

Правила поведінки

на ковзанці та катанні на ковзанах



Катання на ковзанах – чудовий різновид зимового дозвілля, але щоб воно приносило тільки задоволення без неприємних наслідків у вигляді розтягувань або ударів, дотримуйтесь наступних простих правил поведінки на льоду.

1. Кататися на ковзанах потрібно тільки на спеціально обладнаних катках. **Пам'ятайте:** каток завжди безпечніше, ніж ставок, озеро або інша замерзла водойма.
2. **Пам'ятайте,** що катання дітей на льоду здійснюється тільки під наглядом батьків або супроводжуючих.
3. Обов'язково купуйте ковзани за розміром, так само, як ви купуєте для себе зимові чоботи - на розмір більше, щоб помістилася нога в шкарпетці, не більше і не менше. Нога не повинна бовтатися, адже в іншому випадку ви не зможете відчувати лід. Ковзани не повинні бути і маленькими, бо ноги швидко втомляться і замерзнуть, і тоді вам буде вже не до катання.
4. Одягніться правильно. Для катання на ковзанах вам потрібний одяг в якому буде зручно рухатися і не буде занадто тепло. Пам'ятайте, катання-фізична вправа, і коли почнете рухатися, стане тепліше. Завжди носіть з собою додатковий теплий одяг на той випадок, якщо ви захочете відпочити або замерзнете.
5. Не слід одягати довгі шарфи або одяг, який розвивається, тому що вони можуть зачепитися за що-небудь і стати причиною травми.
6. Якщо ви не впевнені в безпеці катання, а тим більше перший раз на ковзанці, використовуйте захист: наколінники, налокітники, шоломи.
7. Якщо у вас довге волосся, то його краще зав'язати або заплести так, щоб воно не лізло в очі під час руху.
8. Не вживайте алкоголь і препарати седативного і наркотичного впливу до, під час і після виходу на лід.
9. Рухайтесь у напрямку загального руху (в основному це проти годинникової стрілки).
10. Не лежіть, не сидіть на льоду тривалий час - щоб уникнути переохолодження та травмування від інших людей, які катаються поруч.
11. Якщо є можливість - візьміть кілька уроків у професіонала.

НА КОВЗАНЦІ ЗАБОРОНЕНО:

1. Знаходитись у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
2. Курити чи смітити.
3. Вживати їжу та напої поза відведеним для цього місцем.
4. Виходити на лід із клюшками, шайбами (крім спеціально відведених годин для гри в хокей).

5. Виходити на льодове поле без ковзанів або із санками.
6. Рухатись на великій швидкості, загрожуючи безпеці відвідувачів.
7. Приносити та розпивати спиртні напої.
8. Кататись на бігових ковзанах.
9. Виходити на лід з тваринами.
10. Псувати інвентар та льодове покриття.



Перед тим як вийти на лід останнім серйозним моментом залишається зашнурування ковзанів. І тут ви маєте запам'ятати декілька основних правил:

- шнурівки не мають бути занадто товстими, найкраще, коли вони нейлонові і трохи розтягуються;
- черевик має шнуруватися знизу вгору поступово: слабше в носовій частині, аби забезпечити достатній кровообіг, щільніше в області підйому ноги для максимальної фіксації п'яти та захисту гомілки від травмування, знову слабше у місці вільних крічків для комфортного почування на льоду.

БЕЗ ПАДІННЯ НА ЛЬОДУ НЕ ОБІЙТИСЯ, ТОМУ ВАЖЛИВО ОСВОЇТИ ТЕХНІКУ ПРАВИЛЬНОГО ПАДІННЯ

- ✓ Якщо ви відчуваєте, що падаєте, зігніть ноги в колінах і присядьте – це пом'якшить удар.
- ✓ Падаючи вперед, вивертайте корпус так, щоб падіння припало на зовнішню частину стегна і коліна.
- ✓ Берегти голову: при падінні вперед різко відхиляти її назад.
- ✓ Якщо ви падаєте назад, то потрібно нахилити голову вперед, притиснути підборіддя до грудей, підстраховувати повинні також пружні руки, які приймають частину удару на себе.
- ✓ Після падіння підніматися потрібно поступово: спочатку стати на коліна, після цього впертися одним ковзаном в лід і поступово випрямити коліно.
- ✓ Щоб відрепетирувати правильне падіння, тренуватися цьому слід вдома, краще на гімнастичному маті або килимі з хорошим ворсом. Під час тренувань, набувається краща координація рухів, здатність швидкої м'язової реакції.

**Адреса НМЦ ЦЗ та БЖД
Закарпатської області:**

**88006, м.Ужгород, вул.Верещагіна,18
тел.(0312) 67-33-96 – обласний
методичний кабінет
Web: <http://nmc-zak.at.ua>
E-mail: nmc.zakarpattya@mns.gov.ua**