

## ПАМЯТКА №1

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА КАТКЕ

*или, что делать, чтобы потом не было мучительно больно!*

В современном мире, касаясь практически любой темы, на первый план выходит вопрос безопасности. Государства тратят «нереальные» деньги для оберегания своих граждан от различных угроз. При этом сами граждане используют инструменты защиты, которые, как минимум, могут снизить риски (страховки, медицинское обследование, личная охрана и прочее). Относительно фигурного катания, возникает резонный вопрос:

#### *Как сделать свое катание безопасным?*

**Рекомендаций для начинающих фигуристов, которые снизят как минимум на 80% угрозу получения травмы на катке:**



#### ***1. ЕСЛИ ВЫ ИМЕЕТЕ СОБСТВЕННЫЕ КОНЬКИ.***

За один-два дня до предполагаемого 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. Помимо этого вы сможете отработать элемент «падение», да, именно элемент в домашних условиях (расчистив комнату, заодно можно и уборку сделать!).

## **ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО ПАДЕНИЯ И ПОДЪЕМА ПОСЛЕ НЕГО:**

выставив руки вперед и согнув колени, заваливаемся на бок. Далее, переходим на колени (поза собаки), упираемся обеими руками в пол перед собой, ставим на пол правую ногу на весь ботинок (чехол), затем упираемся руками в правое колено и выталкиваем свое тело вверх. В конце, принимаем позицию стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки в сторону – поза фигуриста. Повторяем упражнение с левой ноги.



Уверяю, не у всех получится с первого раза, но это необходимо сделать перед выходом на лед, чтобы вы могли быстро среагировать во время катания.

## ***2. ЕСЛИ ВАШ ВЫХОД НА ЛЕД – ЭКСПРОМТ.***

Взяв из проката коньки, посмотрите в каком они состоянии. Проведите пальцем по лезвию и убедитесь в отсутствии сколов, глубоких щербин и заусенцев. Так как обычно коньки из проката мягче (не такие жесткие в области щиколотки и голени) чем профессиональные коньки, постарайтесь потуже завязать шнурки. В крайнем случае, позже их можно будет чуть ослабить.

***Несколько нехитрых правил, которые необходимо усвоить при катании на коньках:***

- Если вы не уверены в безопасности катания, а тем более первый раз на катке, используйте защиту конечностей и головы (наколенники, налокотники, шлемы).
- Не употребляйте еду и жидкость (воду) - до, во время и после выхода на лед.
- Смотрите туда, куда едете: - двигайтесь по направлению потока (в основном это против часовой стрелки).
- Не лежите, не сидите на льду длительное время – «вредно» для здоровья.
- Используйте теплую одежду и термобелье.
- Возьмите несколько уроков у профессионала.



*Будьте внимательны с первого выхода на лед и столкновения с другими фигуристами. Поэтому, постарайтесь соблюдать несложные правила безопасности и будьте внимательнее друг к другу.*

*Удачи на льду!*

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

 <p><b>Опасно выходить на лед в одиночку!</b></p>	 <p><b>Внимание!</b> В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.</p>	 <p>Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекачивайтесь в безопасное место!</p>
 <p><b>Будьте осторожны!</b> Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!</p>	 <p><b>Осторожно!</b> В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!</p>	 <p><b>Помните!</b> Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!</p>