LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

LV

LŪDZAM UZMANĪGI IZLASĪT ŠO LIETOŠANAS INSTRUKCIJU PIRMS SKRITULSLIDU LIETOŠANAS UN SAGLABĀJIET TO, LAI VARĒTU IESKAITĪTIES TAJĀ ARĪ TURPMĀK

SKRITULSLIDU DROŠAS LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

1. Ar skrituļslidām jābrauc uz līdzenas, plakanas, tīras virsmas, pirms brauklanas jāpārliecinās, ka brauklanas platībā nav caurumu, robu, akmeņu, mulču, kas varētu izraisīt krītienu un kermeņa ievainojumus. Izvairieties no nelīdzenām, stāvām, slidenām, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām.
2. Ar skrituļslidām jābrauc tālu no citiem ceļa lietotājiem.
3. Nedrīkst lietot skrituļslidas ielā, un ietvē.
4. Nedrīkst lietot skrituļslidas pēc krēslas.
5. Nedrīkst lietot skrituļslidas turot aiz transporta līdzekļa kustībā, piem. mašīna, velosipēds, autobuss, kravas mašīna un līdzīgas.
6. Lai izmantotu skrituļslidas ieteicams valkāt aizsargaprīkojumu tādu kā: aizsargcepure, aizsargi plaukstas locītavām, elkoņiem, ceļiem un atspulgiem. Aizsargaprīkojums aizsargās no iespējamiem kermeņa ievainojumiem.
7. Pirms katras lietošanas jāpārbauda visu saišu stiprinājums. Brauklanu var sākt braukt tad, ja ierīce ir pilnīgi noteikta. Pirms brauklanas ar skrituļslidām jāpārbauda vai visas skrūves ir pareizi pieskrūvēti un vai ratiņi pareizi ģireižas.
8. Lerīce regulāri jāpārbauda pēc nolietošanas un bojājumiem, tikai tad tā atbildīs drošības prasībām. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
9. Pastāvīga skrituļslīdu uzturēšana labā stāvoklī palielina to drošību.
10. Ar skrituļslīdām nedrīkst veikt nekādu sarežģītu figūru un triku. Tās ir paredzētas tikai izklaidējošai brauklanai.
11. Jānovērš jebkādas asas apmales lietošanas laikā.

BRAUKŠANA AR SKRITUĻSLIDĀM

Skrituļslidu lietošana, pastāvīgas kustības un nozīmīga āturma dēļ, pieprasa pareizas lietošanas tehnikas, kas nodrošina drošību braucējam un klātesošo personām. Skrituļslidas ir paredzētas izklaidējošai brauklanai un tādēļ ieteicams lietot standarta brauklanas tehnikas bez visiem trikiem un lēcieniem. Brauklanas ar skrituļslīdām laikā jābūt piesardzīgam. Āturms vienmēr jāpielāgo prasmju līmenim. Ieteicam braukt ar skrituļslīdām tam paredzētās vietās. Ar skrituļslīdām jābrauc uz līdzenas, plakanas, tīras virsmas, pirms brauklanas jāpārliecinās, ka brauklanas platībā nav caurumu, robu, akmeņu, mulču, kas varētu izraisīt krītienu un kermeņa ievainojumus. Izvairieties no nelīdzenām, stāvām, slidenām, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām. Izvairieties no pārmērīga āturma.
Lēmačišana kā nokrist var nozīmīgi samazināt nopietna kermeņa ievainojuma iespēju.
a) ja zudi līdzsvaru, sakumpstiet lai minimizētu krituma ātrumu.
b) krišanas laikā, centieties nokļūst uz muguras kermeņa daļas
c) krišanas laikā centieties, pēc iespējas būt elastīgam.
BREMZĒŠANAS TEHNIKAS AR SKRITUĻSLĪDĀM
Ja skrituļslidas ir aprīkotas ar bremzēm tad lāpaļā skrituļslidas uzgališ, uz kāda ir samontēta bremze, (ja abām skrituļslīdām ir bremzes, var izvēlēt jebkuru un to lietot bremzēšanai), pēc tam jāspiež bremze zemes virsmai.
Ja skrituļslidas nav aprīkotas ar bremzi vai tā tika noņemta: jāparēnes viss kermeņa svars vienā pēdā, pēc tam otrā pēda jāpavelk aiz pirmās perpendikulari. Tas izskatās kā "T" burts.

SKRITUĻSLIDU KONSTRUKCIJA

Skrituļslidas sastāv no divīem elementiem: zābaka un apakšējās daļas. Zābaks ir izdarīts pilnīgi no mākslīga materiāla vai tā priekšpuse var būt izdarīta no mīksta materiāla. Apakšējā daļa, kas sauc par slieci ir izdarīta no PP vai aluminija. Ratiņi ir novietoti divos gultņos un pieslēgināti sliecei ar skrūvēm un paāšlokšēšanas uzgriežņiem. Skrituļslidas nav aprīkotas ar vadīšanas mehānisma un tiem nav ieskriešanās ierīces.
UZMANĪBU! Nedrīkst remontēt skrituļslidas jo tas var izraisīt drošības pasāžtināšanos.
Garantija nav piemērojama ekspluatācijas materiāliem, kā piem. ratiņiem, gultņiem un bremzēm, kas nolietojas normālas lietošanas rezultātā.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

HU

MIELOTT ELKEZDI HASZNÁLNI A KORCSOLYÁT, OLVASSA EL FIGYELMESEN AZ ÁLBBI UTASÍTÁST, ÉS ŐRIZZE MEG, HOGY KÉSŐBB IS HASZNÁLHASSA !

A GÖRKORCSOLYÁK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁNAK SZABÁLYAI

1. Görkorcsolyázni egyenletes, sima, tiszta és száraz felületen kell. A görkorcsolyázás megkezdése előtt meg kell bizonyosodni arról, hogy a területen, ahol görkorcsolyázni fog, nincsenek gödrök, mélyedések, kövek, törmelékek, hepe-hupák, amelyekben meg tud botlani, és esést szenvedhet. Kerülje az egyenetlen, meredek, sikos, poros, köves és nedves terepeket.
2. A forgalom többi résztvevőjétől távol kell görkorcsolyázni.
3. Sem utcán, sem járdán nem szabad görkorcsolyázni.
4. Nem szabad sötétedés után görkorcsolyázni.
5. Nem szabad úgy görkorcsolyázni, hogy egy járművel, pl. személygépkocsival, kerékpárral, autóbusszal, teherautóval stb. huzatja magát.
6. A görkorcsolyázáshoz ajánlott védőfelszerelést használni: siskot, csuklós-, könyök- és térdvédőt, valamint fényvisszaverő elemeket. A védőfelszerelés feladata, hogy megvédjen az esetleges testi sérülésektől.
7. Minden használat előtt ellenőrizni kell a kötések rögzítését. A korcsolyázást csak akkor lehet megkezdni, ha a korcsolya teljesen rendben van. Görkorcsolyázás előtt ellenőrizni kell, hogy minden csavar jól meg van-e húzva.
2.Ratiņi
Duromētājs noteic ratiņu cietumu - cik augstāks ir numurs, tik cietāki ir ratiņi. Piem. ratiņi 78A - mīkstie ratiņi, 92A cietie ratiņi. Mīkstie ratiņi labāk pielāgojas ceļam un nodrošina labāku vilkšanu. Cietie ratiņi lēnāk nolietojas, bet dod mazāku vilkšanu un mazāku brauklanas komfortu.
Ratiņu izmēri ir mērāmi milimetros.
60-64mm - maziie ratiņi ar zemu svara centru, palīdz iesācējiem saglabāt stabilitāti.
70-72mm - vidējie ratiņi, lietojami lieliem attālumiem un izklaidējošai brauklanai.
76-84mm - lielie ratiņi, lietojami ātrai brauklanai, vislabāk izturīgi vidus-prasījumiem un progresīviem.
Brauklanas ar skrituļslīdām laikā ratiņi nolietojas un tie jānomaina laiku pa laikam. Ratiņu nolietošanas līmenis ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, tādēļ kā: brauklanas stils, virsma uz kādas brauclam, laitēja augums un svars, atmosferiskie apstākļi, ratiņu materiāls un to cietums.
Iekšēja pusē ratiņi nolietojas ātrāk. Priekšpuses ratiņi nolietojas ātrāk nekā vidus un pakaļējie ratiņi. Ieteicams ratiņu rotēšana pēc 70 km ātrāk sasniegšanas vai ja ir redzama ratiņu nolietošana.

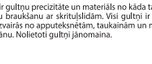
Ratiņu nomaina:
- Atskrūvējiet asa skrūvi, kas atrodas pie bremzes lietojot piemērotu rīku.
- Izņemiet bremzes atbalstu no slieces.
- Ar skrūvgriezi noņemiet bremzi no atbalsta.
- Pierīkojiet jaunu bremzi.
- Uzstādiet bremzes atbalstu uz slieces un pieskrūvējiet asa skrūvi un uzgriezni.
- Pārliecinieties, ka skrūve ir pareizi pieskrūvēta.

Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot paāšlokšēšanas uzgriežņus.

2.Ratiņi
Duromētājs noteic ratiņu cietumu - cik augstāks ir numurs, tik cietāki ir ratiņi. Piem. ratiņi 78A - mīkstie ratiņi, 92A cietie ratiņi. Mīkstie ratiņi labāk pielāgojas ceļam un nodrošina labāku vilkšanu. Cietie ratiņi lēnāk nolietojas, bet dod mazāku vilkšanu un mazāku brauklanas komfortu.
Ratiņu izmēri ir mērāmi milimetros.
60-64mm - maziie ratiņi ar zemu svara centru, palīdz iesācējiem saglabāt stabilitāti.
70-72mm - vidējie ratiņi, lietojami lieliem attālumiem un izklaidējošai brauklanai.
76-84mm - lielie ratiņi, lietojami ātrai brauklanai, vislabāk izturīgi vidus-prasījumiem un progresīviem.
Brauklanas ar skrituļslīdām laikā ratiņi nolietojas un tie jānomaina laiku pa laikam. Ratiņu nolietošanas līmenis ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, tādēļ kā: brauklanas stils, virsma uz kādas brauclam, laitēja augums un svars, atmosferiskie apstākļi, ratiņu materiāls un to cietums.
Iekšēja pusē ratiņi nolietojas ātrāk. Priekšpuses ratiņi nolietojas ātrāk nekā vidus un pakaļējie ratiņi. Ieteicams ratiņu rotēšana pēc 70 km ātrāk sasniegšanas vai ja ir redzama ratiņu nolietošana.

Ratiņu nomaina:
- Atskrūvējiet asa skrūves, kas piestiprina ratiņus lietojot piemērotu rīku.
- Noņemiet ratiņus no slieces.
- Izņemiet gultņus ar ieliktni no ratiņa.
- Ieliecet gultņus ar ieliktni jaunā ratiņā.
- Uzstādiet ratiņus sliecē un pieskrūvējiet asa skrūves.

Nedrīkst pārāk stipri pieskrūvēt skrūves, kas piestiprina ratiņus.
Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot paāšlokšēšanas uzgriežņus.



Ratiņi negriežas brīvi
Lai jaunī ratiņi griežtos brīvi, tie jāiebrauc. Gultņi ir cieši novietoti un optimālam iedarbīgumam tie pieprasa piepūles. Jāpārbauda arī vai skrūves nav pārāk labi pieskrūvētas.

3. Gultņi
Atšķiram šos gultņu tipus:
608 z - parasts gultnis iesāčējiem.
ABEC 1, 3, 5, 7 - labs gultnis, ļāmziņīgs
Skaitīs pie ABEC cik lielāka, tik labāka ir gultņu precizitāte un materiāls no kāda tas tika izdarīts.
Laba gultņu kvalitāte nodrošina brīvu brauklanu ar skrituļslidām. Visi gultņi ir aprikoti ar smērvielu un nepieprasa atkārtotas taukošanas. Jāizvairās no apputeksnētām, taukainām un mitrām virsmām. Mitrī vai samitrināti gultņi jānosusina ar tīru drānu. Nolietoti gultņi jānomaina.

Gultņu nomaina
- Noņemiet ratiņus no slieces.
- Izņemiet pirmo gultni no ratiņa lietojot piemērotu rīku.
- Pēc tam izņemiet ieliktni un otro gultni.
- Attīriet gultni ar sausu drānu vai nomainiet jaunam.
- Ieliecet pirmo gultni ratiņā.
- Ieliecet ieliktni un otro gultni.

4. Uzgriežņi un citi paāsprošināšanas elementi
Paāsprošināšanas uzgriežņi un citi paāsprošināšanas elementi var zaudēt savu iedarbīgumu kad tie ir sarūsējuši, ieberzuši vai atslābinājuši. Tādā gadījumā tie tūlīt jānomaina. Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot paāšlokšēšanas uzgriežņus.

KONSERVÁCIJA

Regulārai konservācijai ir pamata nozīme brauklanas ar skrituļslīdām drošībā jo tas pagarina to ilgmūžību. Pastāvīga skrituļslīdu saglabāšana labā stāvoklī palielina to drošību. Pēc brauklanas ar skrituļslīdām paāsejāmas ieteicams tās rūpīgi attīrīt un nosausināt. Jānovērš sīki akmeņi un citi nepiederīgi elementi, kas var atrasties starp ratiņiem. Brauklanas ar skrituļslīdām laikā kādi elementi, piem.: bremze, ratiņi, gultņi var nolietoties. Regulāri jāpārbauda to stāvoklis un vajadzības gadījumā jānomaina jauniem.

1. Bremzes
Ja bremzes nedarbojas pareizi, tas var nozīmēt ka tās ir nolietotas. To norāda stūris starp bremzes apakšējās virsmu un zemi, uz kādas kustas. Ja tas ir lielāks nekā 40°, bremze jānomaina.

Bremžu nomaina:
- Atskrūvējiet asa skrūvi, kas atrodas pie bremzes lietojot piemērotu rīku.
- Izņemiet bremzes atbalstu no slieces.
- Ar skrūvgriezi noņemiet bremzi no atbalsta.
- Pierīkojiet jaunu bremzi.
- Uzstādiet bremzes atbalstu uz slieces un pieskrūvējiet asa skrūvi un uzgriezni.
- Pārliecinieties, ka skrūve ir pareizi pieskrūvēta.

Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot paāšlokšēšanas uzgriežņus.

2.Ratiņi
Duromētājs noteic ratiņu cietumu - cik augstāks ir numurs, tik cietāki ir ratiņi. Piem. ratiņi 78A - mīkstie ratiņi, 92A cietie ratiņi. Mīkstie ratiņi labāk pielāgojas ceļam un nodrošina labāku vilkšanu. Cietie ratiņi lēnāk nolietojas, bet dod mazāku vilkšanu un mazāku brauklanas komfortu.
Ratiņu izmēri ir mērāmi milimetros.
60-64mm - maziie ratiņi ar zemu svara centru, palīdz iesācējiem saglabāt stabilitāti.
70-72mm - vidējie ratiņi, lietojami lieliem attālumiem un izklaidējošai brauklanai.
76-84mm - lielie ratiņi, lietojami ātrai brauklanai, vislabāk izturīgi vidus-prasījumiem un progresīviem.
Brauklanas ar skrituļslīdām laikā ratiņi nolietojas un tie jānomaina laiku pa laikam. Ratiņu nolietošanas līmenis ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, tādēļ kā: brauklanas stils, virsma uz kādas brauclam, laitēja augums un svars, atmosferiskie apstākļi, ratiņu materiāls un to cietums.
Iekšēja pusē ratiņi nolietojas ātrāk. Priekšpuses ratiņi nolietojas ātrāk nekā vidus un pakaļējie ratiņi. Ieteicams ratiņu rotēšana pēc 70 km ātrāk sasniegšanas vai ja ir redzama ratiņu nolietošana.

Ratiņu nomaina:
- Atskrūvējiet asa skrūves, kas piestiprina ratiņus lietojot piemērotu rīku.
- Noņemiet ratiņus no slieces.
- Izņemiet gultņus ar ieliktni no ratiņa.
- Ieliecet gultņus ar ieliktni jaunā ratiņā.
- Uzstādiet ratiņus sliecē un pieskrūvējiet asa skrūves.

Nedrīkst pārāk stipri pieskrūvēt skrūves, kas piestiprina ratiņus.
Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot paāšlokšēšanas uzgriežņus.

Ratiņu rotēšana
Rotēšanas laikā jāpārliecinās, ka vislabāk nolietots ratiņi var nomainīties pozīciju ar vismazākās nolietošanas ratiņu. Katru lielākas lietošanas ratiņu iekšēja puse jāapgriež 180 grādu, tā lai labāk nolietota puse būtu novērsta uz ārpusi. Tas nodrošina vienmērīgu ratiņu nolietošanu. Jāveic pēc zīmējuma zemāk.

2)Die Rollen laufen nicht reibungslos.
Damit die neuen Rollen reibungslos laufen können, müssen sie eingearbeitet werden.
Die Kugellager sind fest angezettund 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 erneutenSchmierung. Vermeiden Sie verstaubte, fette und nasseOberflächen. Nasse bzw. feuchte Kugellager sind mit sauberem Lappen abzutrocknen. Abgenutzte Kugellager sind auszuwechseln.

Wechsel der Kugellager
-Rollen aus der Schiene herausziehen.
-erstes Kugellager von der Rolle mithilfe von entsprechendem Werkzeug herausziehen.
-anschließend die Hülse und zweites Kugellager herausziehen.
-das Kugellager mit trockenem Lappen reinigen bzw. gegen neues wechseln.
-erstes 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 sieverrostet, abgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuwechseln.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

GEBRAUCHSANWEISUNG

DE

Wichtig! Lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Schlittschuhe benutzen und bewahren Sie sie auf 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 Inlineskatens solle 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.
2. Das Inlineskaten soll fernab von anderen Straßenbenutzern stattfinden.
3. Die Inlineskates dürfen weder auf den Straßen noch auf den Bürgersteigen benutzt werden.
4. Die Inlineskates dürfen nicht nach Einbruch der Dunkelheit benutzt werden.
5. Die Inlineskates dürfen nicht benutzt werden, indem man sich mit beiden Händen an die in Bewegung befindlichen Fahrzeugen wie z.B. PKW, Fahrrad, Bus, LKW usw. hält.
6. Zur Benutzung der Inlineskates empfiehlt sich, Schutzausrüstung wie: Kopfhelm, Gelenk-, Ellbogen- und Knieschützer sowie lichtreflektierende Elemente anzubringen.
Die Schutzausrüstung soll eventuelle Körperverletzungen verhindern.
7. Vor jeder Benutzung sind Befestigungen sämtlicher Verbindungen zu prüfen. Das Fahren ist erst dann erlaubt, wenn die Inlineskates vollständig funktionstüchtig sind. Vor dem Inlineskaten ist zu prüfen, ob sämtliche Schrauben gut angezogen und Rollen richtig laufen (Prüfung der Funktion in Bewegung).
8. 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 den 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

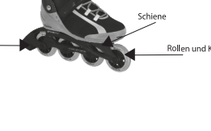
Die Benutzung der Inlineskates bedarf hinsichtlich der ständigen Bewegung mit großer Geschwindigkeit der entsprechenden Fahrtechnik, die Sicherheit des Benutzers und der anderen Personen sicherstellt. Im Zusammenhang mit der Bestimmung der Inlineskates fürs Freizeitfahren empfiehlt sichstandardmäßige 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, flacher, sauberer und trockener Fläche erfolgen, vor dem Beginn des Inlineskatens solle 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. VermeidenSieübermäßigeGeschwindigkeit.
Durch Erlernen der Fälltechnik 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 ausgestattem: die Spitze des Inlineskates, wo die Bremse angebracht ist, langsam nach oben heben (wenn beide Inlineskates Bremsen haben, beliebigen Inlineskate auswählen und ihn zum Bremsen benutzen), anschließend die Bremse zur Oberfläche drücken. Wenn die Inlineskates keine Bremsen haben bzw. sie
zusammengezogen wurde: es empfiehlt sich, die sog. "T-BrakingTechnique"-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 hergestellt werden. Der Unterteil, genannt Schiene ist aus Aluminium bzw. PP. Die Rollen sind zwei Kugellager angebracht und an derSchiene mittels Schrauben und selbstblockierenden Muttern befestigt. Die Inlineskates sind nicht mit Steuerungsmechanismus 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



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 trocknen 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 Bremse, 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 Bremsfläche und der Oberfläche, auf der sie sich bewegen. Wenn der Winkelgrößer 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 Schienereinlegen 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. Harte Rollen werden langsamer abgenutzt, sie gewähren allerdings schwächere Zugförderung und niedrigen Fahrkomfort. Rollengrößen werden in mm gemessen.
60-64mm – kleine Rollen mit niedrigen Schwerpunkt, hilfreich für Anfänger bei Beibehaltung von Stabilität.
70-72mm – mittlere Rollen, für lange Strecken und Freizeitfahren.
76-84mm – große Rollen, für schnelles Fahren, optimal haltbar fürMittelfortgeschrittene und Fortgeschrittene.
Beim Inlineskaten werden die Rollen abgenutzt und sie sind ab und zu auszuwechseln. Der Abnutzungsgrad der Rollen hängt mit vielen Faktoren zusammen wie: Fahrstil, Fahrfläche, Höhe und Gewicht des Benutzers, Witterungsbedingungen, Rollenwerkstoffund Rollenhärte. 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 Hülse von der Rolle auszieheh.
- Kugellager samt Hülse in die neue Rolle einlegen.
-Rollen in die Schiene einlegen und Achsschrauben anziehen.
Die Schrauben, die Rollen befestigen, sind nicht zu stark anzuziehen.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

1)Rollentausch
Bei dem Rollentausch 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 außengerichtet wird. Durch 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 angezettund 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 erneutenSchmierung. Vermeiden Sie verstaubte, fette und nasseOberflächen. Nasse bzw. feuchte Kugellager sind mit sauberem Lappen abzutrocknen. Abgenutzte Kugellager sind auszuwechseln.

Wechsel der Kugellager
-Rollen aus der Schiene herausziehen.
-erstes Kugellager von der Rolle mithilfe von entsprechendem Werkzeug herausziehen.
-anschließend die Hülse und zweites Kugellager herausziehen.
-das Kugellager mit trockenem Lappen reinigen bzw. gegen neues wechseln.
-erstes 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 sieverrostet, abgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuwechseln.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

GEBRUIKSAANWIZING
LEES AANDACHTIG DEZE GEBRUIKSAANWIZING EN BEWAAR VOOR LATER GEBRUIK

NL

REGELS VOOR VEILIG GEBRUIK

1. Het rijden op skeelers moet worden gedaan op een vlakke, schone, droge ondergrond. Voordat je gaat rijden, zorg ervoor dat op het gebied waar de rit zal plaatsvinden zijn er geen gaten, kuilen, keien, rotsen, zandhopen die zouden toedragen tot vallen en een letsel kunnen veroorzaken. Vermijd oneffen, steile, gladde, stoffige, rotsachtige en natte oppervlakken.
2. Het rijden op skeelers moet gebeuren uit de buurt van andere weggebruikers.
3. Gebruik de skeelers niet op straat of op de stoep.
4. Rij niet op skeelers in het donker.
5. Het is verboden om op de skeelers (zich houdend) achter bewegende voertuigen te rijden zoals auto, fiets, bus, vrachtwagen, enz.
6. Bij het skeelers gebruik beschermende uitrusting, zoals helmen, beschermers voor pols, elleboog en knieen en reflecterende kleding. De beschermende middelen beveiligen tegen mogelijk letsel.
7. Voor elk gebruik, controleer dan de montage van alle conectoren. Het rijden kan alleen worden gestart als het toestel is volledig functioneel. Voor het rijden controleer dat alle schroeven vast zitten en de wielen juist draaien.
8. Het toestel moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en beschadiging om aan de veiligheids-voorwaarden te voldoen. Gebruik geen beschadigde apparatuur.
9. Regelmatig onderhoud van skeelers verhoogt de veiligheid.
10. Maak op skeelers geen moeilijke bewegingen en sprongen. Ze zijn alleen bestemt voor het recreatief rijden.
11. Verwijder eventuele scherpe randen ontstaan tijdens het gebruik.

HET SKEELEN

Het gebruik van skeelers, vanwege constant beweging en snelheid vereist een goede techniek, alsook het waarborgen van de veiligheid van personen in de omgeving. In verband met recreatief bedoeling van skeelers, het wordt aan te raden om standaard rijtechnieken, zonder eventuele evolutie en sprongen te gebruiken. Tijdens skeelen, wees dan voorzichtig. Pas altijd de snelheid aan uw ervaring. Wij raden het skeelen in daartoe aangewezen gebieden. Het skeelen moet worden gedaan op een vlakke, schone, droge ondergrond. Voordat je gaat rijden, zorg ervoor dat op het gebied waar de rit zal plaatsvinden zijn er geen gaten, kuilen, keien, stenen, zandhopen die zouden toedragen tot vallen en een letsel kunnen veroorzaken. Vermijd oneffen, steile, gladde, stoffige, rotsachtige en natte oppervlakken. Vermijd te hoge snelheid.
Het Leren van vallen kan aanzienlijk de kans op ernstig letsel verminderen:
a) als je je evenwicht verliest, dan moet je skullen om de afstand van de val te kunnen minimaliseren,
b) bij het vallen probeer op het zachte gedeelte van het lichaam te vallen,
c) bij het vallen probeer dan, indien mogelijk, flexibel te blijven

REMTECHNIEKEN

Als de skeelers zijn van een rem voorzien: de punt van de skeeler, waar de rem is gemonteerd moet omhoog, (als beide skeelers een rem hebben, kunt u een kiezen om te gaan remmen) en dan druk de rem tot de grond op.
Als de skeelers geen rem hebben of het is verwijderd: het wordt aanbevolen om de z.g.n. "T-remtechniek te gebruiken " - maar uitsluitend door gevorderde gebruikers! Beweeg uw gewicht op één voet, verplaats dan de andere voet voor de eerste en zet rechtop. Het lijkt als de"T" letter.

CONSTRUCTIE VAN SKEELERS

Skeelers bestaan uit twee componenten: de schoen en het onderste deel. De schoen is vervaardigd geheel uit kunststof of voorste gedeelte daarvan kan van zacht material worden gemaakt. Het onderste deel, bekend als de loper is gemaakt van aluminium of PP. Wielen zijn gemonteerd op twee lagers en bevestigd aan de lopers met zelfborgende moeren en bouten.
Skeelers zijn niet uitgerust met besturingscontrole en hebben geen aanloop- apparatuur.

LET OP!! U kunt geen wijzigingen aan de skeelers aanbrengen, omdat het kan tot de onveiligheid leiden.
Epkotaiematerialen zoals wielen, lagers en remmen zijn onderhevig aan normale slijtage en kunnen niet gereclameerd worden

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is essentiel voor de veiligheid van het skeelen en zorgt van het uitbreiden van hun levensduur. Permanent onderhoud van de skeelers in goede staat verhoogt de veiligheid. Aan het einde van het rijden wordt aanbevolen hun reiniging en droogen. Verwijder kleine steentjes en andere vreemde elementen die zijn gekomen tussen de wielen. Tijdens het skeelen, een aantal onderdelen zoals remmen, wielen, lagers zijn onderhevig aan slijtage. U dient regelmatig hun toestand te controleren en, indien nodig, door nieuwe te vervangen

1) Remmen
Als de remmen niet goed werken, kan dit duiden op hun slijtage. Dat kan men zien aan de hoek tussen het ondervlak van de rem en de weg, waarna skeeler zich beweegt. Indien deze hoek is groter als 40 °dan moet de rem worden vervangen.
Het vervangen van de remmen:
- Aschroef bij de rem eruit draaien met de juiste gereedschap.
- Verwijder de rembeugel van loper.
- Verwijder de rem van de beugel met een schroevendraaier
- Zet een nieuwe rem op.
- Zet de rembeugel in draai de asschroef met moer.
- Zorg ervoor dat de schroef vast zit.

Gebruik om veiligheidsredenen slechts eenmalig gebruik van remmen.

2) Wielen
Durometer bepaalt hardheid van wielen - hoe hoger het getal des te harder zijn de wielen. Bv. 78A wielen - zijn zachter wielen, 92A betekent harde wielen. Zachte wielen zich beter aanpassen aan de weg en zorgen voor een betere tractie. Harde wielen slijten minder snel, maar bieden minder grip en minder comfort. Wielmaten worden gemeten in millimeters

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
PRZECZYTAJ UWAŻNIE NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z ŁYŻWOROLEK I ZACHOWAJ JĄ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA !

PL

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA

1.Jazda na łyżworolkach 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, głazy, kamienie, muliny, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych.
2.Jazda na łyżworolkach powinna odbywać się z dala od innych użytkowników dróg.
3.Nie wolno korzystać z łyżworolek na ulicy, ani na chodniku.
4.Nie można korzystać z łyżworolek po zmroku.
5.Nie wolno korzystać z łyżworolek trzymając się za pojazdami w ruchu jak np. samochód, rower, autobus, ciężarówka, itp.
6.W celu użytkowania łyżworolek zaleca się zakładanie wyposażenia ochronnego takiego jak: kask, ochraniacze na nadgarstki, łokcie i kolana oraz elementów odblaskowych. Sprzęt ochronny ma na celu zabezpieczenie przed ewentualnymi urazami ciała.
7.Przed każdym użyciem należy sprawdzać mocowanie wszystkich połączeń. Jazdę można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli łyżworolki są całkowicie sprawne. Przed jazdą na łyżworolkach należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone oraz czy kółka prawidłowo się obracają (sprawdzenie działania w ruchu).
8.Łyżworolki powinny być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń kółek wtedy będą one spełniały warunki bezpieczeństwa. Nie wolno używać uszkodzonego sprzętu rolkarskiego.
9.Stale utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo.
10.Na łyżworolkach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej.
11.Należy usuwać jakiekolwiek oste krawędzie powstałe podczas użytkowania.

JAZDA NA ŁYŻWOROLKACH

Użytkowanie łyżworolek, z uwagi na przebywanie w ciągłym ruchu, ze znaczną prędkością, wymaga właściwej techniki użytkowania zapewniającej bezpieczeństwo jadącemu oraz osobom znajdującym się w pobliżu. W związku z rekreacyjnym przeznaczeniem łyżworolek zaleca się stosowanie standardowych technik jazdy z wyłączeniem wszelkich ewolucji oraz skoków. Podczas jazdy na łyżworolkach należy zachować ostrożność. Prędkość należy zawsze dostosować do poziomu umiejętności. Zalecamy jazdę na łyżworolkach w wyznaczonych do tego miejscach. Jazda na łyżworolkach 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, głazy, kamienie, muliny, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

Nauczenie się jak upadać może znacznie zredukować możliwość poważnego uszkodzenia ciała:
a) Pri ztrátě rovnováhy, je dobré se schoulit, tím se minimalizuje délka pádu.
b) Při pádu se snaž dopadnout na měkkou část těla
c) Při pádu zkus, na kolik je to možné, být pružným

TECHNIKY BRZDĘNIA

Maji-li kolečkové brusle brzdu: lehce zvednout špičku kolečkové brusle, na níž je brzda (pokud je na obou, lze zvolit libovolnou a tuto použít k brzdění), následně stačit brzdu k povrchu podkladu.
Pokud kolečkové brusle brzdu nemají anebo byla odmontována: doporučuje se používání techniky "T-Braking Technique" – ale pouze pro pokročilé uživatele! Přenést váhu těla na jednu nohu, pak druhou nohou přesunout za první kolmo k ní. (jedná se jako písmeno "T").

KONSTRUKCE KOLEČKOVÝCH BRUSLÍ

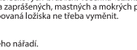
Kolečkové brusle se skládají ze dvou elementů: boty a dolní části. Bota je vyrobena celkově ze syntetického materiálu anebo její přední část může být z měkkého materiálu. Dolní část, čili podvozek, je provedena z PP nebo hliníku. Kolečka jsou na dvou ložiscích a drží na nosti prostřednictvím šroubů a auto blokačních matic. Kolečkové brusle nejsou vybaveny mechanismusem řízení a nemají zařízení pro rozběh.

POZOR !!! Na kolečkových bruslích nelze provádět žádné modifikace, protože tyto mohou způsobit zhoršení bezpečnosti.
Provozní materiály jako kolečka, ložiska na brzdy, které se přirozeně opotřebují, nemohou být důvodem k reklamaci.

KONSERWACJA

Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na łyżworolkach oraz wydłuża ich żywotność. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo. Po zakończeniu jazdy na łyżworolkach zalecane jest ich starannie czyszczenie i osuszenie. Należy usunąć drobne kamieńki a jinne cząstce, które se mohou nacházet mezi kolečky. Během jízdy na koleckových bruslích dochází k opotřebení některých elementů, jako jsou: brzda, kolečka a ložiska. Proto je třeba pravidelně kontrolovat jejich stav a v případě nutnosti tyto nahradit novými.
1.BRZDY
Jestliže brzda nefunguje správně, může to znamenat, že je již opotřebovená. Svědčí o tom úhel mezi dolním povrchem brzdy a podkladem, po němž se pohybuje. Je-li tento větší než 40° brzdu je nutné vyměnit.
Výměna brzdy:
- Odšroubuj osní šroub u brzdy s použitím příslušného nářadí.
- Sundej starou brzdy z nože.
- Pomocí šroubováku sundej brzdu z rámu.
- Namontuj novou brzu.
- Nalož nová brzdy na nož a přišroubuj osní šroub a matici.
-Ujisti se, že šroub je důkladně dotažený.
Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic.

2.KOLEČKA
U koleček je podstatným parametrem jejich tvrdost, čím větší číslo, tím tvrdší kolečka jsou. Např. kolečka 78A – jsou měkká, 92A jsou tvrdá kolečka. Měkká kolečka adaptují se do drojí i zapewniają lepszą trakcję. Tvrdá kolečka déle vydrží, ale jsou méně přilnavá k cestě, čili pohodlnost jízdy je menší.
Velikosti koleček jsou uváděny v milimetrech.
60-64mm – malá koleška s nízkým těžištěm, dobrá pro začátečníky, pomáhají lépe udržet stabilitu.
70–72mm – střední kolečka, na dlouhé trasy a pro rekreační jízdu.
76-84mm – velká koleška, pro rychlou jízdu, nejtrvanlivější, vhodná pro středně pokročilé a pokročilé bruslaře.
Během jízdy na koleckových bruslích kolečka se opotřebují a je tedy nutné je občas vyměnit. Míra opotřebení koleček je závislá na mnoha činitelích, jako např.: styl jízdy, povrch, na němž se jezdí, výška a váha uživatele, atmosférické podmínky, materiál, z něhož jsou vyrobena a jejich tvrdost.
Koleška se rychleji opotřebují zvnějšku. Přední koleška se opotřebují rychleji nežli ta uprostřed a zadní. Proto po projetí zhruba 70 km anebo v případě viditelného opotřebení je doporučeno koleška měnit.
Výměna koleček:
-Odšroubuj šroub na němž drží koleška s použitím vhodného nářadí.
- Stáhni kolečko z nože.
-Sčítajnú kolečko z kolečka.
- Vlož ložiska do nového kolečka.
- Vlož koleška na nůž a přišroubuj.
Šrouby nedotahujeme příliš silně.
Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic
Rotace koleček
V rámci rotace koleček je důležité se ujistit, že nejsytější kolečka vyměníme těmi nejméně sjetými. Kolečka stranově obracíme o 180 stupňů, tak aby ta nejvíce opotřebovaná strana se ocitla vně. To zajistí rovnoměrné sjetí koleček. Postupujte podle obrázku níže.



Kolečka se netočí plynule
K tomu aby se nová kolečka točila plynule, musí být rozp
musí být zatížená. Je také nutné ověřit, zda šrouby nejsou
3. LOŽISKA
Existují následující druhy ložisek:
608 Z – obyčejná pro začátečníky.
ABEC 1, 3, 5, 7 - dobře ložiska, dlouhá trvanlivost.
Číslo u ABEC znamená, že čím má větší hodnotu, tím lepší provedení a materiál ložiska, z něhož bylo vyrobeno.
Dobrá kvalita ložisek zaručuje plynulou jízdu na koleckových bruslích. Všechna ložiska jsou namazaná a nemusím se opětovně mazat. Vyhýbejte se jízdě na zapráškených, mastných a mokrých podkladech. Mokrá nebo vlhká ložiska sušit čistým hadříkem. Opotřebovaná ložiska ne třeba vyměnit.
Výměna ložisek
- Stáhni kolečka z nože.
- Vyndej první ložisko z kolečka s použitím vhodného nářadí.
- Následně vytáhni i druhé ložisko.
- Vyčistit ložisko hadříkem anebo nahradit novým.
- Vložit první ložisko do kolečka.
- Vložit druhé ložisko.
4. MATICE A JINÉ BEZPEČNOSTNÍ ČÁSTI
Bezpečnostní matice a jiné bezpečnostní elementy mohou ztratit svou účinnost pokud zkorodovaly, jsou opotřebované anebo se uvolnily. V takovém případě je nezbytné je okamžitě vyměnit. Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic.

MANUAL
USING PLEASE READ BELOW INSTRUCTION VERY CAREFUL AND KEEP FOR FUTURE USE.

GB

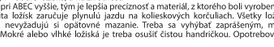
1. For skating please choose flat, clean and dry surface. You should avoid holes, stones which can cause that you may fall down during the skating.
2. For safety skating please avoid road for cars, sidewalks and skating after dusk.
3. During skating the user should always wear protective equipment like: knee protectors, hand/wrist protectors, elbow protectors, helmets and reflective device.
4. 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.
5. You should change screws and nuts if they are rusty or if they don't join correct.
6. Pay attention to the condition of the in-line skates.
7. Check and tighten all bearings and wheels.
8. Make sure that the bolts are tightened properly.
9. Replace brakes when necessary.
10. Do not make any stunts on in-line skates as it can be dangerous to your safety.
11. Avoid high speeds.
12. Do not skate holding any vehicles.
13. 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 pads and helmets. The skater must always be in control 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 slippy, 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 fall to a soft body part,
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 skate are provide with breaker you should push breaker.
If skates are without breaker you should use "T-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 the basic rules 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

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 40º, the brake must be replaced.
Brake replacement:
-Unscrew 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.
-Install new brake bracket on the chassis and fix the axis bolt and the nut.
-Make sure that the bolt is properly tightened.
The bolt should not be tightened too heavily.
For the safety reasons it is suggested to use self-locking nuts only once.
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 millimeters.
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, used for fast skating, the most durable for medium experienced and experienced skaters.
The wheels wear during skating and shall be replaced from time to time. The wear rate depends on many factors, such as: skating style, surface, height and weight of the skater, weather, the wheels material and their hardness.
Wheels wear faster on the inner side. The front wheels wear faster than the middle and back ones. The wheels rotation is suggested after skating for about 70 km or in case of visible signs of wear.
Wheels replacement:
-Unscrew 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 the 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.



The wheels do not move freely.
To make the new wheels rotate freely, they must be grinded-in. The bearings are tightly fixed and require load for optimum efficiency. Make also sure, that the bolts are not tightened too strongly.

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 next 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 with dry cloth or replace it with new one.
-Insert the bearing into the wheel.
-Inert the sleeve and the second bearing.

4. Self-locking nuts
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.

NÁVOD PO POUŽITÍ

CZ

ÚDRŽBA
Pravidelná údržba má zásadní význam pro bezpečnost jízdy na kolečkových bruslích a prodlužuje jejich trvanlivost. Neustálé udržování kolečkových bruslí v dobrém stavu zvětšuje jejich bezpečnost. Po ukončení jízdy na kolečkových bruslích je doporučeno provést pečlivé čištění a sušení. Je nutné odstranit drobné kamínky a jiné částice, které se mohou nacházet mezi kolečky. Během jízdy na koleckových bruslích dochází k opotřebení některých elementů, jako jsou: brzda, kolečka a ložiska. Proto je třeba pravidelně kontrolovat jejich stav a v případě nutnosti tyto nahradit novými.
1.BRZDY
Jestliže brzda nefunguje správně, může to znamenat, že je již opotřebovená. Svědčí o tom úhel mezi dolním povrchem brzdy a podkladem, po němž se pohybuje. Je-li tento větší než 40° brzdu je nutné vyměnit.
Výměna brzdy:
- Odšroubuj osní šroub u brzdy s použitím příslušného nářadí.
- Sundej starou brzdy z nože.
- Pomocí šroubováku sundej brzdu z rámu.
- Namontuj novou brzu.
- Nalož nová brzdy na nož a přišroubuj osní šroub a matici.
-Ujisti se, že šroub je důkladně dotažený.
Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic.

2.KOLEČKA
U koleček je podstatným parametrem jejich tvrdost, čím větší číslo, tím tvrdší kolečka jsou. Např. kolečka 78A – jsou měkká, 92A jsou tvrdá kolečka. Měkká kolečka adaptují se do drojí i zapewniają lepszą trakcję. Tvrdá kolečka déle vydrží, ale jsou méně přilnavá k cestě, čili pohodlnost jízdy je menší.
Velikosti koleček jsou uváděny v milimetrech.
60-64mm – malá koleška s nízkým těžištěm, dobrá pro začátečníky, pomáhají lépe udržet stabilitu.
70–72mm – střední kolečka, na dlouhé trasy a pro rekreační jízdu.
76-84mm – velká koleška, pro rychlou jízdu, nejtrvanlivější, vhodná pro středně pokročilé a pokročilé bruslaře.
Během jízdy na koleckových bruslích kolečka se opotřebují a je tedy nutné je občas vyměnit. Míra opotřebení koleček je závislá na mnoha činitelích, jako např.: styl jízdy, povrch, na němž se jezdí, výška a váha uživatele, atmosférické podmínky, materiál, z něhož jsou vyrobena a jejich tvrdost.
Koleška se rychleji opotřebují zvnějšku. Přední koleška se opotřebují rychleji nežli ta uprostřed a zadní. Proto po projetí zhruba 70 km anebo v případě viditelného opotřebení je doporučeno koleška měnit.
Výměna koleček:
-Odšroubuj šroub na němž drží koleška s použitím vhodného nářadí.
- Stáhni kolečko z nože.
-Sčítajnú kolečko z kolečka.
- Vlož ložiska do nového kolečka.
- Vlož koleška na nůž a přišroubuj.
Šrouby nedotahujeme příliš silně.
Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic
Rotace koleček
V rámci rotace koleček je důležité se ujistit, že nejsytější kolečka vyměníme těmi nejméně sjetými. Kolečka stranově obracíme o 180 stupňů, tak aby ta nejvíce opotřebovaná strana se ocitla vně. To zajistí rovnoměrné sjetí koleček. Postupujte podle obrázku níže.

Kolečka se netočí plynule
K tomu aby se nová kolečka točila plynule, musí být rozp
musí být zatížená. Je také nutné ověřit, zda šrouby nejsou
3. LOŽISKA
Existují následující druhy ložisek:
608 Z – obyčejná pro začátečníky.
ABEC 1, 3, 5, 7 – dobře ložiska, dlouhá trvanlivost.
Číslo u ABEC znamená, že čím má větší hodnotu, tím lepší provedení a materiál ložiska, z něhož bylo vyrobeno.
Dobrá kvalita ložisek zaručuje plynulou jízdu na koleckových bruslích. Všechna ložiska jsou namazaná a nemusím se opětovně mazat. Vyhýbejte se jízdě na zapráškených, mastných a mokrých podkladech. Mokrá nebo vlhká ložiska sušit čistým hadříkem. Opotřebovaná ložiska ne třeba vyměnit.
Výměna ložisek
- Stáhni kolečka z nože.
- Vyndej první ložisko z kolečka s použitím vhodného nářadí.
- Následně vytáhni i druhé ložisko.
- Vyčistit ložisko hadříkem anebo nahradit novým.
- Vložit první ložisko do kolečka.
- Vložit druhé ložisko.
4. MATICE A JINÉ BEZPEČNOSTNÍ ČÁSTI
Bezpečnostní matice a jiné bezpečnostní elementy mohou ztratit svou účinnost pokud zkorodovaly, jsou opotřebované anebo se uvolnily. V takovém případě je nezbytné je okamžitě vyměnit. Z bezpečnostních důvodů je doporučeno jen jednorázové použití auto blokačních matic.

NÁVOD NA OBSLUHU

SK

POZORNE SI PREČÍTAJ TENTO NÁVOD PRED ZAČATÍM POUŽÍVANIA KOLIESKOVÝCH KORČULÍ A UCHOVAJ HO PRE NESKORŠIE POUŽITIE !

PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA
1. Jazda na kolieskových korčuliach by sa mala uskutočňovať na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu, pred začatím jazdy sa treba ustiť, či v oblasti, v ktorej sa bude jazdiť sa nevyskytujú diery, jamy, kamene, skaly, hrbole, ktoré môžu spôsobiť pád a zranenie tela. Vyhýbaj sa nerovným, strmým, smykľavým, zaprášeným, kamenitým a mokrým povrchom.
2. Jazda na kolieskových korčuliach sa musí uskutočňovať zdaleka od iných užívateľov ciest.
3. Zakazuje sa používať kolieskové korčule na ulici, aj na chodníku.
4. Zakazuje sa používanie kolieskových korčúľ po zotmení.
5. Zakazuje sa používanie kolieskových korčúľ držiac sa pohybujúcich vozidiel akými sú napr. automobil, bicykel, autobus, nákladný automobil a pod.
6. Za účelom používania kolieskových korčúľ sa odporúča nasadenie ochrannej výbavy t.j. kolenných chráničov, laktových chráničov, rukavice, prilby a reflexné prvky. Ochranné výbavenie má za účel ochranu pred prípadnými úrazmi tela.
7. Pred každým použitím je treba skontrolovať pripevnenie všetkých spojov. Jazdu je možné začať len vtedy, keď je zariadenie úplne spôsobilé. Pred jazdou na kolieskových korčuliach treba skontrolovať či všetky skrutky sú dobre dotiahnuté a kolieska sa správne otáčajú.
8. Zariadenie musí byť pravidelne kontrolované ohľadne opotrebovania a poškodení, pretože len vtedy bude splňať bezpečnostné podmienky. Zakazuje sa používanie poškodeného zariadenia.
9. Stále udržiavanie koliesk v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť.
10. Na kolieskových korčuliach sa zakazuje vykonávanie akýchkoľvek komplikovaných figúr a akrobácií. Slúžia výlučne len na rekreačnú jazdu.
11. Treba odstraňovať akékoľvek oste okraje vzniknuté počas používania.

JAZDA NA KOLIESKOVÝCH KORČUĽACH
Používanie kolieskových korčúľ, z dôvodu prebývania 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 korčúľ sa odporúča používanie Standardných jazdných technik s výnimkou všetkých premetov a skokov. Počas jazdy na kolieskových korčuliach je treba dodržiavať opatrnosť. Rýchlosť je treba vždy prispôsobiť úrovni schopností. Odporúčame jazdu na kolieskových korčuliach na miestach k tomu určených, jazda na kolieskových korčuliach by sa mala uskutočňovať na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu, pred začatím jazdy sa treba ustiť, či v oblasti, v ktorej sa bude jazdiť sa nevyskytujú diery, jamy, kamene, skaly, hrbole, ktoré môžu spôsobiť pád a zranenie tela. Vyhýbaj sa nerovným, strmým, smykľavým, zaprášeným, kamenitým a mokrým povrchom. Vyhýbaj sa nadmernej rýchlosti.

Naučenie sa ako padať môže významne zredukovať možnosť vážneho poranenia tela:
a) pokiaľ strácate rovnováhu, skrčte sa kvôli minimalizácii vzdialenosti pádu,
b) pri páde sa snaž padať na mäkku časť tela
c) pri páde sa snaž, pokiaľ je to možné, byť elastickým.

TECHNIKY BRZDENIA
Koliesové korčule sú vybavené brzdou: je treba pomaly zdvihnúť špičku koliesknej korčule, na ktorej je namontovaná brzda (pokiaľ sú obe koliesové korčule vybavené brzdami, možno si vybrať ľubovoľnú brzdu a použiť ju na brzdenie), následne treba stlačiť brzdu k povrchu podkladu.
Pokiaľ koliesové korčule nie sú vybavené brzdou alebo táto zostala stiahnutá: odporúča sa používanie tzv. techniky "T-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. Vyzerá to ako písmeno "T".

KONŠTRUKCIA KOLIESKOVÝCH KORČÚĽ
Koliesková korčule sú zložené z dvoch súčastí: topánky a dolnej časti. Topánka je v celku vyrobená z umelej hmoty alebo jej predná časť môže byť vyrobená z mäkkého materiálu. Dolná časť, nazývaná skliznicou je z PP alebo hliníka. Kolieska sú nasadené v dvoch ložiskách a pripevnené sú k skliznici pomocou skrutiek a samo zaistujúcich matíc. Korčule nie sú vybavené mechanizmusom riadenia a nemajú rozbehové zariadenie.
POZOR !!! Zakazuje sa vykonávanie akýchkoľvek modifikácií v koliesových korčuliach, pretože môžu spôsobiť zhoršenie bezpečnostného stavu.
Exploatačné materiály ako kolieská, ložiká a brzdy, ktoré sa bežne opotrebujú, nepodliehajú záruke.

ÚDRŽBA
Pravidelná údržba má dôležitý význam pre bezpečnosť jazdy na koliesových korčuliach a predĺžuje ich životnosť. Stále udržiavanie koliesových korčúľ v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť. Po ukončení jazdy na koliesových korčuliách sa odporúča ich starostlivé očistenie a osušenie. Treba odstrániť drobné kamene a iné cudzie elementy, ktoré sa môžu nachádzať medzi koliesками. Počas jazdy na koliesových korčuliách niektoré elementy, také ako sú brzdy, kolieska, ložiská sa môžu opotrebovať. Treba pravidelne kontrolovať ich stav a v prípade potreby ich treba vymeniť za nové.
1. 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 40º, brzdy je treba vymeniť.
Výmena brzd:
- Odskrutkuj osovú skrutku nachádzajúcu sa pri brzde s použitím príslušného náradia.
- Sním konzolu brzdy zo zklznice.
- Pomocou skrutkovača sním brzdu z konzoly.
- Pripevni novú brzdu.
- Nasaď konzolu brzdy na sklzniciu a priskrutkuj osovú skrutku a maticu.
Ujisti sa, či je skrutka dobre priskrutkovaná.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samo zaistujúcich matíc.
2. Kolieska
Durometer znamená tvrdosť koliesok – čím vyššie je číslo, tým tvrdšie sú kolieska. Napr. kolieska 78A – ju mäkkými koliesками, 92A sú tvrdými koliesками. Mäkké kolieska sa lepšie hoda na cesty a zaručujú lepšiu trakciu. Tvrdé kolieska sa pomalšie opotrebovávajú, ale zaručujú menšiu trakciu a menší komfort jazdy.
Rozmery koliesok sú merané v milimetroch.
60-64 mm – malé kolieska s nízkym ťažiskom, sú nápomocné pre začiatočníkov v udržaní stability.
70-72 mm – priemerné kolieska, sú používané na dlhé vzdialenosti a pre rekreačnú jazdu.
76-84mm – veľké kolieska, sú používané na rýchlu jazdu, najtrvalejšie pre stredne pokročilých a pokročilých
Počas jazdy na koliesových korčuliach sa kolieska opotrebovávajú a treba ich vymieňať po určitom období. Miera opotrebovania koliesok závisí od mnohých činiteľov, takých akými sú: štýl jazdy, povrch, po ktorom sa jazdí, výška a hmotnosť užívateľa, poveternostné podmienky, materiál koliesok a ich tvrdosť.
Kolieska sa z vnútornej strany opotrebovávajú rýchlejšie. Predné kolieska sa opotrebovávajú rýchlejšie ako stredné a zadné kolieska. Odporúča sa rotácia koliesok po prejdení asi 70 km alebo v prípade viditeľného opotrebovania koliesok.
Výmena koliesok:
- Odskrutkuj osovú skrutky pripevňujúce kolieska s použitím príslušného náradia
- Stiahni kolieso zo zklznice.
- Vytiahni ložisko z puzdrom z kolieska.
- Vlož ložisko s puzdrom do nového kolieska.
- Nasaď kolieska na sklzniciu a dotiahni osové skrutky.
Skrutky pripevňujúce kolieska sa nesmú príliš silno dotahovať.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samo zaistujúcich matíc.
Rotácia koliesok
Počas rotácie koliesok sa treba ustiť, či najviac opotrebované koliesko sa polohou zamení s koliesками s najmenším opotrebovaním. Každé koliesko s väčším opotrebovaním na vnútornej strane otočí o 180 stupňov, tak aby bola viac opotrebovaná strana obrátená smerom von. Zaistí to rovnomerné opotrebovávanie koliesok. Treba postupovať podľa dole uvedeného obrázka.

Kolieska se neotáčajú plynule
Aby sa nové kolieska otáčali plynule treba ich zabehnúť. Ložiská sú presne nasadené a pre optimálnu produktivitu vyžadujú zaťaženie. Taktiež treba skontrolovať, či skrutky nie sú príliš silno dotiahnuté.
3. Ložiská
608 Z – normálne ložisko pre začiatočníkov.
ABEC 1, 3, 5, 7 - dobré ložisko, dlhá životnosť.
Čím je číslo pri ABEC vyššie, tým je lepšia precíznosť a materiál, z ktorého bolí vyrobené.
Dobrá kvalita ložísk zaručuje plynulú jazdu na koliesových korčuliách. Všetky ložiská boli vybavené mazivom a nevyžadujú si opätovné mazanie. Treba sa vyhýbať zaprášeným, mastným a mokrým povrchom. Mokré alebo vlhké ložiská je treba osušiť čistou handričkou. Opotrebované ložiská je treba vymeniť.
Výmena ložísk
- Stiahni kolieso zo zklznice.
- Vytiahni prvé ložisko z kolieska s použitím príslušného náradia.
- Následne vytiahni druhé ložisko.
- Očisti ložisko suchou handričkou alebo ho vymeň za nové.
- Vlož prvé ložisko do kolieska.
- Vlož puzdro a druhé ložisko.
4. Matice a iné samo zaistujúce súčasti
Samo zaistujúce matice a iné samo zaistujúce súčasti môžu stratiť svoju účinnosť, keď sú zhrdzavené, vydreté alebo sa povolili. V takom prípade je treba ich ihned vymeniť. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča len jedno použitie samo zaistujúcich matíc.

RUKOWODTWO DO ESKPLUATACJI
PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ESKPLUATACJI NALEŻY BIDNIE PERSKAITYKITE ŠIĄ INSTRUKCIĄ IR ISSAUGOKITE JĄ VELESNIAM NAUDOJIMUI !

RUS

SAUGAUS NAUDOJIMOSI TAISYKLĖS
1. Važinieti riedučais reikia ant lygaus, plokščio, šviesus ir sauso paviršiaus. Prieš pradedant važinieti, reikia ištirti, kad teritorijoje, kur bus važinėjama, nėra duobių, didesnių akmenų, dangos plyšių, kurie galėtų sukelti apsivertimą ir kūno sužalojimą. Venkite nelygių, slydžių, dulkėtų, šlapių paviršių bei paviršių su akmenimis.
2. Važinieti riedučais reikia toliau nuo kitų keliu eismo dalyvių.
3. Riedučais negalima važinėti gatvėmis bei šaligatviu.
4. Riedučiais negalima važinėti sutemus.
5. Riedučiais negalima važinėti užsikabinus už važiuojančių transporto priemonių, pavyzdžiui, už automobilio, dviračio, krovinio automobilio ir pan.
6. Naudojantis riedučiais, rekomenduojama dėvėti tokias asmens apsaugos priemones kaip: šalmas, reikšų, alkūnių ir kelių apsaugos bei atšvaitai. Apsaugos įranga padės apsisaugoti nuo galimų kūno sužalojimų.
7. Prieš kiekvieną riedučių naudojimą, reikia patikrinti visų sujungimų tvirtumą. Važiuoti galima tik tuomet, kai riedučiai yra visiškai geros būklės. Prieš pradedant važinėti riedučiais, reikia patikrinti, ar visi varžtai yra gerai suveržti bei, kad ratukai teisingai sukasi.
8. Būtina reguliariai tikrinti riedučių nusidėvėjimo laipsnį ir galimus pažeidimus, tik tuomet jie atitiks saugos reikalavimus. Negalima naudotis pažeistais riedučiais.
9.Nupinimais riedučių visada gera būklė didina jų saugumą.
10. Riedučiais negalima atlikti jokių sudėtingų akrobatinių figūrų ir triukų. Jos skirtos tik laisvalaikio praleidimui.
11. Reikia pašalinti visas naudojimo metu atsiradusias aštrias briaunas.

VAŽINĖJIMAS RIEDUČIAIS
Naudotis riedučiais, dėl judėjimo ilgesnį laiką didesniu greičiu, reikia laikantis atitinkamos naudojimosi technikos, užtikrinančios tiek važiuojančiam asmeniui tiek šalia esantiems žmonėms saugumą. Kadangi riedučiai yra skirti laisvalaikio praleidimui, rekomendojama naudotis standartinėmis važiavimo technikomis, išskyrus įvairią akrobatinių figūrų, triukų daryma bei pašokimus. Važinėjant riedučiais, reikia būti atsargiems. Važiavimo greitį visada reikia pritaikyti prie sugebėjimų lygio. Rekomendojama riedučiais važinėti tam specialiai skirtose vietose. Važinėti riedučiais reikia ant lygaus, plokščio, šviesus ir sauso paviršiaus. Prieš pradedant važinėti, reikia įsitikinti, kad teritorijoje, kur bus važinėjama, nėra duobių, didesnių arba mažesnių akmenų, dangos plyšių, kurie galėtų sukelti apsivertimą ir kūno sužalojimą. Venkite nelygių, slydžių, dulkėtų, šlapių paviršių bei paviršių su akmenimis. Venkite didesnių greičių.

Mokymas kaip nukristi gali žymiai sumažinti galimybę rimtai sužeisti kūną:
a) jeigu prarandi pusiausvyrą, susirieškite, kad sumažintų nukritimo atstumą,
b) nukritimo atveju stenkitės nukristi ant minkštos kūno dalies
c) nuk