

210X297

Skateboard safety code

Warning! Protective equipment should be worn, please see point 7.

If you remember these ideas, you can help to Stopp skateboard accidents.

- choose places for skateboarding which allow you to improve your skills.Avoid pavements or streets, where serious accidents can happen to skateboarders and other people.
- always look after children under 8 years. It is important that they are never left alone.
- skateboarders starting to learn need to try with a friend or parent. Most bad accidents happen in the first month.
- Learn everything slowly including new tricks. When loosing balance don't wait until you fall, step off and start again. Ride down gentle slopes at first. The ride slopes where your speed is only as fast as you can run off the board without falling.
- Running or jumping on to skateboards can be dangerous.
- Most serious skateboard injuries are broken bones, so learn to fall (by rolling if possible) without the skateboard first
- wear correct skateboarding gear: helmet, knee- and elbow pads,gloves, flat soled shoes. Long sleeves and trousers will help prevent grazing.
- before you jump off a skateboard watch where it may go, it could injure someone else.
- avoid skateboarding on wet or uneven surfaces
- join a club in your area and learn more. Prove that you are a good skateboarder and care about yourself and other people.

Advice on maintenance and use:

Keep your board in good condition!

- even a high quality skateboard needs checking every time you ride, espacially the nuts, axes, wheels and bearings. They must be tight.
- if the wheels are no more 100% fixed, Stopp riding immedeatly and check
- check the trucks. Any action bolts and action nuts should not be set too tight or too lose, otherwise you may damage the thread.
- if you have to take bearings apart, be very careful. Always put everything , including the correct spacer, back in the place it came from. Sand grains in bearings can damage them.
- from time to time check all parts for wear, espacially threads. Look for splinters and cracks in the deck. Replace when needed.

Sicherheitshinweise

Achtung: immer Schutzausrüstung tragen, siehe Punkt 7!

Werden diese Punkte beachtet, können Unfälle vermieden werden:

- verwende das board an Plätzen, an denen Deine Fähigkeiten verbessert werden können. Nicht auf Gehsteigen oder Strassen verwenden, wo schwere Unfälle passieren können.
- passse immer auf Kinder unter 8 Jahren auf. Sie dürfen niemals alleine mit dem board unterwegs sein.
- am Beginn mit einem Freund oder den Eltern fahren. Die meisten schweren Unfälle passieren im ersten Monat.
- Lerne neue Tricks langsam , wenn Du die Balance verlierst , dann warte nicht bis Du umfällst sondern steig herunter und fang nochmals an. Am Anfang keine steilen Abhänge hinunterfahren. Fahre nur so schnell, dass Du während der Fahrt abspringen kannst ohne hinzufallen.
- auf skateboards hinaufzulaufen oder aufzuspringen kann gefährlich sein.
- die meisten ernsthaften Verletzungen sind gebrochene Knochen, lerne zu fallen, zuerst ohne skateboard
- trage immer Schutzausrüstung: Helm, Knie- und Ellbogenschützer, Handschutz und flache Schuhe. Lange Hose und lange Ärmel verhindern Schürfwunden.
- bevor du vom skateboard springst, überleg Dir wo es hinfährt. Es könnte jemanden verletzen.
- fahre nicht auf nassem oder unebenem Untergrund
- werde Mitglied in einem Club in deiner Gegend und lerne mehr. Ein guter skateboarder nimmt Rücksicht auf sich selbst und andere Leute.

Hinweise zur Instandhaltung und zum Gebrauch:

Halte Dein board in einem guten Zustand!

- auch ein hochqualitatives board muß regelmäßig überprüft werden. Alle Schrauben, Muttern, Achsen, Räder müssen festgezogen sein.
- wenn die Räder nicht 100% fest sind, hör sofort auf und ziehe sie fest.
- überprüfe die skateboardachsen, die Bolzen dürfen nicht zu fest oder zu locker eingestellt sein.
- wenn du die Lager tauscht, sei sehr sorgfältig. Gib alle Teile wieder dorthin zurück wo sie waren. Sandkörner in den Lagern kann sie beschädigen.
- überprüfe das board regelmäßig auf Abnutzung.

Skateboard bezpečnostní předpisy:

Upozornění: Ochranné prostředky by měly být nošeny , viz bod 7 .

Pokud si zapamatujete předpisy , můžete předejít nehodám na skateboardu .

- Používejte místa pro skateboarding , které vám umožní zlepšit své schopnosti. Vyhýbejte se chodníkům nebo ulicím , kde se můžou stát vážné nehody skateboardistů a dalších osob.
- Dohlížejte na děti do 8 let. Je důležité, nenechávat je nikdy sami.
- Na začátku jezděte s přítelem nebo rodiči . K většině nehod dochází v prvním měsíci .
- Učte se nové triky pomalu , pokud ztratíte rovnováhu , nečekejte, až se stane nehoda, ale vystupte a zkoušejte to znovu. Na začátku nejezděte rychle po strmých svazích. Jezděte jenom tak rychle, jak můžete.

- Nikdy neběhejte vedle skateboardu a neskákejte s něho.
- Nejvážnější zranění jsou zlomeniny , naučte se padat nejdřív bez skateboardu
- Noste vždy ochrannou výstroj: helma, chraniče kolen a loktů a ploché boty . Dlouhé kalhoty a dlouhé rukávy pomohou zabránit odřeninám .
- Dřív než budete skákat ze skateboardu , rozmyslete si kde, aby ste někomu neublížili.
- Nikdy nejezděte na mokřém nebo nerovném povrchu
- Budte členem klubu ve vašem okolí a dozvíte se více . Dobrý skateboardista je ohleduplný na sebe a ostatní lidi .

Pokyny pro údržbu a použití:

Udržujte desku v dobrém stavu !

- Také vysoce kvalitní deska by měla být pravidelně kontrolována. Všechny šrouby, matice , nápravy a kola musí být dobře zataženy.
- Když kola nejsou 100 % pevná , okamžitě zastavte a zatáhněte je pevně .
- Překontrolujte skateboardové nápravy, šrouby můžou být příliš těsné nebo příliš volné.
- Pokud chcete vyměnit kola, buďte velmi opatrný. Dejte všechny části zpět , kde byly. Zrnka pisku můžou poškodit ložiska.
- Pravidelně kontrolujte opotřebení desky

Skateboard bezpečnostné predpisy:

Upozornenie: Mali by ste nosit ochranné prostriedky, vid. bod 7.

Pokiaľ si zapamätáte predpisy, môžete predísť nehodám na skateboardu.

- Používajte miesta pre skateboarding, ktoré vám umožnia zlepšiť svoje schopnosti. Vyhnajte sa chodníkom a uliciam, kde sa môžu stať vážne nehody skateboardistov a iných osob.
- Dávajte pozor na deti do 8 rokov. Je dôležité nikdy ich nenechávať same.
- Na začiatku jazdíte s priateľom, alebo rodičmi. K väčšine nehod dochádza v prvom mesiaci.
- Učte sa nové triky pomaly, pokiaľ stratíte rovnováhu, nečakajte až sa stane nehoda, ale vystúpte a skúšajte to znovu. Na začiatku nejazdite rýchle po strmých kopcoch. Jazdíte iba tak rýchle ako môžete a viete.
- Nikdy nebehajte vedľa skateboardu a neskáčte z neho.
- Najvážnejšie zranenia sú zlomeniny. Naučte sa padat najprv bez skateboardu.
- Noste vždy ochrannú výstroj: helma, chrániče kolien, loktov a ploché boty. Dlhé nohavice a dlhé rukávy pomôžu zabrániť odreninám.
- Skôr ako budete skákať zo skateboardu, rozmyslite si kde, aby ste niekomu neublížili.
- Nikdy nejazdite na mokrom, alebo nerovnom povrchu.
- Budte členom klubu vo vašom okolí a dozviete sa viac. Dobrý skateboardista je ohladuplný na seba a ostatných ľudí.

Pokyny pre údržbu a použitie:

Udržiavajte dosku v dobrom stave !

- Tiež vysokokvalitná doska by mala byť pravidelne kontrolovaná. Všetky skrutky, matice, nápravy a kolesá musia byť dobre zatiahnuté.
- Keď nie sú kolesá 100 % pevné, okamžite zastavte a zatiahnite ich.
- Překontrolujte skateboardové nápravy, skrutky môžu být příliš těsné nebo uvolněné.
- Pokiaľ chcete vymeniť kolesá, buďte veľmi opatrný. Dajte všetky časti tam, kde boli. Zrnká piesku môžu poškodiť ložiská.
- Pravidelne kontrolujte opotrebovanie dosky.

HU: Longboards

Biztonsági utasítások

Figyelem: Viseljen mindig védőfelszerelést, lásd 7.-dik pontban!!!!!!

Ha az alulírott pontokat betartja, elkerülheti a lehetséges baleseteket és sérüléseket:

- Használj a deszkát olyan helyeken ahol a tudásodat bővíteni is tudod. Nem járdán vagy utakon, ahol komoly balesetek keletkezhetnek.
- 8 éven aluli gyermeket állandó felügyelet mellett engedjük deszkázni. Soha ne engedjük őket egyedül deszkázni.
- A gyakorlat kezdésénél ajánlatos egy felnőtt vagy egy barát segítségével. A legtöbb baleset az első hónapban keletkezik.
- Tanulj új trükköket lassan, ha az egyensúlyt elveszítenéd, akkor ne várj addig míg leesel, hanem szállj le róla, majd kezd előlről az edzést. Olyan gyorsan „vezess“, hogy még idejében le tudjál ugrani, ha szükséges.
- A deszkára ugrani vagy rászaladni nagyon veszélyes lehet.
- A komolyabb sérülések: a csonttörések. Ezért tanulj meg először esni a deszkáról ,a legjobb deszka nélkül.
- Viselj mindig védőfelszerelést: sisakot, térd-, és könyökvédőt, kézvédőt és egyenes talpú cipőt. Hosszú nadrág és hosszú ujjú felsőrész zuzódások megakadályozója lehet.
- Mielőtt leugranál a deszkáról, gondold át hova is gurulhat az tovább. Megsérülhet valaki ezáltal.
- Ne deszkázz nem egyenes felületen és vizes helyeken.
- Legyél egy klubb tagja és tanulj ezáltal többet. Egy jó deszkás figyel magára és a többi közlekedőre.

Utasítások karbantartáshoz és használathoz

Tartsd a deszkát jó állapotban!!!

- Egy nagyon jó minőségű deszka is rendszeres ellenőrzést igényel. Minden csavart és anyát, a tengelyt, a kerekeket erősen meg kell húzni.
- Ha a kerekek nem 100%-osan (erősen) vannak meghúzva, akkor ne deszkázz vele addig, míg meg nem húzod azt, a biztonságod érdekében.
- Ellenőrizd a deszka tengelyét, anyákat; ezek nem lehetnek túl szorosak és lazák se.
- Ha a raktárat cseréled, legyél nagyon elővigyázatos. Rakj mindent oda vissza, ahonnan kiszedtéd. Homokszemek tudják a raktárat rongálni.
- Ellenőrizd a deszkát az elhasználódottság miatt is.