Утверждаю

ИП Киселёва Ольга Александровна

Руководитель: Киселева О. А.

от 20.08.2020 г.

Уважаемые спортсмены!
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ — ЭТО ТРАВМООПАСНЫЙ ВИД СПОРТА. Приобретая абонемент, Вы тем самым берете на себя ответственность за возможные получения травм во время занятий. Во избежание несчастных случаев ознакомьтесь с техникой безопасности на льду.

Техника безопасности на катке

1. Перед выходом на лед спортсмену необходимо убедиться в том, что он снял чехлы для лезвий.

2. 2. В случае обнаружения на льду сколов, выбоин или посторонних предметов немедленно сообщите тренеру.

3. Поведение спортсмена на катке не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью, либо, в той или иной форме, ограничивать свободу.

4. Учащиеся обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

4.1.Кататься на льду строго против часовой стрелки, за исключением заданий где тренер просит кататся по часовой стрелке.

4.2. Во время движения выдерживать скорость и дистанцию таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения с другими спортсменами.

4.3. Упав, во избежание наезда других фигуристов, не лежать на льду, не раскидывать руки, а стараться быстрее подняться, если невозможно самостоятельно подняться, то привлечь внимание тренера, находящегося на ледовой площадке.

4.4 При травмировании обратиться к тренеру или в медицинский кабинет за получением первой доврачебной помощи и вызовом скорой помощи по тел. 103, либо за помощью в транспортировке пострадавшего в травматологию.

5. Не катайтесь в тесных или свободных коньках. Почувствовав дискомфорт, покиньте лед и перешнуруйте ботинки.

6. Систематически точите коньки и следите за прочностью крепления лезвий к ботинкам.

7. Не катайтесь без перчаток.

8. Слушайте внимательно рекомендации тренера.

9. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.

10. При утомлении или ухудшении самочувствия немедленно сообщите об этом тренеру.

11. При движении на льду запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя в центре льда.

12. На занятиях необходимо выполнять только те упражнения, которые дает тренер. Если Вы считаете, что не справитесь с предложенным заданием, попросите тренера дать Вам более легкое упражнение.

13. Все катающиеся должны двигаться только на выделенном участке льда.

14. По сигналу тренера об окончании занятия необходимо покинуть каток.

15. В случае отключения электричества на льду или если пропал свет следует незамедлительно остановить движение и ждать интруктаж тренера.

16. Будьте бдительны. За ценные вещи и деньги, оставленные в гардеробе, Исполнитель ответственность не несёт.

Запрещается:

1. Выходить на ледовую площадку или в зал без разрешения тренера.

2. Находиться на ледовом катке в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки. Курить на катке и прилегающих к нему территориях.

3. Выходить на ледовый каток без коньков.

4.Выходить на лед во время подготовки льда.

5. Приводить с собой на каток домашних животных.

6. Самовольно проникать в служебные, производственные и технические помещения катка.

7. Распространять различного рода товары, листовки, проводить рекламные акции в политических или коммерческих целях без согласования с Исполнителем.

8. Запрещается бить, сознательно портить лёд коньками или другими предметами, бить коньками о борт, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

В случае нарушения правил ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, Исполнитель имеет право попросить посетителя немедленно покинуть территорию катка и не возмещать стоимость оплаченной услуги.