

# Культура безопасности жизнедеятельности

Муниципальное казенное учреждение  
«Служба г. Усолье-Сибирское  
по вопросам ГОЧС и ПБ»

## ИНФОРМИРУЕТ

Катание на коньках уже много столетий считается классическим зимним развлечением.

Коньки — это, и физическая нагрузка, и развлечение, где и новичок, и ребенок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.

В среднем катание длится 45 минут. Хотя время сеанса может отличаться.

### Если вы имеете собственные коньки

За один-два дня до выхода на лед, наденьте дома коньки на спортивный носок, туго зашнуруйте их, и походите в течение 20-30 минут, предварительно надев резиновые чехлы на лезвия.

Возможно, это будет выглядеть комично, но вы предотвратите натирание кровяных мозолей при реальном катании.

Такую же процедуру рекомендуется провести с детьми и лицам, которые только планируют освоить катание на коньках.



Катание на роликах летом значительно повысит устойчивость на коньках зимой.

**Если своих коньков нет,** и/или Вы решили первый раз встать на коньки.

### Совет 1: Подберите себе коньки по назначению

Коньков, которые годились бы для всех видов конькобежного спорта, нет. Одни нужны для скоростного бега, другие —

для фигурного катания, третьи — для хоккея, четвертые — для простого катания.



**Хоккейные коньки**  
(профессиональные, полупрофессиональные любительские, для начинающих)



**Фигурные коньки**  
(профессиональные, полупрофессиональные любительские)



**Прогулочные коньки**

**Коньки для быстрого бега**  
(конькобежки, «Норвежки»)

При любом выборе коньков, размер ботинок должен быть такой, чтобы Вы смогли надеть теплые шерстяные носки.



### Совет 2: Учтите метеорологические условия и температурный режим.

Для фигурного катания необходим лёд с температурой  $-3...-4$  °С. В таком температурном диапазоне лёд более мягкий, даёт нужное сцепление с коньками и менее вероятно скалывание льда во время прыжков.

Для занятия хоккеем нужен более холодный, более жёсткий лёд - около  $-5$  °С.

Слишком «тёплый лёд» может влиять на скорость игроков, а слишком «холодный лёд» может стать причиной появления

большого количества ледяной крошки, осколков и сколов льда.

### Совет 3: Правильно оденьтесь

Одежда не должна быть излишне теплой и стеснять движения. Помните, катание – это физическое упражнение, и когда начнете двигаться, станет теплее. Не надевайте джинсы, они, как правило, довольно жесткие и в них тяжелее двигаться.

В ветреную погоду следует надеть куртку из не продуваемой ткани.

Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки наденьте варежки или перчатки.

### Совет 4: Определите состояние льда

На нем не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и серьезным травмам.

Чтобы весело и благотворно провести время, перед выходом на ледовый каток стоит узнать и усвоить

### 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 себя и ребенка в 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 или для предупреждения обморожения нужно 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 от частых падений и растяжения связок.

**6.** Для самых маленьких и начинающих лучше выбрать коньки с двойным лезвием. В них и детки, и начинающие будут стоять увереннее.

**7.** Детям и начинающим катание на коньках, лучше одеть дополнительную защиту: наколенники, шлем, налокотники и другие защитные устройства

**8.** Не стоит резко останавливаться, кататься слишком быстро, делать сложные элементы при большом количестве людей на катке. Просто стоять на льду тоже не нужно, Вас 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 человек 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 упавшего.

**12.** Важно научиться скользить по льду, а не бежать. Это поможет уберечь от падения и ушибов.

**13.** Детей до 10-ти лет без сопровождения взрослых не допускают на каток.



Не оставляйте малыша и начинающего учиться катанию на коньках одного и всегда страхуйте его рядом.

**14.** Двигаться нужно по направлению потока людей. Обычно катаются против часовой стрелки.

**15.** Объясните ребенку и начинающему осваивать коньки, 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 подняться. Те, то катается должны помочь упавшему встать.



Люди, которые долго засиживаются на холодном льду, могут получить и травмы от катающихся рядом людей и обморожение.

**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 абсолютно все люди потеют. Желательно иметь запасную одежду и во время отдыха, переодеться в сухую одежду.

**19.** Не лишним будет проверить состояние покрытия катка. Если лед имеет неровности, лучше отказаться от развлечения.

**20.** Для лучшей устойчивости на льду ребенку и начинающему осваивать коньки желательно взять тренажер. Если

везти его перед собой держась за ручки, тем самым уменьшится шанс на падение.

Если вы почувствовали сильную усталость или замерзли, необходимо немедленно уйти с катка в раздевалку или домой, если он недалеко.

Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, шапку и перчатки, расшнуровать ботинки. Перед выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений для разминки.

При первых посещениях катка желательно прибегнуть к услугам инструктора или профессионала. Он доступно расскажет и покажет малышу все тонкости поведения и катания на коньках.

Соблюдая несложные правила безопасности, взрослый и ребенок с восторгом проведут время и получат заряд позитивных эмоций.

Не ходите на лед один – зовите друзей, соседей, родных и будьте внимательнее друг к другу.

Благодаря нагрузкам при катании организм становится более выносливым, тренируются группы мышц на ногах, руках и животе, улучшается гибкость тела, развивается чувство равновесия и координации движений.

Катание на коньках приносит массу удовольствия, снимает напряжение после рабочей недели и положительно влияет на здоровье.

**Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха!**

**Помните!** Коньки — травмоопасное занятие!

**Телефоны экстренной помощи**  
ЕДДС города 6-24-50, сот.112  
Скорая помощь 03, сот.103

Дополнительная информация на сайте:  
**go.usolie-sibirskoe.ru**