



针对滑冰初学者和家长们的注意事项

欢迎大家选择 Connaught 滑冰俱乐部的滑冰课程！我们特意编写了以下一些规则，窍门和建议以帮助大家最大程度地受益于我们的课程。如果有任何问题，请找CanSkate课程的负责人Lianna Yung 联系。

- 所有Pre-CanSkate和CanSkate的滑冰者必须要戴CSA(加拿大滑冰协会)批准的冰球头盔。
- 所有滑冰者必须穿自己尺码的冰鞋，并且鞋带一定要往上绑紧以便保护好脚踝。
- 尽量穿松一点的衣服，防水裤是上佳选择因为它会防止滑冰者把裤子弄湿，但是尽量避免穿雪衣。
- 滑冰者一定要戴手套！
- 我们的教练经常用笔在冰上画滑行路线和示范，虽然我们都使用可洗掉的彩色笔，但是请大家注意有时候彩色粘到衣服上会洗不掉。
- 有时候为了鼓励和奖励学生，教练会在学生的头盔上贴个粘纸。如果家长不希望粘纸贴在头盔上，请事先告知教练。
- 为了滑冰者的安全，我们在训练时会关闭所有上冰的门。
- 我们要求家长们不要在运动员/教练板凳的一边观看训练，因为这样会造成学生分散注意力，也会对他们的安全带来影响。
- 我们希望所有家长和观众都在观众席这一边观看，虽然刚开始学滑冰会有些困难，但是一旦学生体验了其中的乐趣，他们通常会很快适应并喜欢滑冰。
- 请不要用闪光拍照（如果要拍照，请务必关闭闪光灯）。
- 对于初学者，摔倒后坐在或躺在冰上是经常会发生的事，如果教练没有马上扶起你的小孩，请家长们千万不要紧张和忧虑，我们的宗旨是鼓励孩子们学会自己在冰上站起来。我们将在课程的开始几天花大量时间在这上面。初学者可能在这个过程中会产生灰心和沮丧，无论困难多大，我们总是鼓励初学者们坚持不懈地练习。如果有必要，教练会把家长叫到冰场入口来协助。
- 为了有效帮助初学者学会滑冰，家长们可以尝试在家里让孩子穿上冰鞋（要有冰刀保护条），在硬地上行走以及练习坐下和站起。
- 在上课过程中，会有一些训练有素的滑冰运动员来协助专业教练的所有课程。请记住这些滑冰运动员是来做义工的，大多非常年轻，有些只有十二岁。如果您对这些义工来协助训练有顾虑，请在课后向专业教练表达您的顾虑和意见。
- 请家长们在上课期间不要离开冰场，以便您的孩子在训练中由于各种原因需要您。请记住我们提供的并不是托儿服务，您不能把小孩放下就去买菜。如果您真的由于紧急情况要离开，务必托付其他家长来负责您的小孩，并且留下您的联系方式。

如果您有任何顾虑或问题，请和Lianna Yung 联系。[她的电子邮箱是lianna.yung@gmail.com](mailto:lianna.yung@gmail.com)，她的联系电话是

。您也可以课后和她面谈。

我们俱乐部的网址是www.connaughtsc.com

