Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» с. Новомихайловка Чугуевского района Приморского края

**Памятка № 14**

**по ТБ 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.

**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 удобную, не тяжелую зимнюю одежду, толстые штаны помогут защитить 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 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, может сбить кто-то из катающихся.

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

 **10.** Нужно научиться 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 научиться 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.**  Смотреть нужно туда, куда едешь. Это обезопасит от столкновения с бортиком катка и другими участниками развлечения.

 **16.**  Если не удалось избежать падения, стоит сразу подняться или помочь встать другому. 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. При первых признаках замерзания тут же уйти домой.

 **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.