

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
PRZECZYTAJ UWAGNIEJ SZYBKO INSTRUKCJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA
Z ŁYŻWOROLEK I ZACHOWAJ JĄ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA!**



**ŁYŻWOROLKI
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, glazy, kamienie, muldy, 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 odbłaskowych. 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 - tylko wtedy będą one spełniały warunki bezpieczeństwa. Nie wolno używać uszkodzonego sprzętu rolkarskiego.
9. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa bezpieczeństwo ich użytkowania.
10. Na łyżworolkach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej.
11. Należy usuwać jakiegokolwiek ostre krawędzie powstałe podczas użytkowania.

JAZDA NA ŁYŻWOROLKACH

Użytkowanie łyżworolek, z uwagi na przebywanie w ciągłym ruchu ze znaczną prędkością, wymaga właściwej techniki 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 się jazda nie występują dziury, doły, glazy, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

Nauka bezpiecznego upadania może znacznie zredukować możliwość poważnego uszkodzenia ciała:
a) jeśli tracisz równowagę, skul się, aby zminimalizować odległość upadku,
b) przy upadku staraj się upadać na miękką część ciała,
c) przy upadku staraj, o ile to możliwe być elastycznym.

TECHNIKI HAMOWANIA

Jeżeli łyżworolki są wyposażone w hamulec: należy wolno podnieść przód łyżworolki, na której zamontowany jest hamulec, a następnie należy przycisnąć hamulec do nawierzchni podłoża. Jeżeli łyżworolki nie są wyposażone w hamulec lub został on ściągnięty, zaleca się stosowanie tzw. techniki "T-Braking Technique" - jednak wyłącznie dla zaawansowanych użytkowników! Należy przenieść cały ciężar ciała na jedną nogę, następnie drugą nogę przesunąć za pierwszą i ustawić ją prostopadłe do niej. Nogi ustawione są wówczas w kształt litery "T"

KONSTRUKCJA ŁYŻWOROLEK

łyżworolki składają się z dwóch elementów: buta i części dolnej. But jest wykonany całkowicie z tworzywa sztucznego lub jego część przednia może być wykonana z materiału miękkiego. Część dolna, zwana płozą, wykonana jest z aluminium lub PP (polipropylen). Kółka są osadzone na dwóch łożyskach i przymocowane są do płozy za pomocą śrub i nakrętek samoblokujących. łyżworolki nie zostały wyposażone w mechanizm kierowania i nie posiadają urządzenia rozbiegowego. **UWAGA!!!** Nie można dokonywać żadnych modyfikacji w łyżworolkach ponieważ mogą one przyczynić się do pogorszenia bezpieczeństwa ich użytkowania.

Materiały eksploatacyjne takie jak kółka, łożyska oraz hamulec podlegające naturalnemu zużyciu nie mogą stanowić podstawy do reklamacji.



KONSERWACJA

Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na łyżworolkach oraz wydłuża ich żywotność. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa bezpieczeństwo ich użytkowania. Po zakończeniu jazdy na łyżworolkach zalecane jest ich staranne czyszczenie i osuszenie. Należy usunąć drobne kamienie i inne obce elementy, które mogą znajdować się między kółkami. Podczas jazdy na łyżworolkach niektóre elementy, takie jak: hamulec, kółka, łożyska mogą ulec zużyciu. Należy regularnie sprawdzać ich stan i w razie potrzeby należy wymieniać je na nowe. Nakrętki samozabezpieczające oraz inne elementy samozabezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy je niezwłocznie wymienić. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

1. Hamulec

Jeżeli hamulec nie funkcjonują prawidłowo, to może to świadczyć o ich zużyciu. Informuje nas o tym kąt zawarty pomiędzy dolną podstawą hamulca, a nawierzchnią, której dotyka. Jeżeli jest on większy niż 40° to hamulec należy wymienić.

Montaż / wymiana hamulca(rys. 1):

- Wyjmij hamulec z opakowania i sprawdź, czy wszystkie elementy są w komplecie (hamulec, śruby montażowe).
 - Sprawdź, czy w zestawie znajduje się odpowiedni klucz imbusowy. Jeśli nie, przygotuj własny, który będzie pasował do śrub.
 - Za pomocą klucza imbusowego odkręć ostatnie kółko w tej łyżworolce, do której chcesz zamontować hamulec (w zależności od tego, która noga jest wiodąca i którą będziesz hamować).
 - Ostrożnie zdejmij kółko, zachowując wszystkie elementy w bezpiecznym miejscu.
 - Włóż śruby montażowe przez otwory hamulca i łyżworolki.
 - Za pomocą klucza imbusowego przykręć śruby, mocując hamulec do łyżworolki. Upewnij się, że śruby są dobrze dokręcone, aby hamulec był stabilny.
 - Uważaj, aby nie przekręcić śrub i nie uszkodzić gwintu.
 - Umieść kółko z powrotem na swojej osi.
 - Włóż śrubę przez otwory kółka i osi, a następnie dokręć ją kluczem imbusowym. Upewnij się, że kółko jest dobrze przymocowane i swobodnie się obraca.
 - Przed użyciem łyżworolek upewnij się, że hamulec działa prawidłowo. Spróbuj delikatnie zahamować, sprawdzając, czy jest odpowiednio przymocowany i skuteczny.
 - Po pierwszych kilku jazdach sprawdź, czy śruby nie poluzowały się i czy hamulec działa prawidłowo. W razie potrzeby dokręć śruby.
- Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

2. Kółka

Diament oznaczający 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 zapewniają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapewniają mniejszą trakcję i mniejszy komfort jazdy.

Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach:

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

Podczas jazdy na łyżworolkach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniać 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 twardość.

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

Wymiana kółek (rys. 2):

- odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia,
- ściągnij kółko z płozy,
- wyciągnij łożyska wraz tulejką z kółka,
- włóż łożyska z tulejką do nowego kółka,
- załóż kółka na płozę i dokręć śruby osiowe.

Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.

Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

Rotacja kółek

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



Kółka nie obracają się płynnie

Aby nowe kółka obracały się płynnie, należy je dotrzeć. łożyska są ściśle osadzone i dla optymalnej wydajności wymagają obciążenia. Należy również sprawdzić czy śruby nie są za mocno dokręcone.

3. łożyska

Wyróżnia się następujące typy łożysk:

608 z - zwykle łożysko dla początkujących

ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - dobre łożysko, długa żywotność.

Cyfra przy ABEC im jest większa, tym lepsza jest precyzja łożyska i materiał, z którego zostało ono wykonane. Dobra jakość łożysk gwarantuje płynną jazdę na łyżworolkach. Wszystkie łożyska zostały zaopatrzone w smar i nie wymagają ponownego smarowania. Należy unikać zapylonych, tłustych i mokrych powierzchni. Mokre lub wilgotne łożyska należy wysuszyć czystą szmatką. Zużyte łożyska należy wymienić.

Wymiana łożysk

- ściągnij kółka z płozy,
- wyjmij pierwsze łożysko z kółka używając odpowiedniego narzędzia,
- następnie wyciągnij tulejkę i drugie łożysko,
- oczyść łożysko suchą szmatką lub wymień je na nowe,
- włóż pierwsze łożysko do kółka,
- włóż tulejkę i drugie łożysko.

4. Nakrętki i inne elementy samozabezpieczające

Nakrętki samozabezpieczające oraz inne elementy samozabezpieczające mogą tracić swoją skuteczność, gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy je niezwłocznie wymienić. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.