



HLASITÉ ČTENÍ C

Bruslení

Bruslení patří mezi oblíbené zimní sporty. Je těžké bruslit? A co k tomu potřebujeme?

Především musíme mít kvalitní brusle, žádné šunty s tupým ostřím. To aby se nám v nich dobře jezdilo. Začneme v mírném předklonu a podřepu. V záklonu si totiž můžeme způsobit nepříjemný pád. Velmi důležité je umět udržet rovnováhu na jedné noze. Pak už jen přenášíme váhu z jedné nohy na druhou. Hlavně se však musíme naučit zabrzdit! To je na bruslení možná nejdůležitější.

Můžeme bruslit na zimním stadionu, kluzišti, rybníku, a dokonce i na zamrzlé přehradě. Koho nebaví pálit pukem do branky, může třeba krasobruslit!

Nezapomeňme se na bruslení teple obléct. Mysleme ale také na to, abychom se v daném oblečení mohli snadno hýbat. Vzhledem k tomu, co vše se může při bruslení přihodit, není radno podceňovat použití ochranných pomůcek. Například bez rukavic si při pádu můžeme spálit prsty o led.

A co když sebou o led plácnete? To se stává, žádný učený z nebe nespadl. Jen je dobré neležet na ledě dlouho, rychle se zvednout a hurá zpátky do boje.

A ještě pozor! Led musí být opravdu pevný, aby se pod námi neprobořil.

Jezdit na tenkém ledě může být životu nebezpečné.

