

(SK)

274 – 2 v 1 Kolečkové korčule+korčule

Upozornenie:

Korčuľovanie a kolečkové korčuľovanie môže byť nebezpečné:

Preto je nevyhnutné a doporučujeme, aby ste nosili ochranný odev, aby ste zabránili zraneniu. Než začnete s korčuľovaním, prečítajte si túto radu a návod k obsluhu. Vaše korčule Vám podakujú za dlhodobú životnosť a tiež Vám nadhlo ostane radosť zo športu.

Technika korčuľovania:

Všetky začiatky sú ťažké. Začínajte od základu s kolečkovým korčuľovaním, alebo korčuľovaním a postupne zvyšujte svoje schopnosti, techniky a triky, pokiaľ ste tie predošlé techniky už zvládli. Doporučujeme Vám, aby ste v tejto fáze výuky boli obzvlášť opatrní.

Nikdy nejazdite bez pomoci dospelého, ktorý vás na vašom prvom tréningu zaistí. Nechajte si pomôcť a naučte sa správnu techniku korčuľovania, pokiaľ možno od skúseného korčuliara. Prvé kroky robte na starom koberci, alebo na tráve, než sa odvážite ísť na asfalt, alebo na ľad. Držte sa pritom pevne nejakého vhodného predmetu. Snažte sa udržať rovnováhu, zatiaľ čo pretiahnete striedavo nohy späť a držte rovnováhu na jednej nohe. Teraz, keď dokážete udržať rovnováhu bez pomoci, vyhľadajte si miesto kde budete opakovať vyššie uvedené cvičenie.

Prvé cestné testy na asfalte(kolečkové korčule), alebo na ľade(korčule):

Stojte vo zvyslej polohe, paralelne a asi na šírku bokov na korčuliach. Mierne ohnite kolená. Dajte si ruky pred vaše telo a posunte vašu rovnováhu tela na nohy. Nestojte príliš vzpriamene a nedržte kolená pevne. Narážajte striedavo ľavou a pravou nohou a pritom premiestnite vašu váhu.

Ochranné pomôcky:



Sú určené k obmedzeniu rizika zranenia. Tieto ochranné pomôcky nemôžu zabrániť všetkým úrazom. Aby sa znížilo riziko ďalšieho zranenia, mali by ste ovládať riadiť svoje kolečkové korčule a neprekračovať svoje fyzické a technické schopnosti. Na kompletnú ochranu doporučujeme nosiť technicky vyskúšanú prilbu. Keď budete nosiť ochranné pomôcky, malo by byť zaistené, že vám dobre sedia a že sú správne nastavené. Nasadenie ochranných pomôcok by sa malo robiť tiež pod dohľadom dospelšej osoby.

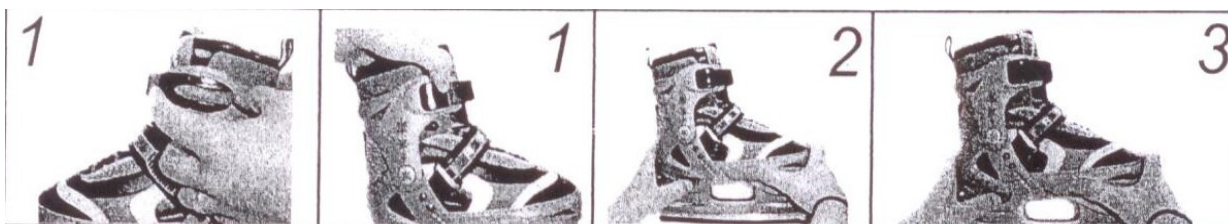
Prispôsobenie jednotlivých veľkostí topánok:

Korčule sú nastaviteľné cez niekoľko veľkostí topánok. Toto je obzvlášť užitočné pri raste detí, ktoré tak môžu využiť korčule pre dlhšie časové obdobie.

Jednoduchá zmena veľkosti korčulí bez náradia:

1. Otvorte spony a pútko na topánke
2. Bezpečnostné tlačítko pre nastavenie mechanizmu je umiestnené na vnútornej strane päty v oblasti korčule. Uchopte korčule v päte a na prednej časti topánky.
3. Stlačte a držte tlačítko pre bezpečnosť. Posuňte prednú časť topánky súčasne dopredu,

alebo dozadu, pokiaľ nedosiahnete požadované nastavenie veľkosti. Keď chcete veľkosť zmeniť, uvoľnite bezpečnostné tlačítko. Blokovací mechanizmus je aktivovaný automaticky. Skontrolujte pevnosť topánky tým, že prednú časť topánky posuniete bez toho, aby bolo aktivované tlačítko „stop,“. Potom sú korčule pripravené k použitiu.



Varovanie:

Naučte sa plachtiť, zatačať a brzdiť na rovných, hladkých a suchých plochách, na miestach, ktoré nie sú ohrozované dopravou a ľuďmi predtým, než prejdete na športovnejší štýl jazdy.

Dopravné pravidlá:

Nejazdite na uliciach, alebo chodníkoch, ale vyhľadajte v mieste bydliska vhodné miesta na korčuľovanie, napr. ihrisko, sketové dráhy, alebo stromoradie. Pozor dávajte na chodcov a berte ohľad na svojich blížnych. Pre kolečkové korčuľovanie sú najvhodnejšie hladké, rovné a suché cesty. Vyhnite sa príliš hrubým, špinavým a nerovným povrchom. Vyhnúť sa treba korčuľovaniu na nerovnom mokrom povrchu, pokiaľ nie je zaistený ten správny. Vyberte si vhodný priestor pre korčuľovanie na ľade, napr: ľadové plochy, haly. Dávajte pozor na iných korčuliarov a berte ohľad na vašich blížnych. Vyhnite sa nezaistenému ľadu na zamrznutých jazerách, alebo tenkej ľadovej ploche.

Bezpečnostné rady:

Nedovoľte deťom do 8 rokov jazdiť bez dohľadu dospelaj osoby na kolečkových korčuľoch, alebo na korčuľoch. Tieto korčule nie sú vhodné pre deti do 20kg telesnej hmotnosti.

Udržba:

Pravidelnou údržbou a starostlivosťou o vaše korčule tak zvyšujete ich životnosť. Pred každou jazdou skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice napäté, ložiská sú hladké a spojovacie prvky nastavené. Prosím odstráňte všetky ostré hrany na korčuľoch, ktoré sa vytvoria používaním. Účinnosť samozamykacích matíc sa môže pri dlhšom používaní zhoršiť. Pokiaľ sa taká matica stále otáča, mali by ste počkať s korčuľovaním, pokiaľ ju nevymeníte. Samozamykacie matice sa prostredníctvom vybráči neuvolňujú. Táto vlastnosť nie je zaručená po opakovanom uvoľnení. Vymeňte chybné diely, alebo zatváranie. Do odstránení defektu nie je možné korčule používať. Výrobca neručí za spôsobené škody pri nesprávnom používaní. Po každom použití vyčistite korčule od hrubých nečistôt, trávy, kameňov, prachu a hlavne od vody. Na čistenie a údržbu nepoužívajte horľavé, agresívne a silné čistiace prostriedky, alebo odmasťovacie prípravky, ktoré môžu poškodiť povrch korčulí. Používajte iba navlhčenú handričku.



Päta – stop: brzdenie s pätou - tento spôsob sa používa pre brzdiacu techniku, ktorá vám umožní zastaviť, pri použití namontovanej brzdy. V podstate: vždy chodte do ľahkého predklonu tela, aby nedošlo k pádu späť. Zdvihnite prednú nohu na brzde, pokiaľ nepríde ku kontaktu s vozovkou. Zvýšte tlak na brzdnu zátku, pokým nezastavíte. Robíte viac a viac otáčok, o to je väčší tlak na brzdu. Táto metóda je

špeciálna pre kolečkové korčuľovanie.

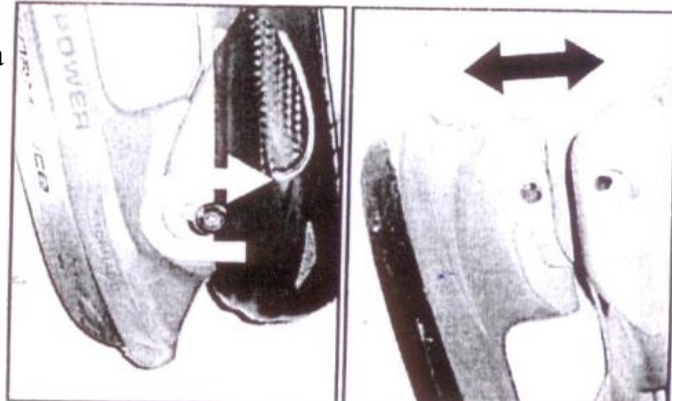


T – Stop – určuje pozíciu nohou: posun vašej telesnej hmotnosti na pravú alebo ľavú nohu. Zdvihnite nezaťaženú nohu a umiestnite ju v pravom uhle v smere jazdy za vašou zaťaženou nohou. Teraz zatlačte na vnútornej strane valca, na povrchu vozovky, alebo na ľade, pokým sa nezastavíte. Majte na pamäti, že ruky budete mať v prednej časti tela a vaša horná časť tela je v smere jazdy.

Výmena podvozku:

Zmena podvozku trvá iba niekoľko minút.

1. uvoľnite dve skrutky medzi topánkou a podvozkom-hriadeľom. Skrutku na príslušnej protilahlej strane je treba čeliť k uvoľnenej skrutke.
2. Vymonte podvozok(kolečká za nože)
3. zatlačte dve imbusové skrutky cez otvory medzi topánkou a podvozkom, dotiahnite skrutky, v tom prípade imbusovým kľúčom, na opačnej strane zase zamknite. Skontrolujte tesnosť skrutiek.



Výmena brzdy:



Povoľte skrutky v protismere hodinových ručičiek pomocou krížového skrutkovača. Upevnite skrutky v smere hodinových ručičiek, pomocou krížového skrutkovača.

Výmena guľčkových ložísk:



Výmena kolečiek:

