

Правила поведения и техника безопасности на катке

1. *Помните! Катание на коньках — это травмоопасное занятие.*
2. *Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Боты должны быть подобраны по размеру ноги.*
3. *Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.*
4. *Дети до 12 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.*
5. *Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемом, наколенниками и напульсниками.*
6. *Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.*
7. *Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась за него.*
8. *Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.*
9. *Необходимо соблюдать скоростной режим: не катать слишком быстро и не создавать помехи окружающим.*
10. *Во время движения скорость и дистанцию необходимо контролировать, чтобы избежать столкновений.*
11. *Упав, во избежание наезда с другими посетителями не вставать на леду, а стараться быстрее подняться. Если не можете подняться, привлечите внимание посетителей катка.*



Будьте внимательны, аккуратно и вежливы к другим посетителям катка и людям, находясь на льду!