

Inline-Skates

Kinder lernen Sicherheit



Stürze und kleinere Schrammen gehören zum Inlinern dazu. Größere Verletzungen können hingegen vermieden werden, wenn einige Dinge beachtet werden - übrigens ohne, dass dadurch der Spaß am Sport beeinträchtigt wird!

Welche Unfälle passieren?

Jeden Tag verletzen sich ca. 100 Kinder und Jugendliche beim Skaten (37.000 im Jahr). Die meisten Verletzungen betreffen das Handgelenk, gefolgt von Unterarm- und Ellenbogenverletzungen. Der Großteil der Skaterunfälle passiert auf der Straße – zumeist beim Überqueren der Fahrbahn. Besonders schlimm sind Zusammenstöße mit einem Auto.

Sicherheitstipps beim Skaten

- Mit Helm sowie Schonern für Knie, Handgelenke und Ellbogen, könnt ihr euch schon vor vielen Verletzungen schützen!
- Als Skater geltet ihr im Straßenverkehr als Fußgänger und müsst deshalb auf dem Gehweg fahren. In der Fußgängerzone ist skaten gestattet, auf Radwegen leider verboten. Daran solltet ihr euch halten!
- Da Fußwege oft versandet oder zu eng zum Fahren sind, solltet ihr euch große, weite Flächen zum Üben suchen, z.B. Parkanlagen.
- Reflektierende Kleidung hilft anderen Verkehrsteilnehmern, euch rechtzeitig zu erkennen.
- Beim Fahren ist es das wichtigste, dass ihr gut bremsen könnt und wisst, wie ihr richtig stürzt. Das solltet ihr zu Beginn üben! Dafür gibt es extra Skater-Kurse, in denen man das lernen kann. Bestimmt gibt

es auch in eurer Nähe tolle Angebote!

- Achtung: Viele sehr gute Skater fühlen sich von den Bremsblöcken gestört und montieren diese ab. Zum Üben von Stunts auf Skateranlagen ist das sinnvoll, aber außerhalb dieser Anlagen ist das sehr gefährlich!

Tipps zum Einkauf

- Die Qualitätskriterien für Skates sind Haltbarkeit, Stabilität, Material der Bremsblöcke, Verschlüsse und natürlich die individuelle Passform (Schuhe nicht zu groß kaufen!). Testberichte informieren darüber.
- Inliner sollte man nicht im Internet kaufen. Du solltest den Schuh unbedingt anprobieren und er muss von Anfang an passen.
- Lasst euch im Fachhandel beraten!
- Spezielle Inliner-Socken sind ratsam, weil sie dem Fuß im Schuh mehr Halt geben.
- Zur Anprobe am besten die Socken anziehen, die du auch beim Fahren trägst, so spürst du mögliche Druckstellen am leichtesten und findest die richtige Schuhgröße.
- Wichtige weitere Aspekte beim Inliner-Kauf sind die Rollen und die Kugellager. Anfänger sollten eher zu großen, weichen Rollen greifen. Je kleiner die Rollen, desto weniger ist man; je härter die Rollen, desto schneller ist man.

Viel Spaß und passt auf euch auf!

Foto rechts: © ehrenberg-bilder, Fotolia.com

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.kindersicherheit.de

