

Каток для массового катания на коньках

Правила поведения и техника безопасности на ледовом катке:

- 1. Одежда.** Одежда должна быть достаточно тёплой, но не должна сковывать движений. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
- 2. Размер коньков.** Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги и плотно сидеть на ноге. Уделите тщательное внимание шнуровке коньков, иначе очень легко подвернуть ногу или получить более серьёзную травму.
- 3. Правила катания и одностороннего движения.** Если вы в первый раз на катке – обратите внимание, что в основном поток движется в одну сторону. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении **против часовой стрелки**. Не пересекайте поток катающихся и не направляйтесь против движения. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости, не создавать помехи окружающим, скорость и дистанцию выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.
- 4. Безопасность.** Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками. Если у вас развязался шнурок – не стоит останавливаться и пробовать завязать его на льду. Лучше отойдите к скамейке и завяжите шнурок там. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
- 5. Контроль за детьми.** Не оставляйте маленьких детей без присмотра. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
- 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. Упав, во избежание наезда другими посетителями катка, не лежать на льду, а старайтесь быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

Если вы всё-таки упали и ушиблись – обратитесь в медицинский пункт или в ближайший травмпункт.

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

На ледовом катке запрещается:

1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.
2. Мусорить.
3. Кататься против основного потока людей.
4. Играть в хоккей.
5. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
6. Приводить с собой на каток домашних животных.

Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям!