

Как правильно падать на коньках

Сезон катаний на коньках в самом разгаре. Как же обезопасить себя от ударов, ушибов и синяков? Разберемся вместе с экспертами ГАУ ТО “Областная спортивная школа олимпийского резерва”.

Приемы правильного падения

1) Частой причиной падения может стать зацепление зубцов фигурных коньков за лед, при этом по инерции человек падает вперед с вытянутыми руками, ударяясь коленками об лед. Такое падение может привести к разрыву сухожилий рук и сильным ушибам. При падении следует согнуть колени и развернуть корпус тела так, чтобы удар пришелся не на руки, а на боковую часть колена и бедра.



2) При падении назад, когда ноги выскользывают вперед, а голова запрокидывается, и удар приходится на затылок — считается крайне опасным падением, так как в результате можно получить тяжелое сотрясение мозга. При таком падении голову следует наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Можно попробовать повернуться немного на бок, чтобы удар пришелся не на затылок, а на боковую часть руки и бедра.

3) Падение вперед, например, когда фигурист спотыкается обо что-либо или наезжает на неровность, чревато ушибами и травмами лица. Во время падения руки следует немного согнуть в локтях, чтобы удар пришелся на внутреннюю сторону руки, а не на запястье и ладони.



Действия после падения

После опрокидывания на лед не пытайтесь резко встать, это может вновь повлечь за собой падение. Следует подняться на колени, одной ногой (зубцом фигурного конька) сделать упор в лед и медленно выпрямить вторую ногу.

При выходе на лед не стоит забывать про теплые перчатки или рукавицы, так как при падениях они защитят от ссадин и порезов. Одежда фигуриста должна быть удобной, не сковывающей движения.

