



# Čo treba na korčuľovanie



## OBLEČENIE

### NOHAVICE, BUNDA, RUKAVICE:

- Oblečenie musí byť nepremokavé.
- Neodporúča sa vlnené, syntetické alebo tkané oblečenie !!!

- *Nohavice*
- *Bunda*  
alebo
- *Kombinéza*



- *Zimné rukavice (palčiaky)*  
alebo
- *Zimné rukavice (prstové)*



- Doplnkové oblečenie: Tenká čiapka alebo kukla (na ľadovej ploche je teplota 1 – 4 °C !!!)

## ŠPORTOVÉ VYBAVENIE

### PRILBA:

- Musí ochrániť čelovú, temennú a spánkovú časť hlavy. Zákaz cyklickej prilby !!!
- Musí mať menovku na prednej časti prilby !!!

- *Hokejová alebo Lyžiarska*



### KORČULE:

- Musia mať naberúsené nože a musí v nich byť pevná noha !!!
- Test veľkosti a zaoblenia noža: Čím je plocha noža na ľadovej ploche väčšia, tým sú korčule lepšie a deti v nich majú lepšiu rovnováhu. Čím je menšie zaoblenie noža, tým je stabilnejšia korčuľa na ľade.
- Neodporúčajú sa korčule len na klipsy (často pri pohybe správne nedržia) !!!

- *Šnurovacie alebo Šnurovacie so zapínaním na klips*



- Doplnkové vybavenie: Chrániče na dlane, lakte, kolená (nie sú vôbec nutné).

## !! UPOZORNENIE !!

RUŽINOVSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB, p. o. si vyhradzuje právo odmietnuť vstup dieťať a na ľadovú plochu prípade nevhodného oblečenia alebo nevhodného športového vybavenia !!!