

## Informace o vybavení

### Povinné vybavení:

- KOLEČKOVÉ BRUSLE
- HELMA
- CHRÁNIČE

Pokud nemáte kompletní povinné vybavení a chtěli byste absolvovat kroužek, tak si u nás můžete výbavu zapůjčit. Stačí se podívat na naše webové stránky <https://www.jsmeinline.cz/zapujceni-vybaveni/> a vybavení si můžete po dobu trvání kroužku zapůjčit a nebo si ho můžete rovnou koupit. Naleznete tam i všechny další informace, jak vybrat ty správné brusle, aby Vaše dítě netrpklo a cítilo se v brusli pohodlně.

V průběhu kroužku je třeba dbát na servis bruslí. Dětem se často povolují šroubky u koleček. Kolečka, která jsou správně utažená "necvakají". Naši instruktoři Vám přímo na lekci rádi poradí, jak servis bruslí provádět nebo nás můžete kontaktovat na [info@jsmeinline.cz](mailto:info@jsmeinline.cz) . Rádi Vám všechny dotazy zodpovíme.

### Vhodné oblečení:

Děti, zejména začátečníci, hodně padají. Určitě je vhodné mít tedy na kroužek sportovní převlečení. Děti se zpotí a je vhodné se převléct (jako po tělocviku). Asi nejdůležitější jsou ponožky. Měly by být vysoké (klidně podkolenky) alespoň nad hranu výšky brusle. Kotníkové ponožky občas způsobují dětem puchýře. Zbytek oblečení zvolte vzhledem k počasí. Děti jsou celou dobu kroužku v intenzivním pohybu, takže se nemusíte bát, že by jim byla zima. V chladnějším období jsou lepší slabší zimní bundy než kabáty a nebo péřové bundy, na které se špatně oblékají chrániče.

### Pitný režim:

Hlavně v parných dnech mají děti během lekce několikrát pauzu na pití. Měly by u sebe tedy mít flašku s pitím, aby neměly žízeň.