

Tips voor KLEDING & SCHAATSEN

De juiste outfit en schaatsen is zeer belangrijk!

Beginnende schaatsers hebben géén wedstrijdkledij nodig! (glitterjurkjes etc.)

Praktische vlotte kledij, die gemakkelijk aan én uitgaan! Het clubuniform is ideaal qua warmte, elegantie en is praktisch!

Koop nooit schaatsen zonder kennis van zaken. Kwaliteitsleder, stevig en toch soepel zeer belangrijk voor de juiste laars. Te klein of te grote laarzen, geven minder steun en kans op kwetsuren vergroot.

Er zijn verschillende schaatsijzer, voor elk niveau, laat u helpen bij de keuze van het juiste mes.

Heb je nieuwe schaatsen? Maak de laars een beetje soepeler door deze 3 á 4 keer te knopen en ontknopen, vooraleer er mee te schaatsen. Indien je schaatsen na een tijdje nog pijn blijven doen, mag je de schaats ook in een warme luchtoven steken (geen microgolf, gas-of elektrische oven !!!!) Stel de thermostaat in op 40° en laat de schaats dan 3,5 à 4 min in de oven. Zorg ervoor dat de schaats helemaal open staat, dus veters los zodat de warmte in de schoen kan. Na het verwarmen van de schaats moet je deze onmiddellijk aan doen en helemaal dichtknopen. Je zal merken dat het leder van de schaats veel soepeler is, zodat deze makkelijker de vorm van je voet aannemen.

Heb je hierover twijfels, vraag dan raad aan een deskundige.

Onderhoud je schaatsen zoals het hoort! Na elke schaatsbeurt met een zacht doekje droogwrijven. Nooit bij een warmtebron leggen, om lederaantasting en vervorming te voorkomen.

Schaatsen slijpen is afhankelijk hoe vaak je schaatst. Je kan dit controleren door met je nagel over het mes te wrijven (binnen- en buitensnee). Als er stukjes nagel afgeschaafd worden, is het mes nog scherp genoeg. Als je 2x per week komt trainen kan je stellen dat je 2x per seizoen je schaatsen moet laten slijpen. Indien je twijfelt, vraag dan raad aan je trainster.

Na het seizoen, vóór het opbergen, poets je je laars met een product dat hiervoor geschikt is. Meestal is dit een neutraal ledervet. De schaatsijzers hebben geen speciale behandeling nodig. Zorg dat deze steeds droog zijn na de training en berg ze **nooit** op in kunststof beschermers. Deze kunststof beschermers dienen uitsluitend om je te verplaatsen op harde ondergrond zoals steen, beton, asfalt, hout....

Correct vastknopen van schaatsen is héél belangrijk voetcomfort, controle en stabiliteit.

Trek de veters niet te strak aan de tenen, dit geeft een betere bloedcirculatie. Aan de voet knoop je iets nauwer, dit geeft de hiel een betere versteviging. Bovenste deel van de haakjes, iets lossen, zodat de oefeningen vanuit de knieën kunnen uitgevoerd worden. Maar ook niet te los! Er bestaan vetertrekkers om het aanspannen te vergemakkelijken.

Om te ontknopen: veters lossen en haken 1 voor 1 omhoog trekken, tong naar voor trekken, via de hak de voet uit de laars leiden.