

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ**

Будьте внимательны и аккуратны на льду! Катание на коньках — это травмоопасный вид спорта. Каждый посетитель катка сам определяет для себя и своего ребенка возможность посещения ледового комплекса исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

Движение по льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

Если вы видите, что человек упал, помогите ему подняться;

Ни в коем случае не хватайтесь во время падения других людей падать правильно на бок (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НА СПИНУ), сворачиваясь «в клубок», пальцы сжаты в кулаки, руки прижаты к телу.

Если получили травму, незамедлительно обратитесь в травмпункт.