

## D

## Anleitung für Skateboard

### SICHERHEITSREGELN

- das Skateboard sollte vor jeder Benutzung geprüft werden, dabei sollten geprüft werden, dass Schrauben und Mutter fest angezogen sind, Rollen nicht abgefahren sind und dass die und das die Steuerbolzen (King Pin) fest angezogen sind
- trage immer einen Helm, Hand-, Ellbogen- und Knieschoner und Schuhe mit rutsch fester Gummisohle
- überschreite nicht die Geschwindigkeit von über 10km/h
- vermeide Straße, Wege und andere gebiete, die von Autos benutzt werden
- folge immer den Verkehrs- und Nachbarschaft in deiner Gegend
- fahre nicht das Skateboard bei Dämmerung oder Nacht
- fahre nicht dein Skateboard auf nassen, öligen, schmutzigen, eisigen, groben oder unebenen Fahrbahnen
- mache kein Stunts, fahre entsprechend deiner Fähigkeiten, so dass du das Skateboard immer unter Kontrolle hast
- nehme keine Änderung an dem Skateboard vor, die die Sicherheit beeinträchtigen könnten
- durch das öfteren Wechseln der Rolle könnte der Schraubensicherer an Halt verlieren, daher ist notwendig, diese neu aufzutragen

### ACHTUNG!

Skateboarden kann auch unter den besten Bedingungen gefährlich sein. Ernsthafte oder sogar tödliche Verletzungen sind möglich. Wir empfehlen beim Skateboarden nur getestete Schutzausrüstung zu tragen. Schließe immer die Schlaufen. Ohne getestete Schutzausrüstung sind ernsthafte Verletzungen, die in die Tod führen könnten, vorprogrammiert. Die Gefahr der Verletzungen steigen bei nassen Fahrbahn. Ebenso kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen, wenn bei Dämmerung, Nacht, oder zu Zeiten mit beeinträchtigt Sichtverhältnissen gefahren wird oder bei Modifikationen am Skateboard in jeglicher Art.

### DER ANFANG

- wähle deinen dominanten Fuß und setze ihn auf die vordere Seite des Decks
- stoße dich mit dem anderen Fuß ab und setze ihn auf der hinteren Seite des Decks ab

### DAS BREMSEN

Um zu bremsen, drücke das hintere Teil des Skateboards so weit nach unten, bis es den Boden berührt. Dabei verlagere dein Gewicht auf das hintere Bein. Mit dem Vorderbein versuche das Gleichgewicht ausbalancieren.

### WARTUNG

Prüfe immer Rollen, Trucks, Muttern und Kugellager vor jeder Benutzung. Sollten die Rollen nicht frei laufen, prüfe die Rollen und Kugellager. Wenn die Rollen locken sind, sollten die Achsen mit einer passenden Stecknuss festgezogen werden. Prüfe immer das Deck auf Risse oder Beschädigungen. Bei Risse sollte das Deck gegen ein Neues ersetzt werden. Prüfe alle Verschleißteile und ersetze diese, wenn sie verschließen sind und die Funktion beeinträchtigt wird. Bei Nichteinhaltung dieser Hinweise kann es zu schweren Verletzungen kommen. Benutze dein Skateboard in keinster Weise in der Art, dass allgemein akzeptierte Sicherheitsregeln verletzt werden. Trage immer deine Schutzausrüstung. Die Steuerung kann am King Pin entsprechend dem Gewicht so einstellt werden, dass die Neigung weicher oder härter sein kann. Dazu ist eine entsprechender Schraubenschlüssel notwendig. Reinige dein Skateboard erst mit einem trockenem und danach mit einem feuchten Tuch nach jeder Fahrt. Du solltest auch die Kugellager regelmäßig reinigen, fetten und gegeben falls austauschen. Tausche auch abgefahrne Rollen. Entferne Graten, die durch das Fahren entstanden sind um Verletzungen zu vermeiden.

### WICHTIG !

Zum Skateboarden wähle ein Platz, der dir erlaubt deine Fähigkeiten zu verbessern. Wähle keine Straßen oder von Autos befahrene Wege, wo Unfälle passieren könnten. Kinder unter acht Jahren sollten ständig unter Aufsicht von einen Erwachsenen fahren. Lass dir Zeit beim Üben. Solltest du das Gleichgewicht verlieren, springe vom Skateboard ab und versuche es gleich noch mal. Versuche erst mal leichtes Gefälle,

bei dem du nur geringe Geschwindigkeit erreichst und abspringen kannst, ohne zu fallen. Die meisten Verletzungen beim Skateboarden sind gebrochene Knochen. Dem kann man entgegenwirken, in dem man Fall- und Abrolltechniken übt, am Besten erst mal ohne Skateboard.

Anfänger sollten mit Hilfestellung durch einen Erwachsenen oder einen Freund üben, denn die meisten Verletzungen ereignen sich in den ersten Monaten. Bevor du vom Skateboard abspringst, solltest du sicherstellen, dass das Skateboard in seiner Fahrtrichtung keine weitere Person verletzt.

Vermeide nasse oder unebene Fahrbahnen. Trete einem Verein bei und erlerne mehrere Tricks.

### **ANPASSEN DER TRUCKS**

Drehe das Skateboard um, so dass die Trucks nach oben zeigen. Mit einem passenden Schraubenschlüssel kann die Steuerung eingestellt werden, in dem die Mutter gelöst oder fester angezogen wird. Um eine steifere Lenkung mit geringerem Neigungswinkel zu haben, muss die Mutter in Uhrzeigerichtung gedreht werden. Für eine weichere Lenkung sollte die Schraube entgegen der Uhrzeigerichtung gedreht werden.

### **ACHTUNG**

Stelle sicher, dass du die Schraube nicht zu locker hast! Wenige Umdrehungen sollten reichen, um die gewünschte Einstellung zu finden.

### **AUSTAUSCHEN DER ROLLEN**

Um die Rollen von der Achse zu entfernen, wird ein  $\frac{1}{8}$  Zoll-Steckschlüssel benötigt. Die Schraubenmutter gegen den Uhrzeigersinn lösen. Falls eine Scheibe hinter der Mutter liegt, muss diese entfernt werden, bevor die Rolle abgezogen wird. Beim Montieren der Rollen ist es wichtig, den Spacer zwischen den Kugellagen mit einem Schraubendreher oder einen dünnen und langen Gegenstand in die Mitte zu rücken, damit die Achse nicht hängen bleibt. Die Scheiben und Muttern in Umgekehrter Reihenfolge aufschieben und fest drehen.

### **WARTUNG DER KUGELLAGER**

Die ersten Zeichen, wann es notwendig wird die Kugellager zu warten, sind schleifende Geräusche und träges Drehen. Es ist nicht notwendig immer neue Kugellager zu kaufen, wenn diese regelmäßig gewartet werden.

Folge den Hinweisen:

- entferne die Rollen von den Trucks und drücke die Kugellager vorsichtig raus
- öffne die den Deckel der Kugellager, indem du den Sprengring mit einer Nadel entfernst
- lege das geöffnete Kugellager in einen kleinen Behälter mit Citroens Reiniger oder andere Reinigungsmittel
- reinige die Kugellager vorsichtig mit einer Zahnbürste
- trockne die gereinigte Teile mit einem sauberen und trockenen Lappen ab
- öle oder fette die trockenen Kugellager
- baue das Kugellager in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen und setze es in die Rolle ein

### **WIE OFT MÜSSEN DIE KUGELLAGER GEWARTET WERDEN ?**

Es gibt keine allgemeine Aussage, wie oft Kugellager gewartet werden müssen. Staub, Wasser und Schmutz können die polierte Laufbahn der Kugel und die Kugel selbst beschädigen und somit die Laufeigenschaften beeinflussen. Die Lebenszeit der Kugellager kann durch regelmäßige Wartung verlängert werden.

Es hängt von vielen Faktoren ab wie oft man die Kugellager reinigen sollte. Bitte beachte, dass auch korrosionsgeschützte Kugellager gewartet werden müssen.

Achtung:

Reinige immer deine Kugellager nach dem Skateboarden auf nasser Fahrbahn.