

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.