



МЧС РОССИИ

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Отдел надзорной деятельности
и профилактической работы
Волосовского района**

ул. Заводская, д.2, г. Волосово,
Ленинградская область, 188410
тел/факс: (8-813-73) 24-716
телефон «доверия» - (812) 579-99-99

Главам администрации
муниципальных образований
сельское поселение
Волосовского муниципального района
Ленинградской области
(по списку)

07.02.2020 № 139 -2-16-40
На _____ от _____

Правила безопасности при катании на коньках. Советы родителям:
Катание на коньках - излюбленная зимняя забава! Но как правильно экипировать ребенка?
В зависимости от того, чем планируете занять ребенка, выбирайте коньки (хоккейные, фигурные или беговые). Делать это лучше, пользуясь рекомендацией профессионального тренера;
Не стоит приобретать пластиковые или раздвижные модели, так как они повышают вероятность получения травм, да и ноге в них очень некомфортно, а также тренеры убеждают, что в таких коньках нормально кататься научиться невозможно никогда;
Самая распространенная ошибка родителей – покупка коньков на вырост, на несколько размеров больше. Но неподходящие по размеру коньки очень травмоопасны! Детские фигурные коньки должны быть лишь на полразмера больше, чем обычная обувь, чтобы можно было надеть их на теплый (но не слишком толстый) носок. Хоккейные детские коньки, как правило, выбирают на один размер больше;
При примерке и дальнейшем использовании коньков научитесь правильно их шнуровать, а особое внимание обратите на то, чтобы ноги у ребенка в коньках стояли ровно, не болтались, а хорошо фиксировались, иначе не трудно заработать травму голенища;
Обратитесь к специалистам, чтобы вам правильно заточили лезвия коньков;
Одежда для катания должна быть удобной, теплой, легкой (идеально подходит спортивное термобелье), важно не перекутывать ребенка. Если катаетесь под открытым небом, оденьте малыша легче, чем на обычную прогулку по улице. Помните, что одежда не должна стеснять движений, быть слишком длинной и

цепляться за коньки, это тоже травмоопасно!

Рекомендуется надевать на руки нетолстые, но мягкие и теплые перчатки, чтобы смягчить неприятные ощущения от соприкосновения рук со льдом при падении и при этом не заработать обморожение;

Если ваш ребенок будущий хоккеист, то необходимо приобрести специальный костюм и шлем, которые защитят не от падений, а от ударов шайбой и неприятных столкновений. А вот новичкам тренеры не советуют покупать наколенники и налокотники! Оказывается, толку от них мало, они жесткие и при падении от боли и синяков не спасают, скорее наоборот увеличивают риск получения серьезной травмы, а также мешают двигаться. Если очень уж боитесь падений, то зафиксируйте под одеждой у ребенка на локтевых и коленных суставах куски поролона;

Не отправляйте ребенка на каток одного, если он неуверенно стоит на коньках, первые походы на каток лучше проводить совместно. Во время первых катаний ребенка обязательно отработайте с ребенком ряд элементарных упражнений:

- проход до края площадки боковым приставным шагом;
- приседания на месте;
- ходьбу вперед, отрывая ноги ото льда;
- тренировку падений, научите ребёнка группироваться и падать на бок;
- тренировку самостоятельного скольжения и удержания равновесия.

Помните, что без владения элементарными начальными навыками катания, отпускать ребенка на лёд невероятно опасно!

Старайтесь подбирать подходящее время для катания. На катке не должно быть слишкомлюдно, ребенка могут просто задавить. А также избегайте катаний при слишком холодной температуре.

Если вышел на каток, поиграть в хоккей разок.

Будь осторожен, не гоняй, коньком друзей не задевай!

Ты без друга на каток, не ходи один кататься.

Чтоб не стукнуться об лёд, надо за руки держаться.

