Patinação em linha

A patinação em linha oferece muitas oportunidades de tornar as aulas de esportes atraentes com diversão e jogos.

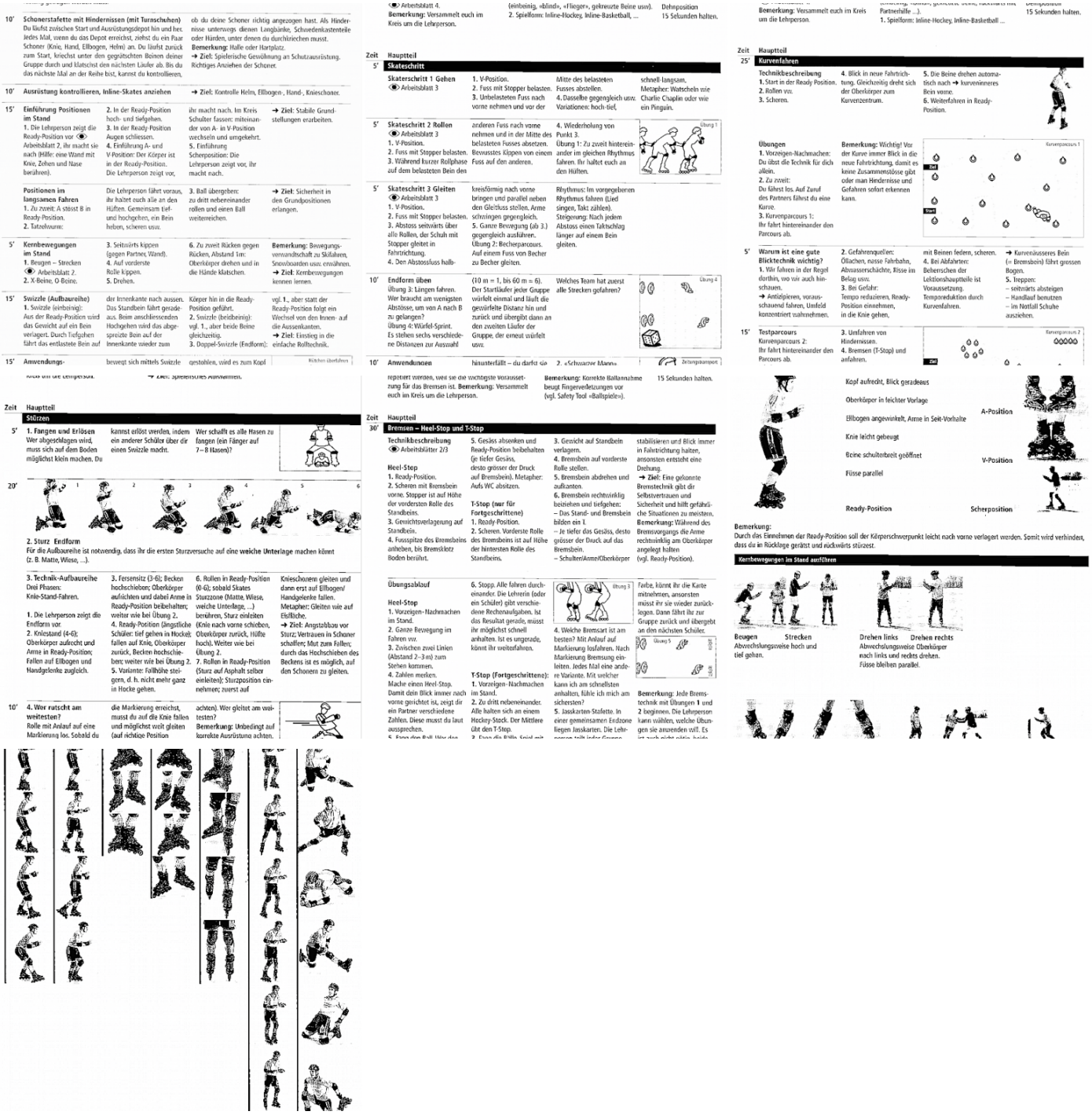
Curve runs, piruetas, saltos, truques e hóquei em linha fazem da patinação em linha um conteúdo de aula extremamente interessante e variado. As habilidades coordenadas são abordadas e aprimoradas, e a condição pode ser promovida de maneira favorável às articulações.

Importante

- Cole tiras refletoras de luz nos patins na parte de trás e na frente. À noite, leve uma luz branca brilhando na frente e uma luz vermelha brilhando atrás que possa ser facilmente vista. Ela pode ser fixada na roupa.
- Ande somente em praças sem tráfego, em calçadas, caminhos de pedestres e ciclovias.
- Trafegue em ruas laterais com baixo volume de tráfego somente se não houver calçadas, bem como em faixas de pedestres e ciclovias ao longo da via.
- Respeite o sinal de "proibição de dispositivos semelhantes a veículos" e respeite a "proibição de pedestres"
- Os freios e a "zona de deformação" são uma parte importante da prevenção de acidentes! Certifique-se de que as cotoveleiras e joelheiras estejam abastecidas.

YoungstarsWiki.org

Imagens relacionadas a: noções básicas, pilotagem, curvas, colisões, frenagem, técnica, fotos de filas



Referência da fonte:

Conteúdo e imagens: Conselho Suíço de Prevenção de Acidentes, bfu, Berna **direitos autorais:** www.safetytool.ch www.bfu.ch erz [at] bfu.vh (erz[at]bfu[dot]vh)

A Ferramenta de Segurança foi desenvolvida como parte da tese de diploma de professor de ginástica de Reto e Rainer Langenegger em colaboração com a Jugend+Sport

consulte também: SISA Suíça. Encadernação de patinação em linha www.inlineinstruktoren.ch