**У коньков одна забота - на каток идти охота!..**

***Рекомендации для родителей***

***Зима- пора снежная и холодная. Но это только если смотреть с одной стороны, а вот с другой- это самое весёлое время, особенно для любителей сезонных видов* *спорта, игр и забав. Мёрзнуть тут уж точно не придётся. Единственное, увлёкшись процессом, важно не забывать о правилах безопасности!***

**Чтоб кататься безопасно, не рискуй, дружок напрасно!**

Один из популярных видов зимнего отдыха- катание на коньках. В распоряжении поклонников искусства скольжения открытые и крытые катки на свежем воздухе, ледовые площадки в различных спорткомплексах, однако некоторых экстремалов, несмотря на многообразие вариантов, всё равно тянет к рекам и озёрам. Родителям необходимо иметь ввиду, что любой открытый водоём- опасное место. А значит только одно: ваша задача – его избегать! Проверить его толщину самостоятельно у вас не получится, именно поэтому ходить туда не стоит, так как вероятность оказаться в ледяной воде очень велика.

Что же касается специального оборудованных катков, то и здесь расслабляться не стоит. Каждый должен помнить, что коньки- вещь хоть и занимательная, но так или иначе травмоопасная. Более того, на ледовом поле чаще преобладает соблюдение определённых норм, установленных для всех посетителей массовых сеансов.

**Правила запоминайте и на деле применяйте!**

1. Во время катания на коньках не отвлекайтесь на телефонные разговоры и не пользуйтесь фотоаппаратом- всё это снижает концентрацию внимания, кроме того, вы можете повредить свои коньки.
2. Помните, что по большому кругу все двигаются против часовой стрелки, соответственно, ехать навстречу основному потоку нельзя.
3. Хотите обеспечить себе защиту во время катания- воспользуйтесь шлемом, наколенниками и налокотниками.
4. Если получили вы или ваши дети во время катания получили травму – обратитесь к инструктору, дежурной медсестре или другому персоналу.
5. Выходите на лёд и уходите с него аккуратно, не спеша и держась за бортик.
6. Если вы катаетесь неуверенно не торопитесь в общий круг, лучше находитесь у бортиков, опираясь на них рукой.
7. Соблюдайте дистанцию, будьте внимательны и не стремитесь получить звание «самый быстрый»: ваша скорость должна быть такой, чтобы в экстренном случае вы успели избежать столкновения с другим человеком.
8. При падании старайтесь контролировать себя: не хватайтесь за соседей, пытайтесь приземлиться на бок, группируйтесь, руки прижимайте к телу, пальцы сжимайте в кулаки.
9. Не прыгайте, не толкайтесь и не мешайте другим посетителям, не сидите на бортиках, будьте вежливы и осторожны.
10. Упали? Старайтесь сразу же подняться, если сделать это самому не удаётся- позовите инструктора, который должен находиться на площадке.

**Уважаемые родители! Соблюдайте правила катания на коньках! Это поможет избежать травм Вам и Вашим детям!**