

JAK UBRAĆ SIĘ NA ŁYŻWY?

Prawidłowy ubiór jest bardzo ważnym elementem podczas uprawiania łyżwiarstwa. Powinien on być wygodny i nie krępujący ruchów.

Najlepiej ubierać się warstwowo i zacząć od bielizny termicznej.

Następnie nakładamy spodnie dresowe lub jeśli jest zimno spodnie narciarskie. Nogawki nie mogą być zbyt szerokie, gdyż będziemy zahaczać o nie łyżwami. Popularne legginsy również można założyć, ale przy chłodniejszych lub otwartych lodowiskach będzie w nich zimno. Zdecydowanie odradzam jazdę w dżinsach.

Na górę ubieramy bluzę, polar, ewentualnie kamizelkę i sportową kurtkę (lub taką, która nie będzie nam krępować ruchów, luźną, ale nie zbyt obszerną, ponieważ zacznie nam przeszkadzać). Na cieplejszych halach jeździmy bez kurtek.

PRAWDIŁOWY STRÓJ



Obowiązkowym elementem są rękawiczki. Najlepiej pięciopalczaste. Osoby bardzo marznące mogą założyć rękawice narciarskie, natomiast często okazują się one za ciepłe.

Skarpetki powinny być dłuższe, aby wystawały ponad but łyżwiarski.

Na szyję można ubrać komin. Szaliki, chusty, czy szale nie są wskazane ze względu na rozwiązywanie się, czy zwisanie ich końców.

Na głowę zakładamy czapkę lub opaskę. Muszą one być dobrze dopasowane, aby nie zsuwały się na oczy.

Dzieci i osoby jeżdżące w kaskach powinny ubierać kominiarki lub cienkie czapki/opaski pod spód.

Na łyżwach jeździmy bez plecaków, torebek, saszetek itp.
Długie włosy wiążemy lub spinamy.

