



# „ Schlittschuhknigge “

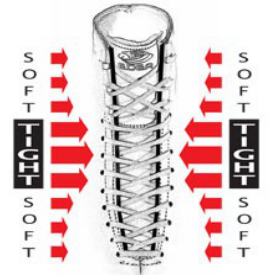
## Tipps zum Anziehen und zur Pflege von Schlittschuhen

### Das Anziehen der Schlittschuhe

- Vor dem Anziehen des Schlittschuhs die Schnürung über die ganze Länge lockern.
- Beim Hineinschlüpfen in den Schuh darauf achten, dass der Strumpf keine Falten wirft.
- Die Schuhzunge festhalten, damit sie nicht mit in den Schuh hineingezogen wird.
- Der Strumpf sollte nicht zu dick sein und kein grobes Muster haben, um schmerzende Druckstellen und Blasen am Fuß zu vermeiden.
- Die **Schnürung** muss im unteren Bereich etwas lockerer und über dem Rist bis zum Fußgelenk **fest** sein (Stützung des Gelenks). Damit die Blutzirkulation im Fuß nicht behindert wird, die obersten zwei Haken etwas leichter schnüren. So kann der Läufer/ die Läuferin gut in das Knie gehen.
- Ist der Schnürsenkel immer noch sehr lang, dann sollte er durch Zurückschnüren aufgebraucht werden. Bitte **nicht** am oberen Schuhende mehrmals um das Bein binden, da er sonst beim Laufen in die Wade einschnüren kann!
- Über die Leih- Schlittschuhe kommen **Stoffüberzieher**, somit sind die Schnürsenkel „aufgeräumt" und das Leder der Schlittschuhe wird zusätzlich vor Kratzern geschützt (diese sind über die Börse käuflich zu erwerben, bitte bei Bedarf nachfragen).



### Schnürtechnik



Quelle: Edea



### Die richtige Pflege von Schuh und Kufe

- Die Kanten der Kufen müssen sorgfältig geschliffen sein. (Bei Leih Schlittschuhen wird das **alleine** über unseren Verein organisiert, bitte die Kufen **niemals** woanders schleifen lassen oder es selber probieren, dazu braucht es einen Fachmann!)
- Um den Schliff zu schonen, außerhalb der Eisfläche **immer Kufenschoner aus Gummi** tragen. Nach dem Ausziehen der Schlittschuhe die Kufenschoner **immer sofort** von den Kufen **entfernen**, damit sich kein Rost ansetzen kann.
- Mit einem saugfähigen weichen Lappen die Kufen trocken reiben. Die Kufenschoner hinterher **nicht** wieder über die Kufen ziehen, benutzen Sie die **Stoffschoner**, um die Kufen zu schützen!
- Bitte in der Sporttasche und zu Hause **immer Stoffschoner** über den Schlittschuhkufen zum Schutz vor Kratzern verwenden! Das Leder der Schuhe ab und zu mit etwas weißer Schuhcreme pflegen.
- Überprüfen Sie hin und wieder die Verschraubung der Kufen und den Zustand der Schnürsenkel.
- Bitte die vorhandenen **Markierungen** auf den Leih Schlittschuhen **nicht** entfernen und keine Markierungen hinzufügen, sie wurden nicht willkürlich, sondern von uns nach sorgfältiger Prüfung verschiedener Kriterien vergeben! (Bitte den Namen ggf. nur auf einem ablösbaren Etikett anbringen – **nicht** direkt auf oder im Schuh!)
- Zur Mitte und zum Ende der Saison werden die Schlittschuhe zum **Schleifen** wieder eingesammelt, bitte geben Sie diese nach dem letzten Training mit einem Namenszettel versehen ab.
- Die teuren und hochwertigen Leih Schlittschuhe sind alleine für das **Vereinstraining** in **unserem Verein** gedacht, **nicht** für den öffentlichen Lauf / Schulsport / Training in anderen Vereinen und **niemals** für das Eislaufen auf einem zugefrorenen See etc.!



Wir bitten dieses dringend zu beachten, da wir sonst gezwungen sind, den durch Zuwiderhandlung erfolgten **Wertverlust** von der **Kaution** abzuziehen!

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern für die Saison viel Freude und Erfolg beim Eislaufen!**