

(CZ)

274 – 2 v 1 Kolečkové brusle + Brusle

UPOZORNĚNÍ

Bruslení a kolečkové bruslení může být nebezpečné!
Proto je nezbytné, a doporučuje se nosit ochranné pomůcky, aby se zabránilo zranění.
Než začnete s bruslením, přečtěte si tuto radu a návod k obsluze!
Vaše brusle se vám poděkují s dlouhou životností, a taky vám na dlouho zůstane radost se sportu!

Technika bruslení

Všechny začátky jsou těžké. Od začátku začínajte od základu s kolečkovým bruslením nebo bruslením, a postupně stupňujte své řídicí techniky a triky, pokud jste té predošlé techniky a triky zvládli. Doporučujeme vám, abyste v této fázi výuky byli obzvláště opatrní.

Nikdy nejezděte bez pomoci dospělého, který vás na vašem prvním tréninku zajistí! Nechte si pomoci a naučte se správnou techniku bruslení, pokud možno od zkušeného inline-bruslaře nebo bruslaře. Udělejte první kroky nejlépe na starém koberci nebo na trávě, než se odvážíte udělat první kroky na asfaltu, nebo na ledě. Držte se přitom pevně nějakého vhodného předmětu. Snažte se udržet rovnováhu, zatímco střídavě protáhnete nohy zpět, a udržte rovnováhu na jedné noze. Nyní, když můžete udržet rovnováhu bez pomoci, vyhledejte si místo (viz "dopravní pravidla"), kde budete opakovat výše uvedené cvičení.

První silniční testy na asfaltu (kolečkové brusle), nebo na ledu (bruslení):
Stůjte ve svislé poloze, paralelně a asi na šířku boků na bruslích. Mírně ohnete kolena. Dejte si ruce před vaše tělo a posuňte vaši rovnováhu těla na nohy. Nestůjte příliš vzpřímeně, a nedržte kolena na pevno. Narážejte střídavě lehce pravou a levou nohou, a přitom přemísťete vaši váhu.

Ochranné pomůcky

Jsou určena k omezení rizika zranění. Tyto ochranné pomůcky nemůžou zabránit všem úrazům. Aby se snížilo riziko dalšího zranění, měli byste ovládat řídit své kolečkové brusle a nepřekračovat své fyzické a technické schopnosti. Na kompletní ochranu doporučujeme nosit technicky vyzkoušenou ochrannou helmu. Když budete nosit ochranné pomůcky, mělo by být zajištěno, že vám dobře sedí a jsou správně nastaveny. Nasazení ochranných pomůcek by se také mělo převádět pod dohledem dospělé osoby.

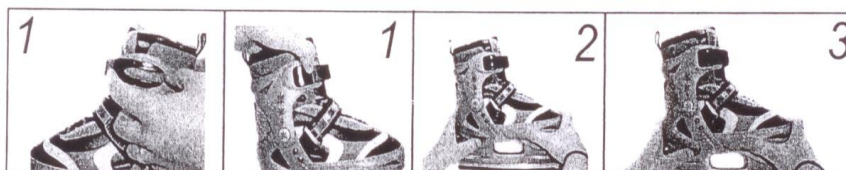


Přizpůsobení jednotlivých velikostí boty

Brusle jsou nastavitelné přes několik velikostí boty.
Toto je obzvláště užitečné při růstu dětí, které tak mohou využít brusle pro delší časové období.

Snadná změna velikosti bruslí, bez nářadí

- 1) Otevřete spony a poutko na botě, jak je znázorněno na obrázku.
- 2) Bezpečnostní tlačítko pro nastavení mechanismu je umístěno na vnitřní straně paty v oblasti brusle. Uchopte brusle v patě a na přední části boty, jak je znázorněno na obrázku.
- 3) Stiskněte, a držte tlačítko pro bezpečnost. Posuňte přední boty současně dopředu nebo dozadu, dokud nedosáhnete požadované nastavení velikosti. Chcete-li velikost opravit, uvolněte bezpečnostní tlačítko. Blokovací mechanismus je aktivován automaticky. Zkontrolujte pevnost boty tím, že "předek boty" posunete, aniž by byl pohybem aktivován tlačítko Stop. Nyní jsou brusle připraveny k použití.



VAROVÁNÍ:

Naučte se plachtit, zatáčení a brzdění na rovných, hladkých a suchých plochách, na místech, které **nejsou** ohrožovány silniční dopravou a lidmi, předtím než přejedete na sportovnější styl jízdy.

Dopravní pravidla

Nejezděte na ulicích nebo chodnicích, ale podívejte se v místě bydliště, na vhodná místa pro bruslení, např. hřiště, sketové dráhy nebo stromořadí.

Pozor dávejte na chodce a berte ohled na své bližní! Pro kolečkové bruslení jsou nejvhodnější hladké, rovné a suché silnice. Vyhněte se příliš hrubým, špinavým a nerovným povrchům. Vyhnout se třeba bruslení na mokřem nebo nerovném povrchu, pokud není zajištěn ten správný.

Vyberte si vhodný prostor pro bruslení na ledu např. ledové plochy/ haly. Dávejte pozor na ostatní bruslaři a ohled na své bližní! Vyhněte se nezajištěnému ledu na zamrzlých jezerech v průběhu tání, nebo tenké ledové plochy.

Bezpečnostní rady

Nedovolte dětem do 8 let, jezdit bez dohledu dospělé osoby kolečkové brusle nebo brusle! Tyto brusle nejsou vhodné pro děti do 20kg tělesné hmotnosti.

ÚDRŽBA

Pravidelnou údržbou a péčí o vaše brusle, tak zvyšuje jejich životnost. Před každou jízdou zkontrolujte, zda všechny šrouby a matice jsou napjaté, a že ložiska jsou hladké a spojovací prvky jsou taky nastaveny. Prosím odstraňte všechny ostré hrany na bruslích, které se používáním vytvoří. Účinnost samozamykacích matic se může při delším používání zhoršit. Pokud se taková matice stále volně otáčí, měli byste počkat s bruslením, dokud ji nevyměníte. Samozamykací matice se prostřednictvím vibrací neuvolňují. Tato vlastnost není zaručena po opakovaném uvolnění. Vyměňte vadné díly nebo zavírání. Do odstranění defektu není možné brusle používat. Výrobce neručí za způsobené škody při nesprávném použití.

Po každém použití, vyčistěte brusle od hrubých nečistot, trávy, kamenů, prachu, a hlavně od

vody. K čištění a péče nepoužívejte žíravé, agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky nebo odmašťovací přípravky, které mohou poškodit povrch bruslí. Použité jen lehce navlhčený hadřík.



Pata-stop (brzdění patou): Tento termín se používá pro brzdou techniku, která vám umožní zastavit, při použití namontované brzdy. V podstatě: vždy jdete do lehkého předklonu těla, aby nedošlo k pádu zpět. Zvedněte přední nohu na brzdě, dokud nepřijde ke kontaktu s vozovkou. Zvyšte tlak na brzdou zátku, dokud nezastavíte. Čím více otáček, tím je větší, tlak na brzdu. (Tato metoda je speciálně pro kolečkové bruslení).

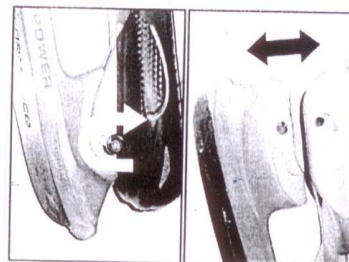


T-Stop (určuje pozice nohou): Posun vaší tělesné hmotnosti na pravou nebo levou nohu (v závislosti na pocitu bezpečí, je to vaše zatažená noha). Zvedněte nezataženou nohu a umístíte jej v pravém úhlu ke směru jízdy, za vaší zataženou nohou. Nyní zatlačte na vnitřní straně válců nebo smyku, na povrchu vozovky nebo na ledu, dokud se nezastavíte. Mějte na paměti, že ruce budete mít v přední části těla a vaši horní část těla / boky jsou ve směru jízdy.

Výměna podvozku

Změna podvozku trvá jen několik minut.

1. Uvolníte dva šrouby mezi botou a podvozem/hřídelem. Šroub na příslušné protější straně je třeba čelit k uvolnění šroubu.
2. Vyměňte podvozek (kolečka za smyk/běžec).
3. Nyní zatlačte dva imbusové šrouby přes otvory mezi botou a podvozem, dotáhněte šrouby, v tomto případě imbusovým klíčem, na opačné straně zase zamknete. Zkontrolujte těsnost šroubů.

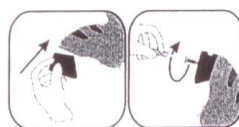


Výměna brzdy:



Povolte šrouby proti směru hodinových ručiček.

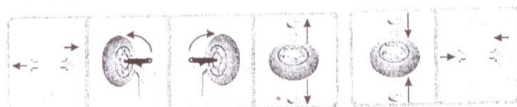
(Nástroj: křížový šroubovák)



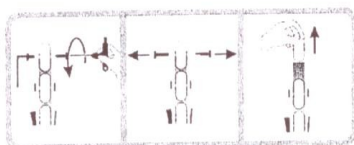
Upevněte šrouby ve směru hodinových ručiček.

(Nástroj: křížový šroubovák)

Výměna kuličkových ložisek



Výměna koleček:



Povolte šrouby proti směru hodinových ručiček. (Nástroj: Imbusový klíč)

Upevněte šrouby ve směru hodinových ručiček. (Nástroj: Imbusový klíč)

