

Wissensblatt 1: Inlineskating

Auf acht Rädern sicher durch den Straßenverkehr

Wir möchten, dass Sie mit Spaß und vor allem unfallfrei auf Ihren Inlinern unterwegs sind. Die Auswahl des richtigen Materials (Schuhe und Schutzausrüstung) spielen eine entscheidende Rolle bei der Fahrsicherheit und den Folgen möglicher Stürze. Wir informieren Sie über die „richtigen“ Schuhe, angemessene Schutzbekleidung, verschiedene Fahrtechniken und geben weitere Praxistipps, die sicheres Skaten ermöglichen.

Inline Skates

Das entscheidende Kriterium bei den Skates ist: sie müssen passen. Ein zu großer Schuh bietet zu wenig Seitenhalt für den Fuß und erschwert das Lernen einer harmonischen Fahrtechnik. Zudem ist das Verletzungsrisiko im Knöchelbereich erhöht. Ist der Schuh zu eng, ist zwar das Risiko einer Verletzung nicht so hoch, aber die Füße werden schnell schmerzen. Faustregeln für den richtigen Sitz der Skates:

- Im Stand sitzt die Ferse fest im Schuh.
- Die Zehen haben ungefähr einen Fingerbreit Platz.
- Der Schuh bietet einen guten Halt im Bereich des Sprunggelenks.

Generell besteht ein Inline-Skate immer aus den gleichen Teilen: ein Schuh (bei Hartschalen-Skate mit Innenschuh) und einer Schiene mit vier Achsen, acht Kugellagern und vier Rollen. Darüber hinaus ist bei vielen Modellen noch ein aktives oder passives Bremssystem montiert, was gerade Anfänger das Anhalten erleichtert.

Für den festen Halt im Schuh sorgen unterschiedlichste Verschlusssysteme. Hier kommen Schnallen, Klettverschlüsse, Schnürsenkel etc. und auch Kombinationen der genannten zum Einsatz. Insgesamt sollten Sie auf die Qualität der Produkte schauen, um längere Zeit Spaß am Inlineskaten zu haben. Die Schuhe müssen an den Fuß angepasst werden können, die Schienen verwindungssteif und die Lager gut gearbeitet sein.

Schutzbekleidung

Die angemessene Schutzbekleidung besteht aus Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschonern sowie einem

Helm. Sie verhindert zwar keine Stürze, kann jedoch die meisten Folgen enorm reduzieren. Traurige Beispiele beweisen, was nach Stürzen ohne Schoner passieren kann: Schürfwunden sind dabei oft nur das geringste Übel. Auch die Schoner sollten vor dem Kauf auf den richtigen Sitz an den zu schützenden Körperteilen überprüft werden. Gerade bei Schonern für Kinder ist ein gutes Verschlusssystem und Rissfestigkeit der Polsterkappe ein Muss (Achtung: diese Teile sind oft minderwertig gearbeitet). Der Helm ist der wichtigste, da einziege, Schutz für den Kopf beim Rückwärtsfallen. Der spezielle Skater-Helm schützt besonders den hinteren Teil des Kopfes. Fahrradhelme sind „tropfenförmig“ gearbeitet und scheiden aus diesem Grund als Schutz beim Skaten aus.

Fahrtechniken

Inlineskaten muss man lernen und üben. Am Anfang allen Gleitens steht die Beherrschung der drei Inline-Skating-Basistechniken:

- Fallen
- Bremsen
- Kurvenfahrten bzw. Ausweichen

Fallen

Richtig fallen zu können ist wichtig. Haben Sie Vertrauen zu Ihrer Schutzbekleidung! Gut zu wissen: die Schrittstellung der Füße und gleichzeitiges breitbeiniges Stehen erhöhen die Stabilität und Standsicherheit um ca. 20 %. Eine zusätzliche Knie- und Hüftbeugung zur Senkung des Körperschwerpunktes, mit denen eine Muskelanspannung einher geht, erhöht die Stabilität um etwa 100 %.

Bremsen

Auch wenn es nur wenig bergab geht erreichen Sie schnell Geschwindigkeiten, bei denen Ihnen mulmig werden kann. Es gibt verschiedene Bremstechniken, wobei das Absenken des Körperschwerpunktes allen gemein ist. An den meisten Skates sind Bremsblöcke aus Hartgummi montiert. Wenn Sie die Zehenspitze des vorderen Fußes mit dem Bremsklotz nach oben bewegen, leitet sich der Bremsvorgang praktisch von selbst ein. Bei Skates mit einem ABT- oder ABS-Bremssystem o.ä. reicht es aus, den mit dem Bremssystem ausgestatteten Skate nach vorne zu schieben.

Kurvenfahrten und Ausweichen

Es gibt viele verschiedene Kurven- und Ausweichtechniken, wenn Sie auf Inline-Skates unterwegs sind. Wichtig sind folgende Punkte:

- Schrittstellung (hier: der kurveninnere Skate ist vorn)
- Absenken des Körperschwerpunktes
- vorderer Skate rollt auf der Außenkante
- hinterer Skate rollt auf der Innenkante

Die Skates folgen der Bewegung von Kopf, Armen und Oberkörper, die in die Richtung gedreht sind, wo die Kurve hinführen soll. Eine Kurvenfahrt kann auch immer als Ausweichmanöver benutzt werden, z. B. bei statischen Hindernissen wie Straßenlaternen oder Müllern. Für ein Ausweichen bei plötzlich auftretenden Hindernissen ist die oben beschriebene Fahrtechnik nicht unbedingt geeignet. Zum Erlernen solcher Fahrtechniken wenden Sie sich an fachkundige Inline-Instruktorinnen und Instrukturen. Für Anfänger gilt: Solange keine Techniken zum schnellen Ausweichen beherrscht werden, langsam fahren!

Weitere Tipps für die Praxis

Selbst erfahrene und umsichtige Skaterinnen und Skater können in riskante Situationen geraten, z.B. glatte Wege (Zebrastreifen, Fahrbahnmarkierungen etc.), kleine Hindernisse wie z. B. Randsteine, Gefällstrecken oder Fugen und Risse (Einklemmgefahr!). Lösungstechniken können Sie in Kursen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis aller Altersklassen erlernen. Anbieter sind örtliche Sportvereine oder spezielle Inliner-Schulen.

Fahren in Gruppen macht Spaß. Wichtig ist, dass Sie für alle verbindliche Verabredungen treffen, sonst kann es schnell zu Stürzen oder Problemen mit anderen Verkehrsteilnehmerinnen oder -teilnehmern kommen. Über folgende Punkte sollten Sie sich verständigen:

- Tempo richtet sich nach den „schwächsten“ Fahrern der Gruppe
- Abstand halten
- keine Wettfahrten veranstalten
- homogenes Tempo in der Gruppe vermeidet Stress
- keine riskanten „Kunststückchen“
- Fußgänger haben Vorrang
- Ein Zeichen vereinbaren, das auf Hindernisse aufmerksam macht.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing

Telefon (0511) 35 77 26 81

E-Mail: osing@landesverkehrswacht.de