

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ МАССОВОГО КАТАНИЯ

Важно запомнить, что катание на коньках – занятие травматичное, поэтому коньки должны быть удобными и сидеть точно по размеру ноги. Перед катанием лучше проверить исправность коньков. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений катающегося. К тому же нужно придерживаться ряда следующих правил:

**Новичкам.** Для тех, кто еще неуверенно катается, следует надевать защитный шлем, а также защиту на локти и колени. Тем, кто еще слабо стоит на коньках, рекомендуется при катании придерживаться одной рукой за борт, перемещаясь вдоль борта.

**Выход на лед.** На ледовую арену выходят аккуратно, придерживаясь за бортики. Начинать кататься следует вдоль борта, постепенно вливаясь в основной поток.

**Дети.** Дети до 10 лет не должны кататься одни, только со взрослыми. Оставлять детей без старших не разрешается. На некоторых катках при сопровождении детей разрешается для взрослых выход в бахилах или же только на коньках. В основном дети без шлема не допускаются.

**Направление движения.** Двигаться по катку нужно только в одном направлении - по главному кругу (против часовой стрелки). Либо кататься по разметке, если такова есть.

**Скорость.** Во время движения рекомендуется придерживаться такого расстояния между катающимися, чтобы не столкнуться и не травмировать их. Нельзя кататься слишком быстро и пересекать поток катающихся. Даже легкое касание может спровоцировать падение, и как результат - к травме.

**Остановка на льду.** Очень важное правило - останавливаться на льду нельзя, даже если развязался шнурок. Лучше отойти к борту или скамейке.

**Если упал.** В случае падения, следует быстро встать. Чтобы подняться, лучше сначала встать на колени, потом, упираясь носком одного конька в лед, медленно выпрямить вторую ногу. Если встать не получается, нужно попросить о помощи посетителей катка.

**Как лучше падать.** Если чувствуете, что теряете равновесие, падайте лучше на бок - это безопаснее. Хуже всего падать на спину, так как можно сильно удариться затылочной частью головы. Если вы еще не уверены в своих силах, катайтесь, наклонив туловище вперед. Держась за партнера и чувствуя, что упадете, лучше отпустите, иначе травмируетесь оба. А если вы все-таки упали и получили травму, обращайтесь к врачу травматологу катка или в ближайший травмпункт.

## ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;

- нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае нужно немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин;

- ни в коем случае не выходите на ледяную поверхность водоема, если она рыхлая, а кое- где проступает вода;

- если вы видите, что лед под ногами становится все тоньше и начинает трескаться, необходимо вернуться в более безопасное место и как можно быстрее покинуть поверхность водоема;

- не выходите на лед, если вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти вам на помощь;

ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему;

Если человек провалился в воду, следует:

- не поддаваться панике;

- не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;

- широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

- опереться локтями на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;

- без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;

- звать на помощь;

- удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;

- находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.