

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 находится 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 колени. 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.