

Die richtige Schutzausrüstung für Skater

Street-Skaten mit Hindernissen, wilde Stunts und hohe Airs, große Sprünge in der Half-Pipe. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt - und die richtige Schutzkleidung. Nur mit entsprechender Ausrüstung können Skater das schnellschwebende, rhythmische Fahrgefühl mit Kribbeln im Bauch ohne Reue genießen. Ein Sturz kann dem Spaß schnell ein jähes Ende setzen - bei rasanten Fahrten von Könnern ebenso wie bei Anfängern.



Bevor es los geht sollte die Frage nach der richtigen Schutzkleidung deshalb geklärt sein. Immerhin 60.000 Skater verletzen sich jährlich so schwer, dass sie einen Arzt aufsuchen müssen. Mehr als jeder dritte trägt Verletzungen am Handgelenk davon, gefolgt von Unterarm- und Ellenbogenverletzungen. Wer einen Helm sowie Schoner für Knie, Handgelenke und Ellbogen trägt, ist gut beraten. Leider ist die Akzeptanz besonders bei Kindern und Jugendlichen nicht sehr hoch. Ein kompletter Schutz ist eher die Ausnahme als die Regel. Tausende von Inline-Skatern könnten jährlich Stürze unverletzt überstehen, wenn sie sich vorher entsprechend ausgerüstet hätten.

Knieschoner

Knieschoner fangen beim Sturz die meiste Energie ab. Daher müssen sie perfekt sitzen, ohne abzuschnüren. Damit sie nicht wegrutschen, werden sie mit einem Strumpf über das Bein gezogen - Klettverschlüsse allein reichen nicht aus. Dies ist umso wichtiger, da bei geschicktem Fallen auf die Knie die Aufprallenergie in eine Vorwärts-Rutschbewegung umgeleitet wird.

Handgelenkschoner

Sie schützen Hände und Handgelenke vor Schrammen, Verstauchungen oder gar Brüchen. Jeder Skater muss natürlich lernen, richtig "hinzufallen", denn die besten Schonern nützen nichts, wenn ein Sturz zuerst mit den Händen abgefangen wird. Außerdem sollte nach jedem Fall oder Sturz der Sitz der Schonern geprüft werden.

Ellenbogenschoner

Ellenbogenschoner ähneln im Aufbau den Knieschonern und haben wie diese eine Kappe aus Hartplastik, ein Polster aus Schaumstoff, einen Strumpf und in der Regel zwei Klettverschlüsse. Wer den Strumpf nicht benutzt und nur die Klettverschlüsse um seinen Arm bindet, geht ein Risiko ein. Bei einem Aufprall können sie sich öffnen oder verrutschen und so ihre Schutzwirkung verlieren.

Käufer sollten darauf achten, dass sämtliche Protektoren mit der europäischen Norm DIN EN 14120 sowie dem CE-Zeichen gekennzeichnet sind.

Helm

Der Helm ist beim Rückwärtsfallen der einzige Schutz für den Kopf. Er muss richtig eingestellt sein und fest sitzen. Neben den speziellen Skater-Helmen in "Rundform" können auch runde Fahrradhelme verwendet werden - jedoch nicht Helme mit Tropfenform. Bei einem Sturz nach hinten würde der Kopf zu früh abgefangen, wodurch der Halswirbel unnötig stark belastet wird. In Inline-Skating-Hallen mit einer Half-Pipe besteht übrigens Helmpflicht.

Achten Sie beim Kauf eines Helms auf die Kennzeichnung mit der europäischen Norm DIN EN 1078.

Sichtbarkeit

Beleuchtungsvorschriften für Skater gibt es nicht. Dennoch sind bei Dunkelheit oder Nebel Reflektoren, Reflexstreifen auf der Kleidung oder Blinklichter zu empfehlen. Je früher ein Inliner von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen wird, umso besser. Tagsüber sind bunt gekleidete Skater besser zu sehen als farblose Roller.

