**Правила техники безопасности при катании на коньках**



Чтобы весело и благотворно провести время, перед выходом на ледовый каток стоит узнать и усвоить правила безопасности. Ведь большое скопление людей, неумение правильно падать и скользить по льду может привести к травмам ребенка.

Правила безопасности на ледовом катке

**1.** Если каток находиться на открытом воздухе, в первую очередь стоит позаботиться о тепле и комфорте во время катания. Оденьте ребенку удобную, не тяжелую детскую зимнюю одежду, толстые штаны помогут защитить малыша во время падений.

**2.** Длинные волосы лучше завязать или заплести так, чтобы они не выбивались из-под шапки и не лезли в глаза во время движения.

**3.** Если вы предпочитаете фигурные коньки, стоит выбрать утепленную модель. Если таковой нет, то для предупреждения обморожения обратите внимание на ботинки, в которые можно одеть дополнительные теплые носки.

**4.** Необходимо крепко шнуровать или застегивать коньки. Нога не должна двигаться в ботинке или быть пережатой. В противном случае падений не избежать.

**5.** Лезвие должно быть хорошо заточено, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки. Проверка состояния коньков перед выходом на лед обезопасит ребенка от частых падений и растяжения связок.

**6.** Для самых маленьких и начинающих лучше выбрать коньки с двойным лезвием. В них детки будут стоять увереннее.

**7.** Лучше одеть ребенку дополнительную защиту: наколенники, шлем, налокотники и др.

**8.** Не стоит резко останавливаться, кататься слишком быстро, делать сложные элементы при большом количестве людей на катке. Просто стоять на льду тоже не нужно, ребенка может сбить кто-то из катающихся.

**9.** Выходить на каток стоит не спеша и придерживаясь за бортик.

**10.** Нужно научить малыша правильно падать. Безопаснее всего падение на бок с перекатом. Падать вперед стоит на всю поверхность колена и бедра, немного согнув при этом руки. Важно направлять голову в противоположную сторону от места падения. Если ребенок валиться назад, ему нужно согнуть спину вперед и прижать голову к груди.

**11.** Во время падения не стоит направлять лезвие на катающихся рядом людей. Это может травмировать как окружающих, так и самого ребенка.

**12.**  Важно научить малыша скользить по льду, а не бежать. Это поможет уберечь от падения и ушибов.

**13.**  Детей до 7 лет без сопровождения взрослых не допускают на каток. Не оставляйте малыша одного и всегда страхуйте его рядом.

**14.**  Двигаться нужно по направлению потока людей. Обычно катаются против часовой стрелки.

**15.**  Объясните ребенку, что смотреть нужно туда, куда едешь. Это обезопасит от столкновения с бортиком катка и другими участниками развлечения.

**16.**  Если не удалось избежать падения, стоит сразу поднять малыша или помочь ему встать. Дети, которые долго засиживаются на холодном льду, могут получить обморожение и травмы от катающихся рядом людей.

**17.**  При катании на коньках важно правильно держать осанку, развести руки и немного согнуть коленки. Такие действия помогут держать равновесие.

**18.**  Во время катания на катке ребенок вспотеет. Желательно переодеть его в сухую одежду в специально отведенном помещении.

**19.**  Не лишним будет проверить состояние покрытия катка. Если лед имеет неровности, лучше отказаться от развлечения.

**20.**  Для лучшей устойчивости на льду существуют специальные приспособления. Ребенок везет перед собой тренажер, держась за ручки, тем самым уменьшая шанс на падение.

*При первых посещениях катка желательно прибегнуть к услугам инструктора. Он доступно расскажет и покажет малышу все тонкости поведения и катания на коньках. Соблюдая несложные правила безопасности, ребенок с восторгом проведет время и получит заряд позитивных эмоций.*