

PÁDY NEJSOU NA BRUSLÍCH NIC VÝJIMEČNÉHO A KAŽDÝ BRUSLAŘ JICH ZAŽIJE CELOU ŘADU. JAK SE VYHNOUT ZRANĚNÍ? PŘEČTI SI NÁSLEDUJÍCÍ RADY.

1. Když cítíš, že ztrácíš rovnováhu, zkus ještě víc **POKRČIT KOLENA**, skoro si dřepni.

2. Pokud je pád nevyhnutelný, **NEBRAN SE MU**. Pád sice bolí, ale tvoje kosti zůstanou celé. Několik modřin se hojí mnohem kratší dobu než zlomená kost.

3. SNAŽ SE VŽDYCKY PADAT DOPŘEDU s rukama nataženýma před sebe. Pokud padáš vzad, vystrč jednu nohu tak daleko dopředu, jak to jde - spadneš díky tomu na zadek, ne na hlavu.

4. NIKDY NEVYJÍZDĚJ bez chráničů hlavy, loktů, kolenou i zápěstí.

5. Pokud se ti během bruslení přece jen něco stane, hned **POŽÁDEJ O POMOC**. Každá odřenina by měla být rychle ošetřená - vydezinfikovaná a zalepená nebo obvázaná.

ZTRÁTA ROVNOVÁHY A PÁDY JSOU PŘI BRUSLENÍ NAPROSTO PŘIROZENÉ A NEVYHNOU SE JIM ANI TI NEJZKUŠENĚJŠÍ BRUSLAŘI. ZA KAŽDÝ PÁD, KTERÝ TĚ POTKÁ BĚHEM PRVNÍ JÍZDY, SI VYBARVI JEDNU HVĚZDIČKU, KTERÝMI JE OZDOBENA TATO STRÁNKA. AŽ BUDOU VŠECHNY BAREVNÉ, MŮŽEŠ SAMA SEBE POPRVÉ NAZVAT BRUSLAŘKOU.



Ooops!

