**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ МАССОВОГО КАТАНИЯ**

Важно запомнить, что катание на коньках - занятие травматичное, поэтому коньки должны быть удобными и сидеть точно по размеру ноги. Перед катанием лучше проверить исправность коньков. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений катающегося. К тому же нужно придерживаться ряда следующих правил:

**Новичкам**. Для тех, кто еще неуверенно катается, следует надевать защитный шлем, а также защиту на локти и колени. Тем, кто еще слабо стоит на коньках, рекомендуется при катании придерживаться одной рукой за борт, перемещаясь вдоль борта.

**Выход на лед.** На ледовую арену выходят аккуратно, придерживаясь за бортики. Начинать кататься следует вдоль борта, постепенно вливаясь в основной поток.

**Дети**. Дети до 10 лет не должны кататься одни, только со взрослыми. Оставлять детей без старших не разрешается. На некоторых катках при сопровождении детей разрешается для взрослых выход в бахилах или же только на коньках. В основном дети без шлема не допускаются.

**Направление движения**. Двигаться по катку нужно только в одном направлении - по главному кругу (против часовой стрелки). Либо кататься по разметке, если такова есть.

**Скорость**. Во время движения рекомендуется придерживаться такого расстояния между катающимися, чтобы не столкнуться и не травмировать их. Нельзя кататься слишком быстро и пересекать поток катающихся. Даже легкое касание может спровоцировать падение, и как результат - к травме.

**Остановка на льду**. Очень важное правило - останавливаться на льду нельзя, даже если развязался шнурок. Лучше отойти к борту или скамейке.

**Если упал**. В случае падения, следует быстро встать. Чтобы подняться, лучше сначала встать на колени, потом, упираясь носком одного конька в лед, медленно выпрямить вторую ногу. Если встать не получается, нужно попросить о помощи посетителей катка.

**Как лучше падать**. Если чувствуете, что теряете равновесие, падайте лучше на бок - это безопаснее. Хуже всего падать на спину, так как можно сильно удариться затылочной частью головы. Если вы еще не уверены в своих силах, катайтесь, наклонив туловище вперед. Держась за партнера и чувствуя, что упадете, лучше отпустите, иначе травмируетесь оба. А если вы все-таки упали и получили травму, обращайтесь к врачу травматологу катка или в ближайший травмпункт.