

## DE TRAININGEN

### Algemene gegevens met betrekking tot de trainingen:

- De trainingen vinden plaats op de skeelerbaan in Kudelstaart op de Wim Kan Dreef (tegenover RKDES).
- We starten op dinsdag 22 mei om 18.45 uur en het duurt tot 19.45 uur.
- Het is prettig als iedereen ook echt op de begintijd met zijn/haar skates aan klaar staat zodat we op tijd kunnen beginnen.
- Als het regent is er geen training, een natte baan is glad en daarmee te gevaarlijk. We vermelden op <http://www.stgvzod.nl> middels een Tweet of trainingen doorgaan of niet. Je kunt ook **@stgvzod** volgen op Twitter.
- In de zomervakantie is er geen training.
- De laatste training is halverwege september.

## ABONNEMENT

De kosten voor 2018 zijn €40,= per deelnemer. Aan het begin van het seizoen ontvangt u een factuur via de mail met de vraag om de kosten van de trainingen over te maken.

De kinderen krijgen een sticker met hun naam. Deze wordt op de helm geplakt. Hierdoor zijn zij te herkennen door de trainers en dit is tevens hun "abonnement".

## BAANREGELS (Ouders, graag aan uw kind uitleggen!)

Net als op de schaatsbaan gelden ook op de inline skate baan enkele regels om het inline skaten zo veilig mogelijk te laten verlopen:

- Zonder helm mag je **niet** op de baan. Let op: Je helm moet goed passend zijn en niet te los op je hoofd zitten. Indien je een vinger recht omhoog voor je neus houdt en je kunt zo met je vinger je helm naar achteren van je hoofd afduwen zit je helm niet goed vast!
- Overig beschermingsmateriaal is aanbevolen.
- Utrijden of stilstaan doen we aan de buitenkant (rechts) van de baan.
- Iemand inhalen doe je zoveel mogelijk aan de linkerkant (binnenkant).
- Als je opzij moet omdat je wordt ingehaald, dan ga je dus naar rechts (buitenkant).
- Als je wilt inhalen maar er is niet genoeg ruimte dan roep je tijdig: HOGEROP! De persoon voor je weet dan dat hij/zij naar rechts moet gaan.
- We rijden altijd linksom op de baan, dus 'tegen de klok in'.
- Als je oversteekt naar het midden terrein, kijk je altijd eerst goed naar links of er iemand aankomt. Ga je terug naar de buitenzijde dan kijk je naar rechts of er niemand aan komt.



## Voor toeschouwers/familieleden:

- Alstublieft geen ballen mee naar de baan en dus niet voetballen op het middenterrein! Dit is te gevaarlijk voor de skaters.
- Let goed op met kleine toeschouwertjes. Niet op de baan spelen en zeker niet oversteken.

## **OVERIGE AFSPRAKEN**

- Halverwege de training doen we per groep een plas- en/of drinkpauze als daar behoefte aan is. Neem wat drinken mee van thuis, op de baan is niets te koop.

## **MATERIAAL**

Hieronder vind je wat informatie over het materiaal wat je bij inline skaten gebruikt. Materiaal aanschaffen kun je bij Jan van der Hoorn in Ter Aar, [www.janvanderhoorn.nl](http://www.janvanderhoorn.nl).

## **HELM EN ANDER BESCHERMINGSMATERIAAL**

De helm is verplicht! Zorg er dus voor dat je helm goed op je hoofd past en niet kan wiebelen. Laat je ouders de riempjes goed afstellen. Verder is het verstandig om knie-, elleboog- en handbeschermers te dragen.

## **SKATE SCHOENEN**

Als je skates te groot zijn of te los zitten dan ga je 'zwikken' en dat gaat zeer doen. Maak je schoen goed vast. Lekker strak, maar niet zo strak dat je voeten afgekneld worden. Oefen het anders even met je ouders. Laat je schoenen goed drogen als ze nat zijn. Haal, als dat mogelijk is, de binnen voering er uit om te drogen. Dan gaan je skates langer mee.

## **LAGERS**

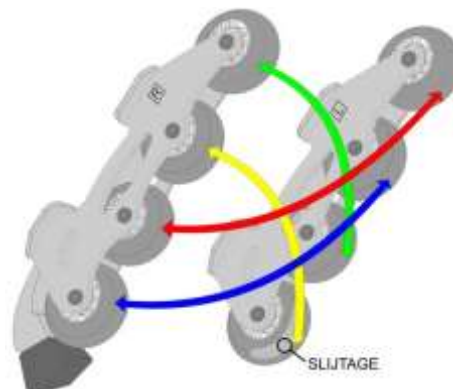
Goed rollende wielen zijn belangrijk om snelheid te kunnen maken. Goed rollen wordt met name geregeld door de kogellagers die in de wielen zitten. Om de lagers in goede conditie te houden, is het beter niet over een ondergrond met water, olie, gravel of zand te skaten. Bij de meeste skates kun je de kogellagers uit de wielen halen om schoon te maken. Als je wielen niet meer goed rollen, is dat slim om te doen. Je hebt hier wel de hulp van je ouders bij nodig.

De lagers kunnen worden schoongemaakt in wasbenzine waarna ze, als ze schoon zijn, weer worden ingevet. Het beste kun je dat doen met dunne olie zoals naaimachine olie, of teflon of derailleur olie (voor fietsen).

## WIELEN

Je wielen slijten als je skate. Om de slijtage gelijkmatig te laten verlopen is het handig om af en toe je wielen te wisselen. Dit kun je als volgt doen:

1. Haal de wielen uit het frame.
2. Draai wielen om zodat de buitenkant van de wielen de binnenkant wordt.
3. Verwissel het minst versleten wiel met het meest versleten wiel.
4. Verwissel de overige wielen.
5. Zet de wielen weer vast in het chassis.



## VRAGEN?

Heb je nog vragen dan kun je die altijd stellen door een mailtje te sturen naar: [skaten@stgvzod.nl](mailto:skaten@stgvzod.nl)

Tot ziens op de baan!

Namens de skeelertrainers,  
Daniëlle Aarsen