**Upravte text tak, že zvýrazněná slovesa převedete do trpného rodu.**

Běhat v zimě není problém, ale má to svá pravidla. Zimní trénink může být vzrušující, ale musíte **se** na něj dobře **připraviti**. Většina lidí se přitom do mrazu, sněhu a nečasu nežene. Obávají se uklouznutí, zimy, nastydnutí. Přesto většina lidí po doběhnutí je v pořádku. Stačí **se** správně **obléci** a pohybovat se, pak není důvod pro přehnané obavy, když rtuť teploměru klesne pod nulu.

Obléci se, přitom nekopírovat venkovní teplotu, nezapomínejte. Při běhání se zahřejete, proto tady méně znamená více. Základní vrstva **drží** teplotu vašeho těla, ale přitom bude **odvádět** pot od těla k další vrstvě oblečení, abyste necítili pocit chladu.

Jako druhou vrstvu **můžete použít** mikinu, na kterou přijde lehčí bunda, která zabrání případnému promoknutí. Pokud chcete více bezpečí, vezměte si čelovku, případně baterku, kterou **upevníte** na ruku.

Můžete využít podkolenek, které lépe **ochrání** před zimou. Nezapomínejte ani na „doplňky" - rukavice, čepici, případně čelenku. Někdo dává přednost i šátkům, které jsou uzpůsobené pro sport. Pokud opravdu přituhlo, sáhněte po kukle, která vám **ochrání** hlavu, krk i zátylek zároveň.