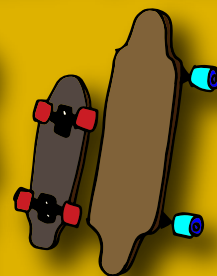


**SUPER
SAFE**



VOCÊ QUER PRATICAR
SKATE? AÍ VÃO
ALGUMAS DICAS
PARA TREINAR DE
FORMA SEGURA!

ESCOLHA O SEU SKATE



A MEDIDA E
ESTILO DO SHAPE
DEVEM SER
ADEQUADOS AO
SEU TAMANHO E
PESO.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

AVALIAÇÃO MÉDICA, EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO E
ROUPAS ADEQUADAS SEMPRE!



ONDE PRATICAR

NÃO ANDE DE SKATE NA RUA, PREFIRA PRATICAR EM PARQUES
OU PISTAS PRÓPRIAS PARA O ESPORTE. CUIDADO COM EXCESSO
DE SOL OU CHUVA SE ESTIVER AO AR LIVRE.

PARE!!!
USE CAPACETE,
JOELHEIRAS,
COTOVELEIRAS,
PROTETORES DE PUNHO E
LUVAS. AS ROUPAS DEVEM
SER FLEXÍVEIS E O TÊNIS
ADERENTE AO SKATE.



EVITE LESÕES

FAÇA AQUECIMENTO E ALONGAMENTO
ANTES DE COMEÇAR. HIDRATE-SE
ENQUANTO PRÁTICA. NÃO FAÇA
MANOBRAS PERIGOSAS E OBSERVE SEU
CORPO CASO TENHA ALGUMA QUEDA.



AÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO

