

## **Зимний отдых в Коптево**

21.11.2012

Уважаемые жители района!

В период подготовки к зимнему сезону 2012-2013гг. управа района Коптево сообщает адреса спортивных сооружений для организации зимнего отдыха/ Катки с искусственным льдом оборудованы по следующим адресам:

- Детский городок «Бригантина» на Коптевском бульваре;
- Проезд Черепановых, 68.

Катки (Хоккейные коробки) расположены по адресам:

- Ул. Большая Академическая, д.4;
- Ул. Коптевская, д. 89, к. 10;
- Ул. З. и А. Космодемьянских, д. 36;
- Ул. Коптевская, д. 18А;
- Бульвар Матроса Железняка, д.21;
- ул. Большая Академическая, 11А (ГБОУ ЦО № 686).

Начнут свою работу катки с искусственным льдом с 01 декабря, остальные – в соответствии с погодными условиями.

Также в районе есть спортивные площадки для игры в футбол на снегу:

- Ул. Рычагова, д. 21;
- Ул. З. и А. Космодемьянских, д. 38;
- Коптевский бульвар.

Лыжная трасса будет оборудована по адресу ул. Большая Академическая, вл. 22-24. На прилегающей территории будет работать прокат лыж на 100 пар. Снежную горку построят в Детском городе «Бригантина» на Коптевском бульваре.

Уважаемые любители зимних видов спорта! Напоминаем вам о необходимости соблюдения техники безопасности на катке!

Вот несколько рекомендаций для начинающих фигуристов, которые снизят как минимум на 80% угрозу получения травмы на катке:

- Если вы имеете собственные коньки. За один-два дня до предполагаемого выхода на лед, наденьте дома коньки на спортивный носок, туго зашнуруйте их, и походите в течение 20-30 минут, предварительно надев резиновые чехлы на лезвия. Возможно, это будет выглядеть комично, но вы предотвратите натирание кровяных мозолей при реальном катании. Помимо этого вы сможете отработать элемент «падение», да, именно элемент в домашних условиях (расчистив комнату, заодно можно и уборку сделать!).

Техника правильного падения и подъема после: выставив руки вперед и согнув колени, заваливаемся на бок. Далее, переходим на колени (поза собаки), упираемся обеими руками в пол перед собой, ставим на пол правую ногу на весь ботинок (чехол), затем упираемся руками в правое колено и выталкиваем свое тело вверх. В конце, принимаем позицию стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки в сторону — поза фигуриста. Повторяем упражнение с левой ноги.

Не у всех получится с первого раза, но это необходимо сделать перед выходом на лед, чтобы вы могли быстро среагировать во время катания.

- Если ваш выход на лед — экспромт. Взяв из проката коньки, посмотрите в каком они состоянии. Проведите пальцем по лезвию и убедитесь в отсутствии сколов, глубоких щербин и заусенцев. Так как обычно коньки из проката мягче (не такие жесткие в области щиколотки и голени), чем профессиональные коньки, постарайтесь потуже завязать шнурки. В крайнем случае, позже их можно будет чуть ослабить.

И напоследок несколько нехитрых правил, которые необходимо усвоить при катании на коньках:

- Если вы не уверены в безопасности катания, а тем более первый раз на катке, используйте защиту конечностей и головы (по-русски – наколенники, налокотники, шлемы).
- Не употребляйте алкоголь и препараты седативного и наркотического воздействия до, во время и после выхода на лед.
- Смотрите туда, куда едете (может это смешно, но на деле оказывается по-другому).
- Двигайтесь по направлению потока (в основном это против часовой стрелки).
- Не лежите, не сидите на льду длительное время — вредно для здоровья.
- Используйте теплую одежду и термобелье.
- Возьмите несколько уроков у профессионала.

И главное. По статистике, 95% травм на катке происходит во время первого выхода на лед и столкновения с другими фигуристами. Поэтому, постарайтесь соблюдать несложные правила безопасности и будьте внимательнее друг к другу.

Желаем Вам приятного отдыха!

---

Адрес страницы: <http://koptevo.mos.ru/presscenter/news/detail/1163384.html>

---

[Управа района Коптево города Москвы](#)