

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.