

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЗИМНЕГО ОТДЫХА: КОНЬКИ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Катание на коньках – это не только развлечение, но и полезное времяпрепровождение для детей зимой. Пока вы катаетесь, организм насыщается кислородом, работают мышцы ног, рук и корпуса, тренируются мышцы, поддерживающие позвоночник, и улучшается осанка.

А ещё катание на коньках – это масса позитивных эмоций и хорошее настроение. Особенно полезно кататься на открытых коньках. Главное – не забывать о простых правилах. Центр по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма Института воспитания подготовил рекомендации для родителей, как сделать зимнее развлечение максимально безопасным.

**Помните: кататься на загородных необорудованных открытых водоёмах запрещено!**

- Катайтесь на специально оборудованных катках.
- Маленькие дети всегда должны находиться в сопровождении взрослых.
- Дети до 12 лет на катках общественного пользования допускаются к катанию только в сопровождении взрослых.
- Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется использовать пассивную защиту: шлем, налокотники, наколенники.
- Берите с собой на каток запасную тёплую одежду: варежки, перчатки, носки, кофты и т.д.

## **Правила безопасного поведения на катке**

- Не катайтесь на большой скорости и не создавайте помех окружающим.
- Уважительно относитесь к другим посетителям катка.
- Будьте внимательны и осторожны на льду.
- Будьте внимательны к маленьким посетителям катка.

## **Запрещается:**

- Выходить на ледовое поле с клюшками, шайбами, санками, колясками;
- Приводить с собой домашних животных;
- Долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами;
- Бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества;
- Игать в хоккей и другие игры, создающие помехи комфорtnому и безопасному отдыху посетителей катка;
- Ездить с клюшками и длинными предметами;
- Во время массового катания на ледовом поле выполнять сложные элементы фигурного катания.