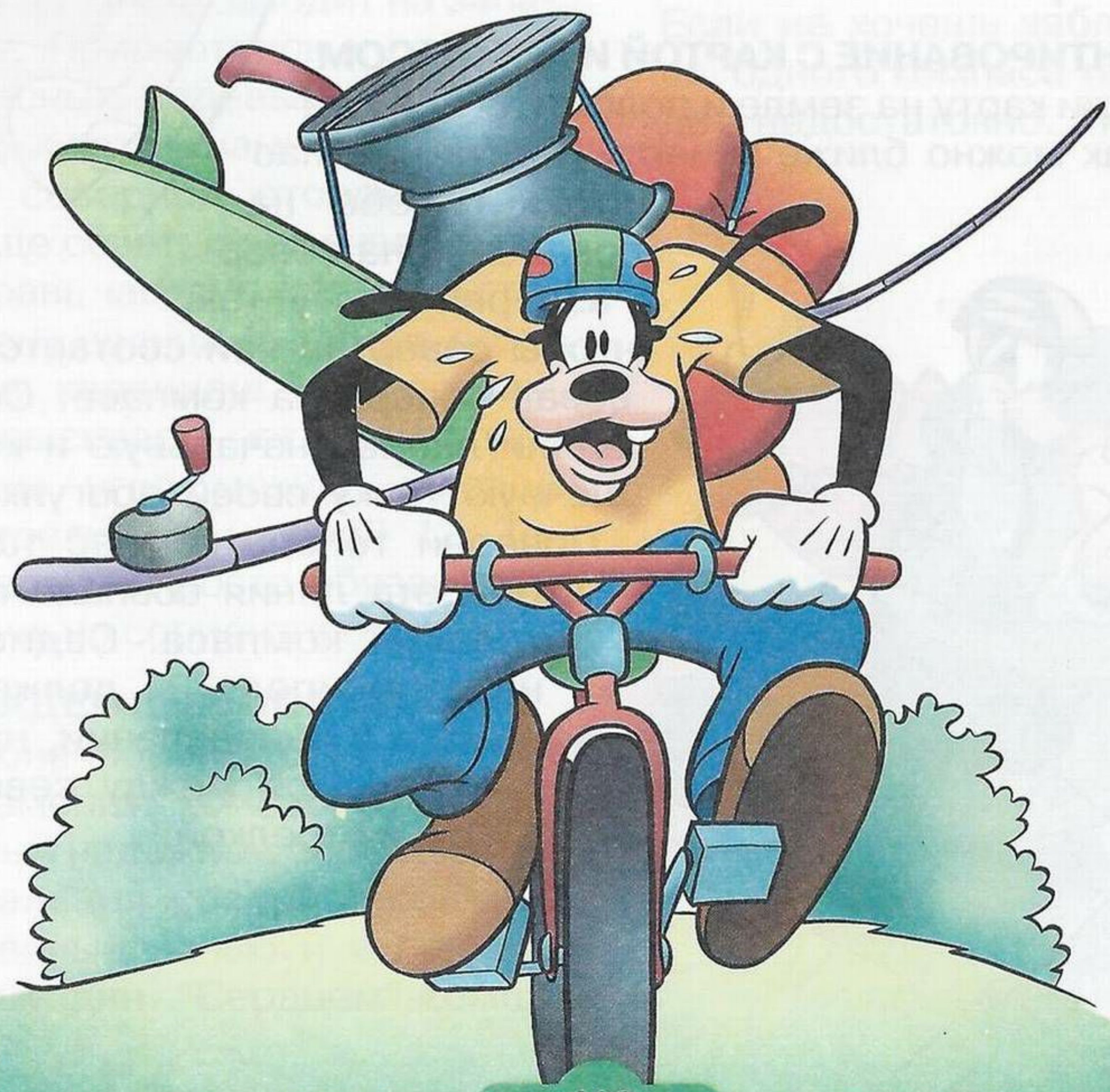
## ИСКУССТВО УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ

**Научись правильно паковать свой багаж. Тогда сможешь забрать все, что тебе нужно, и не перегрузишь велосипед.**

### ПОЖАЛЕЙ МЫШЦЫ НОГ!

Главный принцип: чем больше вещей ты берешь с собой, тем больше будешь трудиться. Это вообще-то очевидно, однако когда ты

только начинаешь путь, ты полон сил. Задумайся перед выездом о том, как ты устанешь, перевозя все эти тяжести. Возьми каждую вещь поочередно в руку и



потом реши, действительно ли она тебе необходима.

### ТЕХНИКА УПАКОВКИ

Помести самые тяжелые предметы на дне сумок. Благодаря этому ты сместишь вниз центр тяжести своего велосипеда. Постарайся весь груз разложить равномерно. Лучше всего иметь две сумки, поскольку одна в состоянии нарушить равновесие твоей машины. Вещи упаковывай в пластиковые пакеты: в один еду, в другой карту и компас, в третий одежду и т. д. Возьми одну сумку в правую руку, а другую в левую. Прикинь, не сильно ли отличается их вес. Если все в порядке, можешь прикреплять их к велосипеду.

### НЕ ЗАБУДЬ О...

Помимо самых необходимых вещей, о которых мы уже толковали (инструмен-

ты, еда и одежда), возьми с собой фотоаппарат (чтобы увековечить красоту пейзажей), путеводитель (чтобы не проехать мимо местных достопримечательностей), пластиковый контейнер для сокровищ (цветов, ракушек, окаменелостей и т. п.), фонарик, мобильник (если есть), аптечку (о себе ведь тоже нужно позаботиться), блокнот (чтобы вести дневник), а также книжку или плеер (для резкого торможения). Наверняка ты еще что-нибудь добавишь в этот список!



Если твои вещи в сумках не помещаются, возьми с собой рюкзачок или сумочку, которую носят на поясе. Можешь положить туда документы, ключи, жвачку и т. п.

## ВНИМАНИЕ, НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ!

Что делать, если ты вдруг навернешься и поранишься, или если тебя ужалит оса?

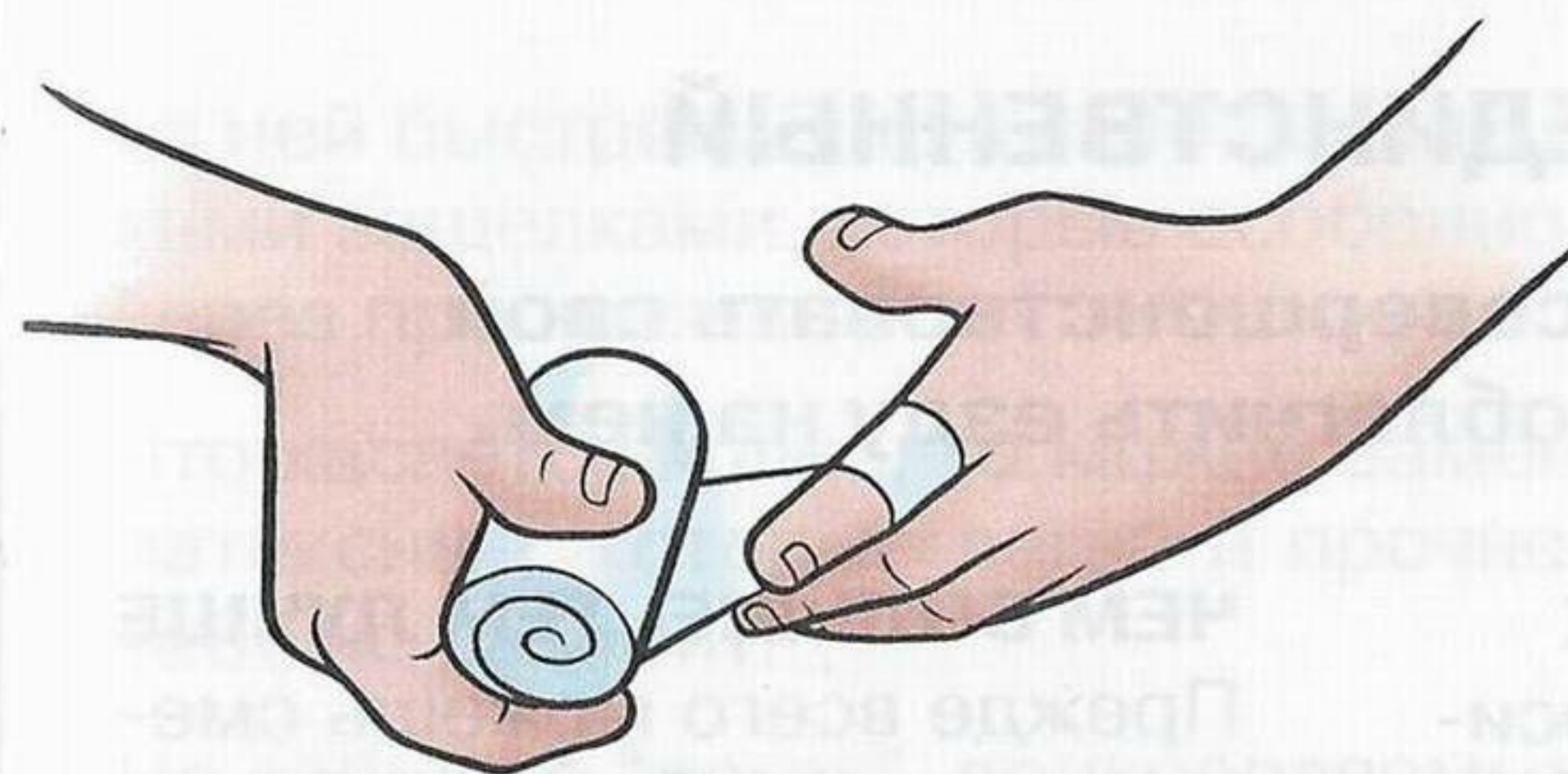
### ТВОЯ АПТЕЧКА

В ней должны находиться: гель от загара, препарат от комаров, аспирин, бинты трех разных размеров по ширине, пластыри, жидкость для промывки ран, мазь для быстрого заживления ран, средство для промывки глаз, лента для приклеивания бинтов и повязок, ножницы, щипчики для извлечения осколков и стерильная марля. Уже готовые комплекты можно купить в спортивных магазинах.

### РАНЕНИЯ

Большинство падений не очень серьезны. Они заканчиваются несколькими царапинами, парой синяков и шишек. Протри стертые места обеззараживающей жидкостью, нанеси мазь и перевяжи бинтом.

Если идет кровь, наложи на ранку стерильный компресс или марлю и сильно прижми. Если нет бинта, сделай то же самое рукой. Тебе, как правило, удастся ос-



тановить кровотечение. Промой рану обеззараживающей жидкостью и перебинтуй. Если у тебя и кровь идет, и голова болит, не принимай аспирин и других болеутоляющих средств, поскольку они усиливают кровотечение.

### ПАДЕНИЯ

Если выбьешь себе палец или вывихнешь запястье, перевяжи это место бинтом. Если боль сильная, положи под повязку кусок картона, чтобы зафиксировать это место. А потом быстро к врачу!

У тебя болит плечо или вся рука? Тут уже не до шуток. Возможен перелом ключицы (одна из костей твоего плеча). Это самое частое повреждение у велосипедистов. Найди кусок старой материи — надо соорудить перевязь. Вложи руку в самую узкую часть перевязи и завяжи рукава свитера или углы платка за шеей. Возвращайся домой, держа руль одной здоровой рукой.

### А ЧТО С ГОЛОВОЙ?

Голова — самая нежная часть твоего тела, и ее нужно беречь. Современные велосипедные шлемы легки и удобны. Во время очень опасной езды (например, при *downhill'e*) используются специальные шлемы с защитой челюсти. Они выглядят совершенно как мотоциклетные.

Если у тебя серьезные проблемы, останови кого-нибудь и попроси помочь. Уж просто позвонить в скорую помощь никто не откажется.



## ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ

Прочти, как усовершенствовать свой велосипед и облегчить езду на нем.

## ВЕЛОСИПЕД ПО МЕРКЕ

У профессионалов велосипеды сделаны по индивидуальному заказу! Конечно же, такие машины очень дороги. Когда будешь покупать свой, обрати внимание на высоту рамы. Она должна находиться примерно на 7,5 сантиметров ниже твоей промежности (а у шоссейных велосипедов — только на 2,5 сантиметра!).

## ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Прежде всего можешь сменить седло. Это особенно полезно девочкам, поскольку стандартные седла слишком узки для них. Можешь также заменить обычные педали на модель, снабженную вставками для обуви (туплексами); благодаря этому ты будешь лучше контролировать свою машину и сможешь ездить



на ней быстрее. Еще лучше педали с автоматическими защелками, которые особенно хороши при езде через препятствия.

Что касается колес, то можно заменить обычные камеры на латексные, которые легче и прочнее. Эта полезная замена тебя не разорит!

Не забудь о «рогах», прикрепляемых к рулю. Они гарантируют лучшую хватку, и руль можно держать уверенней.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ АМОРТИЗАТОР!

Если бы тебе разрешили заменить в велосипеде только одну деталь, тебе следовало бы немедленно смонтировать вместо передней вилки амортизатор. Благодаря этому езда будет намного комфортнее, особенно во время преодоления препятствий. Самые популярные модели состоят из двух погруженных в масло элементов, которые смещаются при нагрузке. Их движение притормаживается пружиной и деталью, изготовленной из эластомера. Упругие свойства зависят от того количества масла, которое перемещается при каждом движении. Чтобы амортизатор работал исправно и безопасно, масло необходимо регулярно менять.

## ВНИМАНИЕ!

Только купленные и смонтированные в магазине детали гарантирует тебе безопасность. Особенно это относится к «рогам» и амортизаторам. Нету денег на «фирму»? Вот тебе совет Гуфи: попроси родителей подарить тебе на день рождения то, в чем нуждается твой велосипед. Можешь также написать письмо Деду Морозу!

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

**Чтобы избежать несчастных случаев, выучи правила дорожного движения!**

### ПРИНЦИП № 1: БУДЬ ЗАМЕТЕН!

Для езды на велосипеде лучше всего одеваться в яркие рубашки и ветровки. Если собираешься кататься в темное время суток, нацепи на одежду катафоты. Они будут отражать свет автомобильных фар, и благодаря этому ты станешь более заметен. Чем ярче твоя одежда — тем лучше!

### СВЕТИСЬ, КАК ЁЛКА!

Твой велосипед должен быть снабжен задним и передним фонарями. Полезны также катафоты на педалях и колесах. Динамомашинки не так уж и дороги, и прекрасно подходят для горного велосипеда. Можешь также приобрести аккумуляторные фонари. Их хватает на несколько часов езды. В конце концов можешь освещать дорогу простым фонариком, при условии, что прикрепишь его к велосипеду, а не будешь держать в руке. В ка-

честве заднего света стоит использовать фотодиоды — они очень экономичны! Можешь навесить на велосипед и другие осветители. Помни только, что по правилам дорожного движения сзади на велосипеде должен постоянно гореть один красный огонек.

### ЗАКОН ЕСТЬ ЗАКОН!

Правила дорожного движения едины для всех! Если ты не будешь их придерживаться, то тебе не избежать встречи с милицией. Поэтому:

- останавливайся на красный сигнал светофора и перед знаком «stop»;
- уступай дорогу транспортным средствам, имеющим преимущество, следи за дорожной разметкой, замедляй движение у перекрестков;
- пропускай пешеходов на обозначенных пешеходных переходах;
- никогда не катайся на велосипеде по тротуару;

- никогда не объезжай слева автомобиль, остановившийся на красный свет;
- никогда не прицепляйся к автомобилям;
- никогда не выезжай на автострады.

### ГЛАЗА ВОКРУГ ГОЛОВЫ

Да, именно так: ты должен иметь глаза вокруг головы! Оглянись перед поворотом, особенно если собираешься свернуть налево. Выстави руку в сторону, чтобы показать другим, куда



решил повернуть. Рука — это твоя «мигалка». Когда водители видят такой жест, они сразу в состоянии угадать твои намерения. Если движение интенсивное, сойди с велосипеда и пройди с ним вместе по пешеходному переходу.

### СНАЧАЛА НУЖНО ТАК!

Начинай с велосипедных дорожек, пустынных дорог и улиц. Обязательно научись управлять велосипедом одной рукой. Другая тебе пригодится для подачи сигналов об изменении направления движения. Ты должен уметь делать это в любых условиях.

### СОВЕТ ГУФИ:

**Попроси кого-нибудь из имеющих водительские права взрослых объяснить тебе, что означают различные дорожные знаки.**

## ЗЕЛЕНый ВЕЛОСИПЕД

Природа прекрасна, но ее легко  
загубить. Научись ее уважать!  
Соблюдай кодекс горного  
велосипедиста!

### НЕ СОРИ!

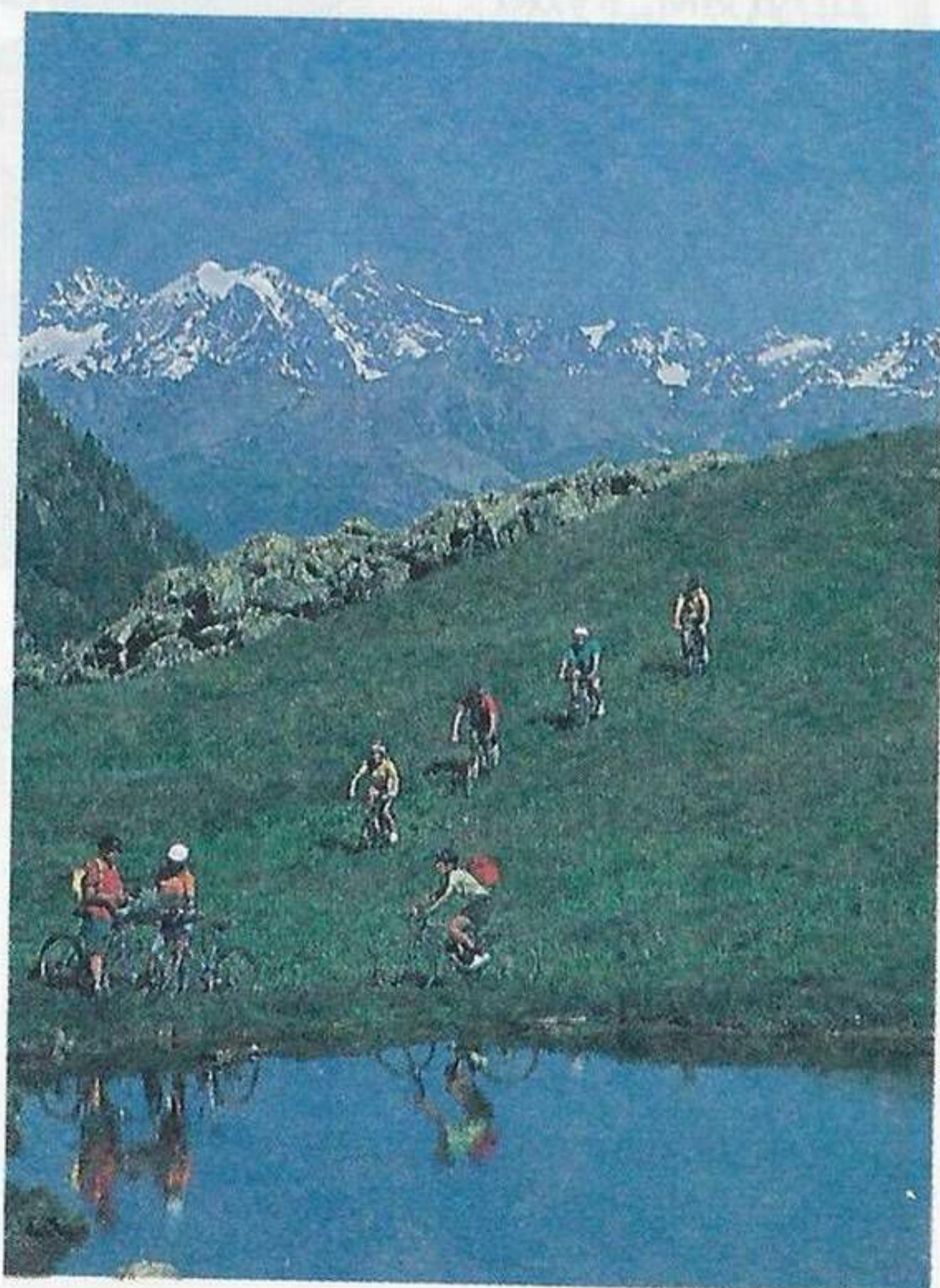
Погода стоит прекрасная, и ты с друзьями собираешься на лоно природы на пикник. Замечательная идея! При том, однако, условии, что вы не оставите после себя никакого мусора. Банки, бумажки, упаковки, бутылки, рваные камеры — все это ты обязательно должен сложить в пластиковый мешок и выбросить в мусорный бак. Если поблизости нет ни одного такого бака, заведи мешок с собой домой!

Мусор загрязняет природную среду. Вряд ли тебе самому понравится то и дело находить кучи мусора на трассе твоей прогулки.

### ЦИВИЛИЗОВАННАЯ ЕЗДА

Конечно, езда на горном велосипеде по первозданной местности — это огромное удовольствие. Однако безответственное поведение некоторых велосипедистов

уже привело к тому, что езда в национальных парках разрешена теперь только по специальным дорожкам. Если мы не одумаемся, скоро появятся и новые строгие ограничения. Так что лучше катайся там, где уже проложили маршруты другие велосипедисты.



## КОДЕКС ГОРНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА

Вот основные принципы такого кодекса:

1. Я всегда вежлив с другими велосипедистами.
2. Я смогу справиться со своим велосипедом при любых обстоятельствах.
3. Я соблюдаю осторожность при обгоне пешеходов или всадников. Преимущество всегда будет у них.
4. Я уважаю природу и чужую собственность.
5. Я езжу по уже проложенным тропкам, доступным для велосипедистов.
6. Я не езжу в местах, где это запрещено, и по регенерируемым территориям\*.
7. Я обязательно информирую других о предполагаемой трассе моей прогулки и никогда не катаюсь в одиночку.
8. Я всегда беру с собой ремонтный комплект, аптечку и подробную карту.
9. Перед поездкой я собираю сведения о трудных участках трассы, о погоде (если еду в горы) и длине маршрута.
10. Я соблюдаю правила дорожного движения.
11. Я всегда езжу в шлеме.



\* Регенерируемые территории — участки, на которых посажены молодые деревья или кустарники.



## СЛОВАРИК ГОРНОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА

Выучи термины, которые употребляют профессионалы, и докажи всем, что знаешь, о чем говоришь!

**Aheadset:** руль упрощенной конструкции, у которого отсутствует шейка с винтовой нарезкой.

**Audax:** проезд на соревнованиях, по времени не уложившийся в квалификационный норматив. Участники должны проехать 50 км за определенное время.

**Bunny hop:** прыжок.

**Вилки заднего треугольника:** горизонтальные детали, соединяющие звездочку цепной передачи с задней ступицей.

**Cantilever:** система тормозов с двумя рычагами на консолях заднего треугольника, соединенными с тросиком при помощи прицепного устройства или выравнивающего воротка.

**Chasse:** расстояние, необходимое для сохранения устойчивости и возможности маневрирования.

**Flat:** одна из дисциплин *free-style'a*, в которой присутствует множество акробатических фигур.

**Grip:** часть руля, на которой покоятся руки и к которой приделаны рычаги тормозов и рукоятки переключателей скоростей.

**Зубчатка:** зубчатое колесо, приделанное к заднему колесу велосипеда, связанное цепным приводом с кареточным механизмом.

**Кареточный механизм:** совокупность деталей, состоящая из педалей, шатунов велосипедной каретки и звездочки цепной передачи, передающая энергию нажатия на педали.

**Кассета:** несколько (от 5 до 9) зубчаток на свободном колесе, приделанных к задней ступице (кассета является неразборной).

**Ключ ампульный:** маленький шестиугольный ключ.



**Консоль заднего треугольника:** элементы, соединяющие консоль седла с задними крюками.

**Ножик перочинный велосипедный:** многофункциональный инструмент, снабженный щипцами, отверткой, ампульным ключом и, как правило, тисочками для цепи.

**Панцирь:** защитный кожух из покрытого пластиком металла, в котором находятся тросики переключателей скоростей и тормозов.

**Передачное число:** отношение между выбранной зубчаткой и звездочкой цепной передачи.

**Переключения передач механизм:** устройство, которое позволяет цепи переходить с одной зубчатки (или звездочки цепной передачи) на другую. Благодаря ему можно изменять передачи во время езды.

**Play:** расстояние между рычагом тормоза и рулем.

**Протектор:** выступающие резиновые элементы шины горного велосипеда. Облегчает езду по пересеченной местности.

**Rally:** гонки на дистанции от 2-х до 12-ти километров.

**Reeling:** быстрое вращение педалей на низкой скорости (передаче).

**«Рога»:** продолжения руля. У шоссейных велосипедов имеют подпорки для предплечий, что обеспечивает более аэродинамичную посадку.

**Ролики:** маленькие зубчатые колеса заднего механизма переключения передач, которые направляют цепь и натягивают ее.

**Scratch:** очередность приезда участников соревнований на финиш.

**Single-shell:** рама, изготовленная из одной отливки.

**Слалом параллельный:** съезд, при котором два участника соревнуются на параллельных трассах.





**Сплошное (полное) колесо:** колесо без спиц; более тяжелое, но и более аэродинамичное.

**Street:** одна из дисциплин *free-style'a*, состоящая из преодоления препятствий (низких стенок, парапетов, ступенек и минирамп) и исполнения контролируемых скольжений.

**Ступица:** ось, вокруг которой вращается колесо.

**Тисочки для цепи:** устройство для расцепления и сцепления цепи в случае ее замены или чистки.

**Тормоза V-типа (V-brake):** популярная система тормозов.

**Wheelie:** езда с поднятым передним колесом.

**Эластомеры:** синтетические или природные вещества, которые отличаются большой эластичностью.



## ХОРОШИЕ АДРЕСА

Микки нашел для тебя богатую коллекцию интернетовских адресов, посвященных роликам, роликовой доске и горному велосипеду! Мы надеемся, что с их помощью тебе удастся установить контакт с интересующими тебя клубами, узнать календарь соревнований и просто найти новых друзей — таких же фанатов выбранного тобой вида спорта, как и ты сам!

### ВНИМАНИЕ

Мир Интернета постоянно изменяется. Сайты, указанные нами на следующих страницах, присутствовали в сети на момент сдачи нашей книжки в печать. Когда ты будешь ее читать, может оказаться, что каких-то сайтов уже нет или на них уже ничего нет. Чтобы отыскать новые, воспользуйся услугами поисковых систем. Вводишь ключевое слово (например: ролики), и поисковая система найдет для тебя интернетовские сайты, посвященные роликам. Так ты сэкономишь кучу времени. Чтобы привести поисковую систему в действие, ты должен вписать ее адрес, т. е. поступаешь так же, как в случае с другими сайтами. Вот некоторые поисковые системы: [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru).



## САЙТЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ РОЛИКАМ

— <http://roller.sport.ru>

*Клуб сетевых роллеров*

Где кататься, как кататься, на чем кататься. Мастерская, обсуждение любых вопросов о роликах. Список фирм, производящих ролики, и магазинов, продающих ролики.

— <http://www.roller.ru>

*Активный отдых на «Роликовых коньках»*

Спорт и отдых. Новости и анонсы соревнований и мероприятий роллеров. Роликовые коньки для новичков и мастеров, школа, интервью, фотогалерея и видео-ролики.

— <http://www.skate.nm.ru>

*Скейт-туризм на роликах*

Специализированный сайт, посвященный катанию на роликах. Места катания и маршруты, репортажи о поездках, список тур-операторов, специализирующихся на этом виде спорта, и многое другое.

— <http://rolikam.da.ru>

*Ролики на rolikam.da.ru*

Роллеру и его подружке. Все что нужно знать о роликах перед покупкой.

— <http://ngg.boom.ru>

*Рампы, скейт-парки*

Профессиональное изготовление рампы и скейт-парков.

## САЙТЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ РОЛИКОВОЙ ДОСКЕ:

— <http://www.skater.ru>

*Skater.ru* — экстремальный журнал о скейтбординге

Все о скейтбординге в России и мире. На сайте — фото, видео и архивы музыки, статьи, новости, форум, рассылка, описание трюков и мест катания.

— <http://urban-style.narod.ru/skate.htm>

*Скейтбординг и все такое*

Подробная информация о скейтбординге.

## ВНИМАНИЕ, ЧЕМПИОНЫ!

Вот интернетовские визитные карточки чемпионов роликовой доски. Все сайты на английском языке!

1) **Tony Alva**

[www.angel.fire](http://www.angel.fire)

2) **Bob Burnquist**

[www.geocities.com/pipeline/2454/boards/bob.html](http://www.geocities.com/pipeline/2454/boards/bob.html)

3) **Steve Caballero**

[www.vans.com/teams/skate/scabalro.html](http://www.vans.com/teams/skate/scabalro.html)

4) **Tony Hawk**

[www.tonyhawk.com](http://www.tonyhawk.com)



5) **Lee Jason**

[www.members.aol.com/carrieu2/jasonlee.html](http://www.members.aol.com/carrieu2/jasonlee.html)

## САЙТЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ГОРНОМУ ВЕЛОСИПЕДУ

— <http://onbike.ru>

*OnBike.ru*

Спортивные события, результаты соревнований. Каталог велосипедов и аксессуаров. Горные велосипеды. Фотографии, статьи, ссылки на интернет-ресурсы по велоспорту.

— <http://aditec.hypermart.net/mtb/index.html>

*Горный велоспорт (МТВ)*

Что такое МТВ. Тест-байк (испытание моделей, оценки надежности и практичности). Рекомендации по покупке. Доска объявлений. Тусовка. Вопросы и ответы.

— <http://peopl.narod.ru>

*Велоспорт*

Все о велосипеде и downhill'e. Ссылки, фотоальбом.

— [http://members.xoom.com/mtbikes\\_ru](http://members.xoom.com/mtbikes_ru)

*Горные велосипеды*

Информация, правила езды и советы по эксплуатации — все для горного велосипедиста.

— <http://www.mtb.narod.ru>

*Маунтинбайк*

Все о внедорожных велосипедах. Фотоархив, гостевая книга, информация.

## ВЕСЬ ЭКСТРИМ:

<http://www.freestyle.ru>

*Freestyle — все об экстриме*

Агрессив-скейтинг, скейтбординг, ролики, граффити, музыка.

<http://www.x-life.ru>

*Экстремальная жизнь*

Только экстремальные виды спорта: виндсерфинг, сноубординг, горный велосипед, ролики и др. Новости, чат, экстрим магазин.

<http://exstreme.akm.ru>

*Экстрим-парад*

Все об экстремальных видах спорта. Оперативная и достоверная информация о развитии экстремальных видов спорта в России, а также обо всех спортивных мероприятиях эксклюзивного характера.

<http://allXtreme.da.ru>

*Все об экстремальных видах спорта*

Сноуборд, скейтборд, маунтинбайк, виндсерфинг, фанборд, вэйкборд, ролики. История, фотогалерея.

<http://www.vvv.ru>

Обзор экстремальных видов спорта



Мчаться на колесах . . . . .	5
<b>РОЛИКИ</b> . . . . .	6
Что надеть . . . . .	8
Каждому по потребностям . . . . .	10
Как настоящий профессионал. . . . .	12
История роликов . . . . .	14
Первая попытка . . . . .	16
Торможение . . . . .	18
Полоса препятствий . . . . .	20
Выбери свой стиль: <i>street</i> . . . . .	22
Рампа . . . . .	24
Прыжки . . . . .	26
Фигурное катание . . . . .	28
Слалом . . . . .	30
Хоккей . . . . .	32
Езда на природе . . . . .	34
Безопасность . . . . .	36
Ухаживай за своими роликами! . . . . .	38
Невероятно, но факт . . . . .	40
Словарик роллера . . . . .	42
<b>РОЛИКОВАЯ ДОСКА</b> . . . . .	44
Неизвестная сторона доски . . . . .	46
Выбери соответствующее место . . . . .	48
Мастерская категория: <i>street</i> . . . . .	50
Мастерская категория: рампа . . . . .	52
Мастерская категория: <i>free-style</i> . . . . .	54
Бунт скейтеров . . . . .	56
Съемки трюков . . . . .	58
<i>Scate art</i> . . . . .	60
Обмундирование скейтера. . . . .	62



Прогноз погоды . . . . .	64
Кодекс скейтера . . . . .	66
Искусство падать . . . . .	68
Одна большая семья . . . . .	70
Береги свою доску! . . . . .	72
<i>Scate-rock</i> . . . . .	74
Мастерим собственный <i>bank</i> . . . . .	76
Словарик скейтера . . . . .	78
<b>ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД</b> . . . . .	80
Анатомия твоего велосипеда . . . . .	82
Комплект первой помощи . . . . .	84
Бедная камера! . . . . .	86
Окружи свой велосипед заботой! . . . . .	88
Внимание, воры! . . . . .	90
Идеальный горный велосипедист . . . . .	92
Виды соревнований: скорость . . . . .	94
Виды соревнований: препятствия . . . . .	96
Виды соревнований: акробатика . . . . .	98
В путь! . . . . .	100
Советы профессионалов . . . . .	102
Только не заблудись! . . . . .	104
Искусство удерживать равновесие . . . . .	106
Внимание, несчастный случай! . . . . .	108
Один-единственный . . . . .	110
Безопасность на дороге . . . . .	112
Зеленый велосипед . . . . .	114
Словарик горного велосипедиста . . . . .	116
<b>ХОРОШИЕ АДРЕСА</b> . . . . .	119





**Скорость, ветер, пот на лбу,  
страх и радость — ты мчишься так,  
что захватывает дух!**

**Если ты фанат роликов, скейтборда  
или горного велосипеда, быстрее  
хватай нашу книжку  
и принимайся осваивать трюки  
и технику катания.**

**Вся тусовка позеленеет от зависти!**



ISBN 5-85044-677-X



9 785850 446772