

De rollergids

**Basistechnieken voor rollerskaters
De verkeersregels
voor (roller)skaters en steppers**



BIVV



Ben je klaar om je op skates te wagen? Dan is deze brochure zeker iets voor jou.

Je vindt er alle informatie en tips om veilig te (leren) rollerskaten.

In een eerste deel van de brochure vind je een aantal basistechnieken. Deze moet je onder de knie hebben, om je goed te voelen op skates.

Het tweede deel geeft een overzicht van de verkeersregels voor rollerskaters: waar mag je rijden, waar is het verboden terrein,... Dit geheugensteuntje is uiteraard ook interessant voor de meer ervaren 'riders'.

1 Basistechnieken

Eerste stap: vertrekken en overeind blijven

Stoppen

Uitwijken voor een hindernis of van richting veranderen

Stoppen... door te vallen

2 De belangrijkste verkeersregels

De algemene regel

Je rijdt niet sneller dan stapvoets

Je rijdt sneller dan stapvoets

Doe de test!

3

4

5

9

10

13

13

14

15

20



1 Basistechnieken

Om je te verplaatsen op skates, moet je enkele basistechnieken beheersen. Om te oefenen kies je best een kalme, verkeersvrije plaats. Zo vermijd je mogelijke aanrijdingen met auto's, fietsers,... of met voetgangers!



Ontdek je skates!

Een skate bestaat uit verschillende delen:

De schoen van je skate kan bestaan uit hard of zacht materiaal. Hij moet je enkels op de juiste plaats houden, zodat je een goede controle hebt over je skates.

De tong zit aan de voorkant van de schoen.

Het frame is het chassis van de skate, waarmee de schoen aan de wieltjes bevestigd is.

De schroeven: hiermee zijn de wieltjes aan het frame bevestigd.

De wieltjes: hoe groter de wieltjes, hoe sneller je skates rijden. Kleinere, hardere wieltjes worden gebruikt op ramps en in rollerparken.

De rem: het remblok bevindt zich achteraan op de rechter skate. Als je beter kan remmen met je linkerbeen, monteer je de rem best op de linker skate.

Eerste stap: vertrekken en overeind blijven

Heb je voor het eerst wieltjes onder je voeten, dan is het wellicht even wennen. Probeer je te ontspannen, dan zal alles vlotter lopen.



Kom overeind en leun met je onderbenen naar voren: je schenen moeten tegen de tong van je skates duwen. Hou je schouders en borst recht en buig lichtjes door je knieën.

Tip voor beginners

Je kan ook op gras de goede vertrekpositie inoefenen. Zo val je tenminste zacht!

Je kan nu beginnen rijden. Zet je **voeten in V-vorm** en duw je af, afwisselend op je linker- en rechervoet. Eenmaal in beweging plaats je de voorste voet steeds in de richting waar je naartoe wil en duw je af met het achterste been. Je bent vertrokken!



Stoppen

Stoppen met het remblok

Er bestaan verschillende remtechnieken. De bekendste en gemakkelijkste is het gebruik van het remblok. Koop dus best skates met een remblok of laat er een monteren.

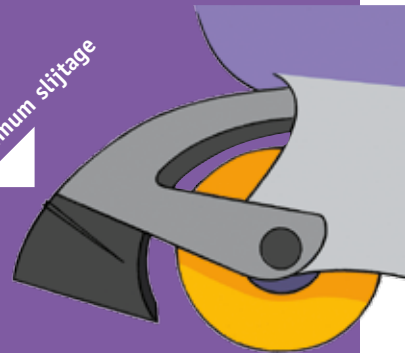
Zo rem je met een remblok:

- 1 Plaats je hele gewicht op je skate zonder remblok. Hou je knieën licht gebogen en je romp iets naar voren.
- 2 Breng de skate met het remblok naar voren en til de punt van die skate van de grond. Je moet steeds remmen met de voorste voet!
- 3 Druk de rem tegen de grond. Hoe harder je op het remblok duwt, hoe meer je vertraagt.



Controleer regelmatig de slijtage van je rem. Als het remblok versleten is tot aan de lijn die de maximum slijtage aangeeft, moet je het vervangen. Zoniet zal je de skate beschadigen en kan je niet meer degelijk remmen.

maximum slijtage



De T-stop

Als je geen remblok hebt of wil experimenteren met andere remtechnieken, is de T-stop misschien iets voor jou.

Zo rem je met een T-stop:

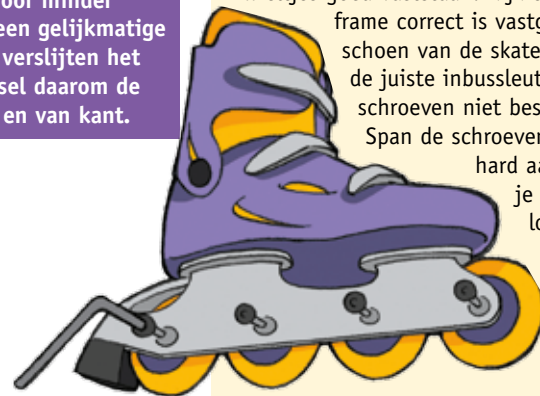
- 1 Plaats je hele gewicht op één skate.
- 2 Hef de andere skate op en plaats die dwars achter je voorste voet.
- 3 Laat je achterste voet over de grond slepen... Ziezo, je bent aan het remmen! Hoe meer druk je uitoefent op de achterste voet, hoe harder je remt.

Opgelet: Met deze techniek slijten je wieltjes sneller af. Als je regelmatig de T-stop uitvoert, moet je ze dus vluuger vervangen.



Hoe de slijtage van de wieltjes controleren?

Je doet er goed aan regelmatig de staat van de wieltjes te controleren. Wanneer ze sleet vertonen, moet je ze omwisselen. De meest versleten wieltjes vervang je door minder afgesleten wieltjes om zo tot een gelijkmatige slijtage te komen. De wieltjes verslijten het meest aan de binnenkant. Wissel daarom de wieltjes regelmatig van plaats en van kant.



Nakijken voor het vertrek: de schroeven

Bedenk eens wat er zou gebeuren als de wieltjes tijdens het rijden zouden loskomen...

Je controleert best vóór je vertrekt of je wieltjes goed vaststaan. Kijk ook na of het frame correct is vastgemaakt op de schoen van de skate. Gebruik steeds de juiste inbusleutel zodat de schroeven niet beschadigd worden. Span de schroeven ook niet te hard aan, anders krijg je ze niet meer los voor het onderhoud!

“Ploegen”

Deze techniek is vergelijkbaar met het “ploegen” bij skiën. **Het voordeel van deze remtechniek is dat je gewicht verdeeld is over de beide benen om te remmen.** Maar “ploegen” heeft ook zijn nadelen. Omdat je je benen moet kunnen spreiden, heb je voldoende ruimte nodig om al ploegend te remmen. Deze techniek zal je dus niet overal kunnen toepassen (bijvoorbeeld niet op een smalle stoep).



Zo rem je “al ploegend”:

- 1 Spreid je benen zo ver mogelijk.
- 2 Draai de voorkant van je skates naar binnen en je hielen naar buiten.
- 3 Duw zo hard mogelijk op je skates.

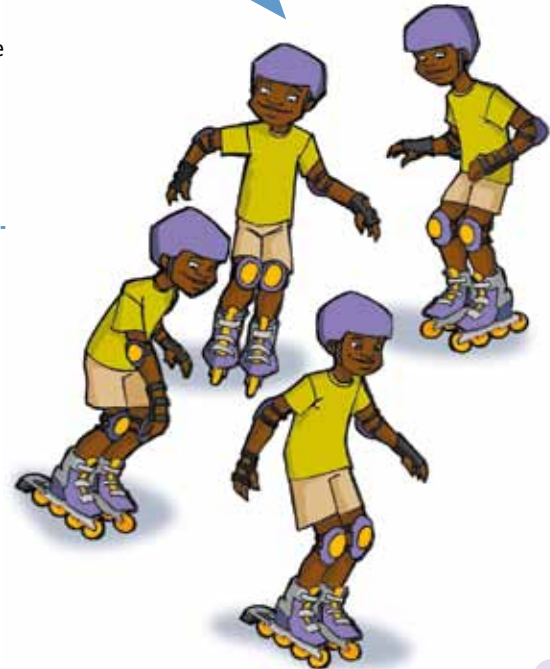
Uitwijken voor een hindernis of van richting veranderen

Om van richting te veranderen of een onverwachte hindernis te ontwijken (bijvoorbeeld een hond die op je afkomt), moet je kunnen draaien!

De eenvoudigste methode om van richting te veranderen, is draaien met beide voeten naast elkaar (evenwijdig).

Draaien op deze manier is relatief eenvoudig:

- 1 Hou je voeten evenwijdig naast elkaar.
- 2 Draai met je schouders in de gewenste richting. Leun met je lichaam naar binnen.
- 3 Je buitenste hand moet je binnenste knie kunnen raken. Zo draait heel je lichaam mee!



Stoppen... door te vallen

Ja, soms is de beste manier om te stoppen... je te laten vallen! Zelfs de meest ervaren skaters gaan nog wel eens tegen de vlakke.

Om te kunnen vallen zonder je te kwetsen, zijn goede beschermers een must:

helm



polsbeschermers



kniebeschermers



elleboogbeschermers

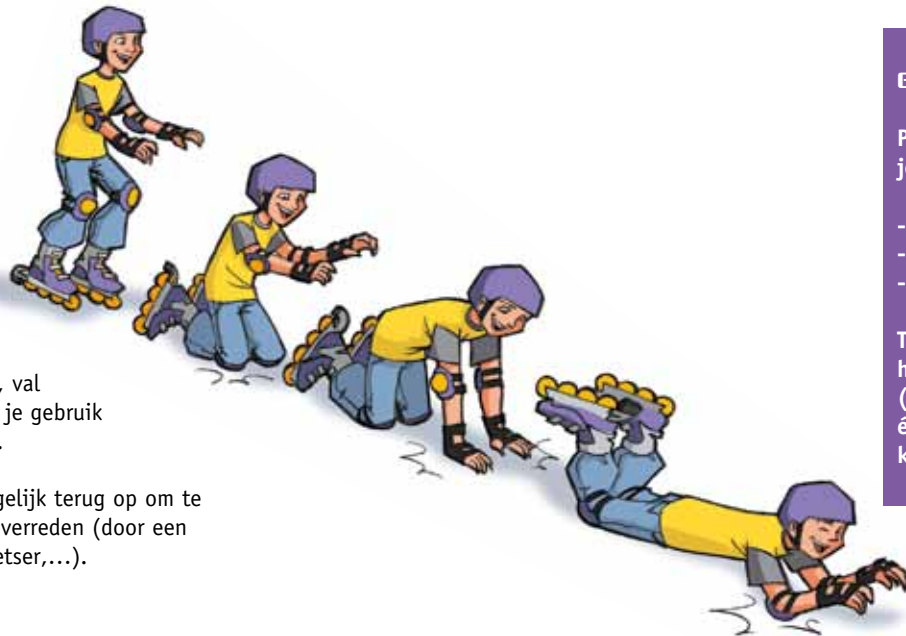


Zo val je op een gecontroleerde manier:

- 1 val eerst op je knieën;
- 2 plaats daarna je handen op de grond;
- 3 en plaats dan je ellebogen op de grond.

Bij een gecontroleerde val, val je best naar voren. Zo kan je gebruik maken van je beschermers.

Hef je handen zo vlug mogelijk terug op om te vermijden dat ze worden overreden (door een andere rollerskater, een fietser,...).

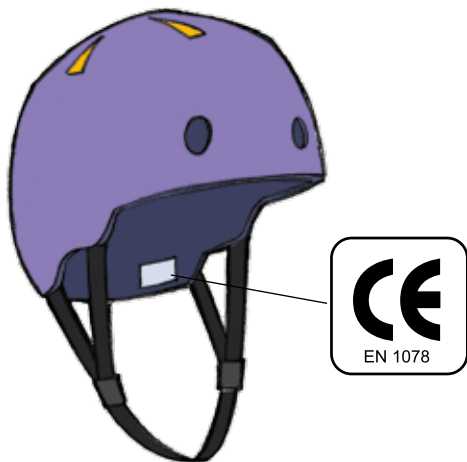


Goede beschermers kiezen

Probeer je beschermers in de winkel alvorens je ze koopt. Zo kan je zien of ze:

- de juiste maat hebben;
- luchtig genoeg zijn;
- een goed sluitsysteem hebben.

Test of de helm past. De riempjes van de helm moeten goed aansluiten onder je kin (je mag natuurlijk niet stikken!). Je moet één vinger tussen het riempje en je kin kunnen steken.



Waarom een helm dragen?

De helm is voor rollerskaters het belangrijkste beschermingsmiddel. Ze kunnen bij een val immers zware hoofdletsels oplopen (o.a. schedeltrauma).

Dankzij de helm heeft een klap op het hoofd geen of alleszins minder ernstige gevolgen. Je helm moet goedgekeurd zijn volgens de Europese norm (in de helm moet een label met de vermelding "CE EN 1078" terug te vinden zijn).

Een fietshelm met hetzelfde label met vermelding "CE EN 1078" volstaat ook. Maar een echte skatehelm bedekt beter je slapen en de bovenkant van je nek. Dit is veiliger als je naar achteren valt.

2 De belangrijkste verkeersregels

Nu je de basistechnieken van het rollerskaten kent en je beschermers hebt, kan je naar hartelust rijden. Maar eerst nog eens kijken wat het verkeersreglement zegt over rollerskaten.



De algemene regel

**Als je niet sneller dan stapvoets rijdt, dan volg je de regels voor de voetgangers.
Rijd je sneller dan stapvoets, dan volg je de regels voor de fietsers.**

Je rijdt niet sneller dan stapvoets

Wanneer je niet sneller dan stapvoets rijdt, zijn alle regels voor de voetgangers op jou van toepassing: op de stoep rijden, oversteken op een zebepad, ...

Je **moet** altijd gebruik maken van stoep of berm en die delen die voor voetgangers voorbehouden zijn.

Is er geen begaanbare stoep of berm⁽¹⁾, dan maak je gebruik van het fietspad⁽²⁾ of rijd je links op de rijbaan. Het fietspad is uiteraard de veiligste plaats om op te rijden.

Je **mag** ook altijd gebruik maken van:



woonerven of erven

(1) Zie: "Wat is een berm?" op p. 16

(2) Zie: "Hoe herken je een fietspad?" op p. 16

wegen voorbehouden voor het verkeer van voetgangers en fietsers (en eventueel ruiters en landbouwvoertuigen)



voetgangerszones



speelstraten

speelstraat

Op deze bijzondere wegen en op de stoep mag je de andere weggebruikers niet in gevaar brengen of hinderen.

Je rijdt sneller dan stapvoets

Wanneer je sneller dan stapvoets rijdt, dan zijn alle regels voor de fietsers op jou van toepassing: het fietspad volgen, voorrang verlenen aan voetgangers op een zebepad, ...

Als je je sneller dan stapvoets verplaatst, **moet** je altijd het fietspad gebruiken.

Indien er geen fietspad is, moet je rechts op de rijbaan rijden. Maar wees voorzichtig: sommige wegen zijn niet geschikt om te rollerskaten. De wagens en vrachtwagens rijden er te snel, er is onvoldoende ruimte aan de zijkant om te rollerskaten.

Je mag met twee naast elkaar rijden op de rijbaan, maar van zodra kruisen met een tegenligger moeilijk wordt, moet je achter elkaar gaan rijden.

(3) Zie: "Wat is een bebouwde kom?" op p. 17

Buiten de bebouwde kom⁽³⁾ moet je ook achter elkaar rijden wanneer er achteropkomend verkeer is.

Verder **mag** je ook gebruik maken van wegen voorbehouden voor het verkeer van voetgangers en fietsers (en eventueel ruiters en landbouwvoertuigen).

Als je niet sneller dan 20 km/u rijdt, mag je ook rijden in woonerven en erven. In (woon)erven mag je voetgangers niet in gevaar brengen of hinderen en indien nodig moet je stoppen.



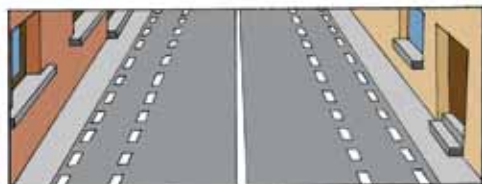
Uiteraard zijn autosnelwegen en autowegen verboden terrein voor rollerskaters!



1 Wat is een berm?

De berm is het deel van de weg naast de rijbaan dat niet speciaal aangelegd is voor voetgangers. Een berm kan aangelegd zijn in verhard materiaal, maar bestaat meestal uit grind of aangestampte aarde.

Deze plek is dus zeker niet altijd geschikt voor rollerskaters. De berm kan zich op dezelfde hoogte bevinden als de rijbaan of iets hoger gelegen zijn.



2 Hoe herken je een fietspad?

Een fietspad kan aangeduid worden door verschillende verkeersborden:



Daarnaast kan een fietspad ook aangegeven worden door twee evenwijdige witte onderbroken strepen (soms ook "fietsstrook" genoemd). Op zulke fietspaden kan rollerskaten moeilijk zijn. Het is er opletten geblazen voor auto's die je rakelings voorbijrijden of autoportieren van geparkeerde wagens die plots worden opengezaaid.

3 Wat is een bebouwde kom?

De bebouwde kom is een gebied met bebouwing (meestal gaat het om steden en dorpen). Het begin wordt aangeduid met deze verkeersborden:



of



of



Het einde van de bebouwde kom wordt aangeduid met deze borden:



of



of



Val op: zowel overdag als 's nachts

Zelfs als je al behoorlijk goed kunt rollerskaten, blijf je kwetsbaar: bij een ongeval heb je geen beschermend koetswerk zoals een auto. Zorg er dus voor dat je gezien wordt op de weg!

Overdag draag je het best heldere kleuren of - beter nog - een fluoehesje.



's Nachts, bij zonsopgang of -ondergang, of wanneer de zichtbaarheid minder dan 200 m bedraagt (bijvoorbeeld bij mist):

Als je *niet sneller dan stapvoets* op de stoep of berm rijdt, is verlichting niet verplicht. Wanneer je bij gebrek aan stoep of berm op het fietspad rijdt, ben je **verplicht** om, vooraan een wit of geel licht en achteraan een rood licht te dragen. De lichten mogen in één enkel toestel verenigd zijn dat links gedragen wordt.

Wanneer er ook geen fietspad is en je links op de rijbaan rijdt, ben je **verplicht** vooraan een rood licht en achteraan een wit of geel licht te dragen. De lichten mogen in één enkel toestel verenigd zijn dat rechts gedragen wordt.

Wanneer je *sneller dan stapvoets* op het fietspad of rechts op de rijbaan rijdt, ben je verplicht om vooraan een wit of geel licht en achteraan een rood licht te dragen. De lichten mogen in één enkel toestel verenigd zijn dat links gedragen wordt.

Om echt goed op te vallen draag je best ook een fluoehesje met reflecterende stroken.



Test je kennis van het verkeersreglement voor rollerskaters!

- 1 Je rijdt sneller dan stapvoets. Je ziet dit verkeersbord: Er is geen fietspad. Mag je in deze straat rijden?**



- a. Ja, als ik rechts op de rijbaan rijd.
b. Ja, als ik stapvoets op de rijbaan rijd.
c. Neen, ik mag deze straat niet in.

- 2 Je reed sneller dan stapvoets met je rollerskates en maakte zonet een onzachte landing op het fietspad. Je doet je rollerskates uit en draagt ze. Je gaat verder op:**

- a. De stoep.
b. Het fietspad.
c. Ik mag kiezen: de stoep of het fietspad.

- 3 Je rijdt samen met een vriend(in) op de rijbaan binnen de bebouwde kom. Je vriend(in) fietst en jij rijdt sneller dan stapvoets met je rollerskates. Mogen jullie naast elkaar rijden?**

- a. Ja, altijd
b. Ja, behalve wanneer kruisen met een tegenligger moeilijk wordt, dan moet je achter elkaar rijden.
c. Neen, in de bebouwde kom mag je alleen als je stapvoets rijdt met twee naast elkaar rijden.



- 4 Je rijdt sneller dan stapvoets en nadert een kruispunt zonder verkeerslichten en zonder voorrangsborden. Voor je is een zebrapad waar een voetganger wilt oversteken. Vanuit de straat links van je, komt een auto aangereden. Wie moet aan wie voorrang geven?**

- a. Ik moet voorrang geven aan de automobilist en de voetganger, want zowel voetgangers als automobilisten hebben voorrang op rollerskaters.
b. Ik moet voorrang geven aan de voetganger. De automobilist moet op zijn beurt voorrang geven aan mij omdat ik van rechts kom.
c. De voetganger moet voorrang geven aan mij, maar de auto mag doorrijden.

- 5 Je maakt samen met drie vriend(inn)en een skatetochtje buiten de bebouwde kom. Jullie rijden sneller dan stapvoets. Er is geen fietspad. Het is een kalme straat en jullie rijden rechts op de rijbaan. Mag je met twee naast elkaar rijden?**

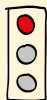


- a. Neen, je moet achter elkaar rijden aan de rechterkant van de rijbaan.
b. Ja, altijd.
c. Ja, maar je moet achter elkaar gaan rijden als kruisen met een tegenligger moeilijk is en als er achter je een auto nadert.

Resultaten van de test van pagina's 20 en 21

De juiste antwoorden zijn:

1. a, 2. a, 3. b, 4. b, 5. c.



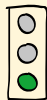
Heb je één of twee juiste antwoorden?

Je hebt nog alle tijd om je te verbeteren! Aarzel niet om deze brochure opnieuw door te nemen. Knoop de algemene regel goed in je oren: als je niet sneller dan stapvoets rijdt, dan volg je de regels voor de voetgangers. Rijd je sneller dan stapvoets, dan volg je de regels voor de fietsers.



Heb je 3 juiste antwoorden?

Niet slecht. Als je de regels nog even nakijkt en je het praktische gedeelte goed onder de knie hebt, kan je de baan op.



Heb je 4 of 5 juiste antwoorden?

Je hebt de verkeersregels in een mum van tijd onder de knie gekregen! Als je je op je gemak voelt op rollerskates en als je de manoeuvres in het praktische deel beheerst, ben je klaar voor je eerste rit.

Tip: Neem je "rollergids" altijd mee. Als je een bepaalde regel vergeten bent, kan je deze altijd nog even opzoeken.

Je rollerskates vallen onder de noemer 'voortbewegingstoestel'. Meer bepaald gaat het om een 'niet-gemotoriseerd voortbewegingstoestel'.

Dit is een voertuig dat geen rijwiel is, dat door één of meer gebruikers met spierkracht wordt voortbewogen en dat niet uitgerust is met een motor. Rolschaatsen ('quads'), steps, een skateboard, longboard, autoped, éénwieler, rolstoel, ... zijn ook voortbewegingstoestellen.

Wanneer je er gebruik van maakt, volg je dezelfde regels als voor rollerskaters.



Natuurlijk boek je het snelst vooruitgang door lessen te volgen. Voor meer informatie over cursussen inlineskaten en over bestaande routes en georganiseerde stads- en toertochten kan je contact opnemen met de Vlaamse Rollerbond (www.rollerbond.be).

Denk eraan: om aan de stadstochten en rollerparades deel te nemen, moet je goed kunnen remmen!

Redactie: Marie-Noëlle Collart en Lynn Dupuis

Herwerking 2008: Kirsten De Mulder
Cel educatie van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid vzw

Met dank aan allen die deze brochure hebben nagelezen, in het bijzonder Herman Laureys en Eric Vandooren (Vlaamse Rollerbond), Marie Van Den Berghe en Oscar Karekezi (Ganza Roller) en Jean Simonis (Rouli Roula).

Lay-out: Mazy Graphic Design

Illustraties: Fabrizio Acquisto

Disponibile en français.

Deze brochure kan ook gedownload worden via de website van het BIVV www.bivv.be

Verantwoordelijke uitgever: K. Genoe - D/2013/0779/45
BIW - Haachtsesteenweg 1405 - 1130 Brussel

