



Sicurezza prima di tutto

La pratica dell'inline-skating non è priva di pericoli, soprattutto su terreni difficili o discese ripide. Nonostante le cadute siano inevitabili, in particolar modo per i neofiti, è bene adottare le giuste misure precauzionali:



- munirsi dell'equipaggiamento di protezione completo che comprende casco, parapolsi, paragomiti e ginocchiere;
- imparare ad avanzare, fermarsi e cadere nel modo giusto aiuta a prevenire gli infortuni;
- la condotta sui pattini va adattata alla propria abilità e alle condizioni con cui si è confrontati. Attenzione: bisogna riuscire a frenare e a fermarsi in ogni momento!
- rispettare le regole della circolazione stradale: pattinare solo su piazze senza traffico, marciapiedi, percorsi pedonali e ciclopiste. Dare la precedenza agli altri utenti della strada e in caso di cattiva visibilità (nebbia, buio) munire la parte posteriore e anteriore dei pattini di strisce catarifrangenti;
- utilizzare solamente materiale in ottimo stato. Controllare, eseguire la manutenzione e rimpiazzare regolarmente l'equipaggiamento di protezione, le rotelle, il cuscinetto a sfere e il freno;
- prediligere le piazze senza traffico. I terreni che presentano asperità (buchi nell'asfalto, tombini rialzati, ghiaia o binari del tram) e cattive condizioni (manto stradale bagnato, sporco o ricoperto di foglie) rappresentano un pericolo per chi pratica questa attività. Ai principianti si consiglia di «muovere i primi passi» su terreni morbidi (prati, materassini...) o con l'aiuto di qualcuno.



Molti modi per fermarsi

Heel-stop (frenata con il tampone): la frenata con il tampone è il metodo più sicuro ed efficace per i principianti. Spingere avanti il pattino munito di tampone, sollevare leggermente le dita del piede che frena fino a quando il tampone non tocca il pavimento. La flessione della gamba posteriore aumenta la pressione e di conseguenza anche l'effetto di frenata.

T stop (frenata a T): spostare il baricentro su una gamba sola, sollevare e girare verso l'esterno l'altro pattino fino a formare un angolo retto rispetto alla direzione di marcia (i pattini formano una T). Appoggiare a terra l'angolo interno del pattino sollevato. È molto importante mantenere la posizione ad angolo retto e stabilizzare il busto. Questo tipo di frenata consuma enormemente il tampone del freno ed esige dal pattinatore un grande equilibrio.

Spin-stop: per effettuare questo tipo di frenata non serve molta velocità. Si parte sforbiciando e poi si sposta il peso sul pattino anteriore, mentre il pattino posteriore viene appoggiato sulla punta (prima rotella). In questa posizione aprire il pattino posteriore (ad almeno 90 gradi) fino a quando i talloni sono uno di fronte all'altro. Ne risulta una rotazione, ovvero il pattinatore traccia un cerchio e poi si ferma.

Power slide: baricentro sulla gamba anteriore. Come per la frenata spin-stop, appoggiare il pattino posteriore sulla punta (prima rotella) e caricare il peso su questo pattino. Risultato: una virata di 180° mentre l'angolo interno dell'altro pattino viene appoggiato a terra perpendicolarmente alla direzione di marcia. Si frena durante la scivolata.

Hockey-stop (curva con «carrellamento»): stesso principio del power slide ma posizionare gli angoli interni di entrambi i pattini perpendicolarmente alla direzione di marcia.



Imparare a cadere

Può capitare a tutti gli inline-skater di perdere l'equilibrio all'improvviso. Una buona tecnica di caduta aiuta però ad evitare gli infortuni. Provate a lasciarvi cadere con una capovolta su ginocchia e avambracci muniti rispettivamente di ginocchiere, parapolsi e paragomiti e noterete la differenza. È consigliabile esercitarsi su delle superfici morbide.

