

# De rollergids

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



*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 Waar mag je rollerskaten? De belangrijkste verkeersregels

De algemene regel

Uitzonderingen...

Doe de test!

3

4

5

9

10

14

14

16

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

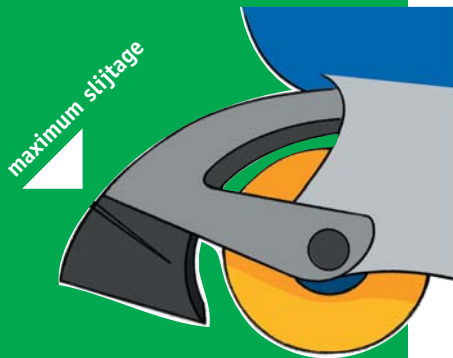
Er bestaan verschillende remtechnieken. De bekendste en gemakkelijkste is het gebruik van het remblok. Koop dus best skates met een remblok of laat er een monteren.

#### 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.



## 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 vlotter 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 inbussleutel 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



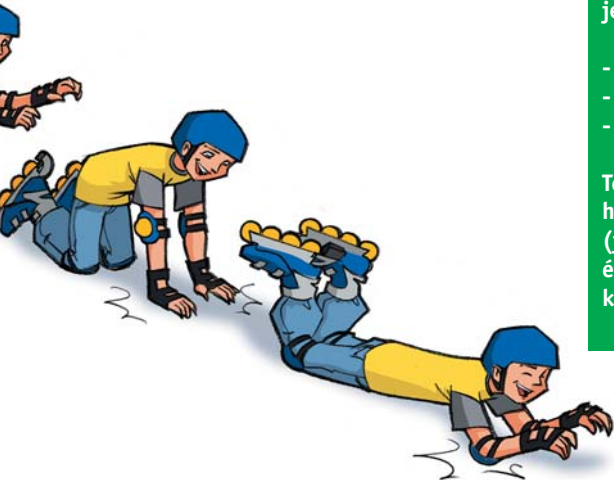
Om je val te beheersen, wanneer je voelt dat je gaat vallen:

- 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.



## 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 een fluorescerend hesje.

's Nachts, bij zonsopgang of -ondergang, of bij slecht weer (mist bijvoorbeeld) ben je op het fietspad **verplicht** om vooraan een wit licht en achteraan een rood licht te dragen. Als je onder dezelfde omstandigheden gebruik maakt van de rijbaan, ben je bovendien **verplicht** om een retroflecterend veiligheidsvest te dragen.

Bij het BIVV, in sportwinkels en in sommige doe-het-zelfzaken zijn retroflecterende vesten verkrijgbaar. Voor de dichtstbijzijnde gespecialiseerde winkels kan je de Gouden Gids raadplegen onder de rubriek "Veiligheidsuitrusting".



## 2 Waar mag je rollerskaten? 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 jonger dan 16 bent,  
rij je op de stoep. Vanaf 16 jaar  
maak je gebruik van het fietspad.**

Ongeacht je leeftijd kan je uiteraard **altijd** gebruik maken van:

woonerven of erven



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. Logisch, want je neemt veel plaats in op de stoep (een rollerskater heeft een breedte van minstens 1m nodig om te rijden!). Om voetgangers niet af te schrikken, zal je dus soms dezelfde snelheid moeten aanhouden als zij.



En uiteraard zijn autosnelwegen en autowegen verboden terrein voor rollerskaters!



# – 16 jaar

Niet overal ligt er een fietspad of stoep langs de weg.

Wat doe je dan?

Dit schema helpt je op weg:

(1) Zie "Wat is een berm?"  
op pag. 18.

(2) Zie "Hoe herken je een  
fietspad?" op pag. 18.

(3) Zie "Wat is een bebouwde  
kom?" op pag. 19.



Je bent jonger dan 16 jaar.

Is er een bruikbare stoep of berm <sup>(1)</sup>?

**JA**

Je moet op de stoep of  
de berm rijden.

**NEEN**

Is er een fietspad <sup>(2)</sup>?

**JA**

Je moet op het fietspad rijden.

**NEEN**

Jammer, maar je mag hier niet rijden.  
Behalve natuurlijk in een (woon)erf,  
een speelstraat, een voetgangerszone  
of een weg voorbehouden voor  
fietsers, voetgangers...



- of + 16 jaar?

Je bent 16 jaar of ouder.

Is er een fietspad (2)?

**JA**

Je moet op het fietspad rijden.

**NEEN**

**De snelheid is beperkt tot 30 km/u.**

Je moet rechts op de rijbaan rijden.

**De snelheid is beperkt tot 50 km/u.**

Je moet rechts op de rijbaan rijden, of op de stoep, of op de berm.

**De snelheidsbeperking ligt hoger dan 50 km/u.**

**Je bent in de bebouwde kom (3).**

Je moet op de bruikbare stoep of berm rijden. Als deze ontbreken, mag je hier niet rijden.

**Je bent buiten de bebouwde kom (3).**

Je moet op de bruikbare stoep of berm rijden. Als deze ontbreken, 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.

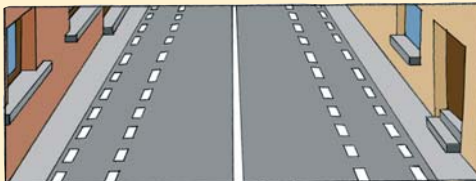
+ 16 jaar



## 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 opengezwaid.

### 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



## Doe de test!

Test je kennis van het verkeersreglement voor rollerskaters!

**1** Je bent 14 en je wil rollerskaten in de stad. Waar moet je rijden?

- a. Op het fietspad.
- b. Op de stoep.
- c. Rechts op de rijbaan.



**2** Je bent in een straat met dit verkeersbord. Mag je hier op de rijbaan rijden?



- a. Ja.
- b. Neen.
- c. Met rollerskates mag je nooit gebruik maken van de rijbaan.

**3** Je bent net 16 geworden. Waar moet je rijden op skates?

- a. Op de stoep.
- b. Op de berm.
- c. Op het fietspad.

Ik ben net 16 geworden!  
Vanaf nu rij ik op...



**4** Je bent 17 en je rijdt in de bebouwde kom. In de straat waar je bent, is er geen fietspad. Er geldt een snelheidsbeperking van 50 km/u. Waar moet je rijden?

- a. Op de stoep of de berm.
- b. Op de rijbaan.
- c. Op de stoep of de berm, of rechts op de rijbaan.





**5** Je bent 17 en samen met drie vriend(inn)en van dezelfde leeftijd wil je een tochtje maken buiten de bebouwde kom. Er is geen fietspad of berijdbare berm, laat staan een stoep. Aangezien het om een kalme straat gaat (hoewel men er sneller mag rijden dan 50 km/u), beslissen jullie om rechts op de rijbaan te rijden. Mag je naast elkaar rijden, zoals fietsers?

- Neen, je moet achter elkaar rijden aan de rechterkant van de rijbaan.
- Ja, altijd.
- Ja, maar je moet achter elkaar gaan rijden als er achter je een auto nadert.

**De juiste antwoorden zijn:** 1. B, 2. A, 3. C, 4. C, 5. A.

**Je resultaten**

**Heb je één of twee juiste antwoorden?**



Je hebt nog alle tijd om je te verbeteren! Arzel niet om deze brochure nogmaals door te nemen en knoop de stoep, vanaf 16 op het fietspad.

**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 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.

## Skateboarder of longboarder = voetganger

Skateboarden is niet hetzelfde als rollerskaten! Skateboarders moeten dezelfde regels volgen als voetgangers: oversteken op zebrapaden, gebruik maken van de stoep, enz.



## Autoped, step, rolschaatsen = rollerskates

Met een autoped of step (zonder motor) of met traditionele rolschaatsen ("quads") waarbij niet alle vier de wieltjes achter elkaar staan, moet je dezelfde regels volgen als voor rollerskaters.



Natuurlijk boek je het snelst vooruitgang door lessen te volgen. Voor meer informatie over cursussen in-line-skaten en over bestaande routes en georganiseerde stads- en toertochten kan je contact opnemen met de Vlaamse Rollerbond ([www.rollerbond.be](http://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

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

Gedrukt op gerecycleerd papier.



**Belgisch Instituut voor de  
Verkeersveiligheid vzw**

Haachtsesteenweg 1405 - B-1130 Brussel  
Tel.: 02/244.15.11 - Fax: 02/216.43.42  
E-mail: [info@bivv.be](mailto:info@bivv.be) - Internet: [www.bivv.be](http://www.bivv.be)

Deze brochure kan ook gedownload worden via de website van het BIVV [www.bivv.be](http://www.bivv.be)