

# Connaught Skating Club

## On & Off the Ice Etiquette & Safety Guidelines

### 冰上及冰下训练礼仪和安全指引

#### 冰上训练

滑冰是一项个人体育项目，在大多数练习场次需要运动员独立练习。因此建立，遵守并监督基本的冰上秩序规则能够有效的提到训练质量和效率并增加安全保障。遵守这些规则有助于每一个选手享有满意并安全的冰上训练。

#### 礼貌

首先是礼貌。请尊重其他训练选手的权利并一直注意谁在你的周围。如果你觉得你周围的选手的水平远远高过或低于你，请特别要小心注意！尽最大努力避免冲撞！当教练正在给其他选手上课的时候请不要打扰他们。

#### 冰上的优先权

**正在合乐的选手永远有第一优先权。**当有选手合乐时，其他选手应该主动给让出路权并给其留有一定的机动空间。当然合乐的选手也同时**必须特别留意**并避免碰撞。

**有第二优先权的时那些正在和教练上课的选手。**请注意避让他们。

#### 危险的动作元素

练习一下动作如 Camel Spins, back spirals 时请特别要注意小心你的冰刀可能会达到周围的选手。请认识到当你开始上述动作后将很难看到周围的人。因此请在座这些动作元素练习前观察好周围空间，如果觉得可能会产生问题应及时放弃开始。一旦动作开始其他选手应该主动给其让出机动空间。完成跳跃落冰伸展浮腿时也请特别注意小心。很多的受伤都是踢到落冰选手的浮腿造成的。

#### Lutz 角落

基于 Lutz 跳的特点，大多数 LUTZ 跳都在冰场的两个相对的角落完成，因此称其为“LUTZ 角落”。请尽量避免长时间的占用“LUTZ 角落”并且当你在这些角落练习时特别要注意观察周围。选手进入“LUTZ 跳跃”的过程相对较长并且看不到后边。请注意进行“LUTZ”跳跃的选手是看不到你的。

#### 跌倒及受伤

跌倒后请立即站起来。当你摔倒在冰上时其他选手将很难看到你。摔倒时请注意保护你的手指不被冰刀切到。学习合理的摔倒这样可以尽量保护你的头部受伤。

如果你看到其他选手跌倒在冰上并有可能受伤，请不要轻易拖拽他除非你确认这样不会让他伤得更重。如果你认为伤势严重，最好的做法是，1) 请找人在旁边保护伤者避免其他选手再次冲撞，然后 2) 请找有资质的成年人前来帮忙处理。

#### 预测能力

积累了一定的训练经验后，你将会很熟悉每一节训练都有一定的“韵律”。选手通常都会很有规律的做训练元素。你可以预测到其他人的滑行方向以及他们正在做什么练习（通常进入跳跃和旋转非常容易识别）。请尽量遵循规律不要做会让别的选手没有准备的动作。如果你在板墙附近，请一定要检查好周边的选手再进入滑行或动作。这样就可以尽量避免阻挡其他选手。

### 通用守则

- 请随时留意其他选手的位置，特别是进入冰面或从停止的位置前进时。
- 倒滑时请向后看你滑行的方向。
- 请尽量不要在冰上站立停留或闲谈。这样会浪费宝贵的冰时并且会干扰其他选手。
- 禁止推，拉，拽或者有意的冲撞其他选手。禁止在冰上做或者投掷雪球。禁止踢冰或者试图在冰上用冰刀打洞，除非是正常的点冰跳。
- 禁止在冰上吃东西和喝饮料。
- 不要佩戴发夹，头饰以及其他饰品。
- 一节训练结束后，如果清冰的员工将冰桶拿到冰面上，每位选手都有义务帮助补冰（填补修理由冰刀点冰产生的冰洞）

除了每一个俱乐部成员和家长都很熟悉俱乐部的行为守则（“Skater and Parent Code of Conduct”，行为守则公布在俱乐部网站上，会员也必须阅读并同意此行为守则才能完成网上注册）外还请各位仔细阅读以下基本行为要求。

## Off-Ice Reminders for both Parents and Skaters

### 选手和家长行为要求提示

- 竞技型花样滑冰吸引很多竞技型选手和家长的参与。由于竞技性很强有时也会导致不愉快的景象。
- 花样滑冰是一项课外的基于孩子们自愿选择的体育训练项目。在发生和处理问题时请尽量保持有远见。
- 对待其他选手和家长
- 尊重俱乐部的财产，成员和志愿者。
- 用积极的态度对待并支持别人的成就。每一个选手的发展速度都不尽相同。家长-请不要在冰场或在家中在您的孩子面前表现损于其他选手的态度 – 孩子们会把听到的话互相传递。如果您听到或发现您的孩子有这样的表现请提醒他们要用积极和支持的态度对待其他选手。
- 请为俱乐部营造积极向上的环境出一份力。如果你对其他成员有建设性的建议，请您私底下和对方探讨，不要在公开场合提及。在家长中如果存在负面和敌意的态度将会给其他成员和家长带来极不好的负面影响。
- 请避免传闲话，这样对保持俱乐部积极向上的训练环境没有任何作用。
- 流言是另一种形式的闲话。如果你有什么问题请一定到源头问查清楚，不要相信流言。
- 请在社交网络（Tweet, email, Snapchat, Instagram, or Facebook, etc）发表见解或信息时谨慎三思。有些信息可以造成伤害的负面影响-即使并非您的初意。请不要通过社交网络发布您不愿意在大家面前说的话。
- 俱乐部的其他成员可以不是您的朋友，但是你应该尊重并对别人有礼貌。在您情绪激动不能做到礼貌对待别人的时候请您先离开冷静下来后再处理您遇到的问题。请您记住您来到这里是为了孩子，应该尽量给孩子们制造健康的训练环境。
- 最后请记住保持竞技和缺乏体育精神的区别
- 保持竞技是尽你最大的努力完成计划的元素并且您可以做到。
- 体育精神是为别人的成功喝彩和庆祝，无论您自己的名次如何。为了别人的成功而高兴。再任何一个竞技体育阶段，每个人都会有低谷和高峰。
- 缺乏体育道德 -对队友或其他选手表现出负面态度，口出豪言或者恶语中伤他人。

教练和 Board 认为有必要提醒所有的俱乐部成员及其家长以上相关基本体育精神的重要性。希望大家共同努力保持俱乐部的健康向上的训练环境。