

# Veilig skaten

Veilig Verkeer Nederland, afdeling Maasland (regio Oss)

## WARMING UP

Voordat je gaat skaten moet je er voor zorgen dat je spieren opgewarmd zijn.

Hiermee kunnen veel blessures voorkomen worden.



## MATERIAAL

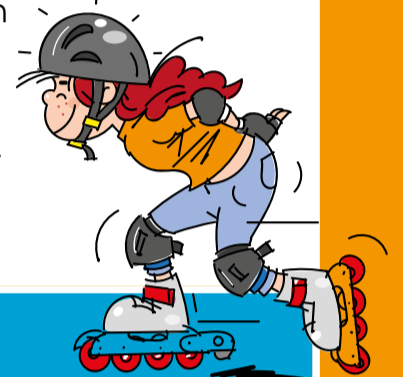
Controleer of je skates in orde zijn. Zijn de veters nog goed en is je remblokje niet versleten? Zijn je wielen niet schuin afgesleten en draaien deze nog lekker? Zijn de lagers verroest of vuil? Maak ze dan deskundig schoon of laat dit doen! Dat vermindert de kans op vallen door vastlopende wielen.



## ONDERGROND

Check de ondergrond waarop je gaat skaten. Is het lekker glad asfalt of zijn het grove straatstenen waar je overheen skate?

Ligt er veel zand of rommel? Kijk ook goed uit dat er geen takjes of steentjes tussen je wielen komen. Je wielen blokkeren daardoor, zodat je lelijk kunt vallen.



## BESCHERMING

Draag tijdens het skaten altijd goed passende pols-, knie- en elleboog-beschermers.

Ga nooit skaten zonder helm. Een botbreuk is nog altijd een stuk minder erg dan blijvend hersenletsel.



# SKATEN

## VEILIGHEID

Kijk goed voor je uit. Blijf de situatie om je heen altijd goed inschatten! Verminder indien nodig tijdig vaart. Voorkom remmen op het laatste nippertje. Neem geen onnodig risico! Bovendien slijt je remblok dan minder snel. Verander nooit onverwachts van rijrichting. Hierdoor kun je anderen onnodig laten schrikken. Steek ook nooit zomaar de weg over zonder goed te hebben gekeken of dat wel veilig kan.

## TECHNIEK

Oefen het veilig remmen. Dit kan je zelf doen, maar het liefst bij een ervaren instructeur, die je meerdere remtechnieken bij kan brengen. Ga niet de openbare weg op zonder te kunnen remmen. Als je bent gevallen, altijd eerst de volgende regels in acht nemen: Is de plek waar ik lig een veilige, heb ik nergens verwondingen en is mijn materiaal nog in orde? Zo ja, sta dan rustig op, kijk goed om je heen en skate pas dan verder.

## HOUDING

Ga recht op je skates staan. Kantel je bekken, span je buikspieren aan, trek je navel naar binnen en buig je benen. Zorg dat je met je gewicht meer op het middelste gedeelte van je voeten komt te staan. Houd je schouders boven de knieën en de knieën boven de tenen. Ontspan je bovenlichaam.



## VERKEER

Houd rekening met andere weggebruikers en kijk altijd goed voor je uit! Rijd er veel ander verkeer, zoek dan naar een rustiger plek.

Houd altijd rekening met voetgangers. Jij bent immers veel sneller dan zij.

Auto's, trams, bussen en al het andere snelverkeer hebben altijd voorrang.

[WWW.VVN-MAASLAND.NL](http://WWW.VVN-MAASLAND.NL)

