

OBJETIVO DA AULA:

- › Conhecer e respeitar as regras específicas da circulação em patins;
- › Reconhecer a importância da manutenção/conservação dos seus patins.

O que o aluno deve compreender:

- › Os patins são um meio de deslocação, tal como os outros, sujeitos a regras que permitem a convivência com condutores e peões.

Andar de patins aprende-se...

Para andar de patins, não basta saber andar. É preciso também saber parar, abrandar, acelerar, virar, desviar-se de um obstáculo. Por isso, a aprendizagem não deve ser feita na rua, mas em espaços protegidos (sem veículos nem peões, longe da faixa de rodagem), em terrenos planos e secos e de pavimento liso. O ideal será a aprendizagem ser feita num clube; caso não seja possível, na companhia de alguém experiente.

Regras e comportamentos que o aluno deve aprender e adotar:

- › nunca andar de patins sem ter colocado todo o equipamento necessário: capacete, joelheiras, cotoveleiras e protetores para os pulsos;
- › andar nos passeios, atravessar nas passadeiras e respeitar a sinalização luminosa para peões, pois quem anda de patins está sujeito às mesmas regras que se aplicam aos peões;
- › andar de patins em locais protegidos (como caminhos apropriados ou pistas) e longe do trânsito;
- › prever o que pode acontecer, olhando para longe para identificar os obstáculos fixos ou móveis, para que os possa evitar ou desviar-se deles;
- › respeitar os peões: não considerar que, pelo facto de circular em patins e se deslocar mais rapidamente, passa primeiro, ou seja, deve ultrapassar os peões pela esquerda e cruzá-los pela direita;
- › no passeio, circular o mais afastado possível da faixa de rodagem, sem empurrar ou fazer brincadeiras (por exemplo, não deslizar pelo lancil, aproveitando-o para rampa de saltos);
- › à noite ou quando está mau tempo, deve usar colete refletor ou bandas retrorrefletoras no casaco para ser bem visto;
- › em caso de desequilíbrio, não se agarrar a um peão, para evitar cair;
- › verificar sempre o estado dos patins antes de começar a andar (rodas, travões, eixos...).



Sabia que...

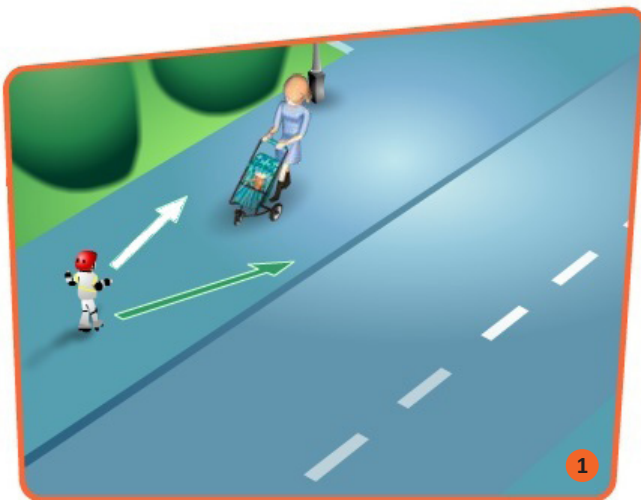
Uma pessoa em patins desloca-se a cerca de 15km/h enquanto um peão a 5km/h.

Nos acidentes com patins, os membros superiores são as zonas do corpo que sofrem mais ferimentos.

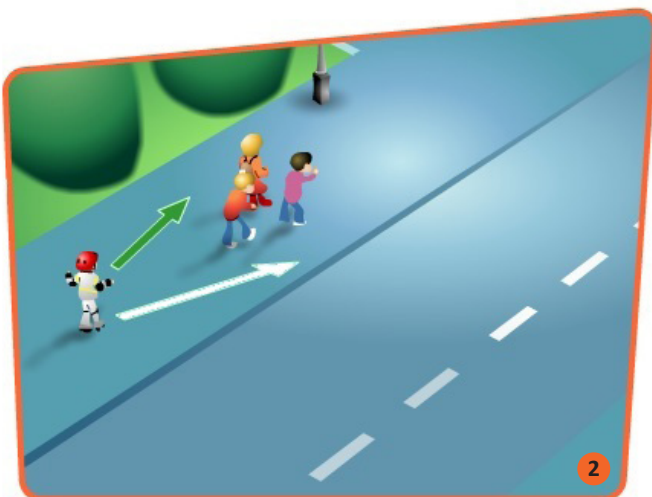
Correção dos exercícios



A	P	A	C	E	B	E	L	C	O	T	A
C	O	T	O	V	E	L	E	I	R	A	S
I	B	C	L	E	P	P	U	L	S	O	I
N	C	A	C	O	L	E	T	E	T	I	U
A	A	C	R	E	F	L	E	T	O	R	C
P	P	B	O	R	A	C	A	N	P	A	S
E	A	C	D	E	F	G	H	I	J	K	A
L	C	P	R	O	T	E	T	O	R	E	S
O	E	C	D	E	P	P	U	L	S	O	S
C	T	N	O	P	E	T	I	R	R	A	S
A	E	C	D	E	F	G	H	I	J	K	M
L	E	J	O	E	L	H	E	I	R	A	S



Quando andamos de patins, devemos cruzar os peões pela direita.



Quando andamos de patins, devemos ultrapassar os peões pela esquerda.