

## *Правила безопасности при катании на коньках*

Катание на коньках всегда было и остается одним из наиболее популярных зимних развлечений, а также приятным времяпровождением для взрослых и детей. Поэтому на катках одновременно может собираться огромное количество людей. Чтобы не навредить себе и окружающим, необходимо знать правила безопасности при катании на коньках и строго придерживаться их во время езды по льду.

- Если вы катаетесь часто, лучше всего купить собственные коньки, а не брать их в прокате. Они не должны давить в ногу и удобно сидеть на ней.
- Если вы катаетесь на фигурных коньках, то нужно выбирать или утепленные, или такие коньки, чтобы была возможность дополнительно надеть теплые носки на ногу.
- Нога в ботинке не должна болтаться или быть зажата. Иначе все время придется падать. При этом шнуровать ботинки нужно как можно крепче, чтобы уверенно стоять в них на льду.
- Коньки необходимо хорошо и своевременно затачивать. Если этого не делать, то вы будете часто падать и получать растяжения связок или мышц.
- Одежда для катания на коньках должна быть не тяжелой, но теплой. Если вы впервые становитесь на коньки, то штаны надо надевать потолще. Это защитит вас во время падений.
- Если у вас длинные волосы, их нужно заколоть, чтобы они не лезли в глаза.
- Если вы катаетесь на улице, нужно взять легкую шапку, чтобы голова не замерзала.
- Не надо падать назад, поскольку так можно себе что-нибудь повредить или поломать. Лучше падать на бок или же вперед рыбкай. Во время падения голова должна быть направлена в противоположную сторону от падения.
- Если возле вас катаются люди, старайтесь падать так, чтобы ваши коньки не были направлены в их сторону. В противном случае можно поранить окружающих.
- Выходя на лед, всегда придерживайтесь бортика и не спешите. Во время катаний необходимо избегать столкновений с другими людьми и местом для катания выбирать ту часть катка, где поменьше народу.
- Если вы пришли на лед с ребенком, не отпускайте его одного кататься.

Соблюдая приведенные правила, вы сможете чувствовать себе безопасно на льду и получите огромное удовольствие от этого развлечения.