

# Памятка

## «Правила поведения и техника безопасности на катке»

1. Помните! Катание на коньках — это травмоопасное занятие.
2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.
7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.
9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.
10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.
11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

На катке **запрещается:**

1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.
2. Мусорить.
3. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
4. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
5. Приводить с собой на каток домашних животных.

**Будьте внимательны, аккуратны  
и вежливы к окружающим вас людям,  
находясь на льду!**