



Чем занять выходной день? Конечно же провести его с семьей! Профсоюз предлагает проводить выходные с пользой для здоровья. Каждую субботу и воскресенье вас ожидает бассейн ФОК «Надежда», а в эти выходные, 12 и 13 ноября, мы арендовали для заводчан Роснефть Арену. Однако, лед - штука травмоопасная. Мы постараемся рассказать об основных правилах, которых стоит придерживаться, чтобы отдых удался.

Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не тесными, но и не слишком свободными. Коньки лучше надевать на носки. Это позволит смягчить трение, избежать мозолей и обеспечит хорошую поддержку голеностопному суставу.

Шнуруют ботинки коньков следующим образом: нижнюю часть слишком туго затягивать не стоит – пальцы должны свободно шевелиться. Подъем (среднюю часть), наоборот, шнуруют очень туго, а самый верх ботинка опять немного ослабляют, чтобы коньки не стесняли движения при наклонах. Лучше использовать специальные более прочные шнурки.

Хотя бы один раз в год затачивайте коньки. Сделать это можно на самой Арене. На ковровом покрытии используйте чехлы для лезвий. Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия.

По статистике, 95% травм на катке происходит во время первого выхода на лед и столкновения с другими любителями. Будьте внимательнее друг к другу! У вас все получится!

- Двигайтесь по направлению общего движения. Перед выполнением сложных движений, например вращений, попросите кого-нибудь вас подстраховать. При этом выбирайте центр площадки, так вы не сможете помешать общему движению.
- Всегда носите с собой дополнительную теплую одежду. Шапочка и перчатки – обязательны. Если вы не уверены в безопасности катания, а тем более первый раз на катке, используйте защиту: наколенники, налокотники, шлемы.
- Не употребляйте алкоголь и препараты седативного воздействия до, во время и после выхода на лед.

# СКОЛЬЗСКИЙ ЛЕД

Автор: Administrator

08.11.2016 16:32 - Обновлено 08.11.2016 16:50

Соблюдая эти несложные правила, вы сможете не только получить удовольствие от катания на льду, но и поделиться этой радостью с родными и близкими. Для получения бесплатного абонеента необходимо обратиться в приемную профкома с оригиналом своего профсоюзного билета. Для удобства заводчан, время обеденного перерыва в профсоюзной организации перенесли (с 13-00 до 13-48).

## ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН

на предоставление платных услуг  
ГАУ СО «РЦСП «АРЕНА» (ФСК с ледовой ареной в г.о.Сызрань)

### Предоставление ледового поля для проведения массового катания на льду для населения

НАИМЕНОВАНИЕ	ЕД.ИЗМ.	КОЛ-ВО	ВЗРОСЛЫЙ	РЕБЕНОК ДО 14 ЛЕТ (ВКЛЮЧАТЕЛЬНО)	ЛЬГОТНЫЕ
Разовое посещение	час	1	120	80	100*
Абонемент на 4 посещения	час	1	460	300	370*
Абонемент на 6 посещения	час	1	660	420	550*
Абонемент на 8 посещения	час	1	840	520	700*
Билет (зритель, сопровождающий)	час	1	30		

### Прокат спортивно-технического оборудования и инвентаря

Прокат коньков	пара	1	80**		
Шкафчик	час	1	30		

### Сервис

Заточка коньков	пара	1	150		
Первичная заточка коньков	пара	1	200		

\* Льготы предоставляются учащимся ВУЗов, среднеспециальных учебных заведений, пенсионерам (при предъявлении подтверждающих документов)

Для детей-инвалидов в возрасте до 16 лет; детей дошкольного возраста, воспитывающихся в семьях, где оба родителя являются инвалидами I или II групп; инвалидам I или II групп предоставляется льгота в размере 50% от цены действующего прейскуранта (при предъявлении подтверждающих документов)

\*\* При прокате коньков оставляется залог в размере 2000 рублей или документ

В случае утери и порчи имущества ГАУ СО «РЦСП «Арена» (ФСК с ледовой ареной в г.о.Сызрань) по вине потребителя, ущерб возмещается потребителем услуги в соответствии с Законодательством

Напоминаем, что Роснефть Арена не принадлежит Сызранскому НПЗ. Собственником Арены является ГАУ СО "РЦСП" (г. Тольятти)