



Самые популярные ледовые травмы:

1. Ушибы возникают при ударах о бортик ледовой коробки, столкновениях с другими катающимися, падениях. Страдают обычно колени, локти, голени, кисти рук, копчик. Иногда «достаётся» и голове.

2. Вывихи и растяжения. Больше всего от вывихов и растяжений страдает голеностопный сустав. Основная причина — плохая фиксация ботинка на ноге.

3. Переломы

Такой травме больше всего подвержены голени, локти, предплечья. Переломы могут возникать при сильных ударах о бортик, столкновениях на большой скорости, неудачных падениях, особенно на выставленную руку.

При получении любой травмы на льду следует прекратить катание и обратиться за медицинской помощью!

На катках, расположенных на территории спортивных центров, обычно имеется медпункт.

Телефон вызова «Скорой помощи» в Нижнем Тагиле: 03

Сведения о больных и пострадавших, обслуженных бригадой СМП и госпитализированных в ЛПУ можно получить в рабочие дни ежедневно с 8-30 до 16.00 по телефону 25-59-51, круглосуточно по телефону старшего врача смены 41-42-51.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ

Наш адрес: 622048
Свердловская обл., г.
Нижний Тагил, ул.
Максарева, 11



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ

*Как не «отбросить коньки»
на катке.*



На каток!

Лёд искрится гладью чистой.
И прозрачен как хрусталь,
Я лечу стрелой быстрой,
Лишь коньков сверкает сталь!
Ах, какое наслаждение
Мне коньками резать лёд!
Я с прекрасным настроением
Устремляюсь всё вперёд!

Лариса Шишкина

Выбор коньков:

Обратите внимание на размер. Он должен точно соответствовать вашему размеру. Тогда нога правильно будет зафиксирована, а риск получения травм сократиться.

Коньки лучше надевать на шерстяные носки, а шнуровку делать плотной, но не перетягивать, чтобы избежать онемения. Это обеспечит плотное прилегание конька к ноге.

*Сопровождение детей
возрастом до 12 взрослым-
обязательно!*

На катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, мешающие остальным.
2. Мусорить.
3. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
4. Портить лёд: долбить или ковырять его коньками или другими



предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

5. Выходить на лёд с животными.

6. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические средства)

**Помните! Каждый
самостоятельно несет
ответственность за
рисковые ситуации,
связанные с нарушением
здоровья (травмы, ушибы и
переломы)!**

