

Patinaje



1. Di dónde y cuándo es seguro patinar.
2. Demuestra que sabes cuidar de un par de patines.
3. Demuestra tu capacidad para patinar hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda y cómo cambiar de dirección.
4. Haz una curva, camina al costado de la pista y frena de golpe.
5. Participa en una carrera de obstáculos sobre patines, con por lo menos seis obstáculos.
6. Describe un juego que se desarrolle sobre patines, o participar en uno.
7. ¿Qué equipo protector se debería usar al patinar?



Ayuda

Nota: Los aventureros pueden recibir este galardón ya sea que usen patines de ruedas o para hielo.

1. Si los chicos patinan sobre hielo, un adulto debe determinar si éste es seguro o no. Dígalos que nunca deberían patinar solos. El patinaje sobre ruedas se puede hacer en un gimnasio, en una plataforma o sobre la vereda; depende de la clase de patines que se usan.
2. Enséñeles a limpiar y secar los patines de hielo cada vez que los usan. Enséñeles a secar los patines de ruedas, y a descubrir cuándo hay alguna rueda floja. Según la clase de patines de rueda que se usen, se deberían aceitar los ejes y los rulemanes cada vez que sea necesario.
3. Practique patinaje con ellos, de manera que disfruten de este deporte. Insista en la seguridad y en tomar las debidas precauciones para evitar daños.
4. Anime a los chicos a patinar cuidadosamente, y a estar atentos al mismo tiempo a las evoluciones de los otros patinadores.
5. Use obstáculos blandos para que los niños no se dañen.
6. Elija un juego que esté de acuerdo con la edad de los aventureros.
7. Enséñeles a usar rodilleras, protectores de codos y cascos. Cuando se patina sobre hielo al aire libre, la ropa abrigada también es un elemento protector.