

Информация
комитета по физической культуре и спорту от 29.12.2014
по городским открытым (закрытым) ледовым площадкам и лыжным трассам в городе.
Зимний сезон 2014-2015г.

ЛЫЖНИ.

Пушистый искрящийся снег, яркое солнце, мороз и румянец на щеках делают зиму прекрасным временем года. В этом году Новогодние каникулы будут продолжаться целых 10 дней, поэтому у многих возникает вопрос: как провести их с пользой? Прогулки по зимнему лесу, игры и спортивные занятия на свежем воздухе катание на санях, сноуборде, лыжах, коньках — лучший отдых после школьных занятий и интенсивной работы в офисе, которого так недостает большинству детей и взрослых.

По словам врачей, благодаря катанию на лыжах укрепляется мышечный корсет, кровеносная и дыхательная системы. Занятия этим видом спорта полезны людям со сколиозом (мышцы спины слегка растягиваются и становятся эластичными). Лыжные прогулки показаны часто болеющим детям, они укрепляют иммунитет, способствуют закаливанию, развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляют различные группы мышц.

В настоящее время к массовому пользованию горожанами готовы лыжные трассы:

1. Череповец – Городище **готова лыжня протяжённостью 5 км, (до пионерского лагеря «Солнечный»)**
2. Лыжный стадион в Зашекснинский районе (за ТЦ Аксон) протяженностью 7 км.
3. Лыжероллерная трасса в парке Победы освещенный круг протяженностью 2 км.
4. Стадион ЗАО ЧФМК в Северном микрорайоне освещенный круг протяженностью 700 м.

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ.

Катание на коньках – отличный повод собрать компанию зимой, когда хочется провести время на открытом воздухе. Эффективное средство веселого времяпрепровождения для многих из нас превратилось в увлекательное хобби. Однако помимо заряда позитива и хорошего настроения катание на коньках несказанно полезно и в других аспектах:

- Развитие тонуса мышц. В первую очередь в катании на коньках активно работают мышцы ног, нижней части спины и пресса;
- Тренировка внимания и пространственного ориентирования. Если кататься на коньках среди большого количества людей, делая повороты можно развить в себе навыки ориентирования в пространстве и внимательность;
- Закаливание. **Катаясь на открытых площадках**, вы сможете значительно улучшить терморегуляторные процессы в организме. Холодный воздух, который воздействует на открытые участки тела, способствует повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

В этом зимнем сезоне подготовлены для бесплатного катания горожан 13 хоккейных площадок в разных районах города:

Индустриальный район

- Хоккейная коробка ул. Лесопильная,1 (размер 26x15 м)
- Хоккейная коробка ул. Верещагина,43 (размер 20x40 м)
- Хоккейная коробка пр. Победы,18 (размер 25x50 м)
- Ледовая площадка стадион «Металлург»

Зашекснинский район

- Хоккейная коробка ул. Монтклер,24 (размер 29х56 м)
- Хоккейная коробка ул. Любецкая,51 (размер 15х30 м)
- Хоккейная коробка пр. Шекснинский, 18 (размер 19х35 м)

Зареченский район

- Хоккейная коробка ул. Архангельская,19 (размер 22х41 м)
- Хоккейная коробка ул. Олимпийская,59 (размер 21х44 м)
- Хоккейная коробка ул. Беляева,42А (размер 27,8х16 м)
- Хоккейная коробка ул. Химиков,18 (размер 18х29 м)
- Хоккейная коробка ул. Краснодонцев,26 (размер 20х40 м)

Заягорбский район Стадион ЗАО ЧФМК

- Хоккейная коробка ул. Пионерская 4 (размер 16х32 м)

Район Новые Углы:

- Хоккейная коробка ул. Новая школьная,1 (размер 18х46 м)

НОВИНКА ЭТОГО СЕЗОНА!

В этом году залит лёд:

- **На площади Революции** для свободного посещения всех желающих горожан. (катание БЕСПЛАТНОЕ)
- **Ледовая площадка** на пришкольном стадионе **СОШ № 32** (бесплатно)

На крытых городских площадках **МАУ Ледовый дворец** и **СКЗ «Алмаз»** для всех желающих горожан организовано массовое катание на коньках (платно)

На крытой городской площадке **МАУ Ледовый дворец** организовано массовое катание для горожан в соответствии с расписанием:

1 января с 15.00 до 23.00 час.

2,3 января с 10.30 до 21.30 час.

4 января с 14.00 до 20.30 час.

6,7 января с 18.00 до 23.00 час.

8 января с 13.00 до 23.00 час.

9 января с 14.30 до 21.00 час.

10 января с 19.00 до 23.00 час.

11 января с 19.00 до 20.30

Массовые катания в дни каникул в **СКЗ «Алмаз»**

1 января с 15.30 до 17.00 час.

19.30 до 21.00 час.

2 января с 15.30 до 17.00 час.

19.30 до 21.00 час.

3 января с 14.00 до 15.30 час.

19.30 до 21.00 час.

4 января с 14.00 до 15.30 час.

19.30 до 21.00 час.

7 января с 19.30 до 21.00 час.

9 января с 19.30 до 21.00 час.

10 января с 14.00 до 15.30 час.

19.30 до 21.00 час.

11 января с 14.00 до 15.30 час.

19.30 до 21.00 час.

Более подробную информацию можно узнать на сайте: <http://www.arena-che.ru>

**2 января 2015 года с 12.00 до 14.00 час. запланировано открытие
Массового катания на основной ледовой арене стадиона «Металлург»
(платно)**

Во время массовых катаний на стадионе Metallurg для всех желающих горожан:

- Каждую субботу для юных горожан и их родителей мастер-классы от ведущих тренеров ДЮСШ (отделения: фигурного катания, конькобежного спорта), хоккейной школы.
- Для всех участников катания – горячий чай и выпечка (от ОРСа ОАО «Северсталь»)
- **Каждый четверг** – на основной ледовой арене стадиона «День студента» с 18.30 до 20.30
- стоимость входного билета 60 рублей (при предъявлении студенческого билета)
- скидки в кафе на льду
- работает прокат, гардероб, заточка коньков, пневматический тир (5 выстрелов 25 рублей)

Контактные телефоны: 57-10-63; 57-65-03

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

В период каникул врачи рекомендуют проводить на свежем воздухе не менее четырех часов в день. Во время прогулок на свежем воздухе кислород обогащает нашу кровеносную систему, все органы насыщает здоровьем, силой, стимулирует умственную деятельность. Следует обратить внимание на зимнюю одежду, которая должна быть легкой, теплой и удобной.

Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте.

Приглашаем горожан на пешие прогулки и занятия Скандинавской ходьбой:

- Тропа здоровья, по маршруту Череповец-Городище,
- Шайминское направление,
- городские парки и скверы

ПЛАВАНИЕ

Для всех любителей зимнего купания в проруби.

С 1 декабря на Льжной базе МАУ «Физкультура и спорт», ул.Лесопильная 1 открыто зимнее купание.

Абонементы уже в продаже!

Стоимость сезонного абонемента – 500 рублей,

для пенсионеров – 200 рублей,

разовое посещение – 50 рублей

Купаться можно с 10.00 до 20.00

Для посетителей оборудованы тёплые раздевалки.

Полезным будет также посещение бассейна, ведь плавание оказывает расслабляющее воздействие на всю нервную систему, развивает кардиореспираторную систему и является отличным способом закаливания организма. Вовлекая в работу практически все мышечные группы, оно способствует развитию выносливости, силы, скорости реакции, совершенствует координацию движений. Этот вид спорта может быть полезен при заболеваниях суставов и позвоночника, так как позволяет безопасно и гармонично развить стабилизирующие их мышечные группы, формируя мышечный корсет.

Приглашаем в плавательный Бассейн Дома физкультуры. 1 января 2015 года Аквапарк «Радужный» будет работать с 15.00 до 22.00 час. Далее в дни каникул аквапарк работает в обычном режиме с 10.00 час. до 22.00 час.