

Bist du sicher?



Inline-Skates kaufen

Schuhe: Was drückt, wird nicht gekauft. Die Rollen sind in Härtegrade eingeteilt. Einsteiger sollten eher weiche Rollen nehmen (Härte ca. 78A, steht auf dem Skate). Der übliche Rollendurchmesser beträgt 72 bis 76 mm. Aggressive-Skater (für Skate-Anlage/Halfpipe, Rampe) haben kleinere, Speed-Skater größere Rollen.

Kugellager: Für Anfänger reichen Lager der ABEC-Klasse 3 (mittlere Qualität) meistens aus.

Komplette Schutzausrüstung gleich mitkaufen.

Inline-Skates pflegen

- ↪ Ersetze abgenutzte Rollen, runtergefahrenere Gummistopper und defekte Kugellager gleich durch neue.
- ↪ Verschmutzte Kugellager lieber ersetzen, nicht selbst reinigen.

Tipps im Internet:
www.div-info.de
www.skatenews.de

Auf Skates im Straßenverkehr

Auf Inline-Skates musst du Gehwege benutzen. Straßen und reine Radwege sind für dich tabu.

Am besten geeignet sind kombinierte Geh- und Radwege.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Goldene Regeln:

- ↪ Schutzausrüstung muss sein (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner)
- ↪ Sicher, schnell und rechtzeitig bremsen können
- ↪ Meide Gebiete mit vielen Fußgängern oder Radfahrern
- ↪ Auf Bürgersteigen Tempo runter
- ↪ Nasse, ölige oder sandige Wege sowie Unebenheiten und Schotter meiden

Quelle: www.div-info.de



Inline-Skater sind oft mit hohem Tempo unterwegs. Stürze und Zusammenstöße können erhebliche Verletzungen verursachen, zum Beispiel Knochenbrüche.

Richtige Schützer machen Skaten sicherer – für Fortgeschrittene und Anfänger. Die richtige Schutzausrüstung ist besonders für Anfänger wichtig. Aber auch geübte Skater sollten immer mit kompletter Schutzausrüstung skaten.

Die komplette Schutzausrüstung für Fitness-Skater:

- ➔ Knieeschützer (Kneepads)
- ➔ Handgelenkschützer (Wristguards)
- ➔ Ellbogenschützer (Elbowpads)
- ➔ Helm

Schutzausrüstung

Schoner müssen, genau wie Skates, passen und bequem sitzen. Für Aggressive-Skater gibt es spezielle Halfpipe-Helme und besser gepolsterte Kneepads – ein guter Schutz, wenn man mal außerhalb der Halfpipe landet.

Aber: Auch eine gute Schutzausrüstung schützt nicht vor allen Verletzungsgefahren. An den Schultern oder am Becken kannst du dich trotz Schützern schwer verletzen.

Deshalb: Fahre auch mit Schützern vorsichtig.

Tipp: Nach einem Crash ist ein neuer Helm fällig, auch wenn der alte noch ganz gut aussieht. Ein Zahn- und Mundschutz kann Zahnverletzungen, vor allem an den oberen Schneidezähnen, wirkungsvoll vorbeugen. Weitere Informationen geben Zahnärzte und Zahntechniker.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)