

Правила безопасности на катке

12.02.2020

Правила безопасности на катке

Катание на коньках доступно людям разного возраста и издавна считается прекрасным средством оздоровления, способствует закаливанию и повышает сопротивляемость организма инфекциям. О пользе катания на коньках можно говорить бесконечно, в том числе и о психологической: дети избавляются от скопившихся переживаний и стрессов, вместе тем получают заряд бодрости и положительных эмоций. Наряду со множеством плюсов от катания на коньках, походы на каток могут повлечь за собой ушибы и травмы. Поэтому, посетители ледового катка обязаны соблюдать правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

Правила, которые необходимо усвоить при катании на коньках

- если вы не уверены в безопасности своего катания, а тем более первый раз на катке, используйте защиту конечностей и головы (наколенники, налокотники и шлемы);
- при движении по катку - смотрите туда, куда едете;
- всегда двигайтесь по направлению потока катающихся;
- не лежите и не сидите на льду длительное время;
- в экипировке на открытых катках используйте теплую одежду, термобелье;
- для получения первичных навыков или после длительного перерыва возьмите несколько уроков у профессионала.

На катках запрещается

- проносить на лед еду и напитки;
- посещать каток с животными;
- выходить на ледовое поле с санками, колясками, тележками и крупногабаритными сумками;
- во время массового катания на ледовом поле (кроме специально отведенных мест), одновременно играть хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителям катка.

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/ads/detail/8686342.html>

[Управа Дмитровского района города Москвы](#)