



Voici quelques conseils pour rendre le patin plus efficace lors des entraînements et des compétitions. Un bon entretien facilite les déplacements que le patineur doit exécuter sur la glace. Ceci lui permettra de progresser plus rapidement.

- 1) **Bien essuyer les lames** des patins après chaque utilisation, dans le but de prévenir la rouille et de faciliter l'aiguisage.
- 2) **Toujours porter le protège lame rigide** lorsque le patineur marche avec ses patins (entre la chambre et la patinoire).
- 3) Ne jamais laisser les protèges lames rigides sur les patins entre les entraînements. Utiliser plutôt les protèges lames souples en tissu pour absorber l'humidité et prévenir la rouille.
- 4) Un **aiguisage** des patins s'impose **après 5 ou 6 heures** d'entraînement.
- 5) L'**aiguisage** des patins ne doit **jamais** se faire **dans un «Proshop»** d'un aréna ou d'un cordonnier.
- 6) Il est préférable de ne pas laisser les patins dans le coffre de votre voiture afin de prévenir la formation de rouille sur les lames.
- 7) L'**aiguisage** des patins de vitesse **doit se faire à la main**. Un service d'aiguisage est offert par le Club au coût de 5.00\$.

En tout temps, un bénévole se fera un plaisir de répondre à vos questions ou de vous assister lors de l'aiguisage de vos patins.