

Informatieboekje Inline- skaten

IJsclub Otweg – Seizoen 2024

© Jeugdcommissie IJsclub Otweg, februari 2024



Inhoud

Voorwoord namens de Jeugdcommissie	2
Schrijf in je agenda	2
1. Algemeen	3
1.1 Inline-skaten of skeelers?	3
2. Trainingen	4
2.1 Trainingstijden	4
2.2 Trainingen gaan altijd door	4
3. Materiaal	5
3.1 Skates of skeelers?	5
3.2 Huurskates	5
Voorstel 3.3 Bescherming	6
3.4 Kleding	10
3.5 Bidon	10
3.6 Taak van ouders / begeleiders	10
4. De baan	11
4.2 Clubhuis	11
5. Activiteiten	13
5.1 SkeelerSkills	13
5.2 Clubcompetitie	13
5.3 Obstakel Race	13
6. Wedstrijden	14
6.1 Wedstrijd categorieën	14
6.2 Licentie	15
6.3 Inschrijven wedstrijden	15
6.4 Wedstrijdpak	15
6.5 Ooms Jeugdskeelercup	16
6.6 Jan van der Hoorn competitie	17

Voorwoord namens de Jeugdcommissie

Het nieuwe inline-skate seizoen gaat maandag 8 april 2024 van start. Met dit informatieboekje willen we iedereen informeren over inline-skaten bij IJsclub Otweg.

Wij wensen iedereen een prachtige zomer met veel inline-skate plezier!

Met sportieve groet,

Jeugdcommissie IJsclub Otweg

Email: info@ijsclubotweg.nl

Schrijf in je agenda de activiteiten voor de inline-skate jeugd:

Datum	Activiteit	Bijzonderheden
06-04-2024	Huur inline skates ophalen	
08-04-2024	Maandag training	Start seizoen 2024 inline skaten
10-04-2024	Woensdag training	
Datum volgt	Informatie avond inline-skaten	
Datum volgt	Workshop onderhoud inline-skates voor de ouders en jeugdigen	
15-04-2024	Maandag training	
17-04-2024	Woensdag training	
21-04-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Warmond
22-04-2024	Maandag training	
24-04-2024	Woensdag training	
29-04-2024	Maandag training	
01-05-2024	Woensdag training	
04-05-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Rotterdam
06-05-2024	Maandag training	
08-05-2024	Woensdag training	
13-05-2024	Maandag training	
15-05-2024	Woensdag training	
20-05-2024	Maandag training?	Pinksteren wel training!
22-05-2024	Woensdag training	
27-05-2024	Maandag training	
29-05-2024	Woensdag training	
02-06-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Ammerstol
03-06-2024	Maandag training	
05-06-2024	Woensdag training	
09-06-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Lisserbroek
10-06-2024	Maandag training	
12-06-2024	Woensdag training	
17-06-2024	Maandag training	
19-06-2024	Woensdag training	
24-06-2024	Maandag training	
26-06-2024	Woensdag training	
01-07-2024	Maandag training	
03-07-2024	Woensdag training	
07-07-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Leiderdorp
08-07-2024	Maandag training	
11-07-2024	Woensdag training	
15-07-2024	Maandag training	
17-07-2024	Woensdag training	

22-07-2024	Maandag training	
24-07-2024	Woensdag training	
29-07-2024	Maandag training	
31-07-2024	Woensdag training	
05-08-2024	Maandag training	
07-08-2024	Woensdag training	
12-08-2024	Maandag training	
14-08-2024	Woensdag training	
19-08-2024	Maandag training	
21-08-2024	Woensdag training	
26-08-2024	Maandag training	
28-08-2024	Woensdag training	
02-09-2024	Maandag training	
04-09-2024	Woensdag training	
07-09-2024	Ooms Jeugdskeelercup	Zoeterwoude
09-09-2024	Maandag training	
11-09-2024	Woensdag training	
16-09-2024	Maandag training	
19-09-2024	Woensdag training	
23-09-2024	Maandag training	Laatste training
25-09-2024	Woensdag training	Laatste training
Datum volgt	Huurskeelers inleveren	
Datum volgt	Clubcompetitie 3x	
Datum volgt	Jan van der Hoorncompetitie	
Datum volgt	Inline-skate club kampioenschappen (met uitwijkmogelijkheid naar -datum- bij slecht weer)	
Datum volgt	Obstakelrace	
Datum volgt	Eindfeest inline skate seizoen 2024	

1. Algemeen

IJsclub Otweg verzorgt al een flink aantal jaren skeelertrainingen. In 1999 vond de eerste skeelertraining van onze club plaats op het parkeerterrein van de Beurshal. Sinds 2014 beschikt onze IJsclub over een eigen combibaan aan het Paddegat. 's Zomers is dit een skeelerbaan en bij vorst is het een natuurijsbaan.

1.1 Inline-skaten of skeeleren?

Inline-skaten staat in de Nederlandse volksmond beter bekend als skeeleren, maar beide woorden verwijzen naar dezelfde sport/activiteit. De Koninklijke Nederlandse Schaats Bond (KNSB) gebruikt sinds 2010 de officiële benaming van inline-skaten om een duidelijke connectie te maken met de internationale beleving van de sport.

2. Trainingen

Gedurende het zomerseizoen worden er voor diverse leeftijden en niveau's trainingen gegeven door ervaren en enthousiaste trainers. Bij het inline-skaten voor de jeugd staat plezier voorop. Door allerlei leuke spelletjes en oefeningen wordt spelenderwijs de basis van de inline-skatetechniek bijgebracht. Bij het inline-skaten voor volwassenen staat plezier ook voorop en zal aandacht uitgaan naar techniek.

Op 8 en 10 april 2024 starten de trainingen voor de jeugd onze eigen prachtige combibaan aan het Paddegat. De senioren starten 9 april 2024.

2.1 Trainingstijden

Dag	Tijd	Training	Kosten
Maandag	18.30 - 19.30 uur	pupillen 6 t/m 12 jaar	€ 50,-
Maandag	19.45 - 20.45 uur	junioren 13 t/m 18 jaar	€ 50,-
Dinsdag	19.30 - 20.30 uur	Senioren	€ 60,-
Woensdag	18.30 - 19.30 uur	pupillen 6 t/m 12 jaar	€ 50,-
Woensdag	19.45- 20.45 uur	junioren 13 t/m 18 jaar	€ 50,-

Wanneer een jeugdige zich aanmeldt voor twee avonden geldt een gereduceerd tarief: € 75,-

Om te kunnen trainen en toegang te hebben tot onze combibaan, moet je lid zijn van IJsclub Otweg. Voor lidmaatschap en aanmelding voor de training kun je je opgeven via het aanmeldformulier op de website.

2.2 Trainingen gaan altijd door

De trainingen gaan altijd door. Het klinkt een beetje gek, maar bij regen wordt een droogtraining gegeven met schaats specifieke oefeningen “op het droge”. Droogtraining bestaat uit allerlei oefeningen om de conditie, coördinatie, kracht en techniek te verbeteren. Neem dus bij regen loopschoenen mee.

Ook in de zomervakantie wordt gewoon les gegeven (onder voorbehoud dat we voldoende trainers beschikbaar hebben).



3. Materiaal

3.1 Skates of skeelers?

Skates zijn door het kortere frame en het kleinere wiel wendbaarder dan skeelers. Voor lange afstanden zijn skeelers dan ook het meest geschikt, maar voor kortere recreatieve tochten zijn skates ook prima.

Skates zijn voorzien van een remblok achter het laatste wiel. Skeelers hebben dit niet. De beginnende rijder rijdt vaak op inline-skates voor meer stabiliteit en ondersteuning. De gevorderde rijder stapt meestal over op de skeelers.



Skates



Skeelers

3.2 Huurskates

Voor kinderen zijn bij IJsclub Otweg degelijke huurskates beschikbaar!

Elk seizoen bestaat er de mogelijkheid om skates te huren van IJsclub Otweg zodat alle kinderen het genot van goed passende en goed lopende skates kunnen ervaren en daardoor met plezier en beter kunnen skaten.

De huur bedraagt € 40,- voor het hele seizoen. De skates mogen tijdens het zomerseizoen tot innamedatum van de laatste les (half september) ook thuis gebruikt worden. Voorwaarde is wel dat er zorgvuldig mee omgegaan wordt. Huurskates alleen gebruiken bij droog weer! Bij gebruik tijdens nat weer roesten de lagers.

Wie gebruik wil maken van de verhuur, laat dit even weten op het aanmeldformulier of via een mail aan info@ijsclubotweg.nl met vermelding van de schoenmaat. Dan zorgen wij ervoor dat ze de eerste les beschikbaar zijn.

3.3 Bescherming

'Lekker inlineskaten, ga goed voorbereid op pad!' is de eerste gezamenlijke campagne van de KNSB en VeiligheidNL in 2023. De twee organisaties zijn een samenwerking aangegaan om blessures bij inlineskaten en schaatsen (op natuurijs) te voorkomen.

Of je nou skatet op de baan of op de weg, de kans is altijd aanwezig om een blessure of ander letsel op te lopen. Een ongeluk zit ten slotte in een klein hoekje. Om de kans op blessures en ander letsel zo klein mogelijk te maken, is het verstandig om op te vallen in het verkeer en gebruik te maken van bescherming.

3.3.1 Verplichte beschermingsmiddelen

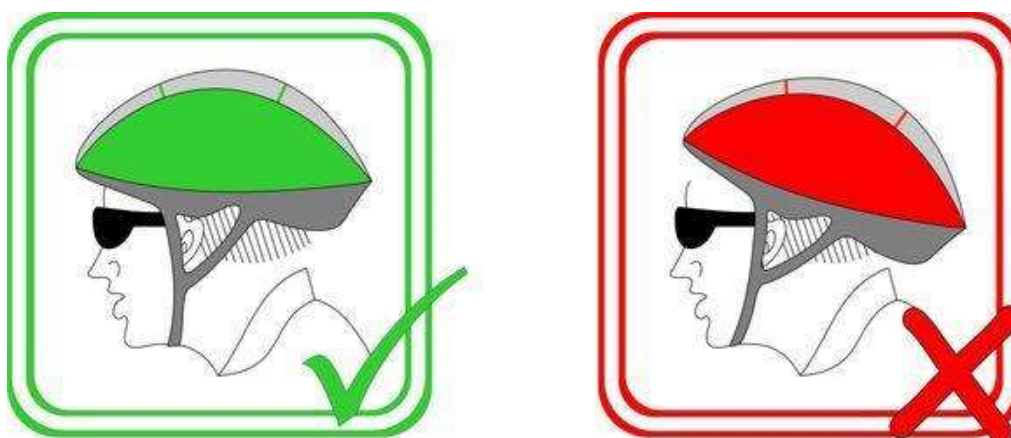
Op de Combibaan van IJsclub Otweg is het voor skaters verplicht om een helm te dragen en polsbescherming te gebruiken. Elleboog- en kniebescherming zijn verplicht voor iedereen tot 18 jaar, maar worden geadviseerd voor alle skaters. Tijdens officiële IJsclub Otweg activiteiten, zoals trainingen en wedstrijden, wordt toegezien op het dragen van beschermingsmiddelen.

Onderstaande informatie betreffende de verplichte beschermingsmiddelen is afkomstig van de website www.voorkomblessures.nl. Op deze site is meer informatie te vinden betreffende veiligheid bij het skaten.

3.3.2 Helm

Een helm zorgt ervoor dat de impact tijdens contact tussen het hoofd en de ondergrond (na een val) geabsorbeerd wordt. De klap van de val wordt verdeeld over een groter oppervlak en zo beschermt de helm je tegen oppervlakkig hoofdletsel. Let erop dat een skatehelm is voorzien van een CE-markering en voldoet aan de norm EN 1078 of EN 1080. Een dergelijke helm is namelijk uitvoerig getest en biedt je optimale bescherming. Verder is het van groot belang dat de helm goed past, zodat de helm niet verschuift bij een valpartij en haar effect verliest. Vooral een te grote helm is onveilig.

Helmen worden oud en verliezen hun bescherming. Ook al ben je niet gevallen: Er wordt geadviseerd een helm ouder dan 5 jaar niet meer te gebruiken. Fietshelmen hebben namelijk een houdbaarheidsdatum. Als het schuim in je helm uitdroogt, verliest de helm zijn functie.



Hoe een veiligheidshelm wel en niet hoort te zitten.

Bron: Nijdam

3.3.3 Polsbescherming

Polsbreuken zijn de meest voorkomende inline-skateblessures. Polsbeschermers beschermen je op een effectieve manier. Zo voorkom je polsblessures zoals botbreuken en nare kneuzingen.

Zo herken je goede polsbeschermers:

- Ze moeten 2 kunststof spalken hebben. Deze spalken voorkomen dat de pols overstrekt, verdelen de krachten over de pols en absorberen schokken. De spalken kunnen ook schaafwonden en ander oppervlakkig letsel voorkomen.
- De spalken in de polsbeschermers moeten veerkrachtig zijn.
- Polsbeschermers moeten sterk, kort en glad zijn. Zo kun je doorglijden na een val. Vroeger waren deze spalken lang en stug. Het risico bestond daardoor dat de krachten van de val verplaatst werden naar de onderarm. En dat deze daar een blessure veroorzaakten. Met korte, gladde polsbeschermers voorkom je dit.
- Een breed beschermingsstuk moet de handpalm beschermen.
- Een goede polsbeschermers heeft banden die je stevig kunt aantrekken. Zo blijft de polsbeschermers goed zitten tijdens een val.

3.3.4 Kniebescherming

Kniebeschermers absorberen de impact van een val en kunnen breuken, schaafwonden en kneuzingen voorkomen. De betere kappen van de kniebescherming zijn van kunststof (polyurethaan of polycarbonaat). Deze zijn flexibel, slijtvast en breken minder snel dan de goedkopere (plastic) kappen. Daarnaast is de bescherming enigszins zacht aan de binnenkant, wat aan de ene kant het draagcomfort verhoogt en aan de andere kant zorgt voor de nodige schokabsorptie.

Ook zorgt de kap er voor dat er na een val doorgegleden kan worden, waardoor de klap van de val wordt verdeeld.

Belangrijk is dat de beschermer bij een val op zijn plaats blijft zitten. Let er daarom op dat de bescherming is voorzien van een sok, zodat deze niet van zijn plaats verschuift. Ook als je ergens tegenaan stoot, mag de beschermer, die met klittenband is bevestigd, niet van zijn plaats gaan.

3.3.5 Elleboogbescherming

Elleboogbeschermers absorberen de impact van een val en kunnen breuken en schaafwonden voorkomen. De betere kappen zijn van polyurethaan of polycarbonaat, deze zijn flexibeler, meer slijtvast en minder breekbaar dan de goedkopere plastic kappen. De kap zorgt er tevens voor dat na een val doorgegleden kan worden, waardoor de klap van de val wordt verdeeld. De bescherming is enigszins zacht aan de binnenkant. Dit verhoogt aan de ene kant het draagcomfort en aan de andere kant zorgt deze opvulling voor de nodige schokabsorptie. Belangrijk is dat de beschermer bij een val op zijn plaats blijft zitten. Let er daarom op dat de bescherming is voorzien van een sok, zodat deze niet van zijn plaats verschuift. Ook als je ergens tegenaan stoot, mag de beschermer, die met klittenband is bevestigd, niet van zijn plaats gaan.

Elke gerenommeerde schaats- en inline-skatewinkel kan u helpen bij het juiste materiaal en beschermingsmiddelen. Bijvoorbeeld: Jan van der Hoorn in ter Aar

<https://www.janvanderhoorn.nl/>

3.4 Kleding

Inline skaten is een **sport**. Kinderen die deelnemen aan de lessen dienen **sportkleding** te dragen.

Draag comfortabele sportkleding die bij het weer past. Skatekleding moet lekker zitten en mag je niet beperken in je bewegingsvrijheid. De schaatsjasjes en schaatshelmen van IJsclub Otweg mogen **NIET** worden gedragen tijdens de inline-skate trainingen.

3.5 Bidon

Neem een bidon met water mee zodat je, zeker op warme dagen, tussendoor wat kan drinken.

3.6 Taak van ouders / begeleiders

Het correct aandoen van de skates en beschermingsmateriaal is een taak van de ouders/begeleiders. Laat dit niet aan de trainers over: trainers zijn er om training te geven.



4. De baan

De trainingen vinden plaats op de combibaan in Boskoop.

IJSclub Otweg
Paddegat 1
2771 WG Boskoop



Lengte baan: 295 meter	Gemeten ca 20 cm uit binnenzijde baan
Breedte baan: 6,7 meter	Gemeten rechte stuk voor ingang kantine

4.1 Regels op de baan

Om het skaten zo veilig mogelijk te laten verlopen gelden er enkele regels op de combibaan. Als iedereen zich hieraan houdt wordt skaten pas echt leuk en voorkom je blessures.

De baanregels:

- Op de baan rijdt iedereen linksom;
- Snelle rijders aan de buitenkant en langzamere rijders meer naar links (binnenkant);
- Snellere rijders passeren rechts en nemen daarbij voldoende afstand tot de langzamere rijders in acht, eventueel waarschuwen door roepen "Hoogop";
- Bij een botsing stoppen beide rijders meteen;
- Alleen aan de linker binnenkant van de baan wordt stilgestaan;
- Uitrijden zoveel mogelijk aan de binnenkant (links), niet meer dan twee rijders naast elkaar;
- Als je tijdens het uitrijden anderen passeert, dan niet met z'n tweeën naast elkaar maar achter elkaar. Ga na het passeren zo snel mogelijk naar links;
- Wie de baan oversteekt doet dit langs de kortste weg (dus recht oversteken). Maak zoveel mogelijk gebruik van de brug;
- Als je start kijk dan eerst achterom en voorkom dat je anderen hindert;
- Snellere rijders minderen snelheid bij grote drukte;

4.2 Clubhuis

We kunnen voor het aantrekken van de skates gebruikmaken van de bankjes in ons clubhuis. Hier zijn ook de toiletten. Ouders kunnen aan de bar iets kopen, zodat zij onder het genot van bijvoorbeeld een lekker kopje koffie naar hun kinderen kunnen kijken.



5. Activiteiten

Op het programma staan leuke activiteiten voor de jeugd zoals, o.a. het toetsen van de skeelerskills, clubcompetitie en een obstakel race. Aan het eind van het seizoen sluiten we af met een gezellig eindfeest waar de diploma's en prijzen van het seizoen worden uitgereikt.

5.1 Clubcompetitie

Tijdens de trainingen voor de jeugd organiseren de trainers een clubcompetitie. Gedurende het seizoen worden de tijden van de jeugdigen geregistreerd. Aan het eind van het seizoen wordt de eindstand per categorie opgemaakt. Ook hebben de trainers oog voor de skeelervaarigheden van de jeugdigen. Aan het eind van het seizoen krijgen alle jeugdigen een diploma.

5.2 Obstakel Race

Hiernaast wordt ook een obstakelrace georganiseerd. Een obstakelrace is een parcours met vele spannende obstakels. Zo wordt er geklommen, gestuurd, gebukt en gerold. Na iedere ronde wordt een stempel op de stempelkaart gezet om zo het doel te bereiken: zo veel mogelijk rondjes rijden.



5.3 Het eindfeest

Het seizoen wordt afgesloten met een eindfeest. Op het eindfeest worden leuke activiteiten georganiseerd. De diploma's van de clubcompetities en de prijzen van het clubkampioenschap worden hier uitgereikt.



6. Wedstrijden

Het is ontzettend leuk om een wedstrijd te rijden. IJsclub Otweg promoot deelname aan wedstrijden door **elk** jeugdlid. Er zijn verschillende mogelijkheden, zodat alle jeugdigen hieraan mee kunnen doen!

6.1 Wedstrijd categorieën

In het Inline skaten zijn de wedstrijdcategoryen ingedeeld op basis van leeftijd. Het geboortjaar is bepalend voor de wedstrijdcategory waarin je het wedstrijdseizoen gaat uitkomen. Voor het seizoen **2024** geldt de indeling uit onderstaande tabel.

Geboren	categoriennaam	code heren	code dames
in 2018 of later	Pupillen 4	HP4	DP4
in 2016 en 2017	Pupillen 3	HP3	DP3
in 2014 en 2015	Pupillen 2	HP2	DP2
in 2012 en 2013	Pupillen 1	HP1	DP1
in 2010 en 2011	Kadetten	HKA	DKA
in 2008 en 2009	Junioren B	HJB	DJB
in 2006 en 2007	Junioren A	HJA	DJA
in 2005 en eerder	Senioren	HSA	DSA
in 1984 en eerder	Masters	M40 M50 M60	DMA

6.2 Licentie

Om deel te kunnen nemen aan wedstrijden van de KNSB heb je een licentie nodig. Alle deelnemers moeten bij de KNSB een licentie aanvragen. Dit kan via de [KNSB website](#). In de tabel hieronder staan de kosten van een licentie. Voordeel is dat je op een licentie een jaar lang mee kan doen aan skeelerwedstrijden en schaatswedstrijden op allerlei banen in Nederland.

	vanaf 1 juli 2023
Wedstrijdlicentie (365 dagen geldig)	
≤ 12 jaar	€ 12,69
13 – 18 jaar	€ 28,62
>18 jaar	€ 47,52
Wedstrijddaglicentie (1 dag geldig)	
≤ 18 jaar	€ 5,50
> 18 jaar	€ 8,00

6.3 Inschrijven wedstrijden

Via de site van [schaatsen.nl](#) kun je je inschrijven voor wedstrijden. Kies op [schaatsen.nl](#) de discipline inline-skaten en dan de wedstrijd waarvoor je je in wilt schrijven. Je komt nu op een nieuw scherm met informatie over de wedstrijd.

6.4 Wedstrijdpak

Voor het deelnemen aan wedstrijden krijg je (zolang de voorraad strekt) van IJsclub Otweg een wedstrijd skeelerpak in bruikleen. Ga hier a.u.b. zorgvuldig mee om. Deze pakken mogen **alleen** gedragen worden tijdens de wedstrijden (niet tijdens training of buitenrit).

6.5 Ooms Jeugdskeelercup

Het gewest Zuid Holland organiseert samen met Oomssport de Jeugdskeelercup. Dit zijn 6 wedstrijden per seizoen. De wedstrijden zijn laagdrempelig, dus iedereen is welkom van 6 t/m 18 jaar (pupillen 4 t/m junioren A) en van beginners tot gevorderde skaters. Er worden verschillende wedstrijdvormen verreden zoals tijddritten, series, afvalraces en (mini)marathons. Daarnaast worden enkele speelse vormen als slalom of achteruit skaten verwerkt in de wedstrijd.

In de eerste plaats is deze competitie opgezet om de jeugd met de sport kennis te laten maken maar het is de afgelopen 10 jaar een kweekvijver voor talenten en kampioenen geweest. Voor deze wedstrijden heb je een licentie van de KNSB nodig. Heb je de 'drive' te pakken en je prestaties worden beter bestaat de kans dat je wordt uitgenodigd voor de opleidingsploeg van het gewest en later misschien ook wel het talentteam (voorheen RTC)

Inschrijven kan:

* Via <https://inschrijven.schaatsen.nl/#/wedstrijden> door te klikken op een van de wedstrijden in de kalender of via de button "Inline skaten" vervolgens het sign-up formulier in te vullen en te versturen en het inschrijfgeld per I-deal over te maken.

Hiervoor is het wel noodzakelijk om in het bezit te zijn van een geldige KNSB wedstrijdlicentie voor de discipline Inline Skaten.

* Op de wedstrijddag dien je ruim op tijd aanwezig te zijn (ruim een half uur!) Je meld je eerst bij wedstrijdleiding/inschrijfbureau, tekent de presentielijst, controleer de juistheid van je gegevens, naam, beenummer, transpondernummer etc.

Heb je geen eigen transponder (deze is nodig voor de tijdregistratie op de finish) kan je er hier één huren.

Voor meer informatie kijk op: <https://www.knsbgewestzh.nl/inline-skaten/jeugdskeelercup/>



6.6 Jan van der Hoorn competitie

De Jan van der Hoorn Jeugd inline skate competitie is opgezet om jeugd en jongeren voor de inline-skatesport te enthousiasmeren.

Pupillen tot junioren A in de leeftijd van 8 tot en met 18 jaar kunnen aan deze wedstrijden deelnemen. Aan de wedstrijden kan deelgenomen worden door alle inline-skaters: je hoeft nog geen geoefende wedstrijddrijder te zijn. Je kan je per wedstrijd inschrijven.

Omdat de wedstrijden bedoeld zijn om de inline skate sport te stimuleren , hoef je geen KNSB-inline-skate licentie aan te schaffen. Gewoon inschrijven en lekker skaten!

Bij deze wedstrijden is altijd een coach van IJsclub Otweg aanwezig.

Informatie over data en inschrijving voor dit seizoen is te vinden op de website.

<https://www.janvanderhoorn.nl/j-v-d-hoorn-jeugd-inline-skate-competitie/>

