

Катание на коньках: поведение на льду

Главное условие безопасного катания на коньках — выбор специально оборудованной для катания площадки. В первый раз ставить ребёнка на лед можно уже в 3 года. Другие правила поведения на льду:

- всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;
- для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;
- старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;
- в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;
- научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.

●
Совет родителям. Выбирайте коньки на полразмера-размер больше, чем обувь ребёнка.