



Brandenburg
Stadt · Land · Fluss

Sicher Skaten: Tipps

Teerstreifen zur Asphaltausbesserung

Sehr gefährlich werden die Teerstreifen zur Asphaltausbesserung an warmen und heißen Tagen: Die Bitumenmasse wird zu einem zähen Klebstoff mit ganz besonderer Haftfähigkeit bei Skaterrollen. Ergebnis: Man macht eine unfreiwillige Vollbremsung, und zwar vorzugsweise auf einem Skate. Durch diesen Schleuder- und Dreheffekt besteht zudem die Gefahr, von straßenbegleitenden Wegen (z.B. Gehweg) auf die Fahrbahn katapultiert zu werden und schlimmstenfalls mit Autos zu kollidieren! Hier ist also immer ganz besondere Vorsicht geboten.

Parallel verlegte Platten

Breite Fugen zwischen den Platten können zu Spurrillen werden, in denen sich der Skate verkantet, abgebremst oder ungünstig geführt wird. Schlimmstenfalls kommt es zum Sturz. Parallelverlegte Platten muss man deshalb immer so anschneiden (wedelnd Fahren!), dass man nie parallel zu den Fugen fährt.

Überqueren von Kreuzungen / Gefahrenstellen

Das Überqueren von Straßen und Kreuzungen gehört statistisch zu den häufigsten Unfallursachen beim Skaten! An Gefahrenstellen sollte man deshalb immer Zebrastreifen oder Fußgängerampeln benutzen, selbst wenn dafür Umwege in Kauf genommen werden müssen. Ein Ausrutscher bzw. Sturz auf der Straße an einer ungesicherten Stelle kann fatal enden! Beim Überqueren von befahrenen Straßen an ungesicherten Stellen die Inliner also abschnallen!

Radfahrer!

Kollisionen mit Radfahrern zählen statistisch gleichfalls zu den folgenschwersten Unfällen beim Skaten. Deshalb immer scharf rechts auf allen Wegen fahren und in unübersichtlichen Kurven immer langsam skaten sowie einen Ausweichschritt seitab der Fahrbahn (z.B. Grasstreifen) einkalkulieren! Da Steigungen für den Gegenverkehr Gefälle sind, können hier besonders schnell Radfahrer mit hoher Geschwindigkeit auftauchen!

Nie ohne Schutzausrüstung!

Dass Inline-Skaten ohne Schutzausrüstung nicht gerade cool ist, hat sich inzwischen herumgesprochen. Über 50 % aller inlinebedingten Verletzungen hätten sich vermeiden lassen, wenn die Betroffenen die komplette Schutzausrüstung getragen hätten. Hierzu zählt: Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschützer.

Nie in Rückenlage

Die Protektoren (Schutzausrüstung) bieten nur beim Sturz nach vorne guten Schutz. Bei Stürzen nach hinten ist die Verletzungsgefahr deshalb trotz Schutzausrüstung wesentlich höher. Einer der zentralsten Punkte beim Skaten ist deshalb: Nie in Rückenlage kommen, immer den Körper nach vorne neigen!

Regen / Nässe

Regen und eine nasse Fahrbahn sind das „Glatteis“ der Skater. Die völlig profillosen Rollen sind nicht für die nasse Fahrbahn geeignet.

Laub

Laub, vor allem nasses Laub, erhöht die Rutsch- und Sturzgefahr. Laub ist zudem heimtückisch: Die Blätter können sich zwischen den Rollen verfangen und die Skates plötzlich blockieren. Deshalb auf Abschnitten mit viel Laub am besten nur Schritttempo fahren.

Skaterschleudern

Wo außer Skatern kein Mensch je drauf achten würde, genau das ist für Skater wichtig: Ästchen, Steinchen, Risse im Asphalt und ähnliches können einen schnell aus der Bahn werfen. Die Fahrbahn also immer im Auge behalten!

Steinchen „im“ Stopper

Steinchen können sich zwischen Stopper und Rollen verkannten, diese blockieren und so den Skate plötzlich und unvorhergesehen abbremsen. „Abfahrten“ also immer in mäßigem Tempo fahren, schließlich sind auch die besten Wege keine Skipiste!

Inline-Fahrtechnik

Das Skaten erlernt man am Besten in einem Inline-Kurs. Unerlässlich ist eine effektive Bremstechnik, der sichere Stand an Kreuzungen und Gefällen, sicheres Verhalten im Verkehr (Bordsteine etc.) und vor allem die richtige Falltechnik, mit der sich Stürze unbeschadet überstehen lassen. Wer sich mit der Inline-Fahrtechnik beschäftigt, steht nach einigen Wochen nicht nur sicher auf den Rollen, man wird außerdem viel mehr Spaß am Skaten haben.

Alle wichtigen Infos für Einsteiger und Fortgeschrittene findet man übersichtlich dargestellt auch in dem Buch Inline-Skating der Praxis-Handbuch-Reihe, ISBN 3-8317-1047-3, Reise-Know-How-Verlag.

Get the „feeling“

Inline-Skaten erfordert eine andere Aufmerksamkeitsverteilung als Radfahren. Man muss immer die Fahrbahn im Auge behalten und diese laufend auf Unebenheiten und „Stolpersteine“ absuchen. Inline-Skaten stellt deshalb hohe Anforderungen an die Konzentration und Koordination. Obgleich dieser Prozess im Laufe der Zeit automatisiert und damit erleichtert wird, gehört das „Mehr“ an Konzentration dazu. Dieses Gefühl laufender Präsenz schafft zusammen mit dem dynamisch-rhythmischen Gleitgefühl das charakteristische „Inline-Feeling“, das „süchtig“ macht: Gute Inline-Skater nehmen ihre Umgebung intensiver wahr!