



# SIGURNOSNE MJERE

## PREPORUČENO

- Rukavice
- Slojevi lagane, rastezljive odjeće
- Trenirke, tajice
- Uredno zavezana kosa

## NIJE DOZVOLJENO

- Kape i šalovi
- Skijaške jakne
- Predugački, debeli kaputi i jakne
- Vrećaste hlače

## ODJEĆA

Klizači bi trebali nositi toplu i udobnu odjeću. Ipak, ne treba pretjerivati jer nije poželjno nositi predebelu ili previše odjeće (klizači se u pokretu dobro zagriju). Zapamtite, ako obučete previse odjeće vašem djetetu ono će imati manju slobodu pokreta. Isto tako, predebela ili vrećasta odjeća može smetati treneru pregled pokreta klizača/klizačice pri klizanju, kao i samog školsko-klizačkog držanja. Rukavice bi svakako trebalo imati na ledu, dok kape nisu obavezne.

## KLIZALJKE



Odgovarajuća oprema u dobrom stanju je neophodna. Klizači koji nose neprikladne klizaljke ne mogu očekivati brzo napredovanje ili razvijanje dobre tehnike. Klizaljke moraju biti udobne, davati dobru potporu, biti dobro zategnute te imati dobar i oštar nož.

Kada se klizaljke nose van leda treba nositi štitnike ili hodati isključivo po za to predviđenim gumenim površinama. Klizaljke treba birati iste veličine kao i cipele, najviše pola broja veće zbog rasta noge. Kada su klizaljke odgovarajuće veličine peta je stabilna u zadnjem dijelu cipele i ne može se podići, dok podignuti prsti mogu lagano dodirnuti vrh.

Vezice na cipeli klizaljke treba dobro stegnute u predjelu gležnja, dok prednji dio može biti malo labaviji. Kada klizač savije koljena, klizaljke se „prelamaju“ oko gležnjeva. Novim klizaljka može biti potrebno nekoliko sati kako bi se oblikovale tj. „prelomile“, zbog čega u početku mogu biti vrlo neudobne. Ovo se prvenstveno odnosi na kvalitetne i umjetničke klizaljke. Za školu klizanja i umjetničkog klizanja, klizaljke se mogu i iznajmiti na klizalištu.

## SAVJETI ZA KUPOVINU POLOVNIH KLIZALJKI

- Uvjerite se da kožne klizaljke daju odgovarajuću potporu – ne smiju biti premekane. Ako su u predjelu gležnja jako izlomljene, smežurane ili slabe neće biti osigurana kvalitetna potpora.
- Provjerite zašivene i zalijepljene dijelove klizaljki kao bi se uvjerali da neće doći do razdvajanja.
- Ako se u cipeli nalazi uložak, izvadite ga i provjerite da li je cipela očuvana iznutra. Klizaljke mogu istruliti uslijed vlage i neodgovarajućeg održavanja.

## ODRŽAVANJE KLIZALJKI

- Klizaljke treba redovno oštriti na početku sezone i po potrebi u toku sezone. Nemojte sami pokušavati naoštriti klizaljke, odnesite ih u servis.
- “Na umjetničkim klizaljka ne skidajte donji zubac!”
- Štitnike za nož treba nositi uvijek van leda.
- Ne treba ostavljati štitnike na klizaljka kada se klizaljke ne nose. Poslije klizanja nož treba dobro obrisati krpom. Klizaljke ne treba ostavljati u torbi već ih treba izvaditi da se dobro osuše na zraku.
- Kožne klizaljke možete brisati krpom i mazati kremom za cipele.

## POVREDE NA LEDU

Povrede na ledu nisu rijedak slučaj, a javljaju se iz više razloga. Jedan od osnovnih razloga je nepoštivanje klizačkih pravila, tj. klizanje u suprotnom smjeru od predviđenog, guranje, klizanje koje ne odgovara klizačkom umijeću, itd..

Lakše povrede događaju se kod djece niže uzrasne kategorije i zbog toga se preporučuje obuka klizanja već s pet godina jer je kod djece težište tijela mnogo niže nego kod odraslih.

Najčešće klizačke povrede su udarac glavom o led, a događa se uglavnom na samom početku obuke kada težište tijela još uvijek nije na pravom mjestu. Zatim, imamo povrede brade koje se događaju jer je težište previše usmjereno na prednji dio klizaljke ili zbog spoticanja na zube klizaljki. Lom ručnog zgloba je također česta povreda jer se često klizači pri padu dočekuju na ruke.

Povrede se na žalost događaju, ali mi smo u mogućnosti da ih bar djelomično spriječimo dobrom organizacijom treninga, postupnim radom i visokim nivoom samopouzdanja.