

Aprender a Patinar con Seguridad

El patinaje en línea es un deporte muy seguro pero puede tener sus riesgos. Es muy importante tomar un mínimo de precauciones para evitar posibles incidentes.

Ser consciente de nuestro nivel de patinaje

Cuando se patina por la calle, hay que ser muy consciente que pueden surgir muchos imprevistos que, sin un nivel adecuado de patinaje, pueden tener sus riesgos. Por lo tanto, hay que empezar a practicar en espacios amplios y llanos, con buen suelo y con poca gente. A medida que nuestro nivel vaya subiendo, ya podremos empezar a pensar en patinar en zonas más transitadas y con más pendiente.

Usar siempre protecciones

Por muy tranquila que vaya a ser nuestra sesión de patinaje o por mucho nivel que tengamos, una caída siempre nos puede sorprender en el momento menos esperado. Así que usar protecciones es lo más recomendable. Estas comprenden:

- Casco

- Rodilleras

- Coderas

- Guantes protectores

- Pantalones protectores

Por orden de importancia, pondremos al casco y los guantes protectores en primer lugar y el resto de protecciones en segundo término, aunque siempre es aconsejable llevar todo el equipo.

Revisar los patines periódicamente

Los patines en línea, como cualquier elemento mecánico, se van deteriorando o desajustando con el uso. Así, es muy recomendable revisar el correcto apriete de todos los tornillos y revisar el grado de desgaste de las ruedas y taco de freno. No está de más, llevar siempre encima una llave por si tuviéramos que apretar un tornillo suelto a media ruta.

Hacer ejercicios de calentamiento y estiramientos

Como en cualquier práctica deportiva, es muy importante realizar un correcto calentamiento y unos estiramientos adecuados antes y después de cada sesión. El calentamiento es tan simple como patinar de manera suave, hacer rotaciones con los brazos y muñecas, realizar diversos movimientos suaves como limones, etc. En cuanto a los estiramientos, podemos utilizar todo tipo de estiramientos que estiren los músculos de nuestro tren inferior y lumbares y abdominales.

Otros consejos

Otros puntos a tener en cuenta para mejorar nuestra seguridad en nuestras rutas urbanas con patines es intentar llevar ropa clara o mejor aún petos reflectantes para ser vistos por los demás vehículos y llevar luces por las noches.

Por otra parte, no está de más informarse del parte meteorológico para evitar que nos pille la lluvia a media ruta con los patines puestos.

Y, finalmente, hemos de ser conscientes que no estamos solos en la carretera, así que es muy recomendable adelantar siempre por la derecha a otros patinadores, ciclistas o peatones y avisar antes de realizar cambios bruscos de sentido.