

В период новогодних праздников катание на коньках – прекрасное времяпрепровождение. Но положительные эмоции могут только быть при соблюдении некоторых правил, для исключения получения травм.

Правила поведения на катке:

1. Одежда. Одежда должна быть достаточно тёплой, но не должна сковывать движений. Рекомендуем использовать спортивное термобельё. Обязательно оденьте перчатки или варежки.

2. Размер коньков. Правильно подбирайте размер. Конёк должен очень плотно сидеть на ноге. По этой же причине уделите особое внимание шнуровке конька. Если конёк сидит неплотно – очень легко подвернуть ногу или получить более серьёзную травму.

3. Правило одностороннего движения. Если вы в первый раз на катке – обратите внимание, что в основном поток движется в одну сторону. На некоторых катках краской нанесена разметка, указывающая направление движения. Не пересекайте поток катающихся и не направляйтесь против движения. Избегайте любых столкновений с другими посетителями катка, ведь даже лёгкое касание способно привести к падению, а падение – к травме.

4. Запрет остановки на льду. Если у вас развязался шнурок – не стоит останавливаться и пробовать завязать его на льду. Если вас кто-нибудь не заметит и произойдет столкновение – ничем хорошим это не кончится. Лучше отойдите к скамейке и завяжите шнурок там.

5. Дыхание. Дышать следует носом, как и при занятиях другими видами спорта в холодное время года

6. Равновесие. Если вы потеряли равновесие и понимаете, что падаете, постарайтесь упасть на бок – это наиболее безопасный способ приземления. Всячески избегайте падений на спину – можно сильно удариться затылком или спиной. Если вы не очень уверены в своих силах, следует кататься чуть нагнув корпус вперёд, тогда вы всегда будете падать лицом вперёд. Если вы держите за руку товарища и чувствуете что падаете, – не пытайтесь удержаться за него/неё.

7. Контроль за детьми. Не оставляйте маленьких детей без присмотра.

8. Отдых после катания. Сразу после катания не стоит выходить на улицу, лучше посидеть немного в раздевалке, чтобы остыть или зайти в кафе, которые как правило, имеются рядом с каждым катком.

9. Алкоголь и курение. Ни в коем случае не выходите на лёд в состоянии алкогольного опьянения. Курить на катке также крайне нежелательно, во многих местах за это штрафуют.

Если вы всё-таки упали и ушиблись – обратитесь в медицинский пункт, который должен быть на каждом катке, или в ближайший травмпункт.

Соблюдайте эти несложные правила и катание на коньках принесет Вам только позитивные эмоции!

[#БезопасноеДетство](#) [#ПравилаБезопасности](#) [#БезопасныйНовыйГод](#)