

Gliederung zum Thema Inlineskating

0. Einleitung - (kleines Rätsel zum Einstieg)

- Seit wann gibt es Inliner?
- Darf man auf der Straße mit Inlinern fahren?
- Es besteht eine Helmpflicht, ähnlich der beim Motorrad und dem Fahrrad.

Kurze Geschichte der ersten Inliner mit Bildern

- Erste Rollschuhe: 1760. Als Erfinder gilt Jean-Joseph Merlin - Rollen hintereinander; (Bild)
- 1852 die ersten Rollschuhe mit vier Rädern patentieren
- Um 1990 - Inlineskates wieder - Eishockeyspieler (USA) Trainingsgerät Sommer

1. Grundregeln des Inlinerfahrens

- Übe den sicheren Umgang mit den Inlinern, (Bremsen, Lenken, Ausweichen...)
- Schütze dich vor Verletzungen - Ausrüstung;
- Achte vor alle auf Kinder und Senioren - angepasste Fahrweise;
- Rechts skaten, links überholen.
- Fußgänger und Radfahrer haben Vorfahrt.
- Vorausschauend Fahren - mit den Fehlern anderer rechnen.
- Meide ölige, sandige oder staubige Wege - kein Schotter!

2. Gefahren des Inlinerfahrens

- Oft vergessen: Haftung bei Unfällen - siehe auch Fahrerflucht
- Verletzungen (häufig, weil 11 Millionen Fahrer in Dtl.)
 - Untersuchung Poliklinik für Sportorthopädie TU München 25 % Verletzt
 - Häufige Verletzungen :
 - Hautabschürfungen
 - Knochenbrüche
 - Kapsel- und Bänderrisse
 - Überlastungssyndrome, z.B. Wirbelsäule
 - 2/3 Handgelenks-, Finger- Unterarm- und Ellenbogenverletzungen

3. Ausrüstung

a. Die richtigen Inliner

i. Für Anfänger (Finger weg von Billigangeboten am Wühltisch)

1. gute Schuhe - Standardmodell (100,- €) - Hard- / Softboots
(Bild)

2. Schutzausrüstung !!! gute Passform wichtig !!!

a. Helm (3 Bilder)

b. Ellenbogen- & Knieschützer (Bild)

c. Hand- / Handgelenksschoner

d. Polsterung im Beckenbereich (reißfeste Shorts mit
eingenähten Polstern) (Bild)

e. Subwear-Hosen (per Klettverschluss Polster überall
möglich)

f. Kevlar-Stoff ist besonders haltbar

ii. Für Fortgeschrittene

1. Street- oder Aggressive-Skates (Bild)

iii. Spezielle Inliner

1. Speedskates (Bild)

2. Hockeyskates (Schuhhart wie beim Eishockey)

3. Grindwheels (Grinden - Rutschen auf Geländern)

4. Offroad-/Cross-Skates (Bild)

5. Step-In-Skates *Schienen mit Rollen und Bremsen abnehmbar und die
Schuhe wie Straßenschuhe verwenden,*

4. (Un-) Geeignete Plätze

- a. Ungeeignete Plätze
 - i. Straße
 - ii. In Geschäften (Hausrecht - unterschiedliche Handhabung)

- b. Straßenverkehrsordnung
 - i. Inliner keine Fahrer im Sinne der StVO, gehören zu Fußgängern (§ 24 Fußgänger mit „besonderen Fortbewegungsmittel“)
 - ii. ⇒ Fahren auf der Straße verboten
 - iii. ⇒ Erlaubt sind: Gehwege, Fußgängerbereiche, verkehrsberuhigte Bereiche...
 - iv. Geschwindigkeitsbeschränkung nein, aber Empfehlung max. 7km/h
 - v. Haftbarkeit - Sonderfall: Fahrerflucht

- c. Geeignete Plätze
 - i. Öffentliche Plätze & Parks
 - ii. Fußgängerzonen
 - iii. Skateranlagen

5. Schlussgedanke:

Resümee - Inliner vernünftig gefahren sind

- ein optimales Fitnessgerät;
- ein umweltschonendes Fortbewegungsmittel, vor allem in der gut ausgebauten Stadt;
- ein Fun-Gerät, mit dem man sehr viel Spaß haben kann.

Aber, man muss verantwortungsbewusst mit Ihnen umzugehen wissen.

Schlussbild Chaosbild mit einem Inliner

!!! Achtung - Für ein Kurzreferat etwas zu lang !!!