

CONSEILS IMPORTANTS

Pour que votre enfant profite au maximum de sa saison de patinage, voici quelques conseils utiles :

★ Patins

Essayer les patins avec une seule paire de chaussettes très ajustées ou de collants (les mêmes que l'enfant portera sur la glace)

Les patins sont généralement une pointure plus petite que les souliers. Ils doivent être bien ajustés, bien soutenir la cheville et être d'un cuir de qualité. Évitez les patins moulés, ils perdent leur souplesse au contact de l'air froid et nuisent à la maîtrise des mouvements. Pour vérifier l'ajustement, détachez les patins jusqu'au cou de pied, faites glisser le pied jusqu'à l'avant pour que les orteils touchent l'extrémité sans être recroquevillés, faites fléchir les genoux sans soulever les talons. L'espace en arrière ne devrait pas excéder le diamètre d'un crayon.

★ Lames

Faire affûter les patins à l'achat et de nouveau au bout d'environ 15 heures de patinage (à votre discrétion).

Pour les utilisateurs des patins blancs, ne pas retirer la dent de pointe à la base, elle sert à l'équilibre et à l'exécution de certaines habiletés.

★ Entretien des patins

Porter des protège-lames à l'extérieur de la glace. Essuyer les lames et la semelle avec un linge immédiatement après la séance. Retirer les protège-lames pour leur rangement entre 2 séances et faire aérer les patins après usage.

★ Casques protecteurs

Le port du casque protecteur est obligatoire pour tous, peu importe leur âge.

Nous obligeons le casque de hockey homologué CSA. Le casque doit être bien ajusté et nous recommandons fortement qu'il y ait une grille ce qui rend plus sécuritaire le casque contre la pénétration d'objets et est plus adapté aux types de chutes survenant en patinage.

Il est fortement recommandé d'attacher les cheveux en dessous du casque. Si vous faites porter une tuque à votre enfant, assurez-vous que ce dernier est bien à l'aise et que la tuque reste en place.

★ Tenue vestimentaire

Les vêtements doivent être chauds, permettre le mouvement et protéger en partie le corps contre les chutes. Les habits de neige, bien que chauds et imperméables limitent les mouvements.

Nous recommandons le port de couches de vêtements superposées. Il est **obligatoire de porter des mitaines ou des gants chauds**. Ne jamais porter de longues écharpes, car elles constituent un danger.

★ Nourriture

Aucune nourriture ne peut être consommée sur la patinoire. Donc, il sera très important de demander à votre enfant de **jeter sa gomme**, s'il en a une, avant de venir patiner.