

VERLETZTE KÖRPERREGIONEN BEIM INLINE-SKATEN



Kopf, Hals
16%

Hand, Unterarm,
Ellbogen
32%

Rumpf, Becken
11%

Knie, Fuß,
Unterschenkel
26%

Sonstige
15%

Jedes Jahr stürzen oder verunglücken tausende Menschen beim Inline-Skaten – und zwar nicht nur Anfänger. Die meisten Verletzungen entstehen an den Händen, Armen und Beinen, die mit 65 Prozent aller Knochenbrüche am schwersten betroffen sind.

Kritischer sind jedoch die Kopfverletzungen, denn sie können schwerwiegende Folgen haben, insbesondere wenn das Gehirn, also das Zentrale Nervensystem, geschädigt wird. Viele Unfallopfer tragen lang anhaltende Schäden oder gar andauernde Behinderungen davon. Sie können sich nicht mehr bewegen, das Sprechen und Schlucken, sogar das Atmen fällt ihnen schwer und sie brauchen ständige Betreuung. Sie sind auf langfristige medizinische Hilfe und optimale Rehabilitationsmaßnahmen angewiesen.

DIE ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung wurde 1983 gegründet, um die Situation von Menschen mit Verletzungen des Zentralen Nervensystems (ZNS) nachhaltig zu verbessern. 300.000 Menschen erleiden in jedem Jahr eine Schädelhirnverletzung, die Hälfte von ihnen ist jünger als 25 Jahre und 45.000 sind Kinder unter fünf Jahren.

Unsere Hauptaufgaben und Ziele sind

- die gezielte Aufklärungsarbeit über Unfallursachen und Unfallrisiken,
- die Förderung von Forschungsprojekten und die Einrichtung von Therapieplätzen,
- die Begleitung der Unfallopfer durch alle Phasen der Behandlung und Rehabilitation,
- die Unterstützung der Unfallopfer und deren Angehörige durch Information, Beratung und Schulung sowie
- die Unterstützung bei der Wiedereingliederung in Schule oder Beruf, auch wenn bis dahin viele Jahre vergehen.

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, damit wir auch künftig Unfallopfern helfen können.

Spendenkonto: **3000 3800**
Sparkasse KölnBonn · BLZ 380 500 00

 **Hannelore Kohl
Stiftung**
für Verletzte mit
Schäden des Zentralen
Nervensystems

Rochusstraße 24 · 53123 Bonn
Telefon: 0228 / 97 84 50 · Telefax: 0228 / 97 84 555
E-Mail: info@hannelore-kohl-stiftung.de
www.hannelore-kohl-stiftung.de

EIN HELM HILFT, BEVOR WIR HELFEN MÜSSEN!

Sicherheitsratgeber für Inline-Skater



**Hannelore Kohl
Stiftung**
für Verletzte mit
Schäden des Zentralen
Nervensystems

SICHER DURCH DEN SOMMER AUF ACHT ROLLEN

Die ersten Sonnenstrahlen im Frühling locken jährlich unzählige Inline-Skater ins Freie.

Mittlerweile erleben über zehn Millionen Menschen aller Altersklassen und Könnensstufen das unbeschwerte Fahrvergnügen auf acht Rollen.

Um sicher auf Inline-Skates durch die Landschaft zu gleiten und das Skaten lange genießen zu können, sollten Sie stets folgende Punkte beachten:

- Tragen Sie passende Schutzkleidung.
- Lernen Sie Grundhaltung, Bremsen und Kurven fahren.
- Beachten Sie die Verkehrsregeln.
- Fahren Sie vorausschauend und stets so, dass Sie die Situation unter Kontrolle haben.



Der Stuttgarter TNS und weitere Organisatoren von Skate-Veranstaltungen rufen unter dem Motto „Helm schützt“ zum Tragen von Helmen beim Inline-Skaten auf. Bei vielen Veranstaltungen ist der Kopfschutz mittlerweile Pflicht.

SCHLAUER SCHUTZ FÜR KLUGE KÖPFE

SICHERE SCHUTZKLEIDUNG

Zur kompletten Schutzkleidung gehört neben Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschonern unbedingt ein Helm! Optimalen Schutz für Ihren Kopf bieten spezielle Skaterhelme und auch Fahrradhelme.

Achten Sie beim Kauf auf die **Prüfnorm EN 1078** und eine gute Passform. Der Helm sollte fest auf dem Kopf sitzen und Feineinstellungen zur individuellen Anpassung zulassen.

Tragen Sie beim Skaten in der Dämmerung oder Dunkelheit helle, reflektierende Kleidung und zusätzlich Beleuchtung.

Die Schoner sollten eine Hartplastikschale haben, richtig und fest sitzen, aber nicht einschneiden.

Übrigens: Schutzkleidung und Helm müssen nicht viel kosten. Tests haben gezeigt, dass auch preisgünstige Angebote vom Discounter den Körper im Fall des Falles wirksam schützen.

Die Schutzkleidung verhindert zwar keine Stürze, kann aber deren Folgen effektiv reduzieren.



Viele Hersteller bieten Helme in modernen Farben und Formen für jeden Kopf

SICHERE FAHRTECHNIK

Ist die Schutzkleidung komplett, üben Sie auf einem ruhigen, asphaltierten Gelände zunächst die **drei Basistechniken**: Grundhaltung, Bremsen, Ausweichen bzw. Kurven fahren. Wenn Sie diese Standards sicher beherrschen, können Sie sich in belebtere Gebiete wagen.

Vielerorts werden **Einsteiger- und Auffrischkurse** angeboten, die unter fachkundiger Leitung den sicheren Spaß auf Inline-Skates vermitteln.

VORSICHTIG UND VORAUSSCHAUEND SKATEN

Rechtlich gesehen sind Inline-Skater Fußgänger auf Sportgeräten. Sie dürfen nicht auf Straßen oder Fahrradwegen, sondern **nur auf Fußwegen, in verkehrsberuhigten Bereichen und Fußgängerzonen** skaten.

Auf Grund der höheren Geschwindigkeit kann es dabei leicht zu Unfällen und Konflikten mit Passanten kommen.

Fahren Sie vorausschauend und rücksichtsvoll, um nicht sich selbst oder andere zu gefährden.

Achtung: Bitte denken Sie an ausreichenden Versicherungsschutz, auch bei Kindern und Jugendlichen. Im Falle eines selbst verschuldeten Unfalls sind die private Haftpflicht- und die private Unfallversicherung zuständig und oftmals die einzigen Kostenträger.