

## ПАМЯТКА «Правила поведения и техника безопасности на катке»



1. Помните! Катание на коньках — это травмоопасное занятие.
2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.
  7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
  8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.
  9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.
  10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать, чтобы избежать столкновения друг с другом.
  11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

- ❖ **На катке запрещается:** 1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии.
- ❖ 2. Мусорить.
- ❖ 3. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
- ❖ 4. Портить лед.
- ❖ 5. Приводить с собой на каток домашних животных.

**Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям, находясь на льду!** 

# КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



## НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



## НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



## НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



## НА КОЛЕНО

Последствия: травма коленной чашечки.



## УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.