

## **Правила поведения на катке.**

-Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.

-Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки.

-Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют.

-Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками (на запястьях).

-Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

-Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

## **Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых!**

Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

**Во время нахождения**

### **на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками.
3. Портить инвентарь и ледовое покрытие.
4. Выходить на лед с животными.

5. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

6. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке), портить лед на катке.