

# CONSEILS DU CLUB

Le patineur ou la patineuse doit avoir dans son sac :

## Matériel technique :

- 1 - Une tenue appropriée à la pratique du patinage (collants tunique recommandés ou pantalon près du corps pour les garçons).
- 2 - Deux paires de gants (une pour la pratique et une de rechange).
- 3 - Un élastique pour attacher les cheveux.
- 4 - Ses patins personnels.
- 5 - Un chiffon pour essuyer les lames après la sortie de piste (pour éviter qu'elles ne rouillent).
- 6 - Des protèges lames en éponge (possibilité de les acheter au niveau du club - disponible) pour éviter tout impact qui pourraient détériorer les lames.
- 7 - Des protèges lames pour aller du vestiaire à la piste (pour éviter que les lames aient un contact avec un objet dur traînant sur le sol pouvant les endommager (possibilité de les acheter au niveau du club - stock disponible).
- 8 - Une gourde nominative qui lui sera personnelle.

## Pour les échauffements :

- 1 - Une corde à sauter.
- 2 - Un spinner (pour travailler les pirouettes)
- 3 - Des chaussures de sport

## Sur le plan médical :

Si l'adhérent suis un traitement quel qu'il soit

La photocopie de l'ordonnance doit être dans son sac ou remis lors de l'inscription afin de compléter son dossier sanitaire.

Si problème d'asthme

La VENTOLIN E devra être obligatoirement déposée sur la table en bord de piste.

En cas de chute douloureuse

Une bombe de froid (en cas de chute).

De l'ARNICA (pommade ou dose homéopathique).

Toute boîte de médicament, doit être étiquetée au nom de l'adhérent(e).

L'Association n'est pas habilitée à donner des médicaments aux adhérents(es).