**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 na něj BÝT dobře PŘIPRAVENI/PŘIPRAVENY. Většina lidí se přitom do mrazu, sněhu a nečasu nežene. Obávají se uklouznutí, zimy, nastydnutí. Přesto většina lidí po doběhnutí je v pořádku. Stačí BÝT správně OBLEČEN/OBLEČENA/OBLEČENO/ OBLEČENI/OBLEČENY 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 vrstvou JE DRŽENA teplota vašeho těla, ale přitom bude ODVÁDĚN pot od těla k další vrstvě oblečení, abyste necítili pocit chladu.

Jako druhou vrstvu MŮŽE BÝT POUŽITA mikina, na kterou přijde lehčí bunda, která zabrání případnému promoknutí. Pokud chcete více bezpečí, vezměte si čelovku, případně baterku, která BUDE UPEVNĚNA na ruku.

Můžete využít podkolenek, kterými budete lépe OCHRÁNĚNI/OCHRÁNĚNY 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, kterou BUDOU OCHRÁNĚNY vaše hlava, krk i zátylek zároveň.