



学习滑冰和花样滑冰设备指南

头盔：每个滑冰者必须佩戴正确的装备。开始时，滑冰者必须佩戴认可的头盔。请注意，Skate Oakville 不提供头盔，也不提供租赁服务，您必须携带自己的头盔。

父母与小孩：儿童需要 CSA 批准的带面罩的曲棍球头盔

Pre-CanSkate：滑冰运动员需要 CSA 批准的带面罩的曲棍球头盔

CanSkate：滑冰运动员需要 CSA 认可的曲棍球头盔，面罩是可选的

TeenSkate：溜冰者需要 CSA 认可的曲棍球头盔，面罩是可选的

成人 LTS：滑冰运动员需要 CSA 批准的曲棍球头盔，面罩是可选的



溜冰鞋：第一次滑冰运动员不需要在溜冰鞋上花费大量资金，因为入门级花样滑冰鞋在滑冰商店和加拿大轮胎等大型商店中广泛使用。Skate Oakville 不提供或出租溜冰鞋，请携带自己的溜冰鞋。花样滑冰鞋和曲棍球风格的冰鞋都适合我们学习滑冰课程。皮革系带溜冰鞋比乙烯基更好。不建议使用带魔术贴或搭扣封口的模压塑料溜冰鞋。使用双刀片的 BobSkates 不适合我们的程序。



重要的是，你的滑冰者穿着适合他们能力水平的正确冰鞋。专业滑冰商店，如花样滑冰精品店，Esta, Ice & Nice，可根据滑冰运动员的身份适当调整大小并适合冰鞋。较低级别的滑手通常会购买带有刀片的滑冰鞋，但随着滑冰者的表现增加，需要购买更专业的刀片和靴子。

服装：溜冰者应该穿着温暖，特别是在学习滑冰课程中，因为滑冰者往往更接近冰冷的表面，更频繁地跌倒，所以通常穿厚夹克，裤子，手套和帽子。



随着滑冰技巧的提高，滑冰运动员穿着温暖，层层叠叠，穿着更容易在冰上穿着是非常重要的。滑冰运动员需要全周边视力，特别是在自由滑冰运动时，不建议使用超大的帽子和帽子。

手套：各级溜冰者都应戴手套。手套有助于保护手部免受因坠落而导致的冰灼伤和刮伤，并有助于保持滑冰者在冰上保持温暖。

填充：当滑冰者通过跳跃和旋转进步时，他们会摔倒更多。一些滑冰者发现穿着可以从滑冰商店购买的垫子很有用，这些可以防止反复跌倒。

紧身衣和连衣裙：许多新的滑冰运动员兴奋地穿着“竞争”服装，当他们开始滑冰，如紧身衣和连衣裙，或裙子。请注意，冰上课程不需要这样做。滑手需要温暖舒适，并且能够在冰上舒适地移动。

滑冰袋，ZUCA 包和 Kiss and Cry 包：滑冰运动员通常将所有装备放在一个大运动包或轮式硬壳包或 ZUCA 包中。运动包或硬壳包可以在许多运动或大型商店购买，ZUCA 轮式包有多种设计，可以在滑冰商店购买。亲吻和哭泣袋是溜冰者携带水槽，包含水，纸巾和其他必需品的小袋子。滑冰商店也提供 Kiss 和 Cry 包。



冰上：滑冰鞋在穿上冰鞋并进入冰面前热身，应该穿着舒适的运动服和跑鞋来升温。有竞争力的计划和同步包括冰上培训课程。在这些课程中，选手应该穿着运动服和跑鞋，并且可能需要携带额外的训练辅助工具，例如跳绳和瑜伽垫。

