



## УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

### ПАМЯТКА

#### Безопасное катание на коньках

Катание на коньках всегда было и остаётся очень популярным видом спорта и приятным времяпровождением для детей и взрослых. Но чтобы не навредить себе и окружающим вас на катке людям, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Если вы катаетесь часто, лучше приобрести свои собственные коньки, а не брать в прокате. Они должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Если вы катаетесь на фигурных коньках, то выбирайте либо утеплённые, либо так, чтобы вы могли одеть тёплые носки и нога не мёрзла. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна бултыхаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя на них уверенно.
2. Коньки должны быть хорошо и своевременно наточены, в противном случае возможны частые падения, растяжения мышц и связок.
3. Одежда, в которой вы будете кататься также должна быть тёплой, но не тяжёлой. Если это ваш первый опыт, то штаны лучше одевать потолще, но опять же не тяжёлые. Это защитит вас во время падения. Вы должны себя чувствовать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, если они у вас длинные, или если короткие, то просто заколоть заколочками, чтобы они не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку, чтобы голова не замерзала от потоков холодного воздуха.
4. Падения — это неотъемлемый элемент в любом виде спорта. Но при падении на льду нужно соблюдать особенные меры предосторожности. Не желательно падать назад, так вы можете себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Так если вы падаете на левый бок, голова должна быть отклонена вправо. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану за счёт своей остроты.
5. При выходе на лёд придерживайтесь бортика. Никогда не спешите.

Избегайте столкновения с другими участниками. Старайтесь ходить кататься либо туда, где есть люди, либо просто не в одиночестве, чтобы в случае серьёзной травмы было кому позвать на помощь. Если вы привели на лёд ребёнка, не отпускайте его кататься одного. Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

6. Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

**Напоминаем номер телефона экстренной службы:**

**112      8 (49244) 2-34-12**