

Goldene Regeln des Inline-Skatens

Im Straßenverkehr haben Skater sich selbst und anderen gegenüber eine große Verantwortung. Skater dürfen sich auf Fuß- und Radwegen fortbewegen, müssen sich aber den Geschwindigkeiten der anderen anpassen und Rücksicht nehmen.

1. Immer Schutzausrüstung tragen

Die Schutzausrüstung besteht aus Handgelenk-, Knie-, Ellenbogenschützer und Helm. Fehlende oder mangelnde Schutzausrüstung führt nicht selten bei einem Sturz zu Verletzungen, die mit entsprechender Ausrüstung hätten vermieden werden können. Schürfwunden sowie Stauchungen und Brüche sind die Regel.

Das Erlernen der richtigen Falltechnik kann hier auch von Vorteil sein, um beispielsweise schmerzhafte Steißbeinverletzungen vorzubeugen



2. Skate so, dass Du die Situation jederzeit unter Kontrolle hast

Lieber zu früh als zu spät bremsen; lieber zu langsam als zu schnell fahren. Wichtig ist, sich nie selbst zu überschätzen. Viele Unfälle passieren durch Unterschätzung der Situation. Dieses Phänomen tritt meistens dann auf, wenn man glaubt, gut und sicher fahren zu können. Die Wahl des Geländes sollte nach dem jeweiligen Fahrkönnen ausgewählt werden. Zum kontrollierten Fahren gehört natürlich auch aufmerksam und vorausschauend zu skaten, immer mit den Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer und Skater zu rechnen und dementsprechend die Geschwindigkeit anzupassen. Die Geschwindigkeit der Skater wird oftmals unterschätzt, sowohl von Rad- und Autofahrern als auch von Fußgängern.

3. Lerne, wie man stoppt

Das Wichtigste beim Skaten ist, dass man jederzeit anhalten kann. Dazu muss man mindestens eine Bremsart richtig beherrschen. Ohne diese "Mindestanforderung" sollte man erst gar nicht losfahren. Der Heel-Stop (Bremsen mit dem Stopper) oder T-Stop sind am effektivsten und relativ leicht zu erlernen.



4. Rechtsfahrgebot

Auf Wegen, die für Skater bestimmt sind, immer rechts fahren.

5. Radfahrer und Fußgänger vorsichtig überholen

Da ein Skater meistens schneller als Schrittgeschwindigkeit fährt, ist erhöhte Vorsicht beim Überholen geboten. Macht ein Fußgänger nur einen Schritt zur Seite, hat man als Skater kaum mehr eine Chance auszuweichen oder gar zu bremsen. Deshalb frühzeitig bemerkbar machen, sei es durch klingeln oder rufen und langsam vorbeifahren. Es gibt dafür spezielle Fingerklingeln.

6. Sand, Öl und Nässe meiden

Es gibt heute Rollen, die bei nassem Untergrund besser haften. Bei Nässe ist weiter zu beachten, dass die gewöhnlichen Lager nicht gegen Wasser geschützt sind. Es gibt spezielle Lager, die gegen Spritzwasser abgedichtet sind. Tritt dennoch Wasser

in das Lager ein, sollte dieses sofort gereinigt werden, da die Lager verdrecken und rosten können.

Kommt man beim Skaten in einen Regenschauer ist erhöhte Vorsicht beim Abdrücken, bei den Kurvenfahrten und auf den weißen Verkehrslinien geboten.

7. Anderen immer ein Vorbild sein