

#### INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRZECZYTAJ UWAGI NIENIŻEJA INSTRUKCJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z LYŻWOROLEK I ZACHOWAJ JĄ DO POZNIŻSZEGO WYKORZYSTANIAPL

##### ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA

1. Jazda na lyżworokach powinna odbywać się na równej, płaskiej, czystej i suchej powierzchni, przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, żwir, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapłomych, kamiennych i mokrych.

2. Jazda na lyżworokach powinna odbywać się z dala od innych użytkowników drogi.

3. Nie wolno korzystać z lyżworolek na ulicy, ani na chodniku.

4. Nie można korzystać z lyżworolek po zrywku.

5. Nie wolno korzystać z lyżworolek trzymając się za pojazdami w ruchu jak np. samochód, rower, autobus, ciężarówka, itp.

6. W celu użytkowania lyżworolek, kółka oraz zakładanie wyposażenia ochronnego takiego jak: kask, ochraniacze na nadgarstki i rękawiczki, koleina oraz elementów odblokowych. Sprzęt ochronny ma celu zabezpieczenie przed ewentualnymi urażeniami ciała.

7. Przed każdym użyciem należy sprawdzić mocowanie wszystkich połączeń. Jazda powinna rozpocząć tylko wtedy, jeżeli lyżworolki są całkowicie sprawne. Przed jazdą na lyżworokach należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone oraz czy kółka prawidłowo się obracają (sprawdzenie dziania w ruchu).

8. Rzyżworolki powinny być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będą one spełniały warunki bezpieczeństwa i kółka oraz elementy odblokowych sprzętu rolkarskiego.

9. Stale utrzymywanie lyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo.

10. Na lyżworokach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej.

11. Należy uważać, jakiegoś ostrze krawędzi powstałe podczas użytkowania.

##### JAZDA NA LYŻWOROKACH

Użytkowanie lyżworolek, z uwagi na przebywanie w ciągłym ruchu, za znaczną prędkością, wymaga wiedzy i techniki użytkownika. Właściwe wykorzystanie lyżworolek jako osobom znajdującym się w pobliżu. W związku z rekreacyjnym przeznaczeniem lyżworolek zaleca się stosowanie standardowych technik jazdy z wyłączeniem wszelkich ewolucji oraz skoków. Podczas jazdy na lyżworokach należy zachować ostrożność. Prędkość należy zawsze dostosować do poziomu umiejętności. Zalecany jazdę na równej, gładkiej powierzchni, dla początkujących użytkowników. Należy przysiąć cały cztery plastik, czystej i suchej powierzchni, przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, żwir, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapłomych, kamiennych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

**Nauczenie się jak upadć może znacznie zredukować możliwość powstania uszkodzenia ciała:** a) jeśli trawisz równowagę, skuli się, aby zminimalizować odległość upadku, b) przy upadku starać się upaść na miękko, c) przy upadku starać się nie poruszać, d) przy upadku starać, o ile to możliwe by elastycznym

##### TECHNIKI HAMOWANIA

Jeżeli lyżworolki są występowane w hamulec, należy wolno podnieść czubek lyżworolki, na której zamontowany jest hamulec. (Jeżeli obie lyżworolki posiadają hamulca, można wybrać dowolną i używać jej do hamowania), następnie należy przycisnąć hamulec do nawierzchni podłoża.

Jeżeli lyżworolki nie są wyposażone w hamulec lub przoszą co najmniej zaleca się stosowanie tzw. techniki "Braking Technique" - dla zwiększenia bezpieczeństwa. Jazda na lyżworokach powinna odbywać się na równej, płaskiej, czystej i suchej powierzchni, przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, żwir, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapłomych, kamiennych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

**UWAGA!!! Nie można dokonywać żadnych modyfikacji w lyżworokach ponieważ mogą przyczynić się do pogorszenia bezpieczeństwa.**

**KONSERWACJA**  
Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na lyżworokach oraz wydłuża ich żywotność. Stale utrzymywanie lyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo. Po zakończeniu jazdy na lyżworokach zalecane jest staranne czyszczenie i osuszenie. Należy usunąć drobne kamienie i inne obce elementy, które mogą znajdować się między kółkami. Podczas jazdy na lyżworokach niektóre elementy, takie jak: hamulec, kółka, łożyska mogą ulec zużyciu. Należy regularnie sprawdzać ich stan i w razie potrzeby należy wymienić je na nowe.

**1) Hamulec**  
Jeżeli hamulec nie funkcjonują prawidłowo, to może to świadczyć o ich zużyciu. Informuje nas o tym kąk zawarty pomiędzy dółką powierzchni hamulca a nawierzchnią, po której się porusza. Jeżeli jest on większy niż 40° to hamulec należy wymienić.

**Wymiana hamulców:**  
- Odkręć śruby osiową znajdującą się przy hamulcu używając odpowiedniego narzędzia.  
- Zdjąć wspomn. hamulec na płość.  
- Za pomocą szrubokręta zdjęjmy hamulec ze wspornika.  
- Zamocuj nowy hamulec.

- Załóż wspomn. hamulec na płość i przykręć śrubę osiową i nakrętkę.  
- Upewnij się, że śruba jest dobrze dokręcona.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne elementy samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu stabilności.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**Rotacja kółek**  
Podczas rotacji kółek należy upewnić się, że najbardziej zużyte kółka zmienią się położeniem z kółkiem o najmniej zużyciu. Każde kółko w większym zużyciu po wewnętrznej stronie należy obrócić o 180 stopni, tak by bardziej zużyta strona była zwrócona na zewnątrz. Zapewni to równomierne zuzywanie się kółek. Należy postępować według rysunku poniżej.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.  
- Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**Rotacja kółek**  
Podczas rotacji kółek należy upewnić się, że najbardziej zużyte kółka zmienią się położeniem z kółkiem o najmniej zużyciu. Każde kółko w większym zużyciu po wewnętrznej stronie należy obrócić o 180 stopni, tak by bardziej zużyta strona była zwrócona na zewnątrz. Zapewni to równomierne zuzywanie się kółek. Należy postępować według rysunku poniżej.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne elementy samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu stabilności.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

##### 3) łożyska

Wyróżnia się następujące typy łożysk:  
608 z - zwykłe łożysko dla początkujących.  
ABC 1, 3, 5, 7 - dobre łożysko, duża żywotność.

Cyfra przy ABC: im jest większa tym lepsza jest precyza łożyska i materiał, z jakiego zostało ono wykonane. Dobra jakość łożysk gwarantuje płynną jazdę na lyżworokach. Wszystkie łożyska zostały zapoznowane w smar i nie wymagająowego smarowania. Należy unikac zapyłków, tłustych i mokrych powierzchni. Mokre lub wilgotne łożyska należy suszyć czystą szmatką. Zużyte łożyska należy wymienić.

**Wymiana łożysk**  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wymyij pierwsze łożysko z kółka używając odpowiedniego narzędzia.

- Wystruś tuleję z łożyska na ulicy ani na chodniku.  
- Oczyszć łożysko suchą szmatką lub wymyij je na nowe.  
- Włóż pierwsze łożysko do kółka.

- Włóż tuleję i drugie łożysko.  
- Wsuń śrubę do jednego kółka a następnie załóż podkładkę. Umieść hamulec w płoży w ostatnim otworze znajdującym się na płoży. Tuleję plastikową umieść wewnątrz płoży pomiędzy otworami i wsuń w nią śrubę. Załóż podkładkę następnie naloż kółko i przykręć krótką śrubą używając dwóch kluczy imbusowych.

**Wymiana łożysk**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Zdjąć wspomn. hamulec na płość.  
- Za pomocą szrubokręta zdjęjmy hamulec ze wspornika.  
- Zamocuj nowy hamulec.

- Załóż wspomn. hamulec na płość i przykręć śrubę osiową i nakrętkę.  
- Upewnij się, że śruba jest dobrze dokręcona.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające i inne mocowania samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu równowagi.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne elementy samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu równowagi.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne elementy samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu równowagi.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne elementy samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach.

60-64mm – kółka duże a niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu równowagi.  
70-72mm – kółka średnie, wydłużeń do dłuzych dystansów i jazdy rekreacyjnej.  
76-84mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zawansowanych i zaawansowanych.

Podczas jazdy na lyżworokach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniac co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twarudość.

Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

**Wymiana kółek:**  
- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.  
- Ściągnij kółka z płoży.  
- Wyciągnij łożysko wraz tuleją z kółka.  
- Włóż łożysko z tuleją do nowego kółka.  
- Włóż kółka na płoż i odkręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.  
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Należy rozluźnić uchwyty zaciskowy (nacisnąć przyciski) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.**

3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

Nakrętki samozebezpieczające oraz inne mocowania samozebezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy użyć nieelastycznej wymiennic. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**  
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A – to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewnijają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapanowanie w miejscach trącej i mżeszey komfort jazdy.

##### NAVOD K POUZITÍ

##### NEZÍ ZÁČNĚ POUZÍVAT KOLEKOVÉ BRUSLE, PŘEČTI SI POZORNĚ TENTO NAVOD A ZANECH K

##### PRÁVIDLA BEZPEČNĚHO POUZITÍ

1. Jazda na kolekových bruslích by měla být provozována na rovném, plochem, čistém a suchém povrchu, před zahájením jízdy je nutné se ujistit, že na prostoru, kde jízda bude probíhat, nejsou žádné díry, došky, kamery či muldy, které by mohly způsobit pád a poškození těla. Vyhněte se nerovným, stromy, kluzkým, zaprášeným a kamenným a mokrym povrchům.

2. Jízda na kolekových bruslích by měla probíhat daleko od jiných uživatelů cest.

3. Kolečkové brusle se nesmí používat na ulici ani na chodniku.

4. Kolečkové brusle se nesmí používat s dětskou.

5. Kolečkové brusle se nesmí používat tak, že se jedez: pohybuje za vozidly v provozu jako např. auto, kolo, autobus, nkládní vozidlo apod.

6. Při jízdě na kolekových bruslích je doporučováno používat chrániče, jde především o přilbu, chrániče zápěstí, lokti a kolena i rovněž odrazová reflexi prvu. Účelem ochranného vybavení je ochrana před případnými úrazy.

7. Před každým použitím je třeba ověřit připojení všech spojů. Jízda lze započít pouze tehdy, kdy zařazení je plně funkční. Před jízdou na kolekových bruslích zkontrolovat rovněž všechny šrouby, zda jsou dobře dotáhnuté a zda se dobře točí.

8. Kolečkové brusle by měly být pravidelně kontrolovány, zda nedošlo k poškození či opotřebování, pouze jejich budou bezpečné k použití.

9. Staré udržované kolekových bruslí v dobrém a stavu zvláštně jejich bezpečnost.

10. Na kolekových bruslích se nesmí provádět žádné složitě figury ani akrobacie. Slouží pouze a výlučně rekreacni jízdy.

11. Všechny ostré hrany vzniklé následkem používání je třeba odstraňovat.

**JÍZDA NA KOLEKOVÝCH BRUSLÍCH**  
Použití kolekových bruslí, vzhledem k tomu, že jste v neustálém pohybu a to se značnou rychlostí, vyžaduje svou povahou techniku jízdy, která zaručuje bezpečnost bruslaře i osob nacházejících se v blízkosti bruslaře. V souvislosti s rekreacím užitím bruslí je doporučováno použití standardní techniky jízdy bez větších výhledů figur či skoků. Během jízdy na bruslích nutno dočrůvat opatrnost. Rychlost jízdy vždy přizpůsobit úrovni své dovednosti. Neustálé udržování bruslí v dobrém stavu zvláštně jejich bezpečnost.

Jízda na kolekových bruslích by měla být provozována na rovném, plochem, čistém a suchém povrchu, před zahájením jízdy je nutné se ujistit, že na prostoru, kde jízda bude probíhat, nejsou žádné díry, došky, kamery či muldy, které by mohly způsobit pád a poškození těla. Vyhněte se nerovným, stromy, kluzkým, zaprášeným a kamenným a mokrym povrchům. Vyhbe se přilíně rychlosti.

**Naučit se padat může být rozhodně omezit možnost vznikat vážnější poškození těla:** a) při ztrátě rovnovagy, skuli se, aby zminimalizoval odleglost upadku, b) při upadku starat se upast na mekkou cast tela, c) při upadku starat se upast na mekkou cast tela

OPNÍ pádu klků, na kolik je to možné, být pružným

##### TECHNIKY BRZDĚNÍ

Mají-li kolečkové brusle brzdy, lzehe zvednout špičku koleček brusle, na niž je brzda (pokud je na obou, lze vložtlíblovou a tu použivat i k brzdění), následně stačí brzdit k povrchu podkladu.

Pokud kolečkové brusle nemaj žádné brzdy, doporučuje se používat techniku "Braking Technique" - dla zväcšenia bezpečnosti. Jazda na lyžworokach powinna odbywać się na równej, płaskiej, czystej i suchej powierzchni, przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, żwir, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapłomych, kamiennych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

**Naucit se padat může být rozhodně omezit možnost vznikat vážnější poškození těla:** a) při ztrátě rovnovagy, je dobré se sklon



**NÁVOD NA PREČÍTANÍ TENTO NÁVOD PRED ZAČÍM POUŽÍVANIA KOLIEKOVÝCH KORČULÍ A UCHOVAV HO PRED NESKORŠIE POUŽÍM!**

**PRAVIDLA BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA**

- Jazda na kolieskových korčuľach by sa mala uskutočňovať na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu, pred začatím jazdy sa treba uistiť, či v oblasti, v ktorej sa bude jazdiť sa nevyskytujú diery, jamy, kamene, skaly, hrbole, píka alebo zrnistý pád a zranenie tela. Vyhýbaj sa nerovným, strmým, smýkavým, zaprášeným, kamenitým a mokrym povrchom.
- Jazda na kolieskových korčuľach sa musí uskutočňovať zďleka od iných užívateľov ciest.
- Zakazuje sa používať kolieskové korčule na ulici, aj na chodníku.
- Zakazuje sa používanie kolieskových korčulí po zohrívaní.
- Zakazuje sa používanie kolieskových korčulí držiac sa pohybujúcich vozidiel akými sú napr. automobíľ, motorový, autobus, nákladný automobil a pod.
- Ža účelom používania kolieskových korčulí sa odporúča nasadenie ochrannéj výbavy t. z. kolenných chráničov, lakťových chráničov, rukavice, prilby a reflexné prvky. Ochranné vybavenie má za účel ochrana pred prípadnými úrazmi tela.
- Pred každým použitím je treba skontrolovať pripevnenie všetkých spojov. Jazda je možné začať len vtedy, keď je zaradenie úplne spoľahlivé. Pred jazdou na kolieskových korčuľach treba skontrolovať či všetky skrutky sú dobre dotiahnuté a kolieska sú správne namazané.
- Zaradenie musí byť pravidelne kontrolované ohľadne opotrebovania a poškodení, pretože len vtedy bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Zakazuje sa používanie poškodzeného zaradenia.
- Stále udržiavanie kolieskových korčulí v dobrom stave zväčšuje ich bezpečnosť.
- Na kolieskových korčuľach sa zakazuje vykonávanie akýchkoľvek komplikovných figúr a akrobácií. Služia výlučne len na rekreáciu jazdu.
- Treba odstraňovať akékoľvek ostré okraje vzniknuté počas používania.

**JAZDA NA KOLIEKOVÝCH KORČUĽACH**
Používanie kolieskových korčulí z dôvodu prebyvania v stálom pohybe so značnou rýchlosťou si vyžaduje správnu techniku používania zaručujúcu bezpečnosť jazdcovi a osobám nachádzajúcim sa v okolí. V súvislosti s rekreačným určením kolieskových korčulí sa odporúča používanie štandardných jazdných techník s výnimkou všetkých prvkov a skokov. Počas jazdy na kolieskových korčuľach je treba dodržiavať opatnosť. Rýchlosť je treba vždy prispôbiť úrovni schopnosti. Odporúčame jazdu na kolieskových korčuľach na miestach k tomu určených. Jazda na kolieskových korčuľach by sa mala uskutočňovať na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu, pred začatím jazdy sa treba uistiť, či v oblasti, v ktorej sa bude jazdiť, nie sú žiadne diery, jamy, kamene, skaly, hrbole, ktoré môžu spôsobiť pád a zranenie tela. Vyhýbaj sa nerovným, strmým, smýkavým, zaprášeným, kamenitým a mokrym povrchom. Vyhýbaj sa nadmernej rýchlosti.

**Naučenie sa ako pád môže významne zredukovať možnosť vážneho poranenia tela:**

- pokiaľ strácaš rovnováhu, sek sa kvôli minimalizácii zraniteľnosti pádu,
- aj pri páde sa snaž, pokiaľ je to možné, byť elastickým.

**TECHNÍKY BRZDENIA**

Pokiaľ sú kolieskové korčule vybavené brzdou: je treba pomaly zdvihnúť špičku kolieskovej korčule, na ktorej je namontovaná brzda (pokiaľ sú obe kolieskové korčule vybavené brzdami, možné si vybrať ľubovoľnú brzdú a používať ju na brzdenie), následne čistenie a osušenie. Treba odstrániť drobné kameny a iné cudzie elementy, ktoré sa môžu nachádzať medzi kolieskami. Počas jazdy na kolieskových korčuľach nie sú vybavené brzdou alebo tiaľto zostala stlačená; odporúča sa používanie tzv. techniky "Braking Technique" – avšak výlučne pre pokročilejších užívateľov! Treba celú hmotnosť tela preniesť na jednu nohu, následne druhú nohu presunúť za prvú a nastaviť ju kolmo. Výzerá to ako písmeno "T".

**KNIEŠTRUKCIA KOLIEKOVÝCH KORČUĽ**
Kolieskové korčule sú zložené z dvoch súčiastí: topánky a dolnej časti. Topánka je v celku vyrobená z umelého hmotného alebo predtým časťou z dreva a vrchná z mäkkého materiálu. Dolná časť, nazývaná sklznica je z PP alebo hliníka. Kolieska sú nasadené v dvoch ložiskách a pripevnené si skĺznici pomocou skrutiek a samojaztujúcich matic. Korčule nie sú vybavené mechanizmom riadenia a nemajú nezabehové zaradenie.

**POZOR!!! Zakazuje sa vykonávanie akýchkoľvek modifikácií v kolieskových korčuľach, pretože môžu spôsobiť zhoršenie bezpečnostného stavu.**

Exploatčné materiály ako kolieska, ložiská a brzdy, ktoré sa bežne opeťobujú, nepodliehajú záruke.
**NASTAVENIE ROZMERU KOLIEKOVEJ KORČULE**

- Pred prístupím k nastaveniu vybraného rozmeru je treba povoliť dvojsťupové zapínanie (horné a dolné blokády).
- Treba povoliť zapínaní dráka (stlačiť tlačidlo) nachádzajúci sa na vnútornej strane pohyblivej itopy.

3. Následne je treba nastaviť vhodný rozmer takým spôsobom, aby blokáda vošla do príslušného otvory a uvoľnila blokádu.

Samojazdujúce matice a iné samojazdujúce súčasti môžu stratiť svoju účinnosť, keď sú zhrdzavené, vydaté alebo sa povolíli. V takom prípade je treba ich ihneď vymeniť. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samojaztujúcich matic.

**BRZDA**

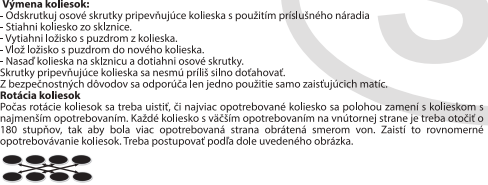
Pravidelná údržba má dôležitý význam pre bezpečnosť jazdy na kolieskových korčuľach a predlžuje ich životnosť. Stále udržiavanie kolieskových korčulí v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť. Po ukončení jazdy na kolieskových korčuľach sa odporúča ich starostlivé čistenie a osušenie. Treba odstrániť drobné kameny a iné cudzie elementy, ktoré sa môžu nachádzať medzi kolieskami. Počas jazdy na kolieskových korčuľach niektoré elementy, také ako sú: brzda, kolieska, ložiská sa môžu opotrebovať. Treba pravidelne kontrolovať ich stav a v prípade potreby ich treba vymeniť za nové.

- Brzdy**
Pokiaľ brzdy nefungujú správne, tak môže to svedčiť o ich opotrebovaní. Informuje nás o tom uhol nachádzajúci sa medzi dolným povrchom brzdy a plochou, po ktorej sa pohybuje. Pokiaľ je tento uhol väčší ako 40°, brzdy je treba vymeniť.
Vymena brzd:
  - Odskrutkuj osovú skrutku nachádzajúcu sa pri brzde s použitím príslušného náradia.
  - Sním konzolu brzdy zo sklznice.
  - Pomocou skrutkovača sním brzdú z konzoly.
  - Priprievi novú brzdú.
  - Nasaď konzolu brzdy na sklznicu a priskrutkuj osovú skrutku a maticu.
- Uisti sa, či je skrutka dobre priskrutkovaná.**
- Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samojaztujúcich matic.**
- Kolieska**
Durometr znamená tvrdosť koliesok – čím vyššie je číslo, tým tvršie sú kolieska. Napr. kolieska 78A – ju mäkšími kolieskami, 92A sú tvrdšími kolieskami. Mäkšie kolieska sa lepšie hodia na cesty a zaručujú ľepšiu trakciu. Tvrdé kolieska sa pomalšie opotreboávajú, ale zaručujú menšiu trakciu a menší komfort jazdy. Rozmery koliesok sú merané v milimetroch.
60-64mm – malé kolieska s nízkym ťažiskom, sú náipomocné pre zatačovanie v úzrdaní stability.
70-72mm – priemerne kolieska, sú používané na dlhé vzdialenosti a pre rekreačný jazdy.
76-84mm – veľké kolieska, sú používané na rýchlú jazdu, najväčšie pre stredne pokročilých a pokročilých.
Počas jazdy na kolieskových korčuľach sa kolieska opotreboávajú a treba ich vymeniť po určitom období. Miera opotrebovania koliesok závisí od mnohých činiteľov, takých akými sú: štýl jazdy, povrch, po ktorom sa jazdí, výška a hmotnosť užívateľa, poverstosťné podmienky, materiál koliesok a ich tvrdosť.
Počas jazdy z vnútornej strany opotrebovanie rýchlejšie. Predné kolieska sa opotreboávajú rýchlejšie ako stredné a zadné kolieska. Odporúča sa rotácia koliesok po prejčení asi 70 km alebo v prípade viditeľného opotrebovania koliesok.

**Vymena koliesok:**

- Odskrutkuj osovú skrutku pripievujúce kolieska s použitím príslušného náradia
- Stiahni ložisko z puzdrom z kolieska.
- Vyňaihni ložisko z puzdrom z kolieska.
- Ulož ložisko z puzdrom do nového kolieska.
- Nasaď kolieska na sklznici a dotiahni osovú skrutku.
- Skrutky pripievujúce kolieska sa nemúj príliš silno doťahovať.
- Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samojaztujúcich matic.

**Rotácia koliesok**
Počas rotácie koliesok sa treba uistiť, či najviac opotrebované koliesko sa poloheu zmení s kolieskom s najmenším opotrebovaním. Každé koliesko s väčším opotrebovaním na vnútornej strane je treba otočiť o 180 stupňov, tak aby bola viac opotrebovaná strana obrátená smerom von. Zaistiť to rovnomerne opotrebovávaniem koliesok. Treba postupovať podľa dolie uvedeného obrázka.



**Kolieska sa neotáčajú plynuie**
Aby sa nové kolieska otáčali plynuie treba ich zabehnúť. Ložiská sú presne nasadené a pre optimálnu produktivitu vyžadujú zataženie. Taktiež treba skontrolovať, či skrutky nie sú príliš silno dotiahnuté.

- Ložiská**
608 Z – priamne ložisko pre začiatočníkov.
ABEC 1, 3, 5, 7 – dobre ložisko, dlhá životnosť.
Čím je číslo pri ABEC vyššie, tým je lepšia presnosť a materiál z ktorého boli vyrobené

Dobrá kvalita ložísk zaručuje plynulú jazdu na kolieskových korčuľach. Všetky ložiská mali vybavené mazanie a nevýžadujú si opätovné mazanie. Treba sa vyhýbať zaprášeným, mazným a mokrym povrchom. Mokré alebo vlhké ložiská je treba osušiť čistou handričkou. Opotrebované ložiská je treba vymeniť.

**Vymena ložísk:**

- Stiahni koliesko zo sklznice.
  - Vyňaihni prvé ložisko z kolieska s použitím príslušného náradia.
  - Následne vyňaihni puzdro o druhé ložisko.
  - Otáži ložisko suchou handričkou alebo ho vymeň za nové.
  - Ulož prvé ložisko do kolieska.
  - Vlož puzdro a druhé ložisko.
- 4. Matice a iné samojazdujúce súčasti**
Samojazdujúce matice a iné samo jazdujúce súčasti môžu stratiť svoju účinnosť, keď sú zhrdzavené, vydaté alebo sa povolíli. V takom prípade je treba ich ihneď vymeniť. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samojaztujúcich matic.

**PRAVIDLA BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA KORČULÍ**

- Prílohy korčule neboli výrobne nastavené treba ich naosťriť pred prvým použitím.
- Korčule je treba ostriť na špeciálnych miestach určených pre tento cieľ.
- Doti maticy môže pod dozorom dospeých obo.
- Pred každým použitím je treba skontrolovať pripevnenie všetkých spojov. Jazdu je možné začať len vtedy, keď je zaradenie úplne funkčné. Pred jazdou na korčuľach uistite sa, že všetky skrutky sú riadne prikrútené a prvky spájajúce korčule sú riadne poistené. Mimo klzska používajte ochranné prvky na sklznice.
- Zaradenie musí byť pravidelne kontrolované z hľadiska opotrebovania a poškodení, len vtedy bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Zakazuje sa používanie poškodzeného zaradenia.
- Stále udržiavanie korčulí v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť.
- Na korčuľach je zakázané vykonávanie akýchkoľvek komplikovných figúr a akrobacie. Služia len a výlučne na rekreáciu jazdu. Na korčuľach sa zakazuje vykonávanie akýchkoľvek komplikovných figúr a akrobacie. Služia len a výlučne na rekreáciu jazdu. Treba odstraňovať akékoľvek ostré okraje vzniknuté počas používania.
- Všetky modifikácie výrobku, ktoré môžu ovplyvniť zhoršenie bezpečnosti používania sú zakázané. Silno a dôkladne zoprite tried chodidla – tento postup vedie k zpevneniu nohy v topánke, v následku čoho je noha v topánke stabilnejšia a nespôsobí vytláčania v okolí chodidla.

**PRAVIDLA POUŽÍVANIA**

Pred každým použitím overte technický stav korčulí a či prvky spájajúce korčule sú riadne poistené. Všetky skrutky musia byť zapnuté a korčule je treba systematicky čistiť, starať sa o ich údržbu a ostriť. Zakazuje sa jazdenie po snehu, piesku a na miestach, ktoré nie sú na to vyznačené. Počas chodenia po chodníku, asfalte, betóne je treba používať chránku na sklznici. Po každej ukončenej jazde treba sklznici odfúk, osušiť a zakonzervovať. Zanedbanie tejto údržby môže spôsobiť koroziu sklznice. Odporúča sa používanie kolieskových a lakťových chráničov a prilby na hlave.

**DRUHÝ KORČUĽ**

Konstruktúra korčulí (sklzníc) sa líši v závislosti od druhu športu, v ktorom sa korčule používajú. Niektoré druhy športu, v ktorých sa používa korčule:

- ľadový hokej (hokejové korčule)
- krasokorčuľovanie (krasokorčule)
- rýchlokoročuľovanie

Kraso korčule majú zubu v prednej časť sklzníc, čím sa líšia od hokejových korčulí.

**TECHNIKA BRZDENIA NA KORČUĽACH**
Treba brzditi uvedením korčulí do šmyku – postaviť sa kolmo v smere jazdy. Brzdite takto veľmi opatne, aby ste nespádli.

**JAZDA NA KORČUĽACH**

Aby jazdiť na korčuľach odlišáte sa od klzska raz jednou, raz druhou nohou vnútornou časťou sklznice, príslajúce k sebe zohnúť koliená. Používanie korčulí z dôvodu prebyvania v stálom pohybe s veľkou rýchlosťou si vyžaduje vhodnú techniku používania, ktorá zaručí bezpečnosť jazdcovi a osobám nachádzajúcim sa v blízkosti. V súvislosti s rekreačným určením korčulí sa odporúča používanie štandardných techník jazdy s výnimkou všetkých ťažkých cvikov a skokov. Počas jazdy na korčuľach je treba dodržiavať opatnosť. Rýchlosť je treba vždy prispôbiť úrovni schopnosti. Vyhýbajte sa nadmernej rýchlosti.

**VYUZÍVANIE KORČULÍ**

Za účelom využitia korčulí je treba :

- rozviazať a povoliť šmyčky (rozopnúť skoby a/alebo suchý zip)
- Vyňaihnuť jazyk topánky
- Obomi rukami stiahnuť korčuľ z nohy.
- Zakazuje sa vyuzivanie korčulí "topánka o topánku".

**ÚDRŽBA KORČULÍ**

Pravidelná údržba a udržiavanie výrobku v dobrom stave má veľký význam pre bezpečnosť jazdy na korčuľach a predlžuje ich životnosť. Stále udržiavanie korčulí v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť.

Po ukončení jazdy na korčuľach sa odporúča ich starostlivé čistenie a vysušenie. Počas jazdy na korčuľach sa niektoré súčasti, také ako sklznica môžu opotrebovať. Treba pravidelne kontrolovať ich stav a v prípade potreby ich treba nastriť. V prípade opotrebenia šmyčky alebo vnútornej vložky vymeniť ich na nové. Vymenu ostatných prvkov môže realizovať len odborný pracovník firmy Spokejy.

**NASTAVENIE ROZMERU**

- Pred prístupím k nastaveniu vybraného rozmeru je treba povoliť dvojsťupové zapínanie (horné a dolné blokády).
- povoliť stlaňujúci popruh na suchy zips.
- Následne je treba stlačiť tlačidlo nachádzajúci sa v zdanej časti na vonkajšej strane topánky.
- Rozťahnutím prednej časti pohyblivej itopy je treba nastaviť vhodný rozmer.
- Tlačidlo brzdy povoliť za účelom blokády pohyblivej itopy.

**ZMENA JEDNORADOVÝCH KOLIEKOVÝCH KORČULÍ NA 3-KOLIEKOVÉ KORČULE**
Pred začatím výmeny pripravte potrebné náradie (2 imbusové kľúče, 2 podložky, plastovú objímku, 2 dlhú skrutku, 1 maticu)

- Začítne odskrutkovaním dvoch zadných kolies a demontážou brzdy.
- Vložte skrutku do jedného kolíka a potom naložte podložku. Umiestnite brzdú do valčeku v poslednom otvore vo valčeku. Vložte plastovú objímku vo vnútri valčeku medzi otvorkmi a zasuňte do nej skrutku. Naložte podložku a potom naložte koliesko a priskrutkujte krátkou skrutkou pomocou dvoch imbusových kľúčov.
- Násilje je dobrá schéma poradia, v ktorej sa má vykonať montáž.

**ZMENA JEDNORADOVÝCH KOLIEKOVÝCH KORČULÍ NA KOLIEKOVÉ KORČULE**
Pred začatím zmeny pripravte potrebné nástroje (2 imbusové kľúče, 4 podložky, 2 plastové objímky, 2 dlhšie skrutky, 2 krátke skrutky)

- Najskôr odskrutkujte všetky kolieska pomocou imbusových kľúčov a odmontujte brzdú.
- Vložte skrutku do jedného kolíka a potom naložte podložku. Umiestnite brzdú do valčeku v poslednom otvore vo valčeku. Vložte plastovú objímku vo vnútri valčeku medzi otvorkmi a zasuňte do nej skrutku. Naložte podložku a potom naložte koliesko a priskrutkujte krátkou skrutkou pomocou dvoch imbusových kľúčov.
- Vložte skrutku jedného kolíka a naložte podložku. Vložte plastovú objímku vo vnútri valčeku medzi otvorkmi a zasuňte do nej skrutku. Naložte podložku a potom naložte koliesko a priskrutkujte krátkou skrutkou pomocou dvoch imbusových kľúčov.

**MANUAL**

**USING PLEASE READ BEFORE INSTRUCTION VERY CAREFUL AND KEEP FOR FUTURE USE.**

- For skating please choose flat, clean and dry surface. You should avoid holes, stones which can caused that you may fall down during the skating.
- For safety skating please avoid road for cars, sidewalks and skating after dusk.
- During skating the user should always wear protective equipment like: knee protectors, hand/wrist protectors, elbow protectors, helmets and reflective device.
- Before each using please check each screws and nuts in skates very carefully if each joint is correct. Please check the wheels' rotation during running checks.
- You should't change screws and nuts if they are rusty or if they don't join correct.
- Pay attention to the condition of the in-line skates.
- Check and clean the bearings and wheels.
- Make sure that the in-line skates are tightened properly.
- Release brakes when equipped with them.
- Do not skate holding any vehicles.
- Do not modify the in-line skates as it can be dangerous to your safety.
- Avoid high speeds.
- If you do not skate holding any vehicles.
- Please remove any sharp edges created through use.

**SKATING USING IN-LINE SKATES**

Using in-line skates, due to constant moving at considerable speed, requires appropriate technique of use, which provides safety for skater and the persons in their vicinity. Because of the recreational purpose of in-line skates, it is suggested to use standard skating techniques without any evolutions or jumps. It is highly recommended to use safety pants and helmets. The skater must be always be cautious during skating and adjust the speed to the level of their skills. Appropriate surface is crucial – it must be smooth, clean and dry. The slope terrain and slippery, dusty, stony wet ground should be avoided. Before skating using in-line skates ensure that all bolts are tightened.
We recommend using in-line skates in places assigned for that purpose.
**Learning how to fall may significantly reduce the possibility of serious body injury:**

- a) if you lose the balance, curl up in order to minimize the distance of the fall,
- b) in case of a fall, try to keep the legs together,
- c) in case of a fall, try to be flexible as far as possible.

**BRAKING TECHNIQUES**

If the in-line skates are equipped with brake:
The front part of the in-line skate equipped with brake should be slowly raised, if (both in-line skates are equipped with brakes, any of them can be used for braking), then the brake should be pushed firmly towards the ground.
If the Rollerblades are not equipped with brake or it was removed:
If skates are provide with breaker you should push breaker.
If skates are without breaker you should use "Braking Technique", it means that you should place your legs in "T" letter.

**THE IN-LINE SKATES DESIGN**

The in-line skates consist of two elements: the boot and the lower part. The boot can be made of plastic entirely or have its front part made of soft material. The lower part, called chassis is made of aluminium or PP. The wheels are mounted to bearings, which are fixed to the chassis with bolts and self-locking nuts. Read the manual and remember that the basic rule of safe skating using in-line skates. The in-line skates don't contain steering mechanism and starting device.
**ATTENTION! ANY CHANGES IN SKATE CONSTRUCTION ARE PROHIBITED.**
Consumables such as wheels, bearings, and brakes that are subject to natural wear and tear cannot constitute the basis for a complaint.

**SIZE ADJUSTMENT**

- Undo the fastener and velcro strap.
- Release the push button, which is placed on side of the boot.
- Move the front part of the boot back or forth to find the desired size. Release the button to set the size.

Self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if they are corroded, frayed, or have been loosened. In this case, replace them immediately.
The self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if you use them more than one time.

**MAINTENANCE**

Maintenance is very important for safe skating and extends the in-line skates' life. After each use of the in-line skates it is suggested to clean them and dry carefully. Small stones and other objects found between wheels must be removed. Some elements like brakes, wheels or bearings are subject to wear. Their condition must be regularly checked and the elements shall be replaced with new if necessary.

**1. BRAKES**

If the brakes do not work properly, it can be caused by their wear. The angle between the lower part of the brake and the surface on which it moves indicates the wear. If it exceeds 40°, the brake must be replaced. Brake replacement:

- Un-screw the axis bolt, which is located by the brake, using appropriate tool.
- Remove the brake bracket from the chassis.
- Remove the brake from bracket using a screwdriver.
- Install new brake.
- Insert the screw into one pin and then install the wash. Place the brake in the skid – in the last hole.

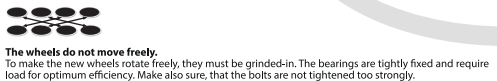
**2. WHEELS**
The durometer indicates wheels hardness – the higher the number, the harder the wheels. I.e. wheels 78A – are soft wheels, 82A are hard wheels. Soft wheels adapt better to the road and provide better traction. Hard wheels wear slower and provide lower traction and lower skating comfort.
The wheels dimensions are in milimetres.
60-64 mm – small wheels with low centre of gravity, help the beginners to keep stability.
70-72 mm – medium wheels, used for long distances and recreational skating.
76-84 mm – big wheels, useful for fast skating, the most durable for medium experienced and experienced skaters.
The wheels wear faster on the inner side. The front wheels wear faster than the middle and back wheels. The wheels wear faster on the inner side. The front wheels wear faster than the middle and back wheels. The wheels rotation is suggested after skating for about 70 km or in case of visible signs of wear.

**Wheels replacement:**

- Un-screw the wheels axis bolts using appropriate tool.
- Remove the wheel from the chassis.
- Remove the bearing from the wheel.
- Put the bearing with sleeve into the wheel.
- Install the wheels on the chassis and tighten the axis bolts.
- The wheels fixing bolts should not be tightened too strongly.

For the safety reasons it is suggested to use self-locking nuts only once.

**Wheels rotation**
During rotation of wheels make sure that the most worn wheel will interchange its position with the less worn one. Each wheel with bigger wear on the inner side shall be positioned in a way that the more worn side faces the outside. It will provide uniform wear of wheels. The operation should be realised according to scheme.



**3. Bearings**

The following types of bearings can be used:
608Z – common bearings for beginners.
ABEC 1, 3, 5, 7, ... – very good bearings, long durability.
The bigger is the number by ABEC, the better the bearing's precision and the material of which it was made.
Good bearings' quality ensures fluent skating. All bearings were greased and do not require neat lubrication. Dusty, greasy and wet surfaces shall be avoided. Wet or damp bearings shall be dried with clean cloth. Worn bearings must be replaced.

**Bearings replacement**

- Remove the wheels from the chassis.
- Remove the bearing from the wheel using appropriate tool
- Remove the sleeve and the second bearing.
- Clean the bearing using dry cloth or replace it with new one.
- Insert the bearing into the wheel.
- Insert the sleeve and the second bearing.

**4. Self-locking nuts**

Self-locking nuts and other self-locking fixings may lose their effectiveness if they are corroded, frayed, or have been loosened. In this case, replace them immediately.
The self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if you use them more than one time.

**ICESKATES**

Prior to the purchase, it is necessary to choose the proper type and size of skates depending on the size of feet, bodyweight, skating abilities, and intended use (figure ice skating, hockey). The skates have been designed to be used on smooth, even surfaces of ice without any iceles in specially prepared places such as ice rinks.

**SAFETY RULES TO BE FOLLOWED WHILE USING THE SKATES**

- If the skates have not been sharpened by the manufacturer, it is essential to sharpen them before first use.
- The sharpening should be regularly inspected by specialised service shops.
- Children must always be under adult supervision while skating.
- Before each use, it is necessary to check the fastening of all connections. Before going ice skating, make sure that all the screws are tight and that the skate attachment elements are properly fastened. Use skate blade guards outside of the skating ring.
- It is also necessary to make sure all screws are properly screwed in before each ride.
- The equipment must be regularly inspected for any damage or wear. Otherwise, it might not meet all the safety requirements. Damaged equipment must not be used. Regular maintenance of the skates increases the safety level.
- The skates are not to be used to perform any complicated figures or do acrobatics. They are to be used for recreational use only. It is not allowed to jump on the skates.
- It is not allowed to modify the skates in any way as it may decrease the safety of using them. Tie or fasten the metatarsus part tightly and carefully – this braces the leg in the shoe thanks to which the leg is more stable in the shoe and protected from breaking in the heel area.

**RULES FOR USING THE ICE SKATES**

Before every ice skating session, check the technical condition of the skates and make sure that the skate attachment elements are properly fastened. All buckles need to be fastened. The skates should be regularly cleaned, maintained, and sharpened. It is prohibited to ride the skates on snow, sand or other improper surface. While walking on pavements, asphalt or concrete please remember to use the practice covers for blades. After you finish riding you should clean, dry, and maintain the blades. If you fail to perform the before mentioned maintenance activities, the blades may corrode. It is recommended to use protective pads for knees and elbows as well as a helmet while skating.

**TYPES OF ICE SKATES**

The construction of the ice skates itself (of the skate blade) depends on the sport discipline in which the skates are used. Some of the sport disciplines in which ice skates are used are:

- ice hockey (hockey skates)
- figure skating (figure skates)
- speed skating.

Figure skating blades have toe picks that are not used in the case of hockey skates.

**HOW TO BRAKE ON ICE SKATES**

If you want to brake while skating you need to set your skates in skidding position – that is to set them perpendicularly in relation to the direction of skating. This should be performed carefully to avoid falling down

**ICE SKATING**

In order to skate on the surface of the ice skating ring, push off with one leg and then the other against the inside edge of the blade so that your bent knee moves closer to each other. Using the skates, due to the fact that you are constantly moving with high speed, requires proper skating technique that guarantees safety of both the skaters and other people in their immediate surroundings. Due to the fact that these skates have been designed to be used for recreation solely, standard skating techniques of skating without any evolutions or jumps are recommended. While skating you need to be cautious. Always adjust your speed to your level of abilities.

**ICE SKATE REMOVAL INSTRUCTIONS**

To remove ice skates:

- Untie and loosen laces (unfasten clasps or velcro)
- Move the tongue away from the boot
- Remove the brake bracket from both hands
- Removing one skate against the other is prohibited

**MAINTENANCE**
Regular maintenance and keeping the equipment in good condition is essential for providing safety while skating and it also prolongs the life of skates. Keeping skates in good condition improves the level of safety. Each time after you finish skating it is recommended to clean and dry the skates carefully. Certain elements of the skates, such as the blades, may become worn with time. That is why their condition should be checked regularly and frequently and they should be sharpened each time such a need occurs. If the shoe laces or the internal padding wear out, replace them with new ones. Other elements of the skates can only be replaced by a qualified employee of the Spokejy company.

**ADJUSTING THE SIZE**

- Before you begin to adjust the chosen size, it is necessary to unfasten straps and clasps.
- Press the adjusting button in the rear of the shoe.
- You can set the chosen size by pulling the front part of the shoe.
- Having set the size, you need to release the adjusting button to stabilise the chosen size.

**CHANGE OF ROLLER BLADES TO 3-WHEEL ROLLER SKATES**

# SPOKEY

DE

## GebrauchsAnweisung

**Wichtig! Lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Schlittschuhe benutzen und bewahren Sie sie zu später auf!** Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Befestigungen können ihre Wirksamkeit bei nicht verwendungsmäßiger Nutzung der Schlittschuhen verlieren

## REGELN FÜR SICHERE BENUTZUNG

Das Fahren beim Inlineskaten soll auf ebener, flacher, sauberer und trockener Fläche erfolgen, vor dem Beginn des Inlineskates sollte man sich vergewissern, dass auf dem Gelände, wo das Inlineskaten erfolgt, keine Löcher, Gruben, Steine, Steinblöcke, Mulden auftreten, die zum Absturz und Körperbeschädigung führen können. Vermeiden Sie unebene, glatte, steile, verstaubte, steinerne und nasse Flächen.

- Das Inlineskaten soll fernab von anderen Straßenbenutzern stattfinden.
- Das Inlineskaten dürfen weder auf den Straßen noch auf den Bürgersteigen benutzt werden.
- Das Inlineskaten dürfen nicht nach Einbruch der Dunkelheit benutzt werden.
- Das Inlineskaten dürfen nicht benutzt werden, indem man sich mit beiden Händen an die in Bewegung befindlichen Fahrzeuge wie z.B. PKW, Fahrrad, Bus, LKW usw. hält.
- Zur Benutzung des Inlineskates empfiehlt sich, Schutz-ausrüstung wie: Kniepolster, Gelenk-, Ellbogen- und Kniebeschützer sowie lichtreflektierende Elemente anzubringen.
- Die Schutzausrüstung soll eventuelle Körperverletzungen verhindern.
- Vor jeder Benutzung sämtlicher Verbindungen zu prüfen. Das Fahren ist erst dann erlaubt, wenn die Inlineskates vollständig funktionsfähig sind. Vor dem Inlineskaten ist zu prüfen, ob sämtliche Schrauben gut angezogen und Rollen richtig laufen (Prüfung der Funktion in Bewegung).
- Die Inlineskates sind systematisch auf Verschleiß und Beschädigungen zu prüfen, nur dann erfüllen sie Sicherheitsbedingungen. Es dürfen keine beschädigten Inlineskates benutzt werden.
9. Ständige Instandhaltung trägt zu deren Sicherheit bei.
10. Mit dem Inlineskates dürfen keine komplizierten Figuren ausgeführt werden. Sie dienen ausschließlich dem Freizeitfahren.
11. Sämtliche scharfe Kanten, die bei der Benutzung entstanden sind, sind zu beseitigen.

## INLINESKATEN

Die Benutzung der Inlineskates bedarf hinsichtlich der ständigen Bewegung mit großer Geschwindigkeit der entsprechenden Fahrtechnik, die Sicherheit des Benutzers und der anderen Personen sicherstellt. Im Zusammenhang mit der Bestimmung der Inlineskates fürs Freizeitlaufen empfiehlt sich standardmäßige Fahrtechniken unter Ausschluss von jeglichen komplizierten Figuren und Sprüngen anzuwenden. Das Inlineskaten ist mit Vorsicht zu genießen. Die Geschwindigkeit ist immer an das jeweilige Fahrkönnen anzupassen. Wir empfehlen, dass das Inlineskaten auf den dazu bestimmten Stellen erfolgt. Das Inlineskaten soll auf ebener, flacheren Fläche erfolgen, vor dem Beginn des Inlineskates sollte man sich vergewissern, dass auf dem Gelände, wo das Inlineskaten erfolgt, keine Löcher, Gruben, Steine, Steinblöcke, Mulden auftreten, die zum Absturz und Körperbeschädigung führen können. Vermeiden Sie unebene, glatte, steile, verstaubte, steinerne und nasse Flächen. Vermeiden Sie übermäßige Geschwindigkeit. Durch Erhitzen der Faltechnik können erste Körperbeschädigungen verhindert werden:

- a) bei Verlust des Gleichgewichts soll man sich zusammenrollen, damit die Stürzhöhe reduziert wird
- b) bei Stürzen sollte man auf weiche Körperteile fallen,
- c) bei Stürzen sollte man möglichst elastisch sein

## BREMSTECHNIKEN

Sind Inlineskates in Bremse ausgetreten die Spitze des Inlineskates, wo die Bremse angebracht ist, langsam nach oben heben (wenn beide Inlineskates Bremsen vorhanden sind, sollten beide Inlineskates auswählen und ihn zum Bremsen benutzen), anschließend die Bremse zur Oberfläche drücken. Wenn die Inlineskates keine Bremsen haben bzw. sie zusammengelassen wurde, es empfiehlt sich, die sog. "T-Braking-Technologie"-Technik - allerdings ausschließlich bei den fortgeschrittenen Benutzer anzuwenden! Das gesamte Körpergewicht ist auf einen Fuß zu verlagern, anschließend ist der zweite Fuß vor dem ersten Fuß zu verschieben und ihn senkrecht zu stellen. Es sieht wie der Buchstabe "T" aus.

## AUFBAU DES INLINESKATES

Die Inlineskates bestehen aus 2 Elementen: Schuh und Unterteil. Der Schuh ist vollständig aus Kunststoff bzw. sein vorderer Teil kann aus dem Weichstoff bestehend werden. Der Unterteil, genannt Schiene ist aus Aluminium bzw. PP. Die Rollen sind auf zwei Kugellager angebracht und an der Schiene mittels Schrauben und selbstblockierenden Muttern befestigt. Die Inlineskates sind nicht mit Steuerungmechanismus ausgestattet und besitzen keine Anlaufanlage.

**ACHTUNG!!!** Keine Modifizierungen an Inlineskates vornehmen, da die Sicherheit beeinträchtigt werden könnte. Betriebsstoffe wie Rollen, Kugellager und Bremsen, bei denen natürliche und benutzungsbedingte Verschleißerscheinungen auftreten, sind kein Reklamationsgrund

## GRÖSSENREGULIERUNG BEI INLINESKATES

1. Vor der Regulierung der gewünschten Größe ist die 2-Sektions-Klemme (obere und untere) lockern.
2. das Klemmfutter (Druckknopf drücken), das auf der Innenseite des beweglichen Schuhs liegt, lockern.
3. anschließend gewünschte Größe so einstellen, damit die Spere in das entsprechende Loch einrastet und die Klemme freigeben.

Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente können ihre Wirksamkeit verlieren, wenn sie verrostet, aufgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuschleifen. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

## WARTUNG UND PFLEGE

Systematische Wartung hat grundsätzliche Bedeutung für die Laufsicherheit beim Inlineskaten und trägt zur Verlängerung der Lebensdauer der Inlineskates bei. Die Instandhaltung der Inlineskates erhöht deren Sicherheit.

Nach dem Laufen sind die Inlineskates sorgfältig zu reinigen und trocken lassen. Kleine Steine und sonstige fremde Elemente, die sich zwischen den Rollen befinden können, sind zu beseitigen. Während des Laufens können bei einigen Elementen wie Bremsen, Rollen, Kugellager Verschleißerscheinungen auftreten. Sie sind systematisch und laufend zu überprüfen und sie ggf. gegen neue auszutauschen.

### 1) Bremsen

Wenn die Bremsen nicht richtig funktionieren, kann das bedeuten, dass sie abgenutzt sind. Davon zeugt der Winkel zwischen der unteren Bremfläche und der Oberfläche, auf der sie sich bewegen. Wenn der Winkel größer als 40° ist, ist die Bremse auszutauschen. Austausch der Bremsen:

- AchsSchraube, die sich bei der Bremse befindet, mithilfe von entsprechendem Werkzeuglösen.
- Bremsträger von der Schiene abnehmen.
- Mithilfe von Schraubenzieher die Bremse von dem Bremsträger abnehmen.
- neue Bremse anbringen.
- Bremsträger an die Schiene einlegen und die Achsschraube und die Mutter anziehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schraube richtig angezogen wurde.

Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

### 2) Rollen

Durometer bezeichnet die Rollenhärte – je höher die Nummer desto härter die Rollen - z. B. Rollen 78A – sind weiche Rollen, Rollen 92A sind harte Rollen. Weiche Rollen passen sich dem Fahrweg besser an und gewähren bessere Zugförderung und niedrigen Fahrkomfort. Rollengrößen werden in mm gemessen. 60-64mm – kleine Rollen mit niedrigem Schwerpunkt, hilfreich für Anfänger bei Beibehaltung von Stabilität. 70-74mm – mittlere Rollen für lange Strecken und Freizeitfahren. 76-84mm – große Rollen, für schnelles Fahren, optimal haltbar für Mittelfortgeschrittene und Fortgeschrittene.

Beim Inlineskaten werden die Rollen abgenutzt und sie sind ab und zu auszuschleifen. Der Abnutzungsgrad der Rollen hängt mit vielen Faktoren zusammen wie: Fahrstil, Fahrfähigkeit, Höhe und Gewicht des Benutzers, Witterungsbedingungen, Rollenwerkstoffqualität. Die innen liegenden Rollen werden schneller abgenutzt. Vordere Rollen werden schneller als mittlere und hintere Rollen abgenutzt. Es empfiehlt sich der Tausch der Rollen nach dem Zurücklegen von ca. 70 km bzw. bei sichtbarer Abnutzung der Rollen.

## Wechsel der Rollen:

- Achsschrauben, die Rollen befestigen, mithilfe von entsprechendem Werkzeug lösen.
- die Rolle von der Schiene abziehen
- Kugellager samt Hülsen von der Rolle ausziehen.
- Kugellager samt Hülsen in die neue Rolle einlegen.
- Rollen in die Schiene einlegen und Achsschrauben anzuziehen.
- Die Schrauben, die Rollen befestigen, sind nicht allzu stark anzuziehen.
- Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

## 1) Rollen-tausch

Bei dem Rollen-tausch sicher gehen, dass die am meisten abgenutzte Rolle gegen die am wenigsten abgenutzte getauscht wird. Jede Rolle mit größerer Abnutzung auf der Innenseite ist um 180 Grad umzudrehen, damit die am meisten abgenutzte Seite nach außen gerichtet wird. Dadurch wird die gleichmäßige Rollenabnutzung gewährleistet. Verfahren Sie nach der nachfolgenden Abbildung:



### 2) Die Rollen laufen nicht reibungslos.

Damit die neuen Rollen reibungslos laufen können, müssen sie eingearbeitet werden. Die Kugellager sind fest angezogen und bedürfen für die optimale Leistung der Belastung. Es ist ebenfalls zu prüfen, ob die Schrauben nicht zu fest angezogen wurden

### 3) Kugellager

Es werden folgende Kugellagertypen unterschieden:

- 608 z – einfaches Kugellager für Anfänger.
- ABEC 1, 3, 5, 7 – gutes Kugellager, lange Langlebigkeit.

Die höhere Nummer bei ABEC bedeutet höhere Präzision des Kugellagers und des Werkstoffes, aus dem es hergestellt wurde

Hohe Qualität der Kugellager gewährleistet reibungsloses Fahren beim Inlineskaten. Sämtliche Kugellager wurden mit dem Schmierstoff versehen und bedürfen keiner erneuten Schmierung. Vermeiden Sie verstaubte, fette und nasse Oberflächen. Nasse bzw. feuchte Kugellager sind mit sauberem Lappen abzutrocknen. Abgezogene Kugellager sind auszuschleifen.

## Wechsel der Kugellager

- Rollen aus der Schiene herausziehen.
- erstes Kugellager von der Rolle mithilfe von entsprechendem Werkzeug herausziehen.
- anschließend die Hülsen und zweites Kugellager herausziehen.
- das Kugellager mit trockenem Lappen reinigen bzw. gegen neues wechseln.
- das Kugellager in die Rolle einlegen.
- Hülse und zweites Kugellager einlegen

**4) Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente**

Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente können ihre Wirksamkeit verlieren, wenn sie verrostet, abgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuschleifen. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter

## SCHLITTSCUHE

Vor dem Kauf ist auf entsprechenden Typ und Größe je nach Fußgröße, Körpergewicht, Fahrkönnen, und Verwendung (Eiskunftslaufen, Hockey) zu achten. Die Schlittschuhe sind für das Laufen auf dem glatten Eis ohne Sprünge und Löcher, an den dafür bestimmten Orten, d.h. Eishallen geeignet.

## REGELN FÜR SICHERE BENUTZUNG DER SCHLITTSCUHEN

1. Sind die Schlittschuhe nicht werksseitig geschliffen worden, sind sie vor der ersten Benutzung zu schleifen.
2. Die Schlittschuhe sind in den dafür bestimmten Fachwerkstätten zu schleifen.
3. Kinder sollen unter Aufsicht der Erwachsenen Schlittschuhlaufen.

Vor jeder Benutzung sind sämtliche Befestigungen der Verbindungen zu prüfen. Das Laufen ist erst dann erlaubt, wenn das Gerät vollständig funktionsfähig und sicher ist. Vor dem Schlittschuhlaufen ist zu prüfen, ob sämtliche Schrauben gut angezogen und Verbindungselemente gut abgesehen sind.

- Außerhalb der Eisläufigen Kufenschoner benutzen.
- 4. Die Schlittschuhe sind systematisch auf Verschleiß und Beschädigungen zu prüfen, nur dann erfüllen sie Sicherheitsbedingungen. Es dürfen keine beschädigten Schlittschuhe benutzt werden.
- 5. Ständige Instandhaltung trägt zu deren Sicherheit bei.
- 6. In den Schlittschuhen dürfen keine komplizierte Figuren ausgeführt werden. Sie dienen ausschließlich dem Freizeitlaufen. Es darf nicht gestiegen werden.
- 7. Keine Modifizierungen vornehmen, die Sicherheit beeinträchtigen könnten.

Das Mittelfußteil fest und sorgfältig zumachen- der Fuß wird im Schuh verstaft, wodurch er im Schuh stabil bleibt und zu keinen Verdrehungen bei der Ferse kommt.

Durch Erlernen der Stürztechnik können erste Körperbeschädigungen verhindert werden:

  - a) bei Verlust des Gleichgewichts soll man sich zusammenrollen, damit die Stürzhöhe reduziert wird
  - b) bei Stürzen sollte man auf weiche Körperteile fallen,
  - c) bei Stürzen sollte man möglichst elastisch sein

## BENUTZUNGSHINWEISE

Vor jedem Laufen sind der technische Zustand der Schlittschuhe und die Sicherung der Verbindungselemente zu prüfen. Sämtliche Klammer sollen angeschlafft werden. Die Schlittschuhe sind systematisch zu reinigen, zu warten und zu schleifen. Nicht auf Schnee, Sand und in den nicht dafür bestimmten Orten laufen. Für das Laufen auf dem Bürgersteig, Asphalt, Beton sind Kufenschoner zu benutzen. Nach jedem beendeten Laufen ist die Kufe zu reinigen, trocken lassen und zu pflegen. Durch Versäuerung dieser Tätigkeit kann an der Kufe Rost ansetzen. Es wird Benutzung von Knie- und Ellenbogenschoner sowie Kniepolster empfohlen.

## SCHLITTSCUHHARTEN

Der Aufbau des höchsten Schlittschuhs (der Kufe) hängt mit der Sportart zusammen, für welche er benutzt wird. Schlittschuhe werden für u.a. nachstehende Sportarten wie:

- Eishockey (Eishockeyschlittschuhe)
- Eiskunftslaufen (Eiskunfts-Schlittschuhe)
- Eisschnelllaufen.

Schlittschuhe besitzen Zähne in der Spitzenvorderseite, dagegen Eishockey-Schlittschuhe besitzen keine Zähne

## BREMSTECHNIK IN DEN SCHLITTSCUHEN

Man bremst, indem man Schlittschuhe ins Abgelenk bringt – sich senkrecht zur Fahrtrichtung stellen. Vorsichtig bremsen, damit man nicht abstürzt.

## LAUFEN

Zum Laufen soll man sich von dem Eis einmal mit dem einen, dann mal wieder mit dem anderen Fuß und der inneren Schlittschuhkante abstoßen, damit gebeugte Knieen sich näher kommen. Benutzung der Schlittschuhen bedarf angesichts des ständigen Laufbewegung mit größerer Geschwindigkeit der entsprechenden Benutzungstechnik, die sowohl dem Schlittschuhläufer wie auch den nebenstehenden Personen Sicherheit gewährleistet. Für das Freizeitlaufen werden Stand-Laufschuhen ab empfohlen. Das Eislaufen ist mit Vorsicht zu genießen. Die Geschwindigkeit ist immer an das Niveau des Fahrkönnens anzupassen. Übermäßige Geschwindigkeit meiden.

## AUSZIEHEN DER SCHLITTSCUHEN

Zum Ausziehen:

- ✓ Schnürsenkel losbinden und lockern (Klammer und/oder Hüftklammer aufschlaffeln)
- ✓Fasche nach hinten ziehen
- ✓mit beiden Händen den Schlittschuh aus dem Fuß abziehen
- ✓die Schlittschuhe dürfen, Schuh gegen Schuh' nicht abgezogen werden.



## WARTUNG UND PFLEGE

Systematische Wartung und Instandhaltung haben grundsätzliche Bedeutung für die Laufsicherheit und tragen zur Verlängerung der Lebensdauer der Schlittschuhe bei. Nach dem Laufen sind die Schlittschuhe sorgfältig zu reinigen und trocken lassen. Während des Laufens können bei einigen Elementen wie Kufe Verschleißerscheinungen auftreten. Sie sind systematisch und laufend zu überprüfen und sie ggf. nachzuschleifen.

Abgenutzte Schnürsenkel bzw. Inneneinlagen sind gegen neue auszutauschen. Der Austausch von sonstigen Schlittschuhteilen darf nur von einem qualifizierten Fachmitarbeiter der Firma Spokoy vorgenommen werden.

## GRÖSSENREGULIERUNG

- ✓Vor der Regulierung der ausgewählten Größe sind alle Gurte und Schnallen zu lösen.
- ✓Den Druckknopf im Inneren des Schuhs drücken.
- ✓Den Vorderteil des Schlittschuhs ausziehen und die passende Größe
- ✓feststellen
- Anschließend den Druckknopf zur Fixierung der ausgewählten Größe wieder lösen

## WECHSEL VON INLINESKATES ZUM 3-RAD-ROLLSCHUHU

- ✓ Vor dem Beginn des Wechsels sind die dazu notwendigen Werkzeuge vorzubereiten (2 Innensechskantschlüssel, 2 Unterlegschrauben, Plastikülle, 1 lange Schraube, 1 Mutter)
- ✓ Besägen Sie mit dem Lösen der 2 hinteren Räder sowie der Abnahme der Bremse.
- ✓Schieben Sie die Schraube in ein Rad und legen Sie die Unterlegschraube an. Bringen Sie die Bremse in der Kufe in der letzten auf der Kufe verfügbaren Öffnung an. Bringen Sie die Plastikülle im Inneren der Kufe zwischen den Öffnungen an und schieben Sie die Schraube in diese hinein. Legen Sie die Unterlegschraube an, danach das Rad und schrauben Sie dieses mithilfe von zwei Innensechskantschlüsseln fest.
- Nächsthend stellen wir das genaue Schema dar, in welcher Reihenfolge die Montage vorzunehmen ist.

## WECHSEL VON INLINESKATES ZUM ROLLSCHUHU

- ✓Vor dem Beginn des Wechsels sind die dazu notwendigen Werkzeuge vorzubereiten (2 Innensechskantschlüssel, 4 Unterlegschrauben, 2 Plastiküllen, 2 lange Schrauben, 2 kurze Schrauben)
- ✓In erster Linie sind alle Räder mithilfe der Innensechskantschlüssel zu lösen und die Bremse abzunehmen.
- ✓Schieben Sie die Schraube in ein Rad und legen Sie die Unterlegschraube an. Bringen Sie die Bremse in der Kufe in der letzten auf der Kufe verfügbaren Öffnung an. Bringen Sie die Plastikülle im Inneren der Kufe zwischen den Öffnungen an und schieben Sie die Schraube in diese hinein. Legen Sie die Unterlegschraube an, danach das Rad und schrauben Sie dieses mithilfe von zwei Innensechskantschlüsseln fest.
- ✓Schieben Sie die Schraube in ein Rad und legen Sie die Unterlegschraube an. Bringen Sie die Plastikülle im Inneren der Kufe zwischen den Öffnungen an und schieben Sie die Schraube in diese hinein. Legen Sie die Unterlegschraube an, danach das Rad und schrauben Sie dieses mithilfe von zwei Innensechskantschlüsseln fest.

PL LYZWOROLKI

CZ KOLEČKOVÉ BRUSLE

SK KOČIESKOVÉ KORČULE

EN INLINE SKATES

DE INLINE SKATES

RU ПОЛИКИ

LT RIEDUCIAI

LV SKRITULSĻIDAS

HU GÖRKORCSOLYA

BG РОЛКОВИ КЪННИ

NL SKEELERS

## Quattro 4 in 1

Model / Модель / Modelis: 926652 - 926657

926828 - 926833

Zgodność z normą/ Comply with/ Соответствуют норме/ Soulad s normou/ Výrobok zhodný s normou/ Pagal standarta/ Saderība ar normu/ Megfelel az szabványnak / Съответно с норма/Entspricht der Norm/Conform de norm: **EN 13843:2009**

Klasa/Class/ Knacc/Třída/Trieda/ klasė/ Klase/ Osztył/ Класа/ Klasse/ Klasse: **B**

Łyżworolki przeznaczane dla osób o masie ciała od 20 kg do 60 kg i długości stopy do 26 cm

Skates intended only for person between 20 kg and 60 kg and size of foot should be smaller than 26 cm.

Роликoвые коньки предназначены для лиц весом от 20 до 60 кг и с размером ноги менее 26 см.

Kolečkové brusle jsou určeny pro osoby s hmotností od 20 kg do 60 kg a délkou chodidla menší nežli 26 cm.

Koľeskové korčule sú určené pre osoby s hmotnosťou tela od 20 kg do 60 kg a dĺžkou nohy menšou ako 26 cm.

Skrītulīdru skīrti asmenī sveriantiems nuo 20 kg iki 60 kg ir ilgis pėdas mažesnis kaip 26 cm

Skrītulīdru paredzētas personām ar ķermeņa masu no 20 kg līdz 60 kg un pēdas garumu līdz 26 cm.

A görkorcsolya 20 és 60 kg közötti testsúlyú, kisebb mint 26-cm lábméretű személyek számára készült.

Ролкови књики са предначиначени за лица с тегоо от 20 кг до 60 кг и с дљжина на стопено по-малко от 26 см

Inlineskates für Personen mit einem Körpergewicht von 20 bis 60 kg und einer Fußlänge bis 26 cm.

De skeelers bestemt voor personen met lichaamsgewicht van 20 kg tot 60 kg en de voetlengte minder dan 26 cm.

Spokay sp. z o.o.

al. Rozdzińskiego 118C, 40-203 Katowice

tel: +48 32 317 20 00,

www.spokay.pl / www.spokay.eu

e-mail: biuro@spokay.pl / office@spokay.eu

DISTRIBUTOR:

Spokay s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek – Místek

Česká republika, www.spokay.cz

Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,

Slovensko, www.spokay.eu



## LIETOŠANAS INSTRUKCIJA



## ĻŪDZAM UZMANĪGI IZLASĪT ŠO LIETOŠANAS INSTRUKCIJU PIRMS SKRITĻUSLĪDU LIETOŠANAS UN SAGLABĀBIETU TŪL LAI VĀRĒTU IESKATĪTĀS TAJĀ AIRI TURPMĀK

### SKRITĻUSLĪDU DROŠAS LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

1. Ar skritūslīdam jābrauc uz līdzenas, plakānas, tīras virsmas, pirms braukāšanas jāpārbauc, ka braucmaš platformā ir pietiekami mazas, vienmēr jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai. Izvairieties no nelīdzenām, slāņainām, stādīšanas, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām.

2. Ar skritūslīdam jābrauc tālu no citiem cilvēka lietām.

3. Nedrīkst lietot skritūslīdas iekā, un ietvēr.

4. Nedrīkst lietot skritūslīdas pēc krēslas.

5. Nedrīkst lietot skritūslīdas turot aiz transporta līdzekļa kustībā, piem. mašīna, velosipēds, autobuss, krovas mašīna un lidošāns mašīna, ja tā ir piesaistīta, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai. Ja ir izmantota skritūslīdas ietecams valsts aizsargapjukums tādu kā aizsargcepu, aizsargi plaukstas locītavām, elkoņiem, ceļiem un atspugiem. Aizsargapjukoms aizsargās no iespējamām ķermeņa ievainojumiem.

6. Pirms katras lietošanas jāpārbauda visu saīšu stiprinājums. Braukāšanu var sākt tikai tad, ja ierīce ir pilnīgi pareizi griežās.

7. Pirms katras lietošanas jānodrošina, lai vārētājs būtu visai skūvēts un ierīce pieskrēvēta un tā ir pareizi griežās.

8. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

9. Pastāvīga skritūslīdu uzturēšana laba stāvokļa pašlina to drošību.
10. Ar skritūslīdam nedrīkst veikt mērķu sāreģitību joprojā un triku. Tas ir paredzēts tikai izklaidejāai braukšanai.

11. Jānovērt jebkādas savs apmales lietošana laikā.

### BRAUKŠANA AR SKRITĻUSLĪDAM

Skritūslīdu lietošana, pastāvīgas kustības un nozīmīga ātruma dēļ, pierpasa pareizās lietošanas tehnikas, kas nodrošina drošību braucējam un klātbūtnē esošam personām. Skritūslīdas ir paredzētas izklaidejāai braukšanai un tādēļ ieteicams lietot standarta braukāšanas tehnikas bez visiem trikām un ievēriem.
1. Braucējam jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai. Nedrīkst lietot vārētājus, kas ir piesaistīti, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai. Nedrīkst lietot vārētājus, kas ir piesaistīti, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai. Izvairieties no nelīdzenām, slāņainām, stādīšanas, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām.
2. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.
3. Pēc tam jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.
4. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

5. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.
6. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

7. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.
8. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

9. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.
10. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

11. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

12. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

13. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

14. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

15. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

16. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

17. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

18. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

19. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

20. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

21. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

22. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

23. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

24. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

25. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

26. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

27. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

28. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

29. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

30. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

31. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

32. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

33. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

34. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

35. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

36. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

37. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

38. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

39. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

40. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

41. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

42. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

43. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

44. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

45. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

46. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

47. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

48. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

49. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

50. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

51. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

52. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

53. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

54. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

55. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

56. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

57. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

58. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

59. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

60. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

61. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

62. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

63. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

64. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

65. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

66. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

67. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

68. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

69. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

70. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

71. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

72. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

73. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

74. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

75. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

76. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

77. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

78. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

79. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

80. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

81. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

82. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

83. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

84. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

85. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

86. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

87. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

88. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

89. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

90. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

91. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

92. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

93. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

94. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

95. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

96. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

97. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

98. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

99. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

100. Jānodrošina, lai vārētājs būtu pietiekami drošs, un jānodrošina, lai vārētājs nevarētu kritiena uz leivajuomai.

#### Gultnu nomaina

- Nopemiet ratiņus no slīces.
- Izņemiet pirmo gultni no ratiņa lietotāj piemērotu rīku.
- Pēc tam izņemiet iekšētni un otro gultni.
- Attīriet gultni ar sūsa dīšanā vai nomainiet jaunam.
- Ielieciet pirmo gultni ratiņā.
- Ielieciet iekšētni un otro gultni.

#### 4. Uzgrēžni un citi pašapdrošināšanas elementi

Pašapdrošināšanas uzgrēžni un citi pašapdrošināšanas elementi var zaudēt savu iedarbīgumu kad tie ir sarūsējuši, iebērzuši vai atslābinājuši. Tādā gadījumā tie tūlīt jānomaina. Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot pašbloķēšanas uzgrēžus.

#### PRINCIPI

Pirms pārīšanas izvēliet attiecīgu veidu un izmēru, atkarīgi no pēdu izmēra, ķermeņa svara, prasmēm un noteikumiem (daiļslidošanas slīdas, slīdas hokejam). Slīdas ir paredzētas slidošanai uz gludas, bez izvērziņumiem un caurumiem, leņiūs, uz lidošanas vietām, tīr, slidoatvām.

#### SĻIDAS DROŠAS LIETOŠANAS PRINCĪPI

- Gadījumā, kad slīdas nav rūpnieciski uzstādītas, pirms pirmās lietošanas to jāuzsmaina.
- Slīdas ir nepieciešamas uzstāstīt speciālos punktos.
- Pirms var slidoties tikai zem pietiekamas personas uzraudzības.
- Bērni var lietot slīdas pārbaudusī visus savienojumus. Braukāšanu var uzskāt tikai, kad ierīce ir pilnīgi darbspējīga.
- Pirms katras lietošanas jānodrošina visus savienojumus. Braukāšanu var uzskāt tikai, kad ierīce ir pilnīgi darbspējīga.
- Pirms slidošanas ar slīdām jāpārbauda, vai visas skrūves ir pareizi pievilktas un, vai slīdu sāvienojuma elementi ir pareizi nostiprināti. Pirms uzkāpšanas vai pēc nokāpšanas no slidoatvas jālieto slīdas aizsargi.
- Regulārī pārbaudiet ierīces noteļošanu un bojājū mus – tikai tad levēros drošības noteikūmus. Nedrīkst lietot jebkādu ierīci.
- Slīdas saglabāšana laba stāvokļa pašlina drošību.

8. Ar slīdam nedrīkst veikt nekādu komplēktū figūru vai akrobātiskās nodarbības. Slīdas ir paredzētas tikai rekreācijas slidošanai. Nedrīkst lietot uz slīdam.

9. Nekādā gadūjumā nedrīkst veikt slīdas modiūkādūnu. Ja runā par palūkūstūnū lietošanu drošību. Lūdzām cūleĵnū un rūpīgi sāvēt vai aizsprēdzēt vidējo pēdas daļū, lai nopūstūnūtu kūju zābākū, lūdz ar pēdū un pēdū lū stabūlkū un aizsargātū pret lūzumūm.

#### LIETOŠANAS PRINCĪPI

Pirms katras slidošanas jāpārbauda slūdu tehniskās stāvokūlis un, vai slūdu sāvienojuma elementi ir pareizi nostiprināti. Visūm savūnūjuma jābūst slēgtūm. Slūdu jābūst sistēmātiskū tūrtūtas, konservētas un uzstādūtas. Nedrīkst slūdot uz snūga, smūltū un neparedzētū vietās. Stūgātūm uz tūtrūra, asfalta, betonū lietojiet slūdas drošinātūjus. Pēc katras slidošanas slūdi notīriet, nosūsmiet un konservējiet. Cūtdā gadūjumā slūds var korodēt. Rekomendējām lietot cūlu un eloku aizsardzības lūdzekū, kā arī galvas ķiveri.

#### SLĪDU TIPI

Pašās slīdas (slīces) konstrukcūja ir atkarīga no sporta veida: Zemāk ir norādūti dāri sporta veidi, kurus tiek izmantotas slīdas:

- ledus hokejs (hoķeja slīdas)
- daiļslidošana (daiļslido slīdas)
- ātrslidošana

#### BREMZŠANAS TEHNĪKA

Skrūvūtas, uzstādūstū slīdas perpendikūlārī slīdošanas virzienam. Bremzējēt ļoti uzmanīgi - lai neuzkrūst.

#### SĻIDOŠANA

Lai sāūktū slūdot ar slīdam, atspērieties no ledus virsmas maņnūgi ar vienu un otro kūju, vidējo slīdas apmali, lai salūcūte ķūti tūvnūstū. Slīdas lietošanū, sakārībā ar pastāvūgu kustūbu ar lielu ātrūmū, ir vajadzūgtā attiecūga lietošanas tehnika, kurā nodrošina lietošanu ir trešās personas drošību. Slīdas ir paredzētas rekreācijas lietošanū, tāpēc nav rekomendētas netardatū slidošanas tehnikas, piem, evolūcijas un iecūni. Slidošanas laikā saglabājiet sevūku uzambūru. Ātrūmūm jābūst pietelgūtam prasmes lūdzūm. Izvairieties no pārkū lielā ātrūma.

#### SLĪDAS NĀPĒMŠANA

Lai nopemū slūdas:

- atrasiet un atslābiniet siksnūnas (atvērt savienojumus vai(ūn ūlimentes)
- atvīskiet apavū mēli
- Ar abām rādām nopemiet slūdas no pēdām
- Nedrīkst nopemēt slīdas "slūda uz slūdu"

#### SLĪDAS KONSERVĀCIJA

Regulārū kopšana un laba stāvokūļa uzturēšana ir svarīgū slidošanas drošūbūm un pagarinā slīdas lietošanas laiku. Slīdas saglabāšana laba stāvokūļa pašlina drošūbū. Pēc slidošanas rekomendējam rūpīgi tos notīrt un nosūsmēt. Slidošanas laikā kādū elementu var izlētoties, piem, slīces. Regulārū un sistēmātiskū pārbaudiet slīdas stāvokūli un ja nepieciešamū – atdoīiet tās uzstādūšanai.

Ja sātes vai vidējo zūleji u noteļojūms, nomainiet tos ar jaunūm. Citūsl slīdas elementus drūkst nomainīt vien tikai kvalificēts spūdzūnūks darbinieks.

#### IZMĒRA REGULŠANA

