

## Gördeszka használati utasítása

### Biztonsági szabályok:

- a gördeszkát minden használat előtt ellenőrizni kell; (csavarok, anyák, csapágy)
- használj mindig védősisakot, kéz-, könyök- és térdvédőt, ezenkívül a cipőnk talpa se legyen csúszós;
- ne lépd túl a 10 km/h-ás sebességet
- kerülj az utcákat, utakat és olyan helyeket, ami az autók által használatos
- kövesd mindig a közlekedési szabályokat
- ne használd a gördeszkát szürkületben vagy éjszaka
- ne használd a Skateboard-ot nedves, olajos, piszkos, jeges vagy göcsörtös, kavicsos területen
- ne kísérletezz, használd a gördeszkát a saját képességeidnek megfelelően, úgy hogy ne veszítsd el felette a hatalmat
- változtatások, amelyek a biztonságra és az egészségre veszélyesek **SZIGORÚAN TILOSOK**
- többszörös kerékcseré által a csavarok biztonsága, erőssége rongálódhat (lazult vagy nem tart már feszesen)

### Figyelem:

A legjobb körülmények mellett is tud a gördeszka veszélyes lenni. Komoly vagy akár halálos sérüléseket is okozhat.

Javasoljuk skate-ezésnél CSAK olyan védőfelszerelést használni, ami erre a célra van kifejlesztve. A sérülés veszélye növekszik, ha nedves talajon deszkázunk. Komoly sérüléseket szenvedhetünk, ha szürkületben, éjszaka, rossz látásviszonyok ellenére is deszkázunk.

### A kezdet:

- válaszd ki a domináló lábadat és helyezd azt a deszka elülső részére
- Lök el magad a másik lábadal és utána helyezd azt is a deszkára

### Fékezés:

A fékezéshez, nyomd a deszka hátsó részét annyira le, ameddig a földet nem éri. Közben raktározd a testsúlyodat a hátsó lábadra. Eközben az elülső lábaddal próbáld meg az egyensúlyt megtalálni.

### Utasítások:

Ellenőrizd mindig a kerekeket, az alátéteket, az anyákat, a csapágyat minden használat előtt. Ha a kerekek lazák, akkor a tengelyt kell meghúzni. Ellenőrizd a fedélzetet is repedezés és károsodás ne legyen rajta. Repedés következtében a fedélzetet ki kell cserélni. Nézd meg mindig a záródarabokat és cseréld őket, ha már nem töltik be funkciójukat. A NEM betartása ezeknek az utasításoknak, komoly sérüléshez vezethet. Ne használd a gördeszkát a közlekedési szabályok betartása nélkül. Viselj mindig védőfelszerelést.

A vezérlés a súlynak megfelelően állítható, úgy hogy a kilengés puhább vagy keményebb legyen. Ehhez egy hozzáillő csavarhúzó szükséges. Tisztítsd a gördeszkát először egy száraz, majd egy nedves kendővel, minden használat után. A golyóházat (csapágy) is rendszeresen tisztítani, olajozni vagy esetlegesen cserélni kell. Cseréld az elhasználódott kerekeket is.

## FONTOS

A deszkázáshoz válassz egy helyet, ami lehetővé teszi neked, hogy javítsd a képességeidet, gyakorolhass zavartalanul. 8 évesnél fiatalabb gyerekek, szigorúan szülői vagy felnőtt felügyelete mellett deszkázhatnak. Hagyj magadnak elég időt gyakorolni. Ha elveszítenéd az egyensúlyodat, ugorj le a deszkáról és azonnal próbáld a gyakorlatot újra.

Próbáld először könnyebb gyakorlatokat, ahol minimális sebességet érsz el, és le tudsz ugrani, esés nélkül. A leggyakoribb sérülések a gördeszka használata közben a törött csontok lehetnek. Ezt meg tudjuk előzni, mégpedig ha az esés- és legurulás technikáját gyakoroljuk; a legjobb először gördeszka nélkül. Kezdeknek ajánlatos egy segítő jelenlétében gyakorolni, mert a legtöbb sérülés az első hónapokban keletkezik. Mielőtt leugranál a deszkáról, bizonyosodj meg róla, hogy a deszka a maga irányával tovább gurulva nem sért meg másokat, nem veszélyezteti a környezetben lévőket. Lépj be egy egyesületbe és sajátítsd el több trükköt is.

## TRUCKS BEÁLLÍTÁS

Fordítsd meg a gördeszkát, hogy a truck lefelé álljon. Egy hozzátartozó csavarhúzóval állíthatjuk a vezérlést; az anya lazítása vagy szorosabbra húzása által. Egy merevebb kormányzás, és a kisebb kilengés érdekében az óramutató irányába kell meghúzni. A puhább vezetés érdekében a csavart az óra járásával ellentétesen tekerjük.

## FIGYELEM

Bizonyosodj meg róla, hogy a csavarok nem lazultak meg. Kisebb csavarásnak is elégnek kell lennie a kívánt beállítás megtalálásához.

## KEREKEK CSERÉJE

A kerekek cseréjéhez szükséged lesz egy 1/8"-os csavarhúzóra. Az anyacsavart az óra járásával ellentétesen tudjuk feloldani. A kerekek cseréjénél nagyon fontos, hogy a Spacer mindig középre vissza legyen tolva egy hegyes és vékony tárggyal, így a tengelynél nem fog elakadni, állva maradni.

## GOLYÓCSAPÁGY

Az első jelek, ha a golyócsapágy ápolásra szorul, ha különös hangot hallunk a csapágy felől.

### Kövesd az utasításokat:

- távolítsd el a kerekeket a helyéről és nyomd a golyócsapágyat óvatosan ki
- nyisd ki a tetejét a csapágnak, úgy hogy a robbanógyűrűt egy tüvel eltávolítod
- rakd a szétszedett csapágyat egy kis tartóba, amiben semleges tisztító folyadék van
- majd tisztítsd a csapágyat egy fogkefével óvatosan
- töröld szárazra a már megtisztított darabokat
- olajozd vagy zsírozd be a csapágyat
- majd helyezd vissza a darabokat és a legvégén a kerekeket is