

Утверждаю: 
И.о. директора АУ ФОК «Урал»
М.М. Галиуллина



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. При сопровождении детей разрешается для взрослых выход в бахилах или же только на коньках. Детям рекомендуется иметь шлемы.

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 инструктора или 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 в ближайший травмпункт.

НА ТЕРРИТОРИИ КАТКА МАССОВОГО КАТАНИЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Курить;
- Употреблять спиртные напитки или приносить их с собой;
- Есть и пить (даже крошки от еды могут испортить ледовую поверхность),
- приносить пакеты с покупками;
- Находиться в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием наркотических веществ;
- Кататься против потока людей;
- Разбрасывать мусор;
- Портить имущество;
- Долбить лед, разливать любую жидкость на поверхность или сыпать на лед какие-либо вещества;
- Приводить на территорию домашних питомцев;

- Выходить на общественный лед в обуви;
- Находиться на льду в период заливки;
- Во время массового катания выполнять сложные движения фигурного катания, играть в хоккей;
- Висеть на ограждениях и других элементах катка;
- Выходить на поле с санками и колясками;
- Приносить с собой пожароопасные и взрывчатые вещества, пиротехнические изделия;
- Создавать конфликтные ситуации, врезаться в катающихся, выражаться нецензурной бранью и оскорблять окружающих.
- Во время катания смотрите как можно меньше под ноги. Лучше сфокусировать взгляд на уровне борта - так лучше всего можно отследить текущую ситуацию вокруг себя.

Надо быть внимательным на льду и стараться не отвлекаться от катания, так как даже при соблюдении правил посетителями катка, на его поверхности могут возникать выбоины и трещины. При катании спиной вперед, поглядывайте через плечо, чтобы не создавать аварийную ситуацию и не столкнуться с такими же как вы.