# LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

**(LV)**

**LŪDZAM UZMANĪGI IZLASĪT ŠO LIETOŠANAS INSTRUKCIJU PIRMS SKRITUĻSLIDU LIETOŠANAS UN SAGLABĀJIET TO, LAI VARĒTU IESKATĪTIES TAJĀ ARĪ TURPMĀK**

**SKRITUĻSLIDU DROŠAS LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI**
1. Ar skrituļslidām jābrauc uz līdzenas, plakanas, tīras virsmas, pirms braukšanas jāpārliecinās, ka braukšanas platībā nav caurumu, robu, akmeņu, muldu, kas varētu izraisīt kritienu un ķermeņa ievainojumus. Izvairieties no nelīdzenām, stāvām, slidenām, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām.
2. Ar skrituļslidām jābrauc tālu no citiem ceļa lietotājiem.
3. Nedrīkst lietot skrituļslidas ielā, un ietvē.
4. Nedrīkst lietot skrituļslidas pēc krēslas.
5. Nedrīkst lietot skrituļslidas turot aiz transporta līdzekļa kustībā, piem. mašīna, velosipēds, autobuss, kravas mašīna un līdzīgas.
6. Lai izmantotu skrituļslidas ieteicams valkāt aizsargaprīkojumu tādu kā: aizsargcepure, aizsargi plaukstas locītavām, elkoņiem, ceļiem un atspulgiem. Aizsargaprīkojums aizsargās no iespējamiem ķermeņa ievainojumiem.
7. Pirms katras lietošanas jāpārbauda visu saišu stiprinājums. Braukšanu var sākt tikai tad, ja ierīce ir pilnīgi noteikta. Pirms braukšanas ar skrituļslidām jāpārbauda vai visas skrūves ir pareizi pieskrūvēti un vai ratiņi pareizi griežas.
8. Lerīce regulāri jāpārbauda pēc nolietošanas un bojājumiem, tikai tad tā atbildīs drošības prasībām. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
9. Pastāvīga skrituļslidu uzturēšana labā stāvoklī palielina to drošību.
10. Ar skrituļslidām nedrīkst veikt nekādu sarežģītu figūru un triku. Tās ir paredzētas tikai izklaidējošai braukšanai.
11. Jānovērš jebkādas asas apmales lietošanas laikā.

**BRAUKŠANA AR SKRITUĻSLIDĀM**
Skrituļslidu lietošana, pastāvīgas kustības un nozīmīga ātruma dēļ, pieprasa pareizas lietošanas tehnikas, kas nodrošina drošību braucējam un klātbūtnē esošām personām. Skrituļslidas ir paredzētas izklaidējošai braukšanai un tādēļ ieteicams lietot standarta braukšanas tehnikas bez visiem trikiem un lēcieniem. Braukšanas ar skrituļslidām laikā jābūt piesardzīgam. Ātrums vienmēr jāpielāgo prasmju līmenim. Ieteicam braukt ar skrituļslidām tam paredzētās vietās. Ar skrituļslidām jābrauc uz līdzenas, plakanas, tīras virsmas, pirms braukšanas jāpārliecinās, ka braukšanas platībā nav caurumu, robu, akmeņu, muldu, kas varētu izraisīt kritienu un ķermeņa ievainojumus. Izvairieties no nelīdzenām, stāvām, slidenām, apputeksnētām, akmeņainām un mitrām virsmām. Izvairieties no pārmērīga ātruma.
**Lemācīšana kā nokrist var nozīmīgi samazināt nopietna ķermeņa ievainojuma iespēju.**
a) ja zudi līdzsvaru, sakumpstiet lai minimizētu krišanas attālumu.
b) krišanas laikā, centieties nokrist uz mīkstas ķermeņa daļas
c) krišanas laikā centieties, pēc iespējas būt elastīgam.
**BREMZĒŠANAS TEHNIKAS AR SKRITUĻSLIDĀM**
Ja skrituļslidas ir aprīkotas ar bremzi: lēni jāpaceļ skrituļslidas uzgalis, uz kāda ir samontēta bremze, (ja abām skrituļslidām ir bremzes, var izvēlēt jebkuru un to lietot bremzēšanai), pēc tam jāpaspiež bremze zemes virsmai.
Ja skrituļslidas nav aprīkotas ar bremzi vai tā tika noņemta: Jāpārnes viss ķermeņa svars vienā pēdā, pēc tam otrā pēda jāpavelk aiz pirmās perpendikulāri. Tas izskatās kā "T" burts.

**SKRITUĻSLIDU KONSTRUKCIJA**
Skrituļslidas sastāv no diviem elementiem: zābaka un apakšējās daļas. Zābaks ir izdarīts pilnīgi no mākslīga materiāla vai tā priekšpuse var būt izdarīta no mīksta materiāla. Apakšējā daļa, kas sauc par slieci ir izdarīta no PP vai alumīnija. Ratiņi ir novietoti divos gultņos un piestiprināti sliecei ar skrūvēm un pašbloķēšanas uzgriežņiem. Skrituļslidas nav aprīkotas ar vadīšanas mehānisma un tiem nav ieskriešanās ierīces.
**UZMANĪBU! Nedrīkst remontēt skrituļslidas jo tas var izraisīt drošības pasliktināšanos.**
Garantija nav piemērojama ekspluatācijas materiāliem, kā piem. ratiņiem, gultņiem un bremzēm, kas nolietojas normālas lietošanas rezultātā.

**SKRITUĻSLIDAS IZMĒRA REGULĒŠANA (1. att)**
1. Pirms izvēlēta izmēra regulēšanas jāatbrīvo divsekciju saspraude (augšējā un apakšējā).
2. Jāatbrīvo apskavas ietvars (paspiežot pogu) kas atrodas iekšējā pusē kustama zābaka.
3. Pēc tam jāuzstāda piemērots izmērs, lai blokāde ienāktu piemērotā atverē un jāatbrīvo poga.

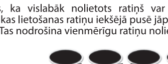
Pašapdrošināšanas uzgriežņi un citi pašapdrošināšanas elementi var zaudēt savu iedarbīgumu kad tie ir sarūsējuši, ieberzuši vai atslābinājuši. Tādā gadījumā tie tūlīt jānomaina. Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot pašbloķēšanas uzgriežņus.

**KONSERVĀCIJA**
Regulārai konservācijai ir pamata nozīme braukšanas ar skrituļslidām drošībā jo tas pagarina to ilgmūžību. Pastāvīga skrituļslidu saglabāšana labā stāvoklī palielina to drošību. Pēc braukšanas ar skrituļslidām pabeigšanas ieteicams tās rūpīgi attīrīt un nosausināt. Jānovērš sīki akmeņi un citi nepiederīgi elementi, kas var atrasties starp ratiņiem. Braukšanas ar skrituļslidām laikā kādi elementi, piem.: bremze, ratiņi, gultņi var nolietoties. Regulāri jāpārbauda to stāvoklis un vajadzības gadījumā jānomaina jauniem.
**1. Bremzes**
Ja bremzes nedarbojas pareizi, tas var nozīmēt ka tās ir nolietotas. To norāda stūris starp bremzes apakšējās virsmu un zemi, uz kādas kustas. Ja tas ir lielāks nekā 40º, bremze jānomaina.
**Bremžu nomaina: (2. att)**
- Atskrūvējiet asa skrūvi, kas atrodas pie bremzes lietojot piemērotu rīku.
- Izņemiet bremzes atbalstu no slieces.
- Ar skrūvgriezi noņemiet bremzi no atbalsta.
- Pierīkojiet jaunu bremzi.
- Uzstādiet bremzes atbalstu uz slieces un pieskrūvējiet asa skrūvi un uzgriezni.
- Pārliecinieties, ka skrūve ir pareizi pieskrūvēta.
Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot pašbloķēšanas uzgriežņus.

**2.Ratiņi**
Durometrītājs noteic ratiņu cietumu - cik augstāks ir numurs, tik cietāki ir ratiņi. Piem. ratiņi 78A - mīkstie ratiņi, 92A cietie ratiņi. Mīkstie ratiņi labāk pielāgojas ceļam un nodrošina labāku vilkšanu. Cietie ratiņi lēnāk nolietojas, bet dod mazāku vilkšanu un mazāku braukšanas komfortu.
Ratiņu izmēri ir mērāmi milimetros.
60-64mm - mazie ratiņi ar zemu svara centru, palīdz iesācējiem saglabāt stabilitāti.
70-72mm - vidējie ratiņi, lietojami lieliem attālumiem un izklaidējošai braukšanai.
76-84mm - lielie ratiņi, lietojami ātrai braukšanai, vislabāk izturīgi vidus-progresīviem un progresīviem.
Braukšanas ar skrituļslidām laikā ratiņi nolietojas un tie jānomaina laiku pa laikam. Ratiņu nolietošanas līmenis ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, tādiem kā: braukšanas stils, virsma uz kādas braucam, lietotāja augums un svars, atmosfēriskie apstākļi, ratiņu materiāls un to cietums.
Iekšējā pusē ratiņi nolietojas ātrāk. Priekšpuses ratiņi nolietojas ātrāk nekā vidus un pakaļējie ratiņi. Ieteicams ratiņu rotēšana pēc 70 km attāluma sasniegšanas vai ja ir redzama ratiņu nolietošana.

**Ratiņu nomaina: (3. att)**
- Atskrūvējiet asa skrūves, kas piestiprina ratiņus lietojot piemērotu rīku.
- Noņemiet ratiņus no slieces.
- Izņemiet gultņus ar ieliktni no ratiņa.
- Ielieciet gultņus ar ieliktni jaunā ratiņā.
- Uzstādiet ratiņus sliecē un pieskrūvējiet asa skrūves.
Nedrīkst pārāk stipri pieskrūvēt skrūves, kas piestiprina ratiņus.
Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot pašbloķēšanas uzgriežņus.

**Ratiņu rotēšana**
Rotēšanas laikā jāpārliecinās, ka vislabāk nolietots ratiņš var nomainīties pozīciju ar vismazākās nolietošanas ratiņu. Katru lielākas lietošanas ratiņu iekšējā pusē jāpagriež 180 grādu, tā lai labāk nolietota puse būtu novērsta uz ārpusi. Tas nodrošina vienmērīgu ratiņu nolietošanu. Jāveic pēc zīmējuma zemāk.



**Ratiņi negriežas brīvi**
Lai jauni ratiņi grieztos brīvi, tie jāiebrauc. Gultņi ir cieši novietoti un optimālam iedarbīgumam tie pieprasa piepūles. Jāpārbauda arī vai skrūves nav pārāk labi pieskrūvētas.

**3. Gultņi**
Atšķiram šos gultņu tipus:
608 z - parasts gultnis iesācējiem.
ABEC 1, 3, 5, 7 - labs gultnis, ilgmūžīgs
Skaitlis pie ABEC cik lielāks, tik labāka ir gultņu precizitāte un materiāls no kāda tas tika izdarīts.
Laba gultņu kvalitāte nodrošina brīvu braukšanu ar skrituļslidām. Visi gultņi ir aprīkoti ar smērvielu un nepieprasa atkārtotas taukošanas. Jāizvairās no apputeksnētām, taukainām un mitrām virsmām. Mitri vai samitrināti gultņi jānosusina ar tīru drānu. Nolietoti gultņi jānomaina.

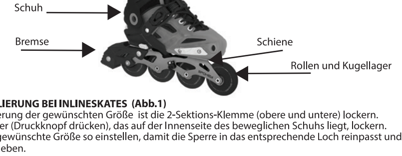
**Gultņu nomaina**
- Noņemiet ratiņus no slieces.
- Izņemiet pirmo gultni no ratiņa lietojot piemērotu rīku.
- Pēc tam izņemiet ieliktni un otro gultni.
- Attīriet gultni ar sausu drānu vai nomainiet jaunam.
- Ielieciet pirmo gultni ratiņā.
- Ielieciet ieliktni un otro gultni.

**4. Uzgriežņi un citi pašapdrošināšanas elementi**
Pašapdrošināšanas uzgriežņi un citi pašapdrošināšanas elementi var zaudēt savu iedarbīgumu kad tie ir sarūsējuši, ieberzuši vai atslābinājuši. Tādā gadījumā tie tūlīt jānomaina. Ņemot vērā drošību ieteicams tikai vienreiz izmantot pašbloķēšanas uzgriežņus.

# GEBRAUCHSANWEISUNG

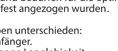
**Wichtig! Lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Schlittschuhe benutzen und bewahren Sie sie auf später auf!**
**Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Befestigungen können ihre Wirksamkeit bei nicht verwendungsmäßiger Nutzung der Schlittschuhen verlieren**

**REGELN FÜR SICHERE BENUTZUNG**
Das Fahren beim Inlineskaten soll auf ebener, flacher, sauberer und trockener Fläche erfolgen, vor dem Beginn des Inlineskatens sollte man sich vergewissern, dass auf dem Gelände, wo das Inlineskaten erfolgt,keine Löcher, Gruben, Steine, Steinblocke, Mulden auftreten, die zum Absturz und Körperbeschädigung führen können. Vermeiden Sie unebene, glatte, steile, verstaubte, steinerne und nasse Flächen.
2. Das Inlineskaten soll fernab von anderen Straßenbenutzern stattfinden.
3. Die Inlineskates dürfen weder auf den Straßen noch auf den Bürgersteigen benutzt werden.
4. Die Inlineskates dürfen nicht nach Einbruch der Dunkelheit benutzt werden.
5. Die Inlineskates dürfen nicht benutzt werden, indem man sich mit beiden Händen an die in Bewegung befindlichen Fahrzeugen wie z.B. PKW, Fahrrad, Bus, LKW usw. hält.
6. Zur Benutzung der Inlineskates empfiehlt sich, Schutzausrüstung wie: Kopfhelm, Gelenk-, Ellbogen- und Knieschützer sowie lichtreflektierende Elemente anzubringen.
Die Schutzausrüstung soll eventuelle Körperverletzungen verhindern.
7. Vor jeder Benutzung sind Befestigungen sämtlicher Verbindungen zu prüfen. Das Fahren ist erst dann erlaubt, wenn die Inlineskates vollständig funktionstüchtig sind. Vor dem Inlineskaten ist zu prüfen, ob sämtliche Schrauben gut angezogen und Rollen richtig laufen (Prüfung der Funktion in Bewegung)
8. Die Inlineskates sind systematisch auf Verschleiß und Beschädigungen zu prüfen, nur dann erfüllen sie Sicherheitsbedingungen. Es dürfen keine beschädigten Inlineskates benutzt werden.
9. Ständige Instandhaltung trägt zu deren Sicherheit bei.
10. Mit den Inlineskates dürfen keine komplizierten Figuren ausgeführt werden. Sie dienen ausschließlich dem Freizeitfahren.
11. Sämtliche scharfe Kanten, die bei der Benutzung entstanden sind, sind zu beseitigen.
**INLINESKATEN**
Die Benutzung der Inlineskates bedarf hinsichtlich der ständigen Bewegung mit großer Geschwindigkeit der entsprechenden Fahrtechnik, die Sicherheit des Benutzers und der anderen Personen sicherstellt. Im Zusammenhang mit der Bestimmung der Inlineskates fürs Freizeitlaufen empfiehlt sichstandardmäßige Fahrtechniken unter Ausschluss von jeglichen komplizierten Figuren und Sprüngen anzuwenden. Das Inlineskaten ist mit Vorsicht zu genießen.Die Geschwindigkeit ist immer an das jeweilige Fahrkönnen anzupassen. Wir empfehlen, dass das Inlineskaten auf den dazu bestimmten Stellen erfolgt. Das Inlineskaten soll auf ebener, flacher, sauberer und trockener Fläche erfolgen, vor dem Beginn des Inlineskatens sollte man sich vergewissern, dass auf dem Gelände, wo das Inlineskaten erfolgt, keine Löcher, Gruben, Steine, Steinblocke, Mulden auftreten, die zum Absturz und Körperbeschädigung führen können. Vermeiden Sie unebene, glatte, steile, verstaubte, steinerne und nasse Flächen. VermeidenSieübermäßigeGeschwindigkeit.
**Durch Erlernen der Falltechnik können ernste Körperbeschädigungen verhindert werden:**
a) bei Verlust des Gleichgewichts soll man sich zusammenrollen, damit die Stürzhöhe reduziert wird,
b) bei Stürzen sollte man auf weiche Körperteile fallen,
c) bei Stürzen sollte man möglichst elastisch sein.
**BREMSTECHNIKEN**
Sind Inlineskates in Bremse ausgestatten: die Spitze des Inlineskates, wo die Bremse angebracht ist, langsam nach oben heben (wenn beide Inlineskates Bremsen haben, beliebigen Inlineskate auswählen und ihn zum Bremsen benutzen), anschließend die Bremse zur Oberfläche drücken. Wenn die Inlineskates keine Bremsen haben bzw. sie zurückgenommen wurde:es empfiehlt sich, die sog. T-Braking Technique -Technik-allerdings ausschließlich bei den fortgeschrittenen Benutzer anzuwenden! Das gesamte Körpergewicht ist auf einen Fuß zu verlagern, anschließend ist der zweite Fuß vor dem ersten Fuß zu verschieben und ihn senkrecht zu stellen. Es sieht wie der Buchstabe "T" aus.
**AUFBAU DES INLINESKATES**
Die Inlineskates bestehen aus 2 Elementen: Schuh und Unterteil. Der Schuh ist vollständig aus Kunststoff bzw. sein vorderer Teil kann aus dem Weichstoff hergestellt werden. Der Unterteil, genannt Schiene ist aus Aluminium bzw. PP. Die Rollen sind auf zwei Kugellager angebracht und an derSchiene mittels Schrauben und selbstblockierenden Muttern befestigt. Die Inlineskates sind nicht mit Steuerungsmechanismus ausgestattet und besitzen keine Anlaufanlage.
**ACHTUNG!!!** Keine Modifizierungen an Inlineskates vornehmen, da die Sicherheit beeinträchtigt werden könnte.
Betriebsstoffe wie Rollen, Kugellager und Bremsen, bei denen natürliche und benutzungsbedingte Verschleißerscheinungen auftreten, sind kein Reklamationsgrund.




**GRÖSSENREGULIERUNG BEI INLINESKATES (Abb.1)**
1. Vor der Regulierung der gewünschten Größe ist die 2-Sektions-Klemme (obere und untere) lockern.
2. das Klemmfutter (Druckknopf drücken), das auf der Innenseite des beweglichen Schuhs liegt, lockern.
3. anschließend gewünschte Größe so einstellen, damit die Sperre in das entsprechende Loch reinpasst und die Klemme freigeben.

Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente können ihre Wirksamkeit verlieren, wenn sie verrostet, aufgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuwechseln. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.
**WARTUNG UND PFLEGE**
Systematische Wartung hat grundsätzliche Bedeutung für die Laufsicherheit beim Inlineskaten und trägt zur Verlängerung der Lebensdauer der Inlineskates bei. Die Instandhaltung der Inlineskates erhöht deren Sicherheit.
Nach dem Laufen sind die Inlineskates sorgfältig zu reinigen und trocknen lassen.Kleine Steine und sonstige fremde Elemente, die sich zwischen den Rollen befinden können, sind zu beseitigen. Während des Laufens können bei einigen Elementen wie Bremse, Rollen, Kugellager Verschleißerscheinungen auftreten. Sie sind systematisch und laufend zu überprüfen und sie ggf.gegen neue auszutauschen.
**1) Bremsen (Abb.2)**
Wenn die Bremsen nicht richtig funktionieren, kann das bedeuten, dass sie abgenutzt sind.Davon zeugt der Winkel zwischen der unteren Bremsfläche und der Oberfläche, auf der sie sich bewegen. Wenn der Winkelgrößer als 40º ist,ist die Bremse auszutauschen. Austausch der Bremsen:
-Achsschraube, die sich bei der Bremse befindet, mithilfe von entsprechendem Werkzeuglösen.
-Bremsträger von der Schiene abnehmen.
-Mithilfe von Schraubenzieher die Bremse von dem Bremsträger abnehmen.
-neue Bremse anbringen.
-Bremsträger an die Schieneeinlegen und die Achsschraube und die Mutter anziehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schraube richtig angezogen wurde.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.
**2) Rollen**
Durometer bezeichnet die Rollenhärte – je höher die Nummer desto härter die Rollen- z. B. Rollen 78A – sind weiche Rollen, Rollen 92A sind harte Rollen. Weiche Rollen passen sich dem Fahrweg besser an und gewähren bessere Zugförderung. Harte Rollen werden langsamer abgenutzt, sie gewähren allerdings schwächere Zugförderung und niedrigen Fahrkomfort. Rollengrößen werden in mm gemessen.
60-64mm – kleine Rollen mit niedrigem Schwerpunkt, hilfreich für Anfänger bei Beibehaltung von Stabilität.
70-72mm – mittlere Rollen, für lange Strecken und Freizeitfahren.
76-84mm – große Rollen, für schnelles Fahren, optimal haltbar fürMittelfortgeschrittene und Fortgeschrittene.
Beim Inlineskaten werden die Rollen abgenutzt und sie sind ab und zu auszuwechseln. Der Abnutzungsgrad der Rollen hängt mit vielen Faktoren zusammen wie: Fahrstil, Fahrfläche, Höhe und Gewicht des Benutzers, Witterungsbedingungen, Rollenwerkstoffund Rollenhärte. Die innen liegenden Rollen werden schneller abgenutzt. Vordere Rollen werden schneller als mittlere und hintere Rollen abgenutzt. Es empfiehlt sich der Tausch der Rollen nach dem Zurücklegen von ca. 70 km bzw. bei sichtbarer Abnutzung der Rollen.
**Wechsel der Rollen: (Abb.3)**
-Achsschrauben, die Rollen befestigen, mithilfe von entsprechendem Werkzeug lösen.
-die Rolle von der Schiene abziehen.
- Kugellager samt Hülse von der Rolle ausziehen.
- Kugellager samt Hülse in die neue Rolle einlegen.
-Rollen in die Schiene einlegen und Achsschrauben anziehen.
Die Schrauben, die Rollen befestigen, sind nicht allzu stark anzuziehen.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.
**1)Rollentausch**
Bei dem Rollentausch sicher gehen, dass die am meisten abgenutzte Rolle gegen die am wenigsten abgenutzte getauscht wird. Jede Rolle mit größerer Abnutzung auf der Innenseite ist um 180 Grad umzudrehen, damit die am meisten abgenutzte Seite nach außengerichtet wird. Dadurch wird die gleichmäßige Rollenabnutzung gewährleistet. Verfahren Sie nach der nachfolgenden Abbildung.



**2)Die Rollen laufen nicht reibungslos.**
Damit die neuen Rollen reibungslos laufen können, müssen sie eingearbeitet werden.
Die Kugellager sind fest angesetztund bedürfen für die optimale Leistung der Belastung. Es ist ebenfalls zu prüfen, ob die Schrauben nicht zu fest angezogen wurden.
**3) Kugellager**
Es werden folgende Kugellagertypen unterschieden:
608 z –einfaches Kugellager für Anfänger.
ABEC 1, 3, 5, 7 –gutes Kugellager, lange Langlebigkeit.
Die höhere Nummer bei ABEC bedeutet höhere Präzision des Kugellagers und des Werkstoffes, aus dem es hergestellt wurde.
Hohe Qualität der Kugellager gewährleistet reibungsloses Fahren beim Inlineskaten. Sämtliche Kugellager wurden mit dem Schmierstoff versehen und bedürfen keiner erneutenSchmierung. Vermeiden Sie verstaubte, fette und nasseOberflächen. Nasse bzw. feuchte Kugellager sind mit sauberem Lappen abzutrocknen. Abgenutzte Kugellager sind auszuwechseln.
**Wechsel der Kugellager**
-Rollen aus der Schiene herausziehen.
-erstes Kugellager von der Rolle mithilfe von entsprechendem Werkzeug herausziehen.
-anschließend die Hülse und zweites Kugellager herausziehen.
-das Kugellager mit trockenem Lappen reinigen bzw. gegen neues wechseln.
-erstes Kugellager in die Rolle einlegen.
-Hülse und zweites Kugellager einlegen
**4) ) Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente**
Selbstsichernde Mutter und sonstige selbstsichernde Elemente können ihre Wirksamkeit verlieren,wenn sieverrostet, abgerieben bzw. lose geworden sind. In diesem Fall sind sie unverzüglich auszuwechseln.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich nur einmalige Benutzung der selbstblockierenden Mutter.

# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

**(HU)**

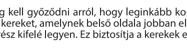
**MIELŐTT ELKEZDI HASZNÁLNI A KORCSOLYÁT, OLVASSA EL FIGYELMESEN AZ ALÁBBI UTASÍTÁST, ÉS ŐRIZZE MEG, HOGY KÉSŐBB IS HASZNÁLHASSA !**

**A GÖRKORCSOLYÁK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁNAK SZABÁLYAI**
1. Görkorcsolyázni egyenletes, sima, tiszta és száraz felületen kell. A görkorcsolyázás megkezdése előtt meg kell bizonyosodni arról, hogy a területen, ahol görkorcsolyázni fog, nincsenek gödrök, mélyedések, kövek, törmelékek, hepe-hupák, amelyekben meg tud botlani, és sérülést szenvedhet. Kerülje az egyenetlen, meredek, síkos, poros, köves és nedves terepeket.
2. A forgalom többi résztvevőjétől távol kell görkorcsolyázni.
3. Sem utcán, sem járdán nem szabad görkorcsolyázni.
4. Nem szabad sötétedés után görkorcsolyázni.
5. Nem szabad úgy görkorcsolyázni, hogy egy járművel, pl. személygépkocsival, kerékpárral, autóbusszal, tehergépkocsival stb. huzatja magát.
6. A görkorcsolyázáshoz ajánlott védőfelszerelést használni: sisakot, csukló-, könyök- és térdvédőt, valamint fényvisszaverő elemeket. A védőfelszerelés feladata, hogy megvédjen az esetleges testi sérülésektől.
7. Minden használat előtt ellenőrizni kell a kötések rögzítését. A korcsolyázást csak akkor lehet megkezdeni, ha a korcsolya teljesen rendben van. Görkorcsolyázás előtt ellenőrizni kell, hogy minden csavar jól meg van-e húzva.
8. A görkorcsolyát rendszeresen ellenőrizni kell elhasználódás és sérülések szempontjából, csak ekkor lehet teljesen biztonságosnak tekinteni. Nem szabad sérült korcsolyát használni.
9. A korcsolya folyamatos jó karban tartása növeli a biztonságosságát.
10. A korcsolyával nem szabad végrehajtani semmilyen komplikált figurát, vagy akrobatikus mozdulatot. Kizárólag rekreációs célra készült.
11. A gyakorlatok helyének közvetlen szomszédságából távolítson el valamennyi éles és szögletes tárgyat.

**KORCSOLYÁZÁS A GÖRKORCSOLYÁVAL**
A görkorcsolyázáshoz, tekintettel arra, hogy folyamatosan, jelentős sebességgel mozog, megfelelő technika szükséges, figyelembe véve a használó és a közelben tartózkodó személyek biztonságát. A görkorcsolya rekreációs rendeltetése miatt a normál korcsolyázási technikákat ajánlott használni, kizárva minden emelést és ugrást. Görkorcsolyázás közben óvatosnak kell lenni. A sebességet mindig a tudásszintnek megfelelően kell megválasztani. Ajánljuk, hogy erre kijelölt helyeken görkorcsolyázzon. Görkorcsolyázni egyenletes, sima, tiszta és száraz terepen kell. A görkorcsolyázás megkezdése előtt meg kell bizonyosodni arról, hogy a területen, ahol korcsolyázni fog, nincsenek gödrök, mélyedések, kövek, törmelékek, hepe-hupák, amelyekben meg tud botlani, és sérülést szenvedhet. Kerülje az egyenetlen, meredek, síkos, poros, köves és nedves terepeket. Kerülje a túl nagy sebességet.
**Az ügyes esés megtanulása jelentősen lecsökkentheti a komoly testi sérülések lehetőségét:**
a) Ha elvesztetted az egyensúlyodat, gömbölyödj össze, hogy ezzel lecsökkentsd az esési távolságot,
b) Bukásnál igyekezz puha testrészre esni,
c) Eséskor igyekezz, amennyire ez lehetséges, rugalmas lenni.

**A GÖRKORCSOLYÁVAL TÖRTÉNŐ FÉKEZÉS TECHNIKÁJA**
Ha a görkorcsolya el van látva fékkel: lassan fel kell emelni annak a görkorcsolyának az orrát, amelyre a fék van szerelve, (ha mindkét görkorcsolyán van fék, bármelyikkel lehet fékezni), majd a féket le kell szorítani a terep felszínéhez.
Ha a görkorcsolya nincs fékkel ellátva, vagy levették a féket: A testsúlyt át kell vinni az egyik lábra, majd a másik lábat az első után kell csúsztatni, és keresztbe kell állítani. Úgy néz ki, mint egy "T" betű.
**A GÖRKORCSOLYA SZERKEZETE**
A görkorcsolya két elemből áll: a cipőből és az alvázból. A cipő készülhet teljes egészében műanyagból, vagy az első része készülhet puha anyagból. A sínnek nevezett alsó rész, készülhet alumíniumból vagy PP műanyagból. A görgők két csapágyra vannak ültetve, és az sínhez csavarral, valamint önzáró anyával vannak rögzítve. A vezetés szabályozására fel nem szerelt és „run"- eszközzel nem rendelkező görkorcsolya.
**FIGYELEM!!! A görkorcsolyán nem szabad semmilyen módosítást végrehajtani, mivel ez hozzájárulhat a biztonság romlásához.**
Természetesen elhasználódó üzemeltetési anyagok, mint pl. kerekek, csapágyak és fékek nem képezhetik a reklamáció alapját.

**A GÖRKORCSOLYA MÉRETÉNEK BEÁLLÍTÁSA (1. ábra)**
1. Mielőtt hozzákezd a kívánt méret beállításához, ki kell lazítani a kétszekciós (felső és alsó) csatot.
2. Ki kell lazítani a cipő belsejében, mozgó részen található szorító kapcsot (meg kell nyomni a nyomógombot).
3. Ezt követően be kell állítani a kívánt méretet úgy, hogy a retesz a megfelelő furatba kerüljön, majd csavarja be a reteszt.
Az önzáródó anyacsavarok valamint az egyéb önzáródó elemek elveszítik hatásukat, ha megrozsdásodnak, elkopnak vagy meglazulnak. Ilyen esetben azonnal ki kell őket cserélni. A biztonságra való tekintettel az önblokkolós anyacsavaroknak csak egyszeri használata javasolt.
**A GÖRKORCSOLYA KARBANTARTÁSA**
A rendszeres karbantartás alapvető jelentőségű a görkorcsolyázás biztonsága szempontjából, és meghosszabbítja az élettartamát. A görkorcsolya állandó jó karban tartása növeli annak biztonságosságát. A görkorcsolyázás befejezése után ajánlott a korcsolyát gondosan megtisztítani és megszárítani. El kell távolítani az apró kavicsokat és más idegen elemeket, amelyek beszorulhatnak a görgők közé. Görkorcsolyázás közben némelyik elem, mint a fék, csapágy, elhasználódhat. Rendszeresen ellenőrizni kell ezek állapotát, és szükség esetén ki kell cserélni őket újra.
**1. A FÉKEK**
Ha a fékek nem működnek jól, az arra utalhat, hogy el vannak kopva. Ezt jelzi a fék alsó felülete, és a talajfelület, amelyen mozog, közötti szög is. Ha ez 40º-nál nagyobb, a féket ki kell cserélni.
**A fékek cseréje: (2. ábra)**
- Egy megfelelő szerszámmal csavarja ki a féknél található tengelycsavart.
- Vegye le a fék tartóját a sínről.
- Egy csavarhúzó segítségével vegye le a féket a tartójáról.
- Szereljen fel egy új féket.
- Tegye fel a fék tartóját a sínre, majd rögzítse a tengelycsavarral és az anyával.
- Győződjön meg róla, hogy a csavar jól meg van-e húzva.
Biztonsági okokból az önzáró anyákat ajánlatos csak egyszer használni.
**2.KEREKEK**
Durométer szám a kerekek keménységét jelzi. Minél nagyobb a szám, annál keményebbek a kerekek. Pl. a 78A jelű kerekek puhák, a 92A jelű kerekek kemények. A puha kerekek könnyebben alkalmazkodnak az úthoz és jobb a tapadásuk. A kemény kerekek lassabban használódnak el, de kisebb tapadást és kisebb kényelmet biztosítanak korcsolyázáskor.
A kerekek mérete mm-ben van megadva.
60-64mm – kis kerekek, alacsony súlyponttal, segítik a kezdőket a stabilitás fenntartásában.
70-72mm – közepes kerekek, hosszú távú menetekhez és rekreációs korcsolyázáshoz használatosak.
76-84mm – nagy kerekek, ezeket gyors, leginkább kitartó menetekhez használják középhaladó és haladó korcsolyázók.
Görkorcsolyázás közben a kerekek elkopnak, így időnként cserélni kell őket. A kopás mértéke számos tényezőtől függ, mint a korcsolyázási stílus, útfelület, amin megy, testmagasság és testsúly, időjárási tényezők, a kerekek anyaga és keménysége.
A kerekek a belső oldalukon gyorsabban kopnak. Az első kerekek gyorsabban kopnak, mint a középsők és a hátsók. Ajánlatos a kerekeket 70 km-enként vagy látható kopás esetén cserélgetni.
**A kerekek cseréje: (3. ábra)**
- Egy megfelelő szerszámmal csavarja ki a tengelycsavart.
- Vegye le a kereket a sínről.
- Húzza ki a csapágyat hüvellyel a kerékből.
- Tegye át a csapágyat hüvellyel az új kerékbe.
- egye fel a kereket a sínre, és csavarja be a tengelycsavart.
Nem szabad a kereket rögzítő csavart túlságosan meghúzni.
Tekintettel a biztonságra, ajánlott a rögzítő anyákat csak egyszer használni.
**A kerekek felcserélése**
A kerekek cserélgetésekor meg kell győződni arról, hogy leginkább kopott kereket a legkevésbé kopott helyére tegyük. Minden olyan kereket, amelynek belső oldala jobban el van kopva, meg kell fordítani 180 fokkal úgy, hogy a kopottabb rész kifelé legyen. Ez biztosítja a kerekek egyenletes kopását. Az alábbi ábra szerint kell eljárni.



**A kerekek nem forognak szabadon**
Hogy az új kerekek szabadon forogjanak, be kell őket csiszolni. A csapágyak szorosan be vannak ültetve, és az optimális teljesítményükhöz meg kell őket terhelni. Azt is ellenőrizni kell, hogy a csavarok nincsenek-e túlságosan meghúzva.

**3.CSAPÁGYAK**
608Z és .ABEC 1, 3, 5, 7. típusú csapágyakat lehet megkülönböztetni.
Az ABEC utáni szám minél nagyobb, annál precízebb a csapágy és annál jobb az anyaga, amiből készült.
A jó minőségű csapágy garantálja a sima és jó menetet a görkorcsolyával. Minden csapágy meg van kenve, és nem kell őket újra kenni. Kerülni kell a poros, zsíros és nedves burkolatokat. A nedves vagy vizes csapágyat tiszta ronggyal kell megszárítani. Az elkopott csapágyakat ki kell cserélni.

**A csapágyak cseréje**
- Vegye le a kerekeket a sínről.
- Egy megfelelő szerszámmal vegye ki az első csapágyat a kerékből.
- Ezután húzza ki a hüvelyt és a másik csapágyat.
- Egy száraz ronggyal tisztítsa meg a csapágyat vagy cserélje ki egy újra.
- Tegye be az első csapágyat a kerékbe.
- Tegye be a hüvelyt és a második csapágyat.

**4. CSAVARANYÁK ÉS MÁS ÖNBIZTOSÍTÓ ELEMEK**
Az önzáró anyák és más önbiztosító elemek elveszíthetik ezt a tulajdonságukat, ha rozsdásak, kopottak, vagy meg vannak lazulva. Ilyen esetben azonnal ki kell őket cserélni. A biztonságra tekintettel az önzáró anyákat csak egyszer ajánlott használni.

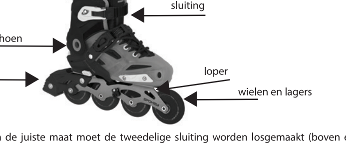
# GEBRUIKSAANWIJZING

**(NL)**

**LEES AANDACHTIG DEZE GEBRUIKSAANWIJZING EN BEWAAR VOOR LATER GEBRUIK**

**REGELS VOOR VEILIG GEBRUIK**
1. Het rijden op skeelers moet worden gedaan op een vlakke, schone, droge ondergrond. Voordat je gaat rijden, zorg ervoor dat op het gebied waar de rit zal plaatsvinden zijn er geen gaten, kuilen, keien, rotsen, zandhopen die zouden toedragen tot vallen en een letsel kunnen veroorzaken. Vermijd oneffen, steile, gladde, stoffige, rotsachtige en natte oppervlakken.
2. Het rijden op skeelers moet gebeuren uit de buurt van andere weggebruikers.
3. Gebruik de skeelers niet op straat of op de stoep.
4. Rij niet op skeelers in het donker.
5. Het is verboden om op de skeelers (zich houdend) achter bewegende voertuigen te rijden zoals auto, fiets, bus, vrachtwagen, enz.
6. Bij het skeelen gebruik beschermende uitrusting, zoals helmen, beschermers voor pols, elleboog en knieen en reflecterende kleding. De beschermende middelen beveiligen tegen mogelijk letsel.
7. Voor elk gebruik, controleer dan de montage van alle conectoren. Het rijden kan alleen worden gestart als het toestel is volledig functioneel. Voor het rijden controleer dat alle schroeven vast zitten en de wielen juist draaien.
8. Het toestel moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en beschadiging om aan de veiligheidsvoorwaarden te voldoen. Gebruik geen beschadigde apparatuur.
9. Regelmatig onderhoud van skeelers verhoogt de veiligheid.
10. Maak op skeelers geen moeilijke bewegingen en sprongen. Ze zijn alleen bestemt voor het recreatief rijden.
11. Verwijder eventuele scherpe randen ontstaan tijdens het gebruik.
**HET SKEELEN**
Het gebruik van skeelers, vanwege constant beweging en snelheid vereist een goede techniek, alsook het waarborgen van de veiligheid van personen in de omgeving. In verband met recreatief bedoeling van skeelers, het wordt aan te raden om standaard rijtechnieken, zonder eventuele evolutie en sprongen te gebruiken,. Tijdens skeelen, wees dan voorzichtig. Pas altijd de snelheid aan uw ervaring. Wij raden het skeelen in daartoe aangewezen gebieden. Het skeelen moet worden gedaan op een vlakke, schone, droge ondergrond. Voordat je gaat rijden, zorg ervoor dat op het gebied waar de rit zal plaatsvinden zijn er geen gaten, kuilen, keien, stenen, zandhopen die zouden toedragen tot vallen en een letsel kunnen veroorzaken. Vermijd oneffen, steile, gladde, stoffige, rotsachtige en natte oppervlakken. Vermijd te hoge snelheid.
**Het Leren van vallen kan aanzienlijk de kans op ernstig letsel verminderen:**
a) als je je evenwicht verliest, dan moet je skullen om de afstand van de val te kunnen minimaliseren,
b) bij het vallen probeer op het zachte gedeelte van het lichaam te vallen,
c) bij het vallen probeer dan, indien mogelijk, flexibel te blijven
**REMTECHNIEKEN**
Als de skeelers zijn van een rem voorzien: de punt van de skeeler, waar de rem is gemonteerd moet omhoog, (als beide skeelers een rem hebben, kunt u een kiezen om te gaan remmen ) en dan druk de rem tot de grond op.
Als de skeelers geen rem hebben of het is verwijderd: het wordt aanbevolen om de z.g.n. "T-remtechniek te gebruiken " - maar uitsluitend door gevorderde gebruikers! Beweeg uw gewicht op één voet, verplaats dan de andere voet voor de eerste en zet rechtop. Het lijkt als de"T" letter.
**CONSTRUCTIE VAN SKEELERS**
Skeelers bestaan uit twee componenten: de schoen en het onderste deel. De schoen is vervaardigd geheel uit kunststof of voorste gedeelte daarvan kan van zacht materiaal worden gemaakt. Het onderste deel, bekend als de loper is gemaakt van aluminium of PP. Wielen zijn gemonteerd op twee lagers en bevestigd aan de lopers met zelfborgende moeren en bouten.
Skeelers zijn niet uitgerust met besturingscontrole en hebben geen aanloop- apparatuur.

**LET OP!!! U kunt geen wijzigingen aan de skeelers aanbrengen, omdat het kan tot de onveiligheid leiden.**
Eploitatiematerialen zoals wielen, lagers en remmen zijn onderhevig aan normale slijtage en kunnen niet gereclameerd worden




**Maatinstelling: (Afb. 1)**
1. Voor het aanpassen van de juiste maat moet de tweedelige sluiting worden losgemaakt (boven en onder).
2. Draai blokkade los aan de voorste binnenzijde van de beweegbare schoen.
3. Stel vervolgens de juiste maat, zodat blokkade komt in de juiste gat en draai het vast.
Zelfborgende moeren en andere beschermingslementen kunnen niet meer goed functioneren als ze verroest, versleten of losgemaakt zijn. In zulke geval moeten zij worden vervangen. Het is aanbevolen conform de veiligheidsredenen dat zelfborgende moeren slechts eenmalig worden gebruikt.

**ONDERHOUD**
Regelmatig onderhoud is essentieel voor de veiligheid van het skeelen en zorgt van het uitbreiden van hun levensduur. Permanent onderhoud van de skeelers in goede staat verhoogt de veiligheid. Aan het einde van het rijden wordt aanbevelen hun reiniging en drogen. Verwijder kleine steentjes en andere vreemde elementen die zijn gekomen tussen de wielen. Tijdens het skeelen, een aantal onderdelen zoals remmen, wielen, lagers zijn onderhevig aan slijtage. U dient regelmatig hun toestand te controleren en, indien nodig, door nieuwe te vervangen
**1) Remmen (Afb. 2)**
Als de remmen niet goed werken, kan dit duiden op hun slijtage. Dat kan men zien aan de hoek tussen het ondervlak van de rem en de weg, waarna skeeler zich beweegt. Indien deze hoek is groter als 40 °dan moet de rem worden vervangen.
Het vervangen van de remmen:
- Asschroef bij de rem eruit draaien met de juiste gereedschap.
- Verwijder de rembeugel van loper.
- Verwijder de rem van de beugel met een schroevendraaier
- Zet een nieuwe rem op.
- Zet de rembeugel en draai de asschroef met moer.
- Zorg ervoor dat de schroef vast zit.
Gebruik om veiligheidsredenen slechts eenmalig zelfborgende moeren.

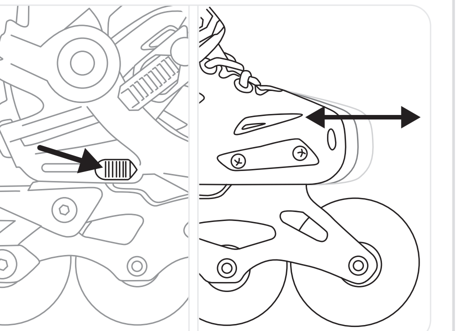
**2) Wielen**
Durometer bepaald hardheid van wielen - hoe hoger het getal des te harder zijn de wielen. Bv. 78A wielen - zijn zachte wielen, 92A betekent harde wielen. Zachte wielen zich beter aanpassen aan de weg en zorgen voor een betere tractie. Harde wielen slijten minder snel, maar bieden minder grip en minder comfort.
Wielmaten worden gemeten in millimeters.
60-64mm – kleine wielen met een laag zwaartepunt voor beginnende gebruikers om stabiliteit te handhaven.
70-72mm - middelgrote wielen, gebruikt voor lange afstanden en recreatief rijden.
76-82mm - grote wielen, gebruikt om snel te rijden, de meest stabiele voor semi-gevorderde en gevorderde gebruikers.
Tijdens skeelen de wielen gaan slijten en moeten periodiek worden vervangen. De mate van wielslijtage is afhankelijk van veel factoren, zoals: de rijstijl, het oppervlak waarop wordt gereden, lengte en gewicht van de gebruiker, weersomstandigheden, materiaal en de hardheid van de wielen.
Wielen aan de binnenkant slijten sneller. De voorste wielen slijten sneller dan het midden-en achterwielen. Het wordt aanbevolen om na ongeveer 70 km of in het geval van zichtbare slijtage de wielen te vervangen.

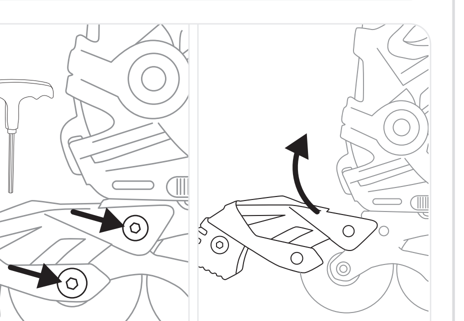
**Vervanging van de wielen: (Afb. 3)**
- Verwijder de asschroeven m.b.v. passendegereedschap.
- Haal de wiel eruit van loper.
- Trek de glijlagers van de wielen.
- Plaats de glijlagers in de nieuwe wiel.
- Bevestig de wielen op loper en draai de asschroef vast.
De wielbouten niet te strak aandraaien.
Om veiligheidsredenen wordt aanbevolen slechts eenmalig gebruik van zelfborgende moeren.

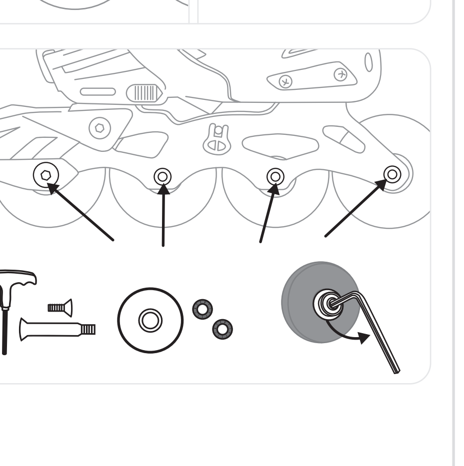
**Vervanging van de wielen**
Tijdens vervanginge van de wielen zorg ervoor dat de meest versleten wiel zal de positie veranderen met de minder gesleten wiel. Draai elke wiel met een grotere slijtage aan de binnenkant om 180 graden, zodat het meer versleten kant werd naar buiten gericht. Dit zal zorgen voor een gelijkmatige slijtage van wielen. Volg de onderstaande tekening.

**Wielen draaien niet soepel**
De nieuwe wielen, om soepel te draaien, moeten worden doorgedraaid. Lagers zitten goed vast en voor een optimale prestatie moeten worden belast. Controleer ook of de schroeven zijn niet te vast aangedraaid.
**3) Lagers**
Er zijn de volgende soorten lagers:
608 z – gewone lager voor beginners.
ABEC 1, 3, 5, 7 – goede lager, lange levensduur.
Hoe groter de cijfer bij ABEC des te beter de nauwkeurigheid van het lager en kwaliteit van het materiaal. Goede kwaliteit van lagers garandeert een vlotte rit op skeelers. Alle lagers zijn voorzien van vet en hoeven niet opnieuw worden gesmeerd. Vermijd stoffige, vette en natte oppervlakten. De natte of vochtige lagers moeten worden gedroogd met een schone doek. Versleten lagers moeten worden vervangen.
**Vervanging van lagers**
- Haal de wielen eraf van de loper.
- Verwijder de eerste lager van het wiel met geschikte gereedschap.
- Verwijder vervolgens de lagering en de tweede lager.
- Maak de lager schoon met een droge doek of vervangen voor de nieuwe.
- Plaats de eerste lager in het wiel.
- Plaats de lagering en de tweede lager.

**4) Moeren en andere elementen**
De zelfborgende moeren en andere beschermende elementen kunnen niet meer goed functioneren als ze verroest, versleten of losgemaakt zijn. In dit geval moeten zij worden vervangen. Om veiligheidsredenen wordt aanbevolen slechts eenmalig gebruik van zelfborgende moeren.




SPOKEY

**EN** ROLLER SKATES
**PL** ŁYŻWOROLKI
**CZ** KOLEČKOVÉ BRUSLE
**SK** KOLIESKOVÉ KORČULE
**DE** ROLLSCHUHE
**RU** РОЛИКИ
**LT** RIEDUČIAI
**LV** SKRITUĻSLIDAS
**HU** GÖRKORCSOLYA
**BG** РОЛКОВИ КЪНКИ
**NL** SKEELERS
**HR** ROLE
**ES** PATINES DE RUEDAS
**EE** RULLUISUD
**FI** RULLALUISTIMET
**GR** ΡΟΛΛΕΡΣ
**PT** PATINS EM LINHA
**RO** ROLE
**UA** РОЛИКОВІ КОВЗАНИ

# Freespo JUNIOR
**944624, 944658, 944660, 944626, 944662, 944664**

Comply with / Zgodność z normą / Výrobek shodný s normou / Výrobok zhodný s normou / Entspricht der Norm / В соответствии со стандартом / Pagal standartą / Saderība ar normu / Megfelel az szabványnak / В съответствие със стандарта / Conform de norm / U skladu sa standardom / De acuerdo con la norma / Vastavalt standardile / Standardin mukaisesti / Σύμφωνα με το πρότυπο / De acordo com a norma / În conformitate cu standardul / Відповідно до стандарту:
**EN 13843 | EN 15638**

Klasa / Class / Třída / Trieda / Klasse / Класс / klasė / Klase / Osztály / Клаcа / Clase / Klass / Luokka / Τάξη / Classe / Clasa / Клас: **B**

- Skates intended only for person between 20 kg and 60 kg and size of foot should be smaller than 26 cm.
- Łyżworolki przeznaczone dla osób o masie ciała od 20 kg do 60 kg i długości stopy do 26 cm.
- Kolečkové brusle jsou určeny pro osoby s hmotností od 20 kg do 60 kg a délkou chodidla menší než 26 cm.
- Kolieskové korčule sú určené pre osoby s hmotnosťou od 20 kg do 60 kg a dĺžkou chodidla menšou ako 26 cm.
- RollSchuhe für Personen mit einem Körpergewicht von 20 kg bis 60 kg und einer Fußlänge bis 26 cm.
- Роликовые коньки предназначены для лиц весом от 20 до 60 кг и с размером ноги менее 26 см.
- Skrituļslidu skirti asmenį sveriantiems nuo 20 kg iki 60 kg ir ilgis pēdas mažesnis kaip 26 cm.
- Skrituļslidas paredzētas personām ar ķermeņa masu no 20 kg līdz 60 kg un pēdas garumu idz 26 cm.
- A görkorcsolya 20 és 60 kg közötti testsúlyú, kisebb mint 26-cm lábméretű személyek számára készült.
- Ролкови кънки са предназначени за лица с тегло от 20 кг до 60 кг и с дължина на стъпало по-малко от 26 см.
- De skeelers bestemd voor personen met lichaamsgewicht van 20 kg tot 60 kg en de voetlengte minder dan 26 cm.
- Role su namijenjene osobama težine od 20 kg do 60 kg i duljine stopala manje od 26 cm.
- Los patines están destinados a personas con un peso de 20 kg a 60 kg y una longitud de pie inferior a 26 cm.
- Rulluisud on mõeldud inimestele kehakaaluga 20 kg kuni 60 kg ja jalapikkusega alla 26 cm.
- Rullaluistimet on tarkoitettu ihmisille, joiden paino on 20-60 kg ja jalan pituus alle 26 cm.
- Τα πατίνια προορίζονται για άτομα με βάρος από 20 kg έως 60 kg και μήκος ποδιού μικρότερο από 26 cm.
- Os patins destinam-se a pessoas com um peso entre os 20 kg e os 60 kg e um comprimento do pé inferior a 26 cm.
- Patinele cu role sunt destinate persoanelor cu o greutate de la 20 kg la 60 kg și o lungime a piciorului mai mică de 26 cm.
- Роликові ковзани призначені для людей з вагою від 20 кг до 60 кг і довжиною стопи менше 26 см.


**Poland**
Spokey Sp. z o.o., al. Rożdzieńskiego 188C, 40-203 Katowice, Polska, tel.: +48 32 317 20 00, www.spokey.pl / www.spokey.com, biuro@spokey.pl / office@spokey.eu
**DISTRIBUTOR: Czech Republic**
Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek, Česká republika, tel.: +420 731 157 912, www.spokey.cz, spokey@spokey.cz

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**
**PRZECZYTAJ UWAŻNIE NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z ŁYŻWOROLEK I ZACHOWAJ JĄ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA!** (PL)

**ŁYŻWOROLKI**
**ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA**
1. Jazda na łyżworolkach powinna odbywać się na równej, płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, głazy, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych.
2. Jazda na łyżworolkach powinna odbywać się z dala od innych użytkowników dróg.
3. Nie wolno korzystać z łyżworolek na ulicy, ani na chodniku.
4. Nie można korzystać z łyżworolek po zmroku.
5. Nie wolno korzystać z łyżworolek trzymając się za pojazdami w ruchu jak np. samochód, rower, autobus, ciężarówka, itp.
6. W celu użytkowania łyżworolek zaleca się zakładanie wyposażenia ochronnego takiego jak: kask, ochraniacze na nadgarstki, łokcie i kolana oraz elementów odblaskowych. Sprzęt ochronny ma na celu zabezpieczenie przed ewentualnymi urazami ciała.
7. Przed każdym użyciem należy sprawdzać mocowanie wszystkich połączeń. Jazdę można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli łyżworolki są całkowicie sprawne. Przed jazdą na łyżworolkach należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone oraz czy kółka prawidłowo się obracają (sprawdzenie działania w ruchu).
8. Łyżworolki powinny być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń - tylko wtedy będą one spełniały warunki bezpieczeństwa. Nie wolno używać uszkodzonego sprzętu rolkarskiego.
9. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa bezpieczeństwo ich użytkowania.
10. Na łyżworolkach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej.
11. Należy usuwać jakiekolwiek ostre krawędzie powstałe podczas użytkowania.

**JAZDA NA ŁYŻWOROLKACH**
Użytkowanie łyżworolek, z uwagi na przebywanie w ciągłym ruchu, ze znaczną prędkością, wymaga właściwej techniki użytkowania zapewniającej bezpieczeństwo jadącemu oraz osobom znajdującym się w pobliżu. W związku z rekreacyjnym przeznaczeniem łyżworolek zaleca się stosowanie standardowych technik jazdy z wyłączeniem wszelkich ewolucji oraz skoków. Podczas jazdy na łyżworolkach należy zachować ostrożność. Prędkość należy zawsze dostosować do poziomu umiejętności. Zalecamy jazdę na łyżworolkach w wyznaczonych do tego miejscach. Jazda na łyżworolkach powinna odbywać się na równej, plaskiej, czystej i suchej powierzchni. Przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała się jazda nie występują dziury, doły, głazy, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.
**Nauka bezpiecznego upadania może znacznie zredukować możliwość poważnego uszkodzenia ciała:**
a) jeśli tracisz równowagę, skul się, aby zminimalizować odległość upadku,
b) przy upadku staraj się upadać na miękką część ciała,
c) przy upadku staraj, o ile to możliwe być elastycznym.

**TECHNIKI HAMOWANIA**
Jeżeli łyżworolki są wyposażone w hamulec: należy wolno podnieść przód łyżworolki, na której zamontowany jest hamulec, a następnie należy przycisnąć hamulec do nawierzchni podłoża.
Jeżeli łyżworolki nie są wyposażone w hamulec lub został on ściągnięty, zaleca się stosowanie tzw. techniki "T-Braking Technique" - jednak wyłącznie dla zaawansowanych użytkowników! Należy przenieść cały ciężar ciała na jedną stopę, następnie drugą stopę przesunąć za pierwszą i ustawić ją prostopadle. Wygląda to jak litera "T".

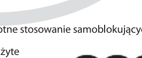
**KONSTRUKCJA ŁYŻWOROLEK**
Łyżworolki składają się z dwóch elementów: buta i części dolnej. But jest wykonany całkowicie z tworzywa sztucznego lub jego część przednia może być wykonana z materiału miękkiego. Część dolna, zwana płozą, wykonana jest z aluminium lub PP. Kółka są osadzone na dwóch łożyskach i przymocowane są do płozy za pomocą śrub i nakrętek samoblokujących.
Łyżworolki nie zostały wyposażone w mechanizm kierowania i nie posiadają urządzenia rozbiegowego.
**UWAGA!!!** Nie można dokonywać żadnych modyfikacji w łyżworolkach ponieważ mogą one przyczynić się do pogorszenia bezpieczeństwa.
Materiały eksploatacyjne takie jak kółka, łożyska oraz hamulce podlegające naturalnemu zużyciu nie mogą stanowić podstawy do reklamacji.

**REGULACJA ROZMIARU ŁYŻWOROLKI (rys. 1)**
1. Przed przystąpieniem do regulacji rozmiaru należy rozluźnić zapięcie dwusekcyjne (górne i dolne).
2. Należy rozluźnić uchwyt zaciskowy (nacisnąć przycisk) znajdujący się po zewnętrznej stronie buta ruchomego.
3. Następnie należy ustawić odpowiedni rozmiar tak, aby blokada weszła w odpowiedni otwór i zwolnić przycisk.

**KONSERWACJA**
Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na łyżworolkach oraz wydłuża ich żywotność. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa bezpieczeństwo ich użytkowania. Po zakończeniu jazdy na łyżworolkach zalecane jest ich staranne czyszczenie i osuszenie. Należy usunąć drobne kamienie i inne obce elementy, które mogą znajdować się między kółkami. Podczas jazdy na łyżworolkach niektóre elementy, takie jak: hamulec, kółka, łożyska mogą ulec zużyciu.
Należy regularnie sprawdzać ich stan i w razie potrzeby należy wymieniać je na nowe.
Nakrętki samozabezpieczające oraz inne elementy samozabezpieczające mogą tracić swoją skuteczność gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy je niezwłocznie wymienić.
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

**1) Hamulce**
Jeżeli hamulce nie funkcjonują prawidłowo, to może to świadczyć o ich zużyciu. Informuje nas o tym kąt zawarty pomiędzy dolną podstawą hamulca, a nawierzchnią, której dotyka. Jeżeli jest on większy niż 40° to hamulec należy wymienić.
**Montaż / wymiana hamulca(rys. 2):**
- Wyjmij hamulec z opakowania i sprawdź, czy wszystkie elementy są w komplecie (hamulec, śruby montażowe).
- Sprawdź, czy w zestawie znajduje się odpowiedni klucz imbusowy. Jeśli nie, przygotuj własny, który będzie pasował do śrub.
- Za pomocą klucza imbusowego odkręć ostatnie kółko w tej łyżworolce, do której chcesz zamontować hamulec (w zależności od tego, która noga jest wiodąca i którą będziesz hamować).
- Ostrożnie zdejmij kółko, zachowując wszystkie elementy w bezpiecznym miejscu.
- Włóż śruby montażowe przez otwory hamulca i łyżworolki.
- Za pomocą klucza imbusowego przykręć śruby, mocując hamulec do łyżworolki. Upewnij się, że śruby są dobrze dokręcone, aby hamulec był stabilny.
- Uważaj, aby nie przekręcić śrub i nie uszkodzić gwintu.
- Umieść kółko z powrotem na swojej osi.
- Włóż śrubę przez otwory kółka i osi, a następnie dokręć ją kluczem imbusowym. Upewnij się, że kółko jest dobrze przymocowane i swobodnie się obraca.
- Przed użyciem łyżworolek upewnij się, że hamulec działa prawidłowo. Spróbuj delikatnie zahamować, sprawdzając, czy jest odpowiednio przymocowany i skuteczny.
- Po pierwszych kilku jazdach sprawdź, czy śruby nie poluzowały się i czy hamulec działa prawidłowo. W razie potrzeby dokręć śruby.
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

**2) Kółka**
Durometr oznacza twardość kółek - im wyższy jest numer, tym twardsze są kółka. Np. kółka 78A to kółka miękkie, 92A to twarde kółka. Kółka miękkie lepiej adaptują się do drogi i zapewniają lepszą trakcję. Kółka twarde wolniej się zużywają, ale zapewniają mniejszą trakcję i mniejszy komfort jazdy.
Rozmiary kółek są mierzone w milimetrach:
60-64 mm - kółka małe z niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu stabilności.
70-72 mm - kółka średnie, używane do długich dystansów i jazdy rekreacyjnej.
76-84 mm - kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwałe dla średnio-zaawansowanych i zaawansowanych.
Podczas jazdy na łyżworolkach kółka ulegają zużyciu i należy je wymieniać co pewien czas. Stopień zużycia kółek zależy od wielu czynników, takich jak: styl jazdy, powierzchnia, po której się jeździ, wzrost i waga użytkownika, warunki atmosferyczne, materiał kółek i ich twardość.
Kółka po wewnętrznej stronie zużywają się szybciej. Przednie kółka zużywają się szybciej niż kółka środkowe i tylnie. Zalecana jest rotacja kołek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.
**Wymiana kółek (rys. 3):**
- odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia,
- ściągnij kółko z płozy,
- wyciągnij łożyska wraz tulejka z kółka,
- włóż łożyska z tulejką do nowego kółka,
- załóż kółka na płozę i dokręć śruby osiowe.
Nie należy dokręcać zbyt mocno śrub mocujących kółka.
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.
**Rotacja kółek**
Podczas rotacji kółek należy upewnić się, że najbardziej zużyte kółko zamieni się położeniem z kółkiem o najmniejszym zużyciu. Każde kółko o większym zużyciu po wewnętrznej stronie należy obrócić o 180 stopni, tak by bardziej zużyta strona była zwrócona na zewnątrz. Zapewni to równomierne zużywanie się kółek. Należy postępować według rysunku poniżej.



**Kółka nie obracają się płynnie**
Aby nowe kółka obracały się płynnie, należy je dotrzeć. Łożyska są ściśle osadzone i dla optymalnej wydajności wymagają obciążenia. Należy również sprawdzić czy śruby nie są za mocno dokręcone.
**3. Łożyska**
Wyróżnia się następujące typy łożysk:
608 z - zwykłe łożysko dla początkujących
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - dobre łożysko, długa żywotność.
Cyfra przy ABEC im jest większa, tym lepsza jest precyzja łożyska i materiał, z jakiego zostało ono wykonane. Dobra jakość łożysk gwarantuje płynną jazdę na łyżworolkach. Wszystkie łożyska zostały zaopatrzone w smar i nie wymagają ponownego smarowania. Należy unikać zapylonych, tłustych i mokrych powierzchni. Mokre lub wilgotne łożyska należy suszyć czystą szmatką. Zużyte łożyska należy wymienić.
**Wymiana łożysk**
- ściągnij kółka z płozy,
- wyjmij pierwsze łożysko z kółka używając odpowiedniego narzędzia,
- następnie wyciągnij tulejkę i drugie łożysko,
- oczyść łożysko suchą szmatką lub wymień je na nowe,
- włóż pierwsze łożysko do kółka,
- włóż tulejkę i drugie łożysko.
**4. Nakrętki i inne elementy samozabezpieczające**
Nakrętki samozabezpieczające oraz inne elementy samozabezpieczające mogą tracić swoją skuteczność, gdy są zardzewiałe, przetarte bądź uległy poluzowaniu. W takim wypadku należy je niezwłocznie wymienić.
Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest tylko jednokrotne stosowanie samoblokujących nakrętek.

**MANUAL** (EN)

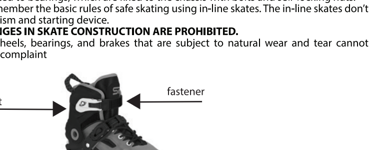
**USING PLEASE READ BELOW INSTRUCTION VERY CAREFUL AND KEEP FOR FUTURE USE.**

1. For skating please choose flat, clean and dry surface. You should avoid holes, stones which can caused that you may fall down during the skating.
2. For safety skating please avoid road for cars, sidewalks and skating after dusk.
3. During skating the user should always wear protective equipment like: knee protectors, hand/wrist protectors, elbow protectors, helmets and reflective device.
4. Before each using please check each screws and nuts in skates very carefully if each joint is correct. Please check the wheels' rotation during running checks.
5. You should change screws and nuts if they are rusty or if they don't join correct.
6. Pay attention to the condition of the in-line skates.
7. Check and clean the bearings and wheels.
8. Make sure that the bolts are tightened properly.
9. Replace brakes when necessary.
10. Do not modify the in-line skates as it can be dangerous to your safety.
11. Avoid high speeds.
12. Do not skate holding any vehicles.
13. Please remove any sharp edges created through use.

**SKATING USING IN-LINE SKATES**
Using in-line skates, due to constant moving at considerable speed, requires appropriate technique of use, which provides safety for skater and the persons in their vicinity. Because of the recreational purpose of in-line skates, it is suggested to use standard skating techniques without any evolutions or jumps. It is highly recommended to use safety pads and helmets. The skater must always be cautious during skating and adjust the speed to the level of their skills. Appropriate surface is crucial – it must be smooth, clean and dry. The slope terrain and slippy, dusty, stony, wet ground should be avoided.
Before skating using in-line skates ensure that all bolts are tightened.
We recommend using in-line skates in places assigned for that purpose.
**Learning how to fall may significantly reduce the possibility of serious body injury:**
a) if you lose the balance, curl up in order to minimize the distance of the fall,
b) in case of a fall, try to fall to a soft body part,
c) in case of a fall, try to be flexible as far as possible.

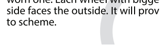
**BRAKING TECHNIQUES**
If the in-line skates are equipped with brake:
The front part of the in-line skate equipped with brake should be slowly raised, (if both in-line skates are equipped with brakes, any of them can be used for braking), then the brake should be pushed firmly towards the ground.
If the Rollerblades are not equipped with brake or it was removed:
If skate are provide with breaker you should push breaker.
If skates are without breaker you should use "T-Braking Technique", it means that you should place your legs in "T" letter.

**THE IN-LINE SKATES' DESIGN**
The in-line skates consist of two elements: the boot and the lower part. The boot can be made of plastic entirely or have its front part made of soft material. The lower part, called chassis is made of aluminium or PP. The wheels are mounted to bearings, which are fixed to the chassis with bolts and self-locking nuts.
Read the manual and remember the basic rules of safe skating using in-line skates. The in-line skates don't contain steering mechanism and starting device.
**ATTENTION ! ANY CHANGES IN SKATE CONSTRUCTION ARE PROHIBITED.**
Consumables such as wheels, bearings, and brakes that are subject to natural wear and tear cannot constitute the basis for a complaint




**SIZE ADJUSTMENT (pic.1)**
1. Undo the fastener and velcro strap.
2. Release the push button, which is placed on side of the boot.
3. Move the front part of the boot back or forth to find the desired size.Release the button to set the size.
Self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if they are corroded, frayed, or have been loosened. In this case, replace them immediately.
The self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if you use them more than one time.
**MAINTENANCE**
Maintenance is very important for safe skating and extends the in-line skates' life. After each use of the in-line skates it is suggested to clean them and dry carefully. Small stones and other objects found between wheels must be removed. Some elements like: brakes, wheels or bearings are subject to wear. Their condition must be regularly checked and the elements shall be replaced with new if necessary.

**1. BRAKES**
If the brakes do not work properly, it can be caused by their wear. The angle between the lower part of the brake and the surface on which it moves indicates the wear. If it exceeds 40º, the brake must be replaced.
Brake replacement:
-Unscrew the axis bolt, which is located by the brake, using appropriate tool.
-Remove the brake bracket from the chassis.
-Remove the brake from bracket using a screwdriver.
-Install new brake.
-Install new brake bracket on the chassis and fix the axis bolt and the nut.
-Make sure that the bolt is properly tightened.
The bolt should not be tightened too heavily.
For the safety reasons it is suggested to use self-locking nuts only once.
**2.Wheels**
The durometer indicates wheels hardness – the higher the number, the harder the wheels. I.e. wheels 78A – are soft wheels, 82A are hard wheels. Soft wheels adapt better to the road and provide better traction. Hard wheels wear slower and provide lower traction and lower skating comfort.
The wheels dimensions are in milimetres.
60-64 mm – small wheels with low centre of gravity, help the beginners to keep stability.
70-72 mm – medium wheels, used for long distances and recreational skating.
76-84 mm – big wheels, used for fast skating, the most durable for medium experienced and experienced skaters.
The wheels wear during skating and shall be replaced from time to time. The wear rate depends on many factors, such as: skating style, surface, height and weight of the skater, weather, the wheels material and their hardness.
Wheels wear faster on the inner side. The front wheels wear faster than the middle and back ones. The wheels rotation is suggested after skating for about 70 km or in case of visible signs of wear.
**Wheels replacement:**
-Unscrew the wheels axis bolts using appropriate tool.
-Remove the wheel from the chassis.
-Remove the bearing from the wheel.
-Put the bearing with sleeve into the wheel.
-Install the wheels on the chassis and tighten the axis bolts.
The wheels fixing bolts should not be tightened too strongly.
For the safety reasons it is suggested to use the self-locking nuts only once.
**Wheels rotation.**
During rotation of wheels make sure that the most worn wheel will interchange its position with the less worn one. Each wheel with bigger wear on the inner side shall be positioned in a way that the more worn side faces the outside. It will provide uniform wear of wheels. The operation should be realised according to scheme.



**The wheels do not move freely.**
To make the new wheels rotate freely, they must be grinded-in. The bearings are tightly fixed and require load for optimum efficiency. Make also sure, that the bolts are not tightened too strongly.

**3. Bearings**
The following types of bearings can be used:
608Z – common bearings for beginners.
ABEC 1, 3, 5, 7… - very good bearings, long durability.
The bigger is the number by ABEC, the better the bearing's precision and the material of which it was made.
Good bearings' quality ensures fluent skating. All bearings were greased and do not require next lubrication. Dusty, greasy and wet surfaces shall be avoided. Wet or damp bearings shall be dried with clean cloth. Worn bearings must be replaced.

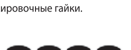
**Bearings replacement**
-Remove the wheels from the chassis.
-Remove the bearing from the wheel using appropriate tool
-Remove the sleeve and the second bearing.
-Clean the bearing with dry cloth or replace it with new one.
-Insert the bearing into the wheel.
-Inert the sleeve and the second bearing.

**4. Self-locking nuts**
Self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if they are corroded, frayed, or have been loosened .In this case ,replace them immediately .
The self-locking nuts and other self-locking fixings may loose their effectiveness if you use them more than one time.

**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНЬКОВ И СОХРАНИТЕ ЕГО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!** (RUS)

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РОЛИКОВЫХ КОНЬКОВ**
1.Кататься на роликовых коньках следует по ровной, чистой и сухой поверхности. Перед началом катания следует убедиться, что там, где Вы будете кататься, нет ямок, выбоин, камней, валунов, которые могли бы привести к падению и травмам. Избегайте неровных, отвесных, скользких, запыленных, каменистых и мокрых поверхностей.
2.Кататься на роликовых коньках следует в отдалении от других участников дорожного движения.
3.Нельзя кататься на роликах по проезжей части и по тротуару.
4.Нельзя кататься на роликах в сумерки.
5.Нельзя кататься на роликах, держась за едущий транспорт (на пример за автомобиль, велосипед, автобус, грузовик и т. д.).
6.Во время использования роликовых коньков рекомендуется надевать защитное снаряжение (велосипедный шлем, защиту для запястья, локтей, колен, а также светоотражающие элементы). Защитное снаряжение должно предохранять Вас от возможных травм.
7.Перед каждым использованием следует проверить крепление всех соединений. Катание можно начать лишь в том случае, если устройство полностью исправно. Перед катанием на роликовых коньках следует проверить, хорошо ли закручены все болты.
8.Устройство должно регулярно проверяться на наличие износа и повреждений, лишь в этом случае оно будет отвечать требованиям безопасности. Нельзя использовать неисправное устройство.
9.Постоянное содержание роликовых коньков в хорошем состоянии увеличивает безопасность их использования.
10.На роликах нельзя выполнять никаких сложных фигур и акробатических упражнений. Они применяются исключительно для спокойной езды.
11.Все, находящиеся рядом и в ближайшем соседстве, острые предметы следует убрать с того места, гду Вы будете ездить.
**КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ**
Использование роликов (принимая во внимание то, что Вы находитесь в постоянном движении и двигаетесь с большой скоростью) требует соответствующей техники использования, гарантирующей безопасность пользователя, а также лицам, находящимся вблизи. В связи с тем, что роликовые коньки предназначены для спокойной езды, рекомендуется использовать стандартные способы катания, без заносов и прыжков. Во время катания на роликовых коньках следует соблюдать осторожность. Скорость всегда должна отвечать умению. Рекомендуется кататься на роликовых коньках в специально предназначенных для этого местах. Кататься на роликах следует по ровной, чистой и сухой поверхности. Перед началом катания следует убедиться, что там, где Вы будете кататься, нет ямок, выбоин, камней, валунов, которые могли бы привести к падению и травмам. Избегайте неровных, отвесных, скользких, запыленных, каменистых и мокрых поверхностей. Избегайте слишком быстрой езды.
**Обучение падать может значительным образом ограничить сильные повреждения тела:**
а) если Вы тратите равновесие, следует съежиться, чтобы минимализировать оттаданленность падения,
б) при падении старайтесь ударяться мягкой частью тела,
в) при падении старайтесь, насколько это возможно, быть эластичны.
**ТЕХНИКА ТОРМОЖЕНИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ**
Если роликовые коньки оснащены тормозом: следует плавно поднять носок роликовых коньков, на котором установлен тормоз (если роликовые коньки оснащены тормозом, то для торможения можно использовать любую высоту), а затем прижать тормоз к земле.
Если роликовые коньки не оснащены тормозом или же он снят: Следует переместить вес тела на одну ногу, поворачивая коньки под углом 90º. Выглядит это как буква «Т».
**УСТРОЙСТВО РОЛИКОВЫХ КОНЬКОВ**
Роликовые коньки состоят из двух основных элементов: ботинка и нижней части. Ботинок полностью изготовлен из искусственного материала, а его передняя часть может быть изготовлена из мягкого материала. Нижняя часть, называемая иногда полозьями, изготовлена из комбинированных материалов или алюминия. Колесики, имеющие по два подшипника, прикреплены к полозьям при помощи болтов и блокировочных гаек. Роликовые коньки не снабжены механизмой управления и не имеют установки для разбега.
**Нельзя модифицировать коньки, так как это может ухудшить безопасность использования.**
Такие эксплуатационные материалы, как: колеса, подшипники или тормоза, которые подлежат натуральному стиранию, не могут быть отданы в магазин в качестве рекламации.

**РЕГУЛИРОВКА РАЗМЕРА (рис. 1)**
1. Перед тем, как приступить к регулировке избранного размера, следует расслабить двойную застежку (верхнюю и нижнюю)
2. Следует расслабить зажимное устройство (нажать кнопку), находящееся с внутренней стороны движимого ботинка.
3. Далее следует установить соответствующий размер так, чтобы блокада вошла в нужное отверстие и отпустить кнопку.
Блокировочные гайки и другие блокировочные элементы могут терять свою эффективность в случае, если они зар жавеют, протрутся или же открутятся. В таком случае их следует как можно быстрее заменить. Из соображений безопасности рекомендуется применять исключительно блокировочные гайки.
**УХОД ЗА РОЛИКОВЫМИ КОНЬКАМИ**
Регулярный уход за роликовыми коньками имеет принципиальное значение для безопасного катания, а также продлевает срок их эксплуатации. Постоянное содержание роликовых коньков в хорошем состоянии увеличивает безопасность их использования. После каждой езды на роликовых коньках рекомендуется их тщательно вычистить и высушить. Необходимо удалить мелкие камешки и другие элементы, которые могли застрять между колесиками. Во время катания на коньках некоторые элементы (такие как тормоз, колесики, подшипники) могут износиться. Регулярно проверяйте их состояние и в случае необходимости замените новыми.
**1.Тормоза (рис. 2)**
Неправильная работа тормозов может свидетельствовать об их износе. Это можно проверить, измеряя угол между нижней поверхностью тормоза и землей. Если угол составляет более 40º, то тормоз следует заменить.
Замена тормозов:
- Используя соответствующие инструменты, открутите осевой болт, находящийся рядом с тормозом.
- Снимите кронштейн тормоза с полозьев.
- При помощи отвертки снимите тормоз с кронштейна.
- Прикрутите новый тормоз.
- Установите кронштейн тормоза на полозья, прикрутите осевой болт и гайку.
- Убедитесь, что болт хорошо закручен.
Из соображений безопасности рекомендуется применять исключительно блокировочные гайки.
**2.Колесики**
Для измерения твердости колесиков используется дюрометр – чем выше номер, тем колесики тверже. На пример колесики 78А – мягкие, а 92А являются твердыми колесиками. Мягкие колесики легче подавляют неровности дороги и гарантируют лучшее качение. Твердые колесики медленнее изнашиваются, но у них худшее качение и меньший комфорт езды.
Диаметр колесиков измеряется в миллиметрах.
60-64 мм – маленькие колесики с низким центром тяжести, помогают начинающим пользователям удерживать устойчивость.
70-72 мм – средние колесики, применяющиеся для длинных дистанций и спокойной езды.
76-84 мм – большие колесики, которые используются для быстрой езды. Они самые прочные и рекомендуются для продвинутых пользователей, а также для пользователей среднего уровня.
Во время езды на роликовых коньках колесики изнашиваются, поэтому их следует регулярно заменять. Степень износа колесиков зависит от нескольких факторов: стиль езды, тип поверхности, по которой Вы катаетесь, рост и вес пользователя, атмосферные условия, материал колесиков и их твердость.
Колесики быстрее изнашиваются с внутренней стороны. Передние колесики изнашиваются быстрее, чем средние и задние. После проезда 70 км и в случае заметного износа колесиков, рекомендуется поменять их местами.
**Замена колесиков: (рис. 3)**
- Используя соответствующие инструменты, открутите осевые болты, крепящие колесики.
- Снимите колесики с полозьев.
- Выньте подшипники и втулку из колесика.
- Вставьте подшипники и втулку в новое колесико.
- Установите колесики на полозья и прикрутите осевые болты.
Болты, крепящие колесики не следует закручивать слишком сильно.
Из соображений безопасности рекомендуется применять исключительно блокировочные гайки.
**Замена колесиков местами**
Во время замены колесиков местами следует проследить, чтобы наиболее изношенное колесико было установлено на место наименее изношенного. Каждое из наиболее изношенных с внутренней стороны колесиков следует повернуть на 180 градусов, таким образом, чтобы наиболее изношенная часть находилась с внешней стороны. Это обеспечит равномерный износ колесиков. Замену следует производить таким образом, как это показано на рисунке ниже.



**олесики плохо вращаются**
Чтобы новые колесики хорошо вращались, они должны притереться. Подшипники в роликовых коньках насажены очень плотно, поэтому для их оптимальной работы требуется нагрузка. Следует также проверить, хорошо ли закручены болты.
**3. Подшипники**
Выделяются следующие типы подшипников: 608Z и ABEC 1, 3, 5, 7.
Чем высшее значение имеет цифра рядом с сокращением «ABEC», тем большую четкость имеет подшипник и тем лучше материал, из которого он изготовлен.
Высокое качество подшипников гарантирует плавную езду на роликовых коньках. Все подшипники в роликах смазаны, поэтому повторная смазка не требуется. Следует избегать пыльных, жирных и мокрых поверхностей. Мокрые или сырые подшипники необходимо протереть сухой тряпочкой. Изношенные подшипники следует заменить.
**Замена подшипников**
- Снимите колесики с полозьев.
- Используя соответствующие инструменты, снимите первый подшипник с колесика.
- Затем выньте из колесика втулку и второй подшипник.
- Протрите подшипник сухой тряпочкой или же замените новым.
- Вставьте первый подшипник в колесико.
- Вставьте втулку и второй подшипник.
**4.Гайки и другие блокировочные элементы**
Блокировочные гайки и другие блокировочные элементы могут терять свою эффективность в случае, если они заржавеют, протрутся или же открутятся. В таком случае их следует как можно быстрее заменить. Из соображений безопасности рекомендуется применять исключительно блокировочные гайки.

**NÁVOD K POUŽITÍ** (CZ)

**PŘED POUŽITÍM KOLEČKOVÝCH BRUSLÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UCHOVEJTE JEJ K DALŠÍMU POUŽITÍ!**

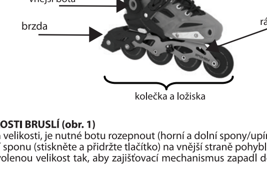
**KOLEČKOVÉ BRUSLE**
**PRAVIDLA BEZPEČNÉHO POUŽÍVÁNÍ**
1. Jízda na kolečkových bruslích by měla být provozována na rovném, plochém, čistém a suchém povrchu. Před zahájením jízdy je nutné se ujistit, že na prostoru, kde jízda bude probíhat, nejsou žádné díry, dolíky, kameny či štěrk, které by mohly zapříčinit pád a následné zranění. Vyhýbejte se nerovným, strmým, kluzkým, zaprášeným a kamenitým nebo mokrým povrchům.
2. Jízdu na kolečkových bruslích provozujte v bezpečné vzdálenosti od dalších účastníků silničního provozu.
3. Kolečkové brusle se nesmí používat na silnici ani na chodníku.
4. Kolečkové brusle nepoužívejte po setmění.
5. Je zakázáno používat brusle při jízdě a držení se za jedoucími vozidly jako např. auto, kolo, autobus, nákladní vozidlo apod.
6. Při jízdě na kolečkových bruslích je doporučeno používat chrániče, jde především o: přilbu, chrániče zápěstí, loktů a kolen a rovněž odrazové reflexní prvky. Účelem ochranného vybavení je ochrana před případnými úrazy.
7. Před každým použitím zkontrolujte těsnost všech spojů. Jízdu lze započít pouze tehdy, kdy jsou brusle plně funkční. Před jízdou na kolečkových bruslích rovněž zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotaženy a zda se kolečka správně točí (kontrola provozu v pohybu).
8. Kolečkové brusle by měly být pravidelně kontrolovány, zda nedošlo k poškození či opotřebení, pouze tehdy budou bezpečné. Poškozené brusle se nesmí používat.
9. Pravidelná údržba kolečkových bruslí v dobrém stavu zvyšuje jejich bezpečnost.
10. Na kolečkových bruslích se nesmí provádět žádné složité figury ani akrobacie. Slouží pouze a výlučně k rekreační jízdě.
11. Všechny ostré hrany vzniklé následkem používání je třeba pravidelně odstraňovat.

**JÍZDA NA KOLEČKOVÝCH BRUSLÍCH**
Používání kolečkových bruslí, vzhledem k tomu, že jste v neustálém pohybu a to se značnou rychlostí, vyžaduje správnou techniku jízdy, která zaručuje bezpečnost bruslaře i osob nacházejících se v jeho blízkosti. Vzhledem k rekreačnímu využití bruslí se doporučuje používat standardní bruslařské techniky s vyloučením všech akrobatických kousků a skoků. Během jízdy na bruslích buďte opatrní.
Rychlost jízdy vždy přizpůsobte své úrovni dovedností. Jízdu na kolečkových bruslích doporučujeme na místech k tomu určených. Jízda na kolečkových bruslích by měla být provozována na rovném, plochém, čistém a suchém povrchu. Před zahájením jízdy je nutné se ujistit, že na místě, kde budete bruslit, nejsou žádné díry, dolíky, kameny či muldy, které by mohly zapříčinit pád a následné zranění. Vyhýbejte se nerovným, strmým, kluzkým, zaprášeným a kamenitým nebo mokrým povrchům. Vyhýbejte se nadměrné rychlosti.
**Naučit se bezpečně padat může výrazně snížit možnost vážného zranění:**
a) při ztrátě rovnováhy je dobré se přikrčit, abyste minimalizovali vzdálenost pádu,
b) při pádu se snažte dopadnout na měkkou část těla,
c) při pádu se snažte být co nejpružnější.

**TECHNIKY BRŽDĚNI**
Pokud jsou brusle vybaveny brzdou: pomalu zvedněte špičku brusle, na které je brzda umístěna a následně přitlačte brzdu k povrchu země.
Pokud brusle nejsou vybaveny brzdou nebo pokud byla brzda odstraněna: doporučujeme použít takzvanou "techniku T- Braking Technique" - ale pouze pro pokročilé uživatele! Přeneste celou váhu na jednu nohu, druhou nohu přesuňte za první a postavte ji kolmo. Vypadá jako písmeno T.

**KONSTRUKCE KOLEČKOVÝCH BRUSLI**
Brusle se skládají ze dvou částí: boty a spodní části. Bota je celá vyrobena z plastu nebo její přední část může být z měkkého materiálu. Spodní část, nazývaná rám, je vyrobena z hliníku nebo PP. Kolečka jsou uložena na dvou ložiskách a k podvozku jsou připevněna šrouby a samo zabezpečovacími maticemi. Brusle nejsou vybaveny řídicím mechanismem a nemají rozjezdové zařízení.

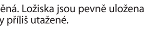
**POZOR!!! Na kolečkových bruslích nejsou povoleny žádné úpravy, protože mohou ovlivnit bezpečnost.**
Spotřební materiál, jako jsou kolečka, ložiska a brzdy, podléhá přirozenému opotřebení a nemůže být důvodem k reklamaci.




**NASTAVENÍ VELIKOSTI BRUSLÍ (obr. 1)**
1. před nastavením velikosti, je nutné botu rozepnout (horní a dolní spony/upínání).
2. uvolněte upínací sponu (stiskněte a přidržte tlačítko) na vnější straně pohyblivé části boty.
3. Poté nastavte zvolenou velikost tak, aby zajišťovací mechanismus zapadl do správného otvoru, a pusťte tlačítko.

**ÚDRŽBA**
Pravidelná údržba je nezbytná pro bezpečné bruslení a prodlužuje životnost bruslí. Stálá údržba kolečkových bruslí zvyšuje jejich bezpečnost. Po ukončení jízdy se doporučuje brusle důkladně vyčistit a vysušit. Je nutné odstranit drobné kamínky a jiné částice, které se mohou nacházet mezi kolečky.
Během jízdy na kolečkových bruslích dochází k opotřebení některých elementů, jako jsou: brzda, kolečka a ložiska. Proto je třeba pravidelně kontrolovat jejich stav a v případě nutnosti je vyměňte za nové.
Jistící šrouby a jiné jistící prvky mohou ztratit svou účinnost, pokud jsou zrezivělé, opotřebované nebo se uvolnily. V takovém případě je nutné je okamžitě nahradit novými. Z bezpečnostních důvodů se doporučuje používat jistící matice pouze jednou.
**1) Brzdy**
Pokud brzdy nefungují správně, mohou být opotřebované. To se pozná podle úhlu mezi spodní plochou brzdy a povrchem, po které se pohybuje. Pokud je větší než 40°, je nutné brzdu vyměnit.
**Montáž / výměna brzdy (obr. 2):**
- Vyjměte brzdu z krabice a zkontrolujte, zda obsahuje všechny komponenty (brzda, montážní šrouby).
- Zkontrolujte, zda je přiložen příslušný imbusový klíč. Pokud tomu tak není, připravte si vlastní, kterým šrouby připevníte.
- Pomocí imbusového klíče odšroubujte poslední kolečko na brusli, na které chcete brzdu namontovat (v závislosti na tom, která noha je vedoucí a kterou budete chtít brzdit).
- Opatrně kolečko vyjměte a všechny součásti uložte na bezpečné místo.
- Vložte montážní šrouby do otvorů v brzdě a brusli.
- Pomocí imbusového klíče šrouby utáhněte a zajistěte tak brzdu k brusli. Ujistěte se, že jsou šrouby dobře utaženy, aby byla brzda stabilní.
- Dávejte pozor, abyste šrouby neutáhli až příliš a nepoškodili závity.
- Umístěte kolečko zpět k rámu.
- Vložte šroub do otvorů v kolečku a rámu a utáhněte jej imbusovým klíčem. Ujistěte se, že je kolečko pevně připevněno a volně se otáčí.
- Před použitím bruslí se ujistěte, že brzda správně funguje. Zkuste jemně zabrzdit a zkontrolujte, zda je správně upevněna a účinná.
- Po několika prvních jízdách zkontrolujte, zda se šrouby neuvolnily a zda brzda funguje správně. V případě potřeby šrouby dotáhněte.
Z bezpečnostních důvodů se doporučuje používat jistící matice pouze jednou.

**2) Kolečka**
U koleček je podstatným parametrem jejich tvrdost, čím vyšší číslo, tím jsou kolečka tvrdší. Např. kolečka 78A - jsou měkká a 92A jsou tvrdá kolečka. Měkká kolečka se lépe přizpůsobují vozovce a poskytují lepší trakci. Tvrdá kolečka déle vydrží, méně se opotřebovávají, ale jsou méně přilnavá k cestě a poskytují méně pohodlí.
Velikosti koleček jsou uváděny v milimetrech:
60-64 mm - malá kolečka s nízkým těžištěm, dobrá pro začátečníky, pomáhají lépe udržet stabilitu. 70-72 mm - střední kolečka, která se většinou používají pro dlouhé vzdálenosti a rekreační jízdu.
76-84 mm - velká kolečka, používají se pro rychlou jízdu, nejodolnější pro středně pokročilé a pokročilé bruslaře.
Během jízdy na kolečkových bruslích se kolečka opotřebují a je tedy nutné je čas od času vyměnit. Míra opotřebení koleček je závislá na mnoha faktorech, jako např.: styl jízdy, jízdní povrch, výška a váha uživatele, povětrnostní podmínky, materiál a tvrdost koleček.
Kolečka na vnitřní straně se opotřebovávají rychleji. Přední kolečka se opotřebovávají rychleji než střední a zadní kolečka. Doporučuje se měnit kolečka přibližně po 70 km nebo při viditelném opotřebení koleček.
**Výměna koleček (obr. 3):**
- vhodným nářadím vyšroubujte osní šrouby upevňující kolečka,
- vyjměte kolečko z podvozku,
- vyjměte ložiska z kolečka,
- vložte ložiska s pouzdry do nového kolečka,
- vraťte kolečko do podvozku a přišroubujte osními šrouby.
Upevňovací šrouby koleček příliš neutahujte.
Z bezpečnostních důvodů se doporučuje používat jistící matice pouze jednou.
**Rotace koleček**
Během rotace koleček dbejte na to, aby se nejvíce opotřebované kolečko vyměnilo s kolečkem nejméně opotřebovaným. Kolečka s větším opotřebením na vnitřní straně je třeba otočit o 180 stupňů tak, aby opotřebovanější strana směřovala ven. Tím se zajistí rovnoměrné opotřebení koleček. Postupujte podle obrázku níže.



**Kolečka se netočí plynule**
K tomu aby se nová kolečka točila plynule, musí být rozježděná. Ložiska jsou pevně uložena a pro optimální výkon vyžadují zatížení. Zkontrolujte také, zda nejsou šrouby příliš utažené.

**3) Ložiska**
Existují následující typy ložisek:
608 z - obvyklé pro začátečníky
ABEC 1,3,5,7,9 - dobrá ložiska, dlouhá trvanlivost
Čím vyšší je číslo u ABEC uvedeno, tím vyšší je přesnost ložiska a materiál, ze kterého je vyrobeno.
Kvalitní ložiska zaručují plynulou jízdu. Všechna ložiska jsou z výroby namazaná a není třeba je domazávat. Vyhýbejte se prašným, mastným nebo mokrým povrchům. Mokrá nebo vlhká ložiska je třeba vysušit čistým hadříkem. Opotřebovaná ložiska je třeba vyměnit.
**Výměna ložisek**
- vyjměte kolečko z podvozku,
- vhodným nářadím vyjměte ložiska z kolečka,
- poté vytáhněte pouzdro a druhé ložisko,
- vyčistěte ložisko suchým hadříkem nebo jej vyměňte za nové,
- vložte první ložisko do kolečka,
- vložte pouzdro a druhé ložisko.

**4) Matice a jiné bezpečnostní části**
Bezpečnostní matice a jiné bezpečnostní elementy mohou ztratit svou účinnost, pokud jsou zrezivělé, opotřebované nebo se uvolnily. V takovém případě je nezbytné je okamžitě vyměnit.
Z bezpečnostních důvodů se doporučuje používat jistící matice pouze jednou.

**NÁVOD NA POUŽITIE** (SK)

**PRED POUŽITÍM KOLIESKOVÝCH BRUSLÍ SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD A UCHOVAJTE HO NA ĎALŠIE POUŽITIE!**

**KOLIESKOVÉ KORČULE**
**PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA**
1. Jazda na kolieskových korčuliach by mala byť prevádzkovaná na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu. Pred zahájením jazdy je nutné sa uistiť, že na priestore, kde jazda bude prebiehať, nie sú žiadne diery, kamene či štrk, ktoré by mohli zapríčiniť pád a následné zranenie. Vyhýbajte sa nerovným, strmým, klzkým, zaprášeným a kamenistým alebo mokrým povrchom.
2. Jazdu na kolieskových korčuliach prevádzkujte v bezpečnej vzdialenosti od ďalších účastníkov cestnej premávky.
3. Kolieskové korčule sa nesmú používať na ceste ani na chodníku.
4. Kolieskové korčule nepoužívajte po zotmení.
5. Je zakázané používať korčule pri jazde a držaní sa za jedúcimi vozidlami ako napr. auto, bicykel, autobus, nákladné vozidlo a pod.
6. Pri jazde na kolieskových korčuliach sa odporúča používať chrániče, ide predovšetkým o: prilbu, chrániče zápästia, lakťov a kolien a tiež odrazové reflexné prvky. Účelom ochranného vybavenia je ochrana pred prípadnými úrazmi.
7. Pred každým použitím skontrolujte tesnosť všetkých spojov. Jazdu je možné začať iba vtedy, keď sú korčule plne funkčné. Pred jazdou na kolieskových korčuliach tiež skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté a či sa kolieska správne točia (kontrola prevádzky v pohybe).
8. Kolieskové korčule by mali byť pravidelne kontrolované, či nedošlo k poškodeniu či opotrebovaniu, iba vtedy budú bezpečné. Poškodené korčule sa nesmú používať.
9. Pravidelná údržba kolieskových korčúľ v dobrom stave zvyšuje ich bezpečnosť.
10. Na kolieskových korčuliach sa nesmú vykonávať žiadne zložité figúry ani akrobacie. Slúži iba a výlučné na rekreačnú jazdu.
11. Všetky ostré hrany vzniknuté následkom používania je potrebné pravidelne odstraňovať.

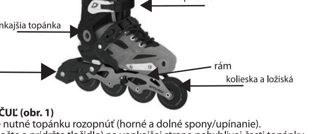
**JAZDA NA KOLIESKOVÝCH KORČULIACH**
Používanie kolieskových korčúľ, vzhľadom na to, že ste v neustálom pohybe a to so značnou rýchlosťou, vyžaduje správnu techniku jazdy, ktorá zaručuje bezpečnosť korčuliarov i osôb nachádzajúcich sa v jeho blízkosti. Vzhľadom na rekreačné využitie korčúľ sa odporúča používať štandardné korčuliarske techniky s vylúčením všetkých akrobatických kúskov a skokov. Počas jazdy na korčuliach buďte opatrní.

Rýchlosť jazdy vždy prispôsobte svojej úrovni zručností. Jazdu na kolieskových korčuliach odporúčame na miestach na to určených. Jazda na kolieskových korčuliach by mala byť prevádzkovaná na rovnom, plochom, čistom a suchom povrchu. Pred zahájením jazdy je nutné sa uistiť, že na mieste, kde budete korčuľovať, nie sú žiadne diery, kamene či muldy, ktoré by mohli zapríčiniť pád a následné zranenie. Vyhýbajte sa nerovným, strmým, klzkým, zaprášeným a kamenistým alebo mokrým povrchom. Vyhýbajte sa nadmernej rýchlosti.
**Naučiť sa, ako padať, môže výrazne znížiť možnosť vážneho zranenia:**
a) pri strate rovnováhy je dobré sa prikrčiť, aby ste minimalizovali vzdialenosť pádu,
b) pri páde sa snažte dopadnúť na mäkkú časť tela,
c) pri páde sa snažte byť čo najpružnejší.

**TECHNIKY BRŽDENIA**
Ak sú korčule vybavené brzdou: pomaly zdvihnite špičku korčule, na ktorej je brzda umiestnená a následne pritlačte brzdu k povrchu zeme.
Pokiaľ korčule nie sú vybavené brzdou alebo pokiaľ bola brzda odstránená: odporúčame použiť takzvanú "techniku T- Braking Technique" - ale iba pre pokročilých užívateľov! Preneste celú váhu na jednu nohu, druhú nohu presuňte za prvú a postavte ju kolmo. Vyzerá ako písmeno T.

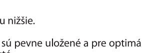
**KONŠTRUKCIA KOLIESKOVÝCH KORČULI**
Korčule sa skladajú z dvoch častí: topánky a spodnej časti. Topánka je celá vyrobená z plastu alebo jej predná časť môže byť z mäkkého materiálu. Spodná časť, nazývaná rám, je vyrobená z hliníka alebo PP. Kolieska sú uložené na dvoch ložiskách ak podvozku sú pripevnené skrutkami a samo zabezpečovacími maticami. Korčule nie sú vybavené riadiacim mechanizmom a nemajú rozjazdové zariadenie.

**POZOR!!! Na kolieskových korčuliach nie sú povolené žiadne úpravy, pretože môžu ovplyvniť bezpečnosť.**
Spotrebný materiál, ako sú kolieska, ložiská a brzdy, podlieha prirodzenému opotrebovaniu a nemôže byť dôvodom na reklamáciu.




**NASTAVENIE VEĽKOSTI KORČÚĽ (obr. 1)**
1. pred nastavením veľkosti, je nutné topánku rozopnúť (horné a dolné spony/upínanie).
2. uvoľnite upínaciu sponu (stlačte a pridržte tlačidlo) na vonkajšej strane pohyblivej časti topánky.
3. Potom nastavte zvolenú veľkosť tak, aby zaisťovací mechanizmus zapadol do správneho otvoru, a pustite tlačidlo.
Istiace skrutky a iné istiace prvky môžu stratiť svoju účinnosť, pokiaľ sú zhrdzavené, opotrebované alebo sa uvoľnili. V takom prípade je nutné ich okamžite nahradiť novými. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča používať istiace matice iba raz.

**ÚDRŽBA**
Pravidelná údržba je nevyhnutná pre bezpečné korčuľovanie a predlžuje životnosť korčúľ. Stála údržba kolieskových korčúľ zvyšuje ich bezpečnosť. Po ukončení jazdy sa odporúča korčule dôkladne vyčistiť a vysušiť. Je nutné odstrániť drobné kamienky a iné častice, ktoré sa môžu nachádzať medzi kolieskami.
Počas jazdy na kolieskových korčuliach dochádza k opotrebovaniu niektorých elementov, ako sú: brzda, kolieska a ložiská. Preto je potrebné pravidelne kontrolovať ich stav a v prípade nutnosti ich vymeňte za nové.
Istiace skrutky a iné istiace prvky môžu stratiť svoju účinnosť, pokiaľ sú zhrdzavené, opotrebované alebo sa uvoľnili. V takom prípade je nutné ich okamžite nahradiť novými. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča používať istiace matice iba raz.
**1) Brzdy**
Ak brzdy nefungujú správne, môžu byť opotrebované. To sa pozná podľa uhla medzi spodnou plochou brzdy a povrchom, po ktorom sa pohybuje. Pokiaľ je väčšia ako 40°, je nutné brzdu vymeniť.
**Montáž / výmena brzdy (obr. 2):**
- Vyberte brzdu z krabice a skontrolujte, či obsahuje všetky komponenty (brzda, montážne skrutky).
- Skontrolujte, či je priložený príslušný imbusový kľúč. Pokiaľ tomu tak nie je, pripravte si vlastný, ktorým skrutky pripevníte.
- Pomocou imbusového kľúča odskrutkujte posledné koliesko na korčuli, na ktoré chcete brzdu namontovať (v závislosti na tom, ktorá noha je vedúca a ktorú budete chcieť brzdiť).
- Opatrne koliesko vyberte a všetky súčasti uložte na bezpečné miesto.
- Vložte montážne skrutky do otvorov v brzde a korčuli.
- Pomocou imbusového kľúča skrutky utiahnite a zaistite tak brzdu k korčuli. Uistite sa, že sú skrutky dobre utiahnuté, aby bola brzda stabilná.
- Dávajte pozor, aby ste skrutky neutiahli až príliš a nepoškodili závity.
- Umiestnite koliesko späť k rámu.
- Vložte skrutku do otvorov v koliesku a ráme a utiahnite ju imbusovým kľúčom. Uistite sa, že je koliesko pevne pripevnené a voľne sa otáča.
- Pred použitím korčúľ sa uistite, že brzda správne funguje. Skúste jemne zabrzdiť a skontrolujte, či je správne upevnená a účinná.
- Po niekoľkých prvých jazdách skontrolujte, či sa skrutky neuvoľnili a či brzda funguje správne. V prípade potreby skrutky dotiahnite.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča používať istiace matice iba raz.
**2) Kolieska**
U koliesok je podstatným parametrom ich tvrdosť, čím vyššie číslo, tým sú kolieska tvrdšie. Napr. kolieska 78A - sú mäkké a 92A sú tvrdé kolieska. Mäkké kolieska sa lepšie prispôsobujú vozovke a poskytujú lepšiu trakciu. Tvrdé kolieska dlhšie vydržia, menej sa opotrebovávajú, ale sú menej priľnavé k ceste a poskytujú menej pohodlia.
Veľkosti koliesok sú uvádzané v milimetroch:
60-64 mm - malé kolieska s nízkym ťažiskom, dobré pre začiatočníkov, pomáhajú lepšie udržať stabilitu.
70-72 mm - stredné kolieska, ktoré sa väčšinou používajú na dlhé vzdialenosti a rekreačnú jazdu.
76-84 mm - veľké kolieska, používajú sa pre rýchlu jazdu, najodolnejšie pre stredne pokročilých a pokročilých korčuliarov.
Počas jazdy na kolieskových korčuliach sa kolieska opotrebujú a je teda nutné ich z času na čas vymeniť. Miera opotrebovania koliesok je závislá od mnohých faktorov, ako napr.: štýl jazdy, jazdný povrch, výška a váha užívateľa, poveternostné podmienky, materiál a tvrdosť koliesok.
Kolieska na vnútornej strane sa opotrebovávajú rýchlejšie. Predné kolieska sa opotrebovávajú rýchlejšie ako stredné a zadné kolieska. Odporúča sa meniť kolieska približne po 70 km alebo pri viditeľnom opotrebovaní koliesok.
**Výmena koliesok (obr. 3):**
- vhodným náradím vyskrutkujte osné skrutky upevňujúce kolieska,
- vyberte koliesko z podvozku,
- vyberte ložiská z kolieska,
- vložte ložiská s puzdrami do nového kolieska,
- vráťte koliesko do podvozku a priskrutkujte osovými skrutkami.
Upevňovacie skrutky koliesok príliš neuťahujte.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča používať istiace matice iba raz.
**Rotácia koliesok**
Počas rotácie koliesok dbajte na to, aby sa najviac opotrebované koliesko vymenilo s blieskom najmenej opotrebovaným.
Kolieska s väčším opotrebením na vnútornej strane je treba otočiť o 180 stupňov tak, aby opotrebovanejšia strana smerovala von.
Tým sa zaistí rovnomerné opotrebenie koliesok. Postupujte podľa obrázku nižšie.



**Kolieska sa netočia plynulo**
K tomu aby sa nové kolieska točili plynule, musia byť rozjazdené. Ložiská sú pevne uložené a pre optimálny výkon vyžadujú zaťaženie. Skontrolujte tiež, či nie sú skrutky príliš utiahnuté.
**3. Ložiská**
Existujú nasledujúce typy ložísk:
608 z - obvyklé pre začiatočníkov
ABEC 1,3,5,7,9 - dobré ložiská, dlhá trvanlivosť
Čím vyššie je číslo u ABEC uvedené, tým vyššia je presnosť ložiska a materiál, z ktorého je vyrobené.
Kvalitné ložiská zaručujú plynulú jazdu. Všetky ložiská sú z výroby namazané a nie je potrebné ich domazávať. Vyhýbajte sa prašným, mastným alebo mokrým povrchom. Mokré alebo vlhké ložiská je potrebné vysušiť čistou handričkou. Opotrebované ložiská je potrebné vymeniť.
**Výmena ložísk**
- vyberte koliesko z podvozku,
- vhodným náradím vyberte ložiská z kolieska,
- potom vytiahnite puzdro a druhé ložisko,
- vyčistite ložisko suchou handričkou alebo ho vymeňte za nové,
- vložte prvé ložisko do kolieska,
- vložte puzdro a druhé ložisko.

**4. Matice a iné bezpečnostné časti**
Bezpečnostné matice a iné bezpečnostné elementy môžu stratiť svoju účinnosť, pokiaľ sú zhrdzavené, opotrebované alebo sa uvoľnili. V takom prípade je nevyhnutné ich okamžite vymeniť.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča používať istiace matice iba raz.

**NAUDOJIMO INSTRUKCIJA** (LT)

**PRIEŠ PRADEDANT NAUDOTIS RIEDUČIAIS, ĮDĖMIAI PERSKAITYKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ IR IŠSAUGOKITE JĄ VĖLESNIAM NAUDOJIMUI !**

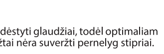
**SAUGAUS NAUDOJIMOSI TAISYKLĖS**
1. Važinėti riedučiais reikia ant lygaus, plokščio, švaraus ir sauso paviršiaus. Prieš pradedant važinėti, reikia įsitikinti, kad teritorijoje, kur bus važinėjama, nėra duobių, didesnių arba mažesnių akmenų, dangos plyšių, kurie galėtų sukelti apsivertimą ir kūno sužalojimą. Venkite nelygių, slydžių, dulkėtų, šlapių paviršių bei paviršių su akmenimis.
2. Važinėti riedučiais reikia toliau nuo kitų kelio eismo dalyvių.
3. Riedučiais negalima važinėti gatvėmis bei šaligatviu.
4. Riedučiais negalima važinėti sutemus.
5. Riedučiais negalima važinėti užsikabinus už važiuojančių transporto priemonių, pavyzdžiui, už automobilio, dviračio, krovininio automobilio ir pan.
6. Naudojantis riedučiais, rekomenduojama dėvėti tokias asmens apsaugos priemones kaip: šalmas, riešų, alkūnių ir kelių apsaugos bei atšvaitai. Apsaugos įranga padės apsisaugoti nuo galimų kūno sužalojimų.
7. Prieš kiekvieną riedučių naudojimą, reikia patikrinti visų sujungimų tvirtumą. Važiuoti galima tik tuomet, kai riedučiai yra visiškai geros būklės. Prieš pradedant važinėti riedučiais, reikia patikrinti, ar visi varžtai yra gerai suveržti bei, kad ratukai teisingai sukasi.
8. Būtina reguliariai tikrinti riedučių nusidėvėjimo laipsnį ir galimus pažeidimus, tik tuomet jie atitiks saugos reikalavimus. Negalima naudotis pažeistais riedučiais.
9. Rūpinimasis riedučių visada gera būkle didina jų saugumą.
10. Riedučiais negalima atlikti jokių sudėtingų akrobatinių figūrų ir triukų. Jos skirtos tik laisvalaikio praleidimui.
11. Reikia pašalinti visas naudojimo metu atsiradusias aštrias briaunas.
**VAŽINĖJIMAS RIEDUČIAIS**
Naudotis riedučiais, dėl judėjimo ilgesnį laiką didesniu greičiu, reikia laikantis atitinkamos naudojimosi technikos, užtikrinančios tiek važiuojančiam asmeniui tiek šalia esantiems žmonėms saugumą. Kadangi riedučiai yra skirti laisvalaikio praleidimui, rekomenduojama naudotis standartinėmis važiavimo technikomis, išskyrus įvairių akrobatinių figūrų, triukų darymą bei pašokimus. Važinėjant riedučiais, reikia būti atsargiems. Važiavimo greitį visada reikia pritaikyti prie sugebėjimų lygio. Rekomenduojama riedučiais važinėti tam specialiai skirtose vietose. Važinėti riedučiais reikia ant lygaus, plokščio, švaraus ir sauso paviršiaus. Prieš pradedant važinėti, reikia įsitikinti, kad teritorijoje, kur bus važinėjama, nėra duobių, didesnių arba mažesnių akmenų, dangos plyšių, kurie galėtų sukelti apsivertimą ir kūno sužalojimą. Venkite nelygių, slydžių, dulkėtų, šlapių paviršių bei paviršių su akmenimis. Venkite didesnių greičių.
**Mokymas kaip nukristi gali žymiai sumažinti galimybę rimtai sužeisti kūną:**
a) jeigu prarandi pusiausvyrą, susirieskite, kad sumažintų nukritimo atstumą,
b) nukritimo atveju stenkitės nukristi ant minkštos kūno dalies,
c) nukritimo atveju stenkitės būti kiek galima lankstus.
**STABDYMO TECHNIKOS**
pasirinkti kurį nors vieną iš jų ir jį panaudoti stabdymui), o po to stabdį paspausti prie dangos paviršiaus.
Jeigu riedučiai yra be stabdžio arba jis yra nuimtas: rekomenduojama naudotis, taip vadinama "T-Braking Technique" technika – bet tik pažengusiems vartotojams! Reikia pernešti visą kūno svorį ant vienos pėdos, po to kitą pėdą patraukti už pirmosios ir pastatyti ją statmenai. Tai atrodo kaip „T" raidė.
**RIEDUČIŲ KONSTRUKCIJA**
Riedučiai susideda iš dviejų elementų: bato ir apatinės dalies. Visas batas yra pagamintas iš plastmasės arba jo priekinė dalis gali būti pagaminta iš minkštos medžiagos. Apatinė, pavaža vadinama dalis, yra pagaminta iš polipropileno (PP) arba aliuminio. Ratukai yra įtaisyti dviejuose guoliuose ir yra pritvirtinti prie pavažos varžtais ir blokavimosi veržlėmis. Riedučiai nėra aprūpinti vairavimo mechanizmą ir neturi įsibėgėjimo įrenginio.
**DĖMESIO !!! Riedučiuose negalima daryti jokių pakeitimų, nes taip galima pabloginti saugos sąlygas.**
Eksploatacinėms medžiagoms, kaip antai, ratukams, guoliams ir stabdžiams, kurių būklė pablogėja dėl normalaus nusidėvėjimo, garantija netaikoma.

**RIEDUČIŲ DYDŽIO REGULIAVIMAS (1 pav)**
1. Prieš pradedant reguliuoti dydį, reikia atleisti dviejų sekcijų užsegimą (viršutinį ir apatinį).
2. Reikia atleisti suveržimo griebtuvą (nuspaudžiant mygtuką) kuris atsiranda priekinėje dalyje judamojo bato viduryje.
3. Po to reikia nustatyti tinkamą dydį, kad blokada įeitų į tinkamą skylę ir atleisti mygtuką.
Užsifiksuojančiosios veržlės bei kiti užsifiksuojantieji elementai gali prarasti savo efektyvumą, kai yra surūdiję, nutrinti arba atsileido. Tuomet juos būtina nedelsiant pakeisti. Saugumo dėlei, užsifiksuojančiąsias veržles rekomenduojama naudoti tik vieną kartą.

**PRIEŽIŪRA**
Reguliari priežiūra turi kertinę reikšmę važinėjimo riedučiais saugumui užtikrinti ir ilgina jų patvarumą. Riedučių laikymas visada geroje būklėje didina jų saugumą. Baigus važinėti riedučiais, rekomenduojama juos kruopščiai išvalyti ir nusausinti, leisti išdžiūti. Reikia pašalinti mažus akmenukus ir kitus pašalinius elementus, kurie gali užstrigti tarp riedučių. Važinėjant riedučiais, kai kurie elementai tokie, kaip: stabdys, ratukai, guoliai gali nusidėvėti. Reikia reguliariai tikrinti jų būklę ir, prireikus, pakeisti naujais.
**1. Stabdžiai (2 pav)**
Jeigu stabdžiai gerai neveikia, tai gali reikšti jų nusidėvėjimą. Apie tai mus informuoja kampas tarp apatinio stabdžio paviršiaus ir paviršiaus, kuriuo jis juda. Jeigu šis kampas yra didesnis nei 40º, tuomet stabdį reikia pakeisti.
Stabdžių keitimas:
- Atitinkamo įrankio pagalba, atsukite prie stabdžio esantį ašinį varžtą.
- Nuimkite nuo pavažos stabdžio laikiklį.
- Atsuktuvo pagalba nuimkite nuo laikiklio stabdį.
- Pritvirtinkite naują stabdį.
- Uždėkite ant pavažos stabdžio laikiklį ir prisukite ašinį varžtą bei veržlę.
- Įsitikinkite, kad varžtas yra gerai suveržtas.
Saugumo dėlei, užsifiksuojančiąsias veržles rekomenduojama naudoti tik vieną kartą.
**2. Ratukai**
Durometras žymi ratukų kietumą – kuo aukštesnis yra numeris, tuo kietesni yra ratukai. Pavyzdžiui, 78A ratukai – tai minkšti ratukai, 92A tai kieti ratukai. Minkšti ratukai geriau adaptuojasi prie kelio ir užtikrina geresnę trauką. Kieti ratukai nusidėvi lėčiau, bet pasižymi mažesne trauka ir suteikia mažesnį važiavimo komfortą.
Ratukų dydis yra matuojamas milimetrais.
60-64mm – maži ratukai su žemu svorio centru, jie padeda pradedantiesiems išlaikyti pusiausvyrą.
70-72mm – vidutiniai ratukai skirti įveikti ilgesnius atstumus bei važinėti laisvalaikiu.
76-84mm – dideli ratukai, skirti greitam važiavimui, yra patvarūs vidutiniškai pažengusiesiems bei pažengusiesiems.
Važinėjant riedučiais, ratukai nusidėvi, todėl reikia juos kas tam tikrą laiką keisti. Ratukų nusidėvėjimo laipsnis priklauso nuo daugybės veiksnių, tokių kaip: važiavimo stilius, dangos, kuria važinėjama, paviršius, naudotojo ūgis ir svoris, atmosferos sąlygos, medžiaga, iš kurių ratukai yra pagaminti bei ratukų patvarumas.
Ratukai iš vidinės pusės nusidėvi greičiausiai. Priekiniai ratukai nusidėvi greičiau už centrinius ir galinius ratukus. Pravažiavus apie 70 km arba akivaizdaus ratukų nusidėvėjimo atveju, rekomenduojama juos pakeisti vietomis.

**Ratukų keitimas: (3 pav)**
- Atsukite, pasinaudojus atitinkamu įrankiu, ratukus laikančius ašinius varžtus.
- Nuimkite ratuką nuo pavažos.
- Ištraukite iš ratuko guolius su mova.
- Įdėkite guolius su mova į naują ratuką.
- Uždėkite ratukus ant pavažos ir suveržkite ašinius varžtus.
Ratukus laikančius varžtus veržti pernelyg stipriai nereikia.
Saugumo dėlei, užsifiksuojančiąsias veržles rekomenduojama naudoti tik vieną kartą

**Ratukų pakeitimas vietomis**
Pakeičiant ratukus vietomis, reikia įsitikinti, kad labiausiai nusidėvėtas ratukas pasikeis savo vieta su mažiau nusidėvėtu ratuku. Kiekvieną labiau iš vidinės pusės nusidėvėtą ratuką reikia apsukti 180 laipsnių taip, kad stipriau nusidėvėjusi pusė būtų nukreipta į išorę. Tokiu būdu ratukai nusidėvės tolygiai. Reikia elgtis taip, kaip tai yra pavaizduota paveikslėlyje žemiau.



**Ratukai nesisuka tolygiai**
Tam, kad nauji ratukai suktųsi tolygiai, reikia juos įvažinėti. Guoliai yra išdėstyti glaudžiai, todėl optimaliam našumui užtikrinti, juos reikia apkrauti. Reikia taip pat patikrinti, ar varžtai nėra suveržti pernelyg stipriai.

**3. Guoliai**
Išskiriamos tokios guolių rūšys:
608 z – paprastas, pradedantiesiems skirtas guolis.
ABEC 1, 3, 5, 7 – geras guolis, pasižymi ilgu patvarumu.
Kuo didesnis yra skaičius prie ABEC, tuo geresnis yra guolio tikslumas ir geresnė medžiaga, iš kurios jis yra pagamintas.
Gera guolių kokybė garantuoja tolygų važiavimą riedučiais. Visuose guoliuose yra tepalo ir jų nereikia vėl tepti. Reikia vengti dulkėtų, šlapių ir riebaluotų paviršių. Šlapius arba drėgnus guolius reikia nusausinti švariu skudurėliu. Nusidėvėjusius guolius reikia iškeisti.

**Guolių keitimas**
- Nuimkite nuo pavažos ratukus.
- Nuimkite, atitinkamo įrankio pagalba, pirmąjį guolį iš ratuko.
- Po to ištraukite movą ir kitą guolį.
- Nuvalykite guolį sausu skudurėliu arba pakeiskite jį nauju.
- Įdėkite pirmąjį guolį į ratuką.
- Įdėkite movą ir kitą guolį.

**4. Veržlės ir kiti užsifiksuojantysis elementai**
Užsifiksuojančiosios veržlės bei kiti užsifiksuojantysis elementai gali prarasti savo efektyvumą, jei yra surūdiję, nutrinti arba atsileido. Tuomet juos reikia nedelsiant pakeisti. Saugumo dėlei, užsifiksuojančiąsias veržles rekomenduojama naudoti tik vieną kartą.

**KASUTUSJUHEND**
**LUGEGE HOOLIKALT KÄESOLEVAT JUHENDIT ENNE RULLUISKUDE KASUTAMIST JA HOIDKE SEE HILISEMAKS KASUTAMISEKS ALLES!**

EE

**RULLUISUD**
**TURVALISE KASUTAMISE REEGLID**
1. Rulluiskudega sõitmine peaks toimuma tasasel, sileda, puhta ja kuiva pinnaga. Enne sõitmise alustamist veenduge, et ala, kus sõit toimub, ei oleks auklik, konarlik ega kivine, kuna see võib põhjustada kukkumisi ja kehavigastusi. Vältige ebaühtlaseid, järske, libedaid, tolmuseid, kiviseid ja märgi pindu.
2. Rulluiskudega tuleks sõita eemal teistest liiklejatest.
3. Rulluiske ei tohi kasutada tänaval ega kõnniteel.
4. Rulluiske ei tohi kasutada pimedas.
5. Rulluiskude kasutamine liikuvate sõidukite, näiteks auto, jalgratta, bussi või veoauto külge klammerdudes on keelatud.
6. Rulluiskude kasutamisel on soovitatav kanda kaitsevarustust, nagu kiiver, randme-, küünarnuki- ja põlvekaitsmed ning helkurelemente. Kaitsevarustus on mõeldud võimalike kehavigastuste vältimiseks.
7. Enne igat kasutamist tuleb kontrollida kõigi ühenduste kinnitust. Sõitu võib alustada ainult siis, kui rulluisud on täiesti korras. Enne sõitu tuleks kontrollida, et kõik kruvid oleksid korralikult pingutatud ning et rattad pöörleksid sujuvalt (liikumise kontrollimine).
8. Rulluiske tuleks regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes – ainult siis vastavad need turvalisuse tingimustele. Vigastatud rulluiske ei tohi kasutada.
9. Rulluiskude heas seisukorras hoidmine suurendab nende turvalisust.
10. Rulluiskudega ei tohi teha keerulisi trikke ega akrobaatikaelemente. Need on mõeldud ainult vabaajasõiduks.
11. Kõik teravad servad, mis kasutamise käigus tekivad, tuleb eemaldada.

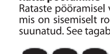
**RULLUISUTAMINE**
Rulluisutamine, mis nõuab pidevat liikumist ja arvestatavat kiirust, eeldab korrektset kasutustehnikat, mis tagab sõitja ja läheduses viibivate inimeste turvalisuse. Arvestades rulluiskude vabaajaotstarvet, on soovitatav kasutada tavalisi sõidutehnikaid, vältides igasuguseid trikke ja hüppeid. Rulluisutades tuleb olla ettevaatlik.
Kiirust tuleks alati kohandada vastavalt oskuste tasemele. Soovitame sõita rulluiskudega selleks ettenähtud kohtades. Rulluisutamine peaks toimuma tasasel, sileda, puhta ja kuiva pinnaga. Enne sõitmise alustamist veenduge, et ala, kus sõit toimub, ei oleks auklik, konarlik ega kivine, kuna see võib põhjustada kukkumisi ja kehavigastusi. Vältige ebaühtlaseid, järske, libedaid, tolmuseid, kiviseid ja märgi pindu. Vältige liigset kiirust.
**Ohutu kukkumise õppimine võib oluliselt vähendada tõsiste kehavigastuste riski:**
a) kui kaotate tasakaalu, tõmmake end kössi, et minimeerida kukkumiskõrgust;
b) kukkumisel püüdke maanduda pehmele kehaosale;
c) kukkumisel püüdke, võimalusel, olla paindlik.

**PIDURDAMISTEHNIKAD**
Kui rulluisud on varustatud piduriga: tõstke aeglaselt piduriga varustatud rulluisk ees üles ja seejärel suruge pidur maapinna vastu.
Kui rulluisud ei ole varustatud piduriga või see on eemaldatud, on soovitatav kasutada nn. "T-pidurdustehnikat" – kuid ainult kogenud kasutajatele! Kogu keharaskus tuleb viia ühele jalale, seejärel teine jalg liigutada esimese taha ja asetada see risti. See näeb välja nagu "T" täht.

**RULLUISKUDE EHITUS**
Rulluisud koosnevad kahest osast: saapast ja alumisest osast. Saabas on täielikult valmistatud plastikust või võib selle esiosa olla valmistatud pehmest materjalist. Alumine osa, mida nimetatakse raamiks, on valmistatud alumiiniumist või PP-st. Rattad on kinnitatud kahe laagriga ja kinnitatakse raamile iselukustuvate mutrite ja poltidega.
Rulluiskudel ei ole juhtimismehhanismi ega kiirendusseadet.
**TÄHELEPANU!!!** Rulluiske ei tohi modifitseerida, kuna see võib ohutust halvendada.
Kulumaterjalid, nagu rattad, laagrid ja pidurid, mis kuluvad loomulikult, ei ole aluseks kaebuste esitamiseks.

**RULLUISKUDE SUURUSE REGULEERIMINE (Joonis 1)**
1. Enne suuruse reguleerimist tuleb lõdvendada kaheosaline kinnitus (ülemine ja alumine).
2. Lõdvendage saapa välisküljel asuvat lukustushooba (vajutage nuppu).
3. Seejärel seadke sobiv suurus nii, et lukk oleks õiges augus, ja vabastage nupp.
**HOOLDUS**
Rulluisutamise ohutuse tagamiseks ja rulluiskude eluea pikendamiseks on regulaarne hooldus väga oluline. Rulluiske heas seisukorras hoidmine suurendab nende turvalisust. Pärast rulluisutamist on soovitatav need hoolikalt puhastada ja kuivatada. Eemaldage rattavahelt väikesed kivid ja muud võõrkehad. Rulluisutamise ajal võivad mõned osad, nagu pidur, rattad ja laagrid, kuluda. Nende seisukorda tuleks regulaarselt kontrollida ja vajadusel uued asendada.
Iselukustuvad mutrid ja muud iselukustuvad elemendid võivad oma tõhusust kaotada, kui need on roostes, kulunud või lahti tulnud. Sellisel juhul tuleb need viivitamatult välja vahetada. Turvalisuse huvides on soovitatav iselukustuvaid mutreid kasutada ainult ühe korra.

**1) Pidurid**
Kui pidurid ei tööta korralikult, võib see viidata nende kulumisele. Selleks annab märku nurk piduri alumise pinna ja teepinna vahel, millel te sõidate. Kui see on suurem kui 40°, tuleb pidur välja vahetada.
**Piduri paigaldamine / vahetamine (Joonis 2):**
- Eemaldage pidur pakendist ja veenduge, et kõik osad on komplektis (pidur, kinnituspoldid).
- Kontrollige, kas komplektis on sobiv kuuskantvõti. Kui mitte, valmistage oma tööriist, mis sobib poltidele.
- Keerake kuuskantvõtmega lahti rulluisu viimane ratas, millele soovite piduri paigaldada (olenevalt sellest, kumb jalg on juhtiv ja millisega kavatsete pidurdada).
- Eemaldage hoolikalt ratas, hoides kõik osad kindlas kohas.
- Sisestage kinnituspoldid piduri ja rulluiskude aukudesse.
- Keerake kuuskantvõtmega poldid kinni, kinnitades piduri rulluiskude külge. Veenduge, et poldid on korralikult kinni keeratud, et pidur oleks stabiilne.
- Olge ettevaatlik, et mitte kruvisid üle pingutada ja keermestust kahjustada.
- Asetage ratas tagasi oma teljele.
- Sisestage polt ratta ja telje aukudesse ning keerake see kuuskantvõtmega kinni. Veenduge, et ratas on korralikult kinnitatud ja pöörleb vabalt.
- Enne rulluiskude kasutamist veenduge, et pidur töötab korralikult. Püüdke õrnalt pidurdada, kontrollides, kas pidur on korralikult kinnitatud ja tõhus.
- Pärast esimest paari sõitu kontrollige, kas poldid ei ole lahti tulnud ja kas pidur töötab korralikult. Vajadusel pingutage poldid kinni.
Turvalisuse huvides on soovitatav iselukustuvaid mutreid kasutada ainult ühe korra.
**2) Rattad**
Duromeeter tähistab rataste kõvadust – mida suurem on number, seda kõvemad on rattad. Näiteks rattad 78A on pehmed rattad, 92A on kõvad rattad. Pehmed rattad kohanevad teega paremini ja tagavad parema haarduvuse. Kõvad rattad kuluvad aeglasemalt, kuid tagavad väiksema haarduvuse ja sõidumugavuse.
Rataste suurused mõõdetakse millimeetrites:
60-64 mm – väikesed rattad madala raskuskeskmega, mis aitavad algajatel säilitada stabiilsust.
70-72 mm – keskmised rattad, mida kasutatakse pikamaasõiduks ja vabaajasõiduks.
76-84 mm – suured rattad, mida kasutatakse kiireks sõiduks ja mis on kõige vastupidavamad keskmise ja kõrgtasemega sõitjatele.
Rulluisutamisel kuluvad rattad ja need tuleb aeg-ajalt välja vahetada. Rataste kulumise määr sõltub paljudest teguritest, nagu sõidustiil, pind, millel sõidetakse, kasutaja pikkus ja kaal, ilmastikutingimused, rataste materjal ja nende kõvadus.
Sisemised rattad kuluvad kiiremini. Esirattad kuluvad kiiremini kui keskmised ja tagumised rattad. Soovitatav on rattaid pöörata umbes iga 70 km järel või rataste nähtava kulumise korral.
**Rattavahetus (Joonis 3):**
- Keerake lahti rattaid kinnitavad teljekruvid, kasutades sobivat tööriista.
- Eemaldage ratas raamilt.
- Eemaldage laagrid koos hülsiga rattast.
- Sisestage laagrid hülsiga uude rattasse.
- Paigaldage rattad raamile ja pingutage tugevalt teljekruvid kinni.
Rataste kinnituskruvisid ei tohi liiga tugevalt pingutada.
Turvalisuse huvides on soovitatav iselukustuvaid mutreid kasutada ainult ühe korra.
**Ratta pööramine**
Rataste pööramisel veenduge, et kõige kulunum ratas vahetatakse kõige vähem kulunud rattaga. Iga ratas, mis on sisemiselt rohkem kulunud, tuleb pöörata 180 kraadi, nii et rohkem kulunud külg oleks väljapoole suunatud. See tagab rataste ühtlase kulumise. Järgige allolevat joonist.



**Rattad ei pöörle sujuvalt**
Selleks, et uued rattad pöörleksid sujuvalt, tuleb neid sissetöötada. Laagrid on tihedalt kinnitatud ja optimaalne jõudlus saavutatakse koormuse all. Samuti tuleb kontrollida, et kruvisid ei oleks liiga tugevalt pingutatud.

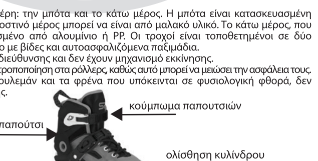
**3. Laagrid**
Erinevaid laagritüüpe:
608 z - tavaliselt algajatele mõeldud laager
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - hea laager, pikk kasutusiga.
ABEC-i ees olev number - mida suurem see on, seda parem on laagri täpsus ja materjal, millest see on valmistatud. Hea kvaliteediga laagrid tagavad sujuva rulluisutamise. Kõik laagrid on määrdega varustatud ja neid ei ole vaja uuesti määrida. Tuleks vältida tolmuseid, rasvaseid ja märgi pindu. Märjad või niisked laagrid tuleb kuivatada puhta lapiga. Kulunud laagrid tuleb välja vahetada.
**Laagrite vahetamine**
- eemalda rattad raamist,
- võta ratastest välja esimene laager, kasutades sobivat tööriista,
- seejärel eemalda hülss ja teine laager,
- puhasta laager kuiva lapiga või vaheta see uue vastu,
- sisesta esimene laager ratasse,
- sisesta hülss ja teine laager.

**4. Iselukustuvad mutrid ja muud iselukustuvad osad**
Iselukustuvad mutrid ja muud iselukustuvad osad võivad oma tõhusust kaotada, kui need on roostes, kulunud või lahti tulnud. Sellisel juhul tuleb need viivitamatult välja vahetada. Turvalisuse huvides on soovitatav iselukustuvaid mutreid kasutada ainult ühe korra.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**
**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΡΟΛΛΕΡΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!**

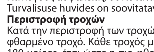
GR

**ΡΟΛΛΕΡΣ**
**ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ**
1. Η χρήση των ρόλλερς πρέπει να γίνεται σε επίπεδη, καθαρή και στεγνή επιφάνεια. Πριν ξεκινήσετε να κάνετε ρόλλερς, βεβαιωθείτε ότι στην περιοχή όπου θα κινηθείτε δεν υπάρχουν τρύπες, λακκούβες, βράχοι, πέτρες ή εξογκώματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση και τραυματισμό. Αποφύγετε ανώμαλες, απότομες, ολισθηρές, σκονισμένες, πετρώδεις και υγρές επιφάνειες.
2. Η χρήση των ρόλλερς πρέπει να γίνεται μακριά από άλλους χρήστες δρόμων.
3. Δεν επιτρέπεται η χρήση των ρόλλερς στο δρόμο ή στο πεζοδρόμιο.
4. Μην χρησιμοποιείτε τα ρόλλερς μετά τη δύση του ηλίου.
5. Μην χρησιμοποιείτε τα ρόλλερς κρατώντας από κινούμενα οχήματα, όπως αυτοκίνητα, ποδήλατα, λεωφορεία, φορτηγά, κ.λπ.
6. Συνιστάται η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού, όπως κράνος, προστατευτικά καρπών, αγκώνων και γονάτων, καθώς και ανακλαστικών στοιχείων. Ο προστατευτικός εξοπλισμός έχει σκοπό να σας προστατεύσει από ενδεχόμενους τραυματισμούς.
7. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε όλες τις συνδέσεις. Ξεκινήστε τη χρήση μόνο αν τα ρόλλερς είναι πλήρως λειτουργικά. Πριν την χρήση, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες και ότι οι τροχοί περιστρέφονται σωστά (έλεγχος λειτουργίας κατά την κίνηση).
8. Τα ρόλλερς πρέπει να ελέγχονται τακτικά για φθορά και ζημιά – μόνο τότε θα πληρούν τις προϋποθέσεις ασφαλείας. Μην χρησιμοποιείτε εξοπλισμό ρόλλερς που έχει υποστεί ζημιά.
9. Η διατήρηση των ρόλλερς σε καλή κατάσταση αυξάνει την ασφάλεια.
10. Μην επιχειρείτε περίπλοκες φιγούρες και ακροβατικά με τα ρόλλερς. Προορίζονται αποκλειστικά για αναψυχή.
11. Αφαιρέστε τυχόν αιχμηρές άκρες που μπορεί να προκύψουν κατά τη χρήση.
**ΧΡΗΣΗ ΡΟΛΛΕΡΣ**
Η χρήση των ρόλλερς, λόγω της συνεχούς κίνησης και της υψηλής ταχύτητας, απαιτεί κατάλληλη τεχνική για να εξασφαλιστεί η ασφάλεια του χρήστη και των γύρω του. Για αναψυχική χρήση των ρόλλερς, συνιστάται η εφαρμογή των βασικών τεχνικών οδήγησης, εξαιρώντας οποιαδήποτε ακροβατικά και άλματα. Κατά τη χρήση των ρόλλερς, απαιτείται προσοχή.
Προσαρμόστε πάντα την ταχύτητα στο επίπεδο δεξιοτήτων σας. Συνιστούμε τη χρήση ρόλλερς σε κατάλληλα μέρη. Η χρήση πρέπει να γίνεται σε επίπεδη, καθαρή και στεγνή επιφάνεια. Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι ελεύθερη από τρύπες, λακκούβες, βράχους, πέτρες ή εξογκώματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση και τραυματισμό. Αποφύγετε ανώμαλες, απότομες, ολισθηρές, σκονισμένες, πετρώδεις και υγρές επιφάνειες. Αποφύγετε την υπερβολική ταχύτητα.
**Η εκμάθηση ασφαλούς πτώσης μπορεί να μειώσει σημαντικά την πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού:**
α) αν χάσετε την ισορροπία σας, καμπυλώστε το σώμα σας για να μειώσετε την απόσταση της πτώσης,
β) κατά την πτώση, προσπαθήστε να προσγειωθείτε σε μαλακό μέρος του σώματος,
γ) κατά την πτώση, προσπαθήστε, εάν είναι δυνατόν, να παραμείνετε ευέλικτοι.
**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΕΔΙΣΜΑΤΟΣ**
Εάν τα ρόλλερς διαθέτουν φρένο: σηκώστε αργά το μπροστινό μέρος του ρόλλερ που είναι εξοπλισμένο με φρένο και πιέστε το φρένο προς το έδαφος.
Εάν τα ρόλλερς δεν διαθέτουν φρένο ή έχει αφαιρεθεί, συνιστάται η χρήση της τεχνικής "T-Braking" – αλλά μόνο για προχωρημένους χρήστες! Μεταφέρετε όλο το βάρος του σώματος στο ένα πόδι, στη συνέχεια, τοποθετήστε το άλλο πόδι πίσω από το πρώτο και τοποθετήστε το κάθετα. Μοιάζει με το γράμμα "T".
**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΡΟΛΛΕΡΣ**
Τα ρόλλερς αποτελούνται από δύο μέρη: την μπότα και το κάτω μέρος. Η μπότα είναι κατασκευασμένη εξ ολοκλήρου από πλαστικό ή το μπροστινό μέρος μπορεί να είναι από μαλακό υλικό. Το κάτω μέρος, που ονομάζεται πέδιλο, είναι κατασκευασμένο από αλουμίνιο ή PP. Οι τροχοί είναι τοποθετημένοι σε δύο ρουλεμάν και στερεώνονται στο πέδιλο με βίδες και αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια.
Τα ρόλλερς δεν διαθέτουν μηχανισμό διεύθυνσης και δεν έχουν μηχανισμό εκκίνησης.
**ΠΡΟΣΟΧΗ!!!** Μην πραγματοποιείτε καμία τροποποίηση στα ρόλλερς, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει την ασφάλειά τους.
Τα αναλώσιμα, όπως οι τροχοί, τα ρουλεμάν και τα φρένα που υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά, δεν αποτελούν βάση για αξιώσεις εγγύησης.




**ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΡΟΛΛΕΡΣ (Εικ. 1)**
1. Πριν από την προσαρμογή του μεγέθους, χαλαρώστε το διπλό κλείσιμο (πάνω και κάτω).
2. Χαλαρώστε τη σφιγκτήρα (πατώντας το κουμπί) που βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της κινούμενης μπότας.
3. Στη συνέχεια, ρυθμίστε το κατάλληλο μέγεθος ώστε η ασφάλεια να κουμπώσει στην κατάλληλη οπή και απελευθερώστε το κουμπί.
**ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**
Η τακτική συντήρηση είναι ουσιαστικής σημασίας για την ασφάλεια της χρήσης των ρόλλερς και παρατείνει τη διάρκεια ζωής τους. Η διατήρηση των ρόλλερς σε καλή κατάσταση αυξάνει την ασφάλεια. Μετά τη χρήση των ρόλλερς, συνιστάται να τα καθαρίζετε και να τα στεγνώνετε προσεκτικά. Αφαιρέστε μικρές πέτρες και άλλα ξένα στοιχεία που μπορεί να βρίσκονται ανάμεσα στους τροχούς. Κατά τη χρήση των ρόλλερς, ορισμένα εξαρτήματα, όπως τα φρένα, οι τροχοί και τα ρουλεμάν, μπορεί να φθαρούν. Ελέγχετε τακτικά την κατάστασή τους και, εάν χρειάζεται, αντικαταστήστε τα με καινούργια.
Τα αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια και άλλα αυτοασφαλιζόμενα στοιχεία μπορεί να χάσουν την αποτελεσματικότητά τους όταν είναι σκουριασμένα, φθαρμένα ή έχουν χαλαρώσει. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να τα αντικαταστήσετε αμέσως. Για λόγους ασφαλείας, συνιστάται η χρήση των αυτοασφαλιζόμενων παξιμαδιών μόνο μία φορά.

**1) Φρένα**
Εάν τα φρένα δεν λειτουργούν σωστά, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι έχουν φθαρεί. Αυτό υποδεικνύεται από τη γωνία μεταξύ της κάτω επιφάνειας του φρένου και της επιφάνειας του εδάφους κατά την οδήγηση. Εάν η γωνία είναι μεγαλύτερη από 40°, το φρένο πρέπει να αντικατασταθεί.
**Τοποθέτηση / αντικατάσταση φρένου (Εικ. 2):**
- Βγάλτε το φρένο από τη συσκευασία και ελέγξτε εάν όλα τα μέρη είναι στη θέση τους (φρένο, βίδες τοποθέτησης).
- Ελέγξτε εάν το κατάλληλο κλειδί Allen περιλαμβάνεται στο κιτ. Αν όχι, προμηθευτείτε το κατάλληλο που ταιριάζει στις βίδες.
- Χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen, ξεβιδώστε τον τελευταίο τροχό του ρόλλερ στο οποίο θέλετε να τοποθετήσετε το φρένο (ανάλογα με το ποιο πόδι είναι κυρίαρχο και με το οποίο θα φρενάρετε).
- Αφαιρέστε προσεκτικά τον τροχό, διατηρώντας όλα τα μέρη σε ασφαλές μέρος.
- Τοποθετήστε τις βίδες τοποθέτησης μέσα από τις οπές του φρένου και του ρόλλερ.
- Χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen, σφίξτε τις βίδες για να στερεώσετε το φρένο στο ρόλλερ. Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες είναι καλά σφιγμένες ώστε το φρένο να είναι σταθερό.
- Προσέξτε να μην σφίξετε υπερβολικά τις βίδες και καταστρέψετε το σπείρωμα.
- Τοποθετήστε τον τροχό πίσω στον άξονα του.
- Τοποθετήστε τη βίδα μέσα από τις οπές του τροχού και του άξονα και στη συνέχεια σφίξτε τη με το κλειδί Allen. Βεβαιωθείτε ότι ο τροχός είναι καλά στερεωμένος και περιστρέφεται ελεύθερα.
- Πριν χρησιμοποιήσετε τα ρόλλερς, βεβαιωθείτε ότι το φρένο λειτουργεί σωστά. Δοκιμάστε να φρενάρετε απαλά, ελέγχοντας αν είναι κατάλληλα στερεωμένο και αποτελεσματικό.
- Μετά τις πρώτες διαδρομές, ελέγξτε αν οι βίδες έχουν χαλαρώσει και αν το φρένο λειτουργεί σωστά. Αν χρειαστεί, σφίξτε τις βίδες.
Για λόγους ασφαλείας, συνιστάται η χρήση των αυτοασφαλιζόμενων παξιμαδιών μόνο μία φορά.
**2) Τροχοί**
Το Durometer δηλώνει τη σκληρότητα των τροχών - όσο υψηλότερος είναι ο αριθμός, τόσο σκληρότεροι είναι οι τροχοί. Π.χ. οι τροχοί 78A είναι μαλακοί, ενώ οι τροχοί 92A είναι σκληροί. Οι μαλακοί τροχοί προσαρμόζονται καλύτερα στο δρόμο και προσφέρουν καλύτερη πρόσφυση. Οι σκληροί τροχοί φθείρονται πιο αργά αλλά προσφέρουν λιγότερη πρόσφυση και άνεση στην οδήγηση.
Τα μεγέθη των τροχών μετρώνται σε χιλιοστά:
60-64 mm - μικροί τροχοί με χαμηλό κέντρο βάρους, βοηθούν τους αρχάριους να διατηρήσουν την ισορροπία. 70-72 mm - μεσαίοι τροχοί, κατάλληλοι για μεγάλες αποστάσεις και αναψυχική οδήγηση.
76-84 mm - μεγάλοι τροχοί, κατάλληλοι για γρήγορη οδήγηση, οι πιο ανθεκτικοί για μεσαίους και προχωρημένους χρήστες.
Κατά τη χρήση των ρόλλερς, οι τροχοί φθείρονται και πρέπει να αντικαθίστανται περιοδικά. Ο ρυθμός φθοράς των τροχών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το στυλ οδήγησης, την επιφάνεια του δρόμου, το βάρος και το ύψος του χρήστη, τις καιρικές συνθήκες, το υλικό των τροχών και τη σκληρότητά τους.
Οι εσωτερικοί τροχοί φθείρονται πιο γρήγορα. Οι μπροστινοί τροχοί φθείρονται πιο γρήγορα από τους μεσαίους και τους πίσω τροχούς. Συνιστάται η περιστροφή των τροχών μετά από περίπου 70 χιλιόμετρα ή σε περίπτωση ορατής φθοράς.
**Αντικατάσταση τροχών (Εικ. 3):**
- Ξεβιδώστε τις βίδες άξονα που συγκρατούν τους τροχούς χρησιμοποιώντας το κατάλληλο εργαλείο.
- Αφαιρέστε τον τροχό από το πέδιλο.
- Αφαιρέστε τα ρουλεμάν μαζί με τον αποστάτη από τον τροχό.
- Τοποθετήστε τα ρουλεμάν μαζί με τον αποστάτη στον νέο τροχό.
- Τοποθετήστε τον τροχό στο πέδιλο και σφίξτε τις βίδες άξονα.
Μην σφίγγετε υπερβολικά τις βίδες που συγκρατούν τους τροχούς.
Για λόγους ασφαλείας, συνιστάται η χρήση των αυτοασφαλιζόμενων παξιμαδιών μόνο μία φορά.
Turvalisuse huvides on soovitatav iselukustuvaid mutreid kasutada ainult ühe korra.
**Περιστροφή τροχών**
Κατά την περιστροφή των τροχών, βεβαιωθείτε ότι ο πιο φθαρμένος τροχός αντικαθίσταται με τον λιγότερο φθαρμένο τροχό. Κάθε τροχός με μεγαλύτερη φθορά στην εσωτερική πλευρά πρέπει να περιστραφεί κατά 180 μοίρες, έτσι ώστε η πιο φθαρμένη πλευρά να είναι στραμμένη προς τα έξω. Αυτό θα διασφαλίσει την ομοιόμορφη φθορά των τροχών. Ακολουθήστε το διάγραμμα που ακολουθεί.

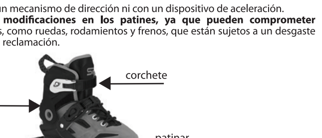


**Οι τροχοί δεν περιστρέφονται ομαλά**
Για να περιστρέφονται ομαλά οι νέοι τροχοί, πρέπει να τους προσαρμόσετε. Τα ρουλεμάν είναι στενά τοποθετημένα και για την επίτευξη βέλτιστης απόδοσης απαιτείται φόρτιση. Επίσης, ελέγξτε αν οι βίδες δεν είναι σφιγμένες υπερβολικά.
**3. Ρουλεμάν**
Διακρίνονται οι εξής τύποι ρουλεμάν:
608 z - τυπικό ρουλεμάν για αρχάριους
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - καλό ρουλεμάν, μακράς διάρκειας ζωής.
Ο αριθμός δίπλα στο ABEC, όσο μεγαλύτερος είναι, τόσο καλύτερη είναι η ακρίβεια του ρουλεμάν και το υλικό κατασκευής του. Η καλή ποιότητα των ρουλεμάν εγγυάται ομαλή κίνηση στα ρόλλερς. Όλα τα ρουλεμάν είναι λιπασμένα και δεν απαιτούν επαναλίπανση. Αποφύγετε επιφάνειες με σκόνη, λιπαρές ή υγρές. Τα υγρά ή υγρά ρουλεμάν πρέπει να στεγνώνονται με καθαρό πανί. Τα φθαρμένα ρουλεμάν πρέπει να αντικαθίστανται.
**Αντικατάσταση ρουλεμάν**
- Αφαιρέστε τους τροχούς από το πέδιλο.
- Αφαιρέστε το πρώτο ρουλεμάν από τον τροχό χρησιμοποιώντας το κατάλληλο εργαλείο.
- Στη συνέχεια, αφαιρέστε τον αποστάτη και το δεύτερο ρουλεμάν.
- Καθαρίστε το ρουλεμάν με στεγνό πανί ή αντικαταστήστε το με νέο.
- Τοποθετήστε το πρώτο ρουλεμάν στον τροχό.
- Τοποθετήστε τον αποστάτη και το δεύτερο ρουλεμάν.
**4. Παξιμάδια και άλλα αυτοασφαλιζόμενα στοιχεία**
Τα αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια και άλλα αυτοασφαλιζόμενα στοιχεία μπορεί να χάσουν την αποτελεσματικότητά τους όταν είναι σκουριασμένα, φθαρμένα ή έχουν χαλαρώσει. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να τα αντικαταστήσετε αμέσως. Για λόγους ασφαλείας, συνιστάται η χρήση των αυτοασφαλιζόμενων παξιμαδιών μόνο μία φορά.

**INSTRUCCIONES DE USO**
**LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR LOS PATINES Y CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS**

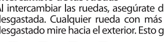
ES

**PATINES DE RUEDAS**
**PRINCIPIOS DE USO SEGURO**
1. El patinaje debe realizarse sobre una superficienivelada, plana, limpia y seca. Antes de patinar, asegúrate de que la zona donde se va a realizar no tiene agujeros, hoyos, cantos rodados, piedras, montículos que puedan provocar una caída y lesiones. Evita las superficies irregulares, empinadas, resbaladizas, polvorientas, rocosas y húmedas.
2. El patinaje debe realizarse lejos de los demás usuarios de la vía pública.
3. No utilices patines de ruedas en la calle ni en la acera.
4. No utilices patines de ruedas por la noche.
5. No utilices patines de ruedas mientras estés detrás de vehículos en movimiento como un coche, una bicicleta, un autobús, un camión, etc.
6. Para utilizar patines de ruedas, se recomienda llevar equipo de protección, como casco, muñequeras, coderas y rodilleras, y elementos reflectantes. El equipo de protección está diseñado para proteger de posibles lesiones corporales.
7. Comprueba la fijación de todas las conexiones antes de cada uso. Sólo se puede empezar a circular si los patines de ruedas están en buen estado. Antes de montar en los patines de ruedas, compruebe que todos los tornillos están bien apretados y que las ruedas giran correctamente (compruebe el funcionamiento en movimiento).
8. Los patines deben revisarse periódicamente para comprobar si están desgastados o dañados; sólo así cumplirán las condiciones de seguridad. No utilice equipos de patinaje dañados.
9. Mantener constantemente los patines en buen estado aumenta su seguridad.
10. No se permiten figuras complicadas ni acrobacias con patines de ruedas. Sólo se utilizan para la conducción recreativa.
11. Deben eliminarse los bordes afilados que se produzcan durante el uso.
**USO DE PATINES DE RUEDAS**
El uso de los patines de ruedas, al estar en constante movimiento, a una velocidad importante, requiere una técnica de uso correcta para garantizar la seguridad del pilotoy de las personas que se encuentren cerca. Habida cuenta del uso recreativo de los patines, se recomienda utilizar técnicas de patinaje cotidianas, excluyendo todas las acrobacias y saltos. Hay que tener cuidado al patinar.
La velocidad debe adaptarse siempre al nivel de habilidad. Recomendamos patinar en las zonas designadas. El patinaje debe realizarse sobre una superficie nivelada, plana, limpia y seca. Antes de patinar, asegúrate de que la zona donde se va a realizar no tiene agujeros, hoyos, cantos rodados, piedras, montículos que puedan provocar una caída y lesiones. Evita las superficies irregulares, empinadas, resbaladizas, polvorientas, rocosas y húmedas. Evite la velocidad excesiva.
**Aprender a caer con seguridad puede reducir considerablemente la posibilidad de sufrir lesiones graves:**
a) si pierdes el equilibrio, agáchate para minimizar la distancia de la caída,
b) al caer, intenta hacerlo sobre una parte blanda del cuerpo,
c) al caer, intenta ser lo más flexible posible.
**TÉCNICAS DE FRENADO**
Si los patines de ruedas están equipados con un freno: levanta lentamente la parte delantera del patín de ruedas en el que está montado el freno y, a continuación, presiona el freno contra la superficie del suelo.
Si los patines de ruedas no están equipados con freno o si se ha quitado el freno, se recomienda la llamada "Técnica de frenado en T" (T-Braking Technique), ¡pero sólo para usuarios avanzados! Transfiere todo el peso del cuerpo sobre un pie, luego mueve el otro pie detrás del primero y colócalo perpendicularmente. Es por eso que la técnica se describe con la letra "T".
**DISEÑO DE PATINES DE RUEDAS**
Los patines de ruedas constan de dos componentes: la zapatilla y la parte inferior. El zapato es totalmente de plástico o la parte delantera puede ser de material blando. La parte inferior, denominada patín, es de aluminio o PP. Las ruedas están montadas sobre dos cojinetes y se fijan a los patines mediante tornillos y tuercas autoblocantes.
Los patines no están equipados con un mecanismo de dirección ni con un dispositivo de aceleración.
**¡¡¡NOTA!!! No se podrán realizar modificaciones en los patines, ya que pueden comprometer la seguridad.** Las partes desgastables, como ruedas, rodamientos y frenos, que están sujetos a un desgaste natural, no pueden ser la base de una reclamación.




**AJUSTE DE LA TALLA DE LOS PATINES DE RUEDAS (Figura 1)**
1. El cierre de dos secciones (superior e inferior) debe aflojarse antes de ajustar la talla.
2. Afloja el asa de sujeción (pulse el botón) situada en el exterior del zapato.
3. A continuación, ajusta el tamaño correcto para que el cierre entre en el orificio correcto y suelta el botón.
**MANTENIMIENTO**
Un mantenimiento regular es esencial para la seguridad de los patines y prolonga su vida útil. Mantener constantemente los patines en buen estado aumenta su seguridad. Se recomienda limpiar y secar bien los patines después de cada uso. Retira las piedras pequeñas y otros elementos extraños que puedan encontrarse entre las ruedas. Al patinar, algunos componentes como el freno, las ruedas y los rodamientos pueden desgastarse. Deben revisarse periódicamente y sustituirse si es necesario.

Las tuercas autoblocantes y otros componentes autoblocantes pueden perder su eficacia cuando se oxidan, desgastan o aflojan. En este caso, deben sustituirse inmediatamente. Por razones de seguridad, se recomienda utilizar una sola vez las tuercas autoblocantes.
**1) Frenos**
Si los frenos no funcionan correctamente, puede ser un indicio de desgaste. Esto se indica por el ángulo entre la superficie inferior del freno y la superficie sobre la que se desplaza. Si es superior a 40°, debe sustituirse el freno.
**Instalación/sustitución de frenos (Figura 2):**
- Saca el freno del embalaje y comprueba que se incluyen todos los componentes (freno, tornillos de fijación).
- Comprueba que se incluye la llave Allen correcta. Si no es así, prepara tu propia para que coincida con los tornillos.
- Con una llave allen, desenrosca la última rueda del patín en el que quieras montar el freno (dependiendo de la pierna que vaya delante y de la que vayas a frenar).
- Retira con cuidado la rueda, guardando todos los componentes en un lugar seguro.
- Inserta los tornillos de montaje a través de los orificios del freno y del patín.
- Utiliza una llave Allen para apretar los tornillos, asegurando el freno al patín. Asegúrate de que los tornillos están bien apretados para que el freno quede estable.
- Ten cuidado de no apretar demasiado los tornillos y dañar las roscas.
- Vuelve a colocar la rueda sobre su eje.
- Inserta el perno a través de los orificios de la rueda giratoria y el eje y apriétalo con una llave Allen. Asegúrate de que la rueda está bien sujeta y gira libremente.
- Asegúrate de que el freno funciona correctamente antes de utilizar los patines. Prueba a frenar suavemente, comprobando que está bien fijado y es eficaz.
- Después de las primeras salidas, comprueba que los tornillos no se han aflojado y que el freno funciona correctamente. Aprieta los tornillos si es necesario.
Por razones de seguridad, se recomienda utilizar una sola vez las tuercas autoblocantes.
**2) Ruedas**
El durómetro indica la dureza de las ruedas: cuanto más alto es el número, más duras son las ruedas. Por ejemplo, las ruedas 78A son ruedas blandas, las 92A son ruedas duras. Las ruedas blandas se adaptan mejor a la carretera y proporcionan una mejor tracción. Las ruedas duras se desgastan más lentamente, pero ofrecen menos tracción y menos confort.
El tamaño de las ruedas se mide en milímetros:
60-64 mm - ruedas pequeñas con un centro de gravedad bajo, útiles para que los principiantes mantengan la estabilidad. 70-72 mm - ruedas medianas, utilizadas para largas distancias y conducción recreativa.
76-84 mm - ruedas grandes, utilizadas para conducción rápida, más duraderas para ciclistas intermedios y avanzados.
Al patinar, las ruedas se desgastan y hay que cambiarlas de vez en cuando. El grado de desgaste de las ruedas depende de varios factores, como el estilo de conducción, la superficie sobre la que se circula, la altura y el peso del usuario, las condiciones meteorológicas, el material de las ruedas y su dureza.
Las partes interiores de ruedas se desgastan más rápido. Las ruedas delanteras se desgastan más rápido que las ruedas centrales y traseras. Se recomienda intercambiar las ruedas después de recorrer aproximadamente 70 km o cuando haya un desgaste visible en las ruedas.
**Sustitución de ruedas (Figura 3):**
- desenroscar los tornillos del eje que sujetan las ruedas con una herramienta adecuada,
- sacar la rueda del patín,
- sacar los rodamientos y el buje de la rueda,
- insertar rodamientos con casquillos en la rueda nueva,
- colocar las ruedas en el patín y apretar los tornillos del eje.
No apretar demasiado los tornillos de fijación de las ruedas
Por razones de seguridad, se recomienda utilizar una sola vez las tuercas autoblocantes.
**Intercambio de las ruedas**
Al intercambiar las ruedas, asegúrate de que la rueda más desgastada cambia de posición con la rueda menos desgastada. Cualquier rueda con más desgaste en el interior debe girarse 180 grados para que el lado más desgastado mire hacia el exterior. Esto garantizará un desgaste uniforme de las ruedas. Sigue la siguiente ilustración.



**Las ruedas no giran suavemente**
Para que las ruedas nuevas giren con suavidad, es necesario someterlas a esfuerzo. Los rodamientos están fuertemente asentados y requieren carga para un rendimiento óptimo. Comprueba también que los tornillos no estén demasiado apretados.
**3. Rodamientos**
Se distinguen los siguientes tipos de rodamientos:
608 z - rodamiento habitual para principiantes
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - un buen rodamiento, larga vida útil.
Cuanto mayor sea el número que aparece junto a ABEC, mayor será la precisión del rodamiento y del material con el que está fabricado. Los rodamientos de buena calidad garantizan una experiencia de patinaje suave. Todos los rodamientos se han suministrado con grasa y no requieren relubricación. Evita las superficies polvorientas, grasientas y húmedas. Los rodamientos mojados o húmedos deben secarse con un paño limpio. Los rodamientos desgastados deben sustituirse.
**Sustitución de rodamientos**
- sacar la rueda del patín,
- desmontar el primer rodamiento de la rueda con una herramienta adecuada,
- luego sacar el casquillo y el otro rodamiento,
- limpia el rodamiento con un paño seco o sustitúyelo por uno nuevo,
- inserta el primer rodamiento en la rueda,
- inserta el casquillo y el otro rodamiento.
**4. Tuercas y otros elementos autoblocantes**
Las tuercas autoblocantes y otros componentes autoblocantes pueden perder su eficacia cuando se oxidan, desgastan o aflojan. En este caso, deben sustituirse inmediatamente. Por razones de seguridad, se recomienda utilizar una sola vez las tuercas autoblocantes.

**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**
**CITIȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI CU ATENȚIE ÎNAINTE DE A UTILIZA ROLELE**
**ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ!**

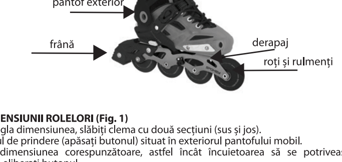
RO

**ROLE**
**REGULI DE UTILIZARE ÎN SIGURANȚĂ**
1. Mersul pe role trebuie să aibă loc pe o suprafață plană, curată și uscată. Înainte de a începe să mergeți, asigurați-vă că nu există găuri, gropi, bolovani, pietre sau moguli în zona pe care veți călători, și care ar putea provoca cădere și vătămare corporală. Evitați suprafețele neuniforme, abrupte, alunecoase, prăfuite, stâncoase și umede.
2. Mersul pe role trebuie făcut departe de alți utilizatori ai drumului.
3. Nu aveți voie să folosiți rolele pe stradă sau pe trotuar.
4. Nu puteți folosi rolele după căderea întunericului.
5. Nu trebuie să folosiți rolele în spatele vehiculelor în mișcare, cum ar fi mașini, biciclete, autobuze, camioane etc.
6. Pentru a folosi rolele, se recomanda purtarea echipamentului de protectie precum casca, protectoare pentru incheietura mainilor, coate si genunchi, precum si elementele reflectorizante. Echipamentul de protecție este destinat să protejeze împotriva posibilelor leziuni corporale.
7. Înainte de fiecare utilizare, verificați etanșeitatea tuturor conexiunilor. Puteți începe să patinați numai dacă rolele sunt complet operaționale. Înainte de a patina, verificați dacă toate șuruburile sunt strânse corect și dacă roțile se rotesc corect (verificarea funcționării în mișcare).
8. Rolele trebuie verificate în mod regulat pentru uzură și deteriorare - numai atunci vor îndeplini condițiile de siguranță. Echipamentul de patinaj cu rotile deteriorat nu trebuie folosit.
9. Menținerea rolelor în stare bună în orice moment crește siguranța acestora.
10. Nu aveți voie să efectuați figuri complicate sau acrobații pe role. Sunt folosite doar pentru echitație recreativă.
11. Trebuie îndepărtate orice margini ascuțite apărute în timpul utilizării.

**MERSUL PE ROLE**
Folosirea rolelor, datorită mișcării constante la viteză mare, necesită tehnici de utilizare adecvate pentru a asigura siguranța persoanei care le folosește și a oamenilor din apropiere. Datorită utilizării recreative a rolelor, se recomandă utilizarea tehnicilor standard de patinaj, excluzând orice cascadorii și sărituri. Fiți atenți când mergeți pe role.
Viteza ar trebui să fie întotdeauna ajustată la nivelul de calificare a persoanei care le folosește. Vă recomandăm să mergeți pe role în zonele desemnate. Mersul pe role trebuie să aibă loc pe o suprafață plană, curată și uscată. Înainte de a începe să mergeți, asigurați-vă că nu există găuri, gropi, bolovani, pietre sau moguli în zona pe care veți călători care ar putea provoca o cădere și vătămare corporală. Evitați suprafețele neuniforme, abrupte, alunecoase, prăfuite, stâncoase și umede. Evitați viteza excesivă.
**Învățarea căderii în siguranță poate reduce semnificativ posibilitatea de rănire gravă:**
a) Dacă pierdeți echilibrul, ghemuiți-vă pentru a minimiza distanța de cădere,
b) la cădere, încearcați să cădeți pe o parte moale a corpului,
c) când cădeți, încearcați să fiți cât mai flexibili posibil.

**TEHNICI DE FRÂNARE**
Dacă rolele sunt echipate cu frână: ridicați încet partea din față a rolei pe care este montată frâna și apoi apăsați frâna pe suprafața solului.
Dacă rolele nu sunt echipate cu frână sau aceasta a fost scoasă, se recomandă utilizarea așa-numitului „T-Braking Technique" - dar numai pentru utilizatori avansați! Ar trebui să transferați întreaga greutate a corpului pe un picior, apoi mutați al doilea picior în spatele primului și plasați-l perpendicular. Arată ca litera „T".

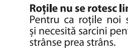
**CONSTRUCȚIA ROLELOR**
Rolele sunt formate din două elemente: un pantof și o parte inferioară. Pantoful este realizat în întregime din plastic sau partea frontală poate fi realizată dintr-un material moale. Partea inferioară, numită skid, este realizată din aluminiu sau PP. Roțile sunt montate pe doi rulmenți și atașate de patine cu șuruburi și piulițe autoblocante.
Rolele nu sunt echipate cu mecanism de direcție și nu au dispozitiv de pornire.
**NOTĂ!!! Nu puteți face nicio modificare la role, deoarece modificările pot avea inflouență negativă asupra siguranței.** Consumabilele precum roțile, rulmenții și frânele care sunt supuse uzurii naturale nu pot constitui temeiul unei reclamații.




**REGLAREA DIMENSIUNII ROLELORI (Fig. 1)**
1. Înainte de a regla dimensiunea, slăbiți clema cu două secțiuni (sus și jos).
2. Slăbiți mânerul de prindere (apăsați butonul) situat în exteriorul pantofului mobil.
3. Apoi setați dimensiunea corespunzătoare, astfel încât încuietoarea să se potrivească în orificiul corespunzător și eliberați butonul.

**ÎNTREȚINERE**
Întreținerea regulată este esențială pentru siguranța rolelor și prelungește durata de viață a acestora. Menținerea rolelor în stare bună în orice moment crește siguranța acestora. După mers, se recomandă să le curățați și să le uscați cu atenție. Îndepărtați pietrele mici și alte obiecte străine care se pot afla între roți. În timpul patinării, unele componente, cum ar fi frâna, roțile și rulmenții, se pot uza. Starea lor trebuie verificată în mod regulat și înlocuită dacă este necesar.

Piulițele autoblocante și alte componente cu autoblocare își pot pierde eficacitatea atunci când sunt ruginite, uzate sau slăbite. În acest caz, acestea ar trebui înlocuite imediat. Din motive de siguranță, se recomandă utilizarea piulițelor autoblocante o singură dată.
**1) Frâne**
Dacă frânele nu funcționează corect, poate fi un semn de uzură. Suntem informați despre acest lucru prin unghiul dintre suprafața inferioară a frânei și suprafața pe care se deplasează. Dacă este mai mare de 40°, frâna trebuie înlocuită.
**Montare/înlocuire frână (Fig. 2):**
- Scoateți frâna din ambalaj și verificați dacă toate elementele sunt incluse (frână, șuruburi de fixare).
- Verificați dacă este inclusă cheia hexagonală corespunzătoare. Dacă nu, găsiși una care să se potrivească șuruburilor.
- Folosind o cheie hexagonală, deșurubați ultima roată a rolei la care doriți să instalați frâna (în funcție de ce picior duce și pe care îl veți folosi pentru a frâna).
- Scoateți cu grijă roata, păstrând toate componentele într-un loc sigur.
- Introduceți șuruburile de montare prin găurile de frână și role.
- Folosiți cheia hexagonală pentru a strânge șuruburile pentru a fixa frâna pe role. Asigurați-vă că șuruburile sunt bine strânse pentru a menține frâna stabilă.
- Aveți grijă să nu strângeți excesiv șuruburile și să nu deteriorați filetele.
- Puneți roata înapoi pe axa ei.
- Introduceți șurubul prin orificiile din roată și osie, apoi strângeți-l cu o cheie hexagonală. Asigurați-vă că roata este bine atașată și se rotește liber.
- Înainte de a utiliza rolele, asigurați-vă că frâna funcționează corect. Încercați să aplicați frânele ușor, verificând dacă sunt atașate corect și eficient.
- După primele călătorii, verificați dacă șuruburile nu sunt slăbite și dacă frâna funcționează corect. Strângeți șuruburile dacă este necesar.
Din motive de siguranță, se recomandă utilizarea piulițelor autoblocante o singură dată.
**2) Roți**
Durometrul indică duritatea roților - cu cât numărul este mai mare, cu atât roțile sunt mai dure. De ex., roțile 78A sunt roți moi, 92A sunt roți dure. Roțile moi se adaptează mai bine la drum și oferă o tracțiune mai bună. Roțile dure se uzează mai lent, dar oferă mai puțină tracțiune și mai puțin confort de condus.
Dimensiunile roților sunt măsurate în milimetri:
60-64 mm - roți mici cu un centru de greutate scăzut, ajutând începătorii să-și mențină stabilitatea. 70-72 mm - roți medii, utilizate pentru distanțe lungi și călătorii recreative.
76-84 mm - roți mari, folosite pentru călărie rapidă, cele mai durabile pentru călăreți intermediari și avansați.
Când mergeți pe role, roțile se uzează și trebuie înlocuite din când în când. Gradul de uzură al roților depinde de mulți factori, precum: stilul de mers, suprafața pe care circulați, înălțimea și greutatea utilizatorului, condițiile meteorologice, materialul roții și duritatea acestora.
Roțile din interior se uzează mai repede. Roțile din față se uzează mai repede decât roțile din mijloc și din spate. Se recomandă să rotiți știfturile după ce ați condus aproximativ 70 km sau când roțile sunt uzate vizibil.
**Înlocuirea roților (Fig. 3):**
- deșurubați șuruburile axei care fixează roțile folosind o unealtă adecvată,
- scoateți roata de pe derapaj,
- scoateți rulmenții și manșonul de pe roată,
- introduceți rulmenții cu manșon în noua roată,
- puneți roțile pe patină și strângeți șuruburile axului.
Nu strângeți în exces șuruburile roților
Din motive de siguranță, se recomandă utilizarea piulițelor autoblocante o singură dată.
**Rotirea roților**
Când rotiți roțile, asigurați-vă că roata cea mai uzată își schimbă poziția cu roata cu cea mai mică uzură. Fiecare roată cu mai multă uzură în interior ar trebui să fie rotită cu 180 de grade, astfel încât partea mai uzată să fie orientată spre exterior. Acest lucru va asigura o uzură uniformă a roților. Vă rugăm să urmați figura de mai jos.



**Roțile nu se rotesc lin**
Pentru ca roțile noi să se rotească fără probleme, acestea trebuie sparte. Rulmenții sunt așezați strâns și necesită sarcini pentru o performanță optimă. De asemenea, ar trebui să verificați dacă șuruburile nu sunt strânse prea strâns.

**3. Rulmenți**
Se disting următoarele tipuri de rulmenți:
608 z - de obicei un rulment de începător
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - rulment bun, durată lungă de viață.
Cu cât numărul ABEC este mai mare, cu atât este mai bună precizia rulmentului și a materialului din care este fabricat. Rulmenții de bună calitate garantează patinarea lină. Toți rulmenții sunt unsați și nu necesită re-ungere. Evitați suprafețele prăfuite, grase și umede. Rulmenții umezi sau uzi trebuie să fie uscați cu o cârpă curată. Rulmenții uzați trebuie înlocuiți.
**Înlocuirea rulmenților**
- scoateți roțile de pe derapaj,
- scoateți primul rulment de pe roată folosind o unealtă adecvată,
- apoi scoateți manșonul și al doilea rulment,
- curățați rulmentul cu o cârpă uscată sau înlocuiți-l cu una nouă,
- introduceți primul rulment în roată,
- se introduce manșonul și al doilea rulment.
**4. Piulițe și alte elemente autoblocante**
Piulițele autoblocante și alte componente cu autoblocare își pot pierde eficacitatea atunci când sunt ruginite, uzate sau slăbite. În acest caz, acestea ar trebui înlocuite imediat. Din motive de siguranță, se recomandă utilizarea piulițelor autoblocante o singură dată.

**UPUTE ZA UPORABU**
**PAŽLJIVO PROČITAJTE OVE UPUTE PRIJE KORIŠTENJA ROLE I SAČUVAJTE IH ZA BUDUĆU UPOTREBU!**

HR

**ROLE**
**PRAVILA SIGURNE UPOTREBE**
1. Vožnja na rolama trebala bi se odvijati na ravnoj, glatkoj, čistoj i suhoj površini. Prije početka vožnje, provjerite da li na području gdje će se odvijati vožnja nema rupa, udubljenja, stijena, kamenja, izbočina koje bi mogle izazvati pad i ozljede. Izbjegavajte neravne, strme, skliske, prašnjave, kamenite i mokre površine.
2. Vožnja na rolama trebala bi se odvijati podalje od drugih sudionika u prometu.
3. Nije dopušteno koristiti role na ulici ili pločniku.
4. Zabranjena je upotreba rola nakon mraka.
5. Nije dopušteno koristiti role dok se držite za vozila u pokretu, poput automobila, bicikla, autobusa, kamiona itd.
6. Preporučuje se upotreba zaštitne opreme poput kacige, štitnika za zapešća, laktove i koljena te reflektirajućih elemenata prilikom vožnje rola. Zaštitna oprema služi za zaštitu od eventualnih tjelesnih ozljeda.
7. Prije svake upotrebe provjerite učvršćenost svih spojeva. Vožnju je moguće započeti samo ako su role potpuno ispravne. Prije vožnje na rolama, provjerite jesu li svi vijci dobro zategnuti i jesu li kotačići pravilno postavljeni (provjerite rad u pokretu).
8. Role treba redovito pregledavati zbog istrošenosti i oštećenja - samo tada će ispunjavati sigurnosne uvjete. Nemojte koristiti oštećenu opremu.
9. Redovito održavanje rola povećava njihovu sigurnost.
10. Role se ne smiju koristiti za izvođenje složenih figura i akrobacija. One služe isključivo za rekreativnu vožnju.
11. Potrebno je ukloniti sve oštre rubove nastale tijekom uporabe.

**VOŽNJA NA ROLAMA**
Upotreba rola, zbog stalnog kretanja velikom brzinom, zahtijeva odgovarajuću tehniku korištenja kako bi se osigurala sigurnost vozača i osoba u blizini. Zbog rekreativne namjene rola, preporučuje se korištenje standardnih tehnika vožnje uz isključenje svih evolucija i skokova. Tijekom vožnje na rolama treba biti oprezan. Brzinu uvijek treba prilagoditi razini vještine. Preporučujemo vožnju na rolama na za to predviđenim mjestima. Vožnja na rolama trebala bi se odvijati na ravnoj, glatkoj, čistoj i suhoj površini. Prije početka vožnje, provjerite da li na području gdje će se odvijati vožnja nema rupa, udubljenja, stijena, kamenja, izbočina koje bi mogle izazvati pad i ozljede. Izbjegavajte neravne, strme, skliske, prašnjave, kamenite i mokre površine. Izbjegavajte preveliku brzinu.

**Učenje sigurnog pada može značajno smanjiti mogućnost ozbiljnih tjelesnih ozljeda:**
a) ako gubite ravnotežu, savijte se kako biste smanjili udaljenost pada,
b) prilikom pada pokušajte pasti na mekani dio tijela,
c) prilikom pada, ako je moguće, budite fleksibilni.

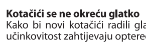
**TEHNIKE KOČENJA**
Ako role imaju kočnicu: polako podignite prednji dio role na kojoj je montirana kočnica, a zatim pritisnite kočnicu prema podlozi.
Ako role nemaju kočnicu ili je ona uklonjena, preporučuje se primjena tzv. "T-Braking Technique" - ali isključivo za napredne korisnike! Trebate prenijeti cijelu težinu tijela na jednu nogu, zatim drugu nogu pomaknuti iza prve i postaviti je okomito. Izgleda kao slovo "T".

**KONSTRUKCIJA ROLA**
Role se sastoje od dva dijela: čizme i donjeg dijela. Čizma je u potpunosti izrađena od plastike ili prednji dio može biti izrađen od mekog materijala. Donji dio, nazvan ploča, izrađen je od aluminija ili PP. Kotačići su postavljeni na dva ležaja i pričvršćeni su na ploču pomoću vijaka i samoblokirajućih matica. Role nisu opremljene upravljačkim mehanizmom i nemaju pogonski uređaj.
Łyżworolki nie zostały wyposażone w mechanizm kierowania i nie posiadają urządzenia rozbiegowego.
**PAŽNJA!!!** Nije dopušteno vršiti bilo kakve modifikacije na rolama jer mogu smanjiti sigurnost.
Potrošni materijali kao što su kotačići, ležajevi i kočnice koji podliježu prirodnom trošenju ne mogu biti osnova za reklamaciju.

**PODEŠAVANJE VELIČINE ROLA (Slika 1)**
1. Prije podešavanja veličine, olabavite dvodijelni zatvarač (gornji i donji).
2. Olabavite steznu ručku (pritisnite gumb) koja se nalazi na vanjskoj strani pokretne čizme.
3. Zatim postavite odgovarajuću veličinu tako da brava uđe u odgovarajuću rupu i otpustite gumb.

**ODRŽAVANJE**
Redovno održavanje je od ključne važnosti za sigurnost vožnje na rolama te produžuje njihov vijek trajanja. Redovito održavanje rola povećava njihovu sigurnost. Nakon vožnje na rolama, preporučuje se pažljivo čišćenje i sušenje. Uklonite sitno kamenje i druge strane elemente koji se mogu naći između kotačića. Tijekom vožnje na rolama, neki dijelovi, kao što su: kočnica, kotačići, ležajevi mogu se istrošiti. Redovno provjeravajte njihovo stanje i po potrebi ih zamijenite novima.
Samoblokirajuće matice i drugi samoblokirajući dijelovi mogu izgubiti svoju učinkovitost kada su zahrđali, istrošeni ili su se olabavili. U tom slučaju ih odmah zamijenite. Zbog sigurnosnih razloga, preporučuje se jednokratna uporaba samoblokirajućih matica.

**1) Kočnice**
Ako kočnice ne funkcioniraju ispravno, to može ukazivati na njihovu istrošenost. O tome nas obavještava kut između donje površine kočnice i podloge po kojoj se krećete. Ako je veći od 40°, kočnicu treba zamijeniti.
**Montaža / zamjena kočnice (Slika 2):**
- Provjerite imate li odgovarajući imbus ključ u kompletu. Ako ne, pripremite vlastiti koji će odgovarati vijcima.
- Pomoću imbus ključa odvrnite zadnji kotačić na roli na koju želite montirati kočnicu (ovisno o tome koja noga je vodeća i kojom ćete kočiti).
- Pažljivo skinite kotačić, čuvajući sve dijelove na sigurnom mjestu.
- Postavite montažne vijke kroz otvore na kočnici i roli.
- Pomoću imbus ključa zategnite vijke, pričvršćujući kočnicu na rolu. Provjerite jesu li vijci dobro zategnuti kako bi kočnica bila stabilna.
- Pazite da ne prevrnete vijke i ne oštetite navoj.
- Postavite kotačić natrag na svoju osovinu.
- Provucite vijak kroz otvore kotačića i osovine, a zatim ga zategnite imbus ključem. Provjerite je li kotačić dobro pričvršćen i slobodno se okreće.
- Prije upotrebe role provjerite da li kočnica ispravno funkcionira. Pokušajte lagano zakočiti, provjeravajući je li dobro pričvršćena i učinkovita.
- Nakon prvih nekoliko vožnji, provjerite jesu li se vijci olabavili i je li kočnica ispravno funkcionalna. Po potrebi zategnite vijke.
Zbog sigurnosnih razloga, preporučuje se jednokratna uporaba samoblokirajućih matica.
**2)Kotačići**
Durometar označava tvrdoću kotačića - što je veći broj, to su kotačići tvrđi. Npr. kotačići 78A su mekani kotačići, 92A su tvrdi kotačići. Mekani kotačići se bolje prilagođavaju podlozi i osiguravaju bolju trakciju. Tvrdi kotačići se sporije troše, ali pružaju manju trakciju i manju udobnost vožnje.
Veličine kotačića mjere se u milimetrima:
60-64 mm - mali kotačići s niskim težištem, pomažu početnicima u održavanju stabilnosti.
70-72 mm - srednji kotačići, koriste se za duge staze i rekreativnu vožnju.
76-84 mm - veliki kotačići, koriste se za brzu vožnju, najtrajniji su za srednje napredne i napredne vozače.
Tijekom vožnje na rolama kotačići se troše i potrebno ih je povremeno mijenjati. Stupanj istrošenosti kotačića ovisi o mnogim čimbenicima, kao što su: stil vožnje, površina po kojoj se vozi, visina i težina korisnika, vremenski uvjeti, materijal kotačića i njihova tvrdoća.
Kotačići na unutarnjoj strani brže se troše. Prednji kotačići se troše brže od srednjih i stražnjih. Preporučuje se rotacija kotačića nakon prijeđenih oko 70 km ili u slučaju vidljive istrošenosti kotačića.
**Zamjena kotačića (Slika 3):**
- odvrnite vijke na osovinama kojima su pričvršćeni kotačići koristeći odgovarajući alat,
- skinite kotačić s ploče,
- izvadite ležajeve s distančnikom iz kotačića
- umetnite ležajeve s distančnikom u novi kotačić,
- postavite kotačiće na ploču i zategnite vijke na osovinama.
Nemojte previše zatezati vijke koji pričvršćuju kotačiće.
Zbog sigurnosnih razloga, preporučuje se jednokratna uporaba samoblokirajućih matica.
**Rotacija kotačića**
Prilikom rotacije kotačića, provjerite da li je najviše istrošeni kotačić zamijenjen s kotačićem koji je najmanje istrošen. Svaki kotačić s većim trošenjem na unutarnjoj strani treba okrenuti za 180 stupnjeva, tako da više istrošena strana bude okrenuta prema van. To će osigurati ravnomjerno trošenje kotačića. Treba slijediti upute prema dolje prikazanom crtežu.



**Kotačići se ne okreću glatko**
Kako bi novi kotačići radili glatko, potrebno ih je razraditi. Ležajevi su čvrsto postavljeni i za optimalnu učinkovitost zahtijevaju opterećenje. Također, provjerite jesu li vijci previše zategnuti.

**3. Ležajevi**
Postoje sljedeće vrste ležajeva:
608 z - standardni ležaj za početnike
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - kvalitetni ležajevi s dugim vijekom trajanja.
Broj uz oznaku ABEC označava preciznost ležaja i materijal od kojeg je izrađen; što je veći broj, to je veća preciznost. Kvalitetni ležajevi osiguravaju glatku vožnju na rolama. Svi ležajevi su podmazani i ne zahtijevaju ponovno podmazivanje. Izbjegavajte prašnjave, masne i mokre površine. Mokre ili vlažne ležajeve treba osušiti čistom krpom. Istrošene ležajeve treba zamijeniti.
**Zamjena ležajeva:**
- skinite kotačiće s ploče,
- izvadite prvi ležaj iz kotačića koristeći odgovarajući alat,
- zatim izvadite distancer i drugi ležaj,
- očistite ležaj suhom krpom ili ga zamijenite novim,
- umetnite prvi ležaj u kotačić,
- umetnite distancer i drugi ležaj
.
**4. Matice i drugi samoblokirajući elementi**
Samoblokirajuće matice i drugi samoblokirajući elementi mogu izgubiti svoju učinkovitost kada su zahrđali, istrošeni ili olabavljeni. U tom slučaju ih odmah zamijenite. Zbog sigurnosnih razloga preporučuje se jednokratna uporaba samoblokirajućih matica.

**INSTRUÇÕES DE USO**
**LEIA ESTAS INSTRUÇÕES COM ATENÇÃO ANTES DE USAR OS PATINS EM LINHA E GUARDE-AS PARA USO FUTURO!**

PT

**PATINS EM LINHA**
**REGRAS PARA USO SEGURO**
1. A patinação em linha deve ocorrer em uma superfície plana, uniforme, limpa e seca. Antes de começar a patinar, certifique-se de que não haja buracos, covas, pedregulhos, pedras ou depressões na área onde você irá patinar que possam causar queda e lesões corporais. Evite superfícies irregulares, íngremes, escorregadias, empoeiradas, pedregosas e molhadas.
2. A patinação em linha deve ser praticada longe dos outros usuários da estrada.
3. Não é permitido usar patins na rua ou na calçada.
4. Patinar em linha não é permitido depois de escurecer.
5. Você não deve usar patins em linha mantendo-se atrás de veículos em movimento, como carros, bicicletas, ônibus, caminhões, etc.
6. Para a utilização de patins em linha, recomenda-se o uso de equipamentos de proteção como capacete, protetores de pulso, cotovelo e joelho, além de elementos refletivos. O equipamento de proteção destina-se a proteger contra possíveis lesões corporais.
7. Antes de cada uso, verifique o aperto de todas as conexões. Você só pode começar a patinar se os patins em linha estiverem totalmente funcionais. Antes de patinar, verifique se todos os parafusos estão bem apertados e se as rodas giram corretamente (verificando o funcionamento em movimento).
8. Os patins em linha devem ser verificados regularmente quanto a desgaste e danos - só assim cumprirão as condições de segurança. Equipamentos de patinação danificados não devem ser usados.
9. Manter seus patins em linha sempre em boas condições aumenta sua segurança.
10. Não é permitido realizar figuras complexas ou acrobacias em patins. São usados apenas para passeios recreativos.
11. Quaisquer arestas vivas que surjam durante o uso devem ser removidas.

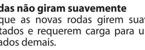
**PATINAGEM EM LINHA**
A utilização de patins em linha, devido ao movimento constante em alta velocidade, exige técnicas de uso adequadas para garantir a segurança do patinador e das pessoas próximas. Devido ao uso recreativo de patins em linha, recomenda-se a utilização de técnicas de patinação padrão, excluindo quaisquer acrobacias e saltos. Tenha cuidado ao andar de patins.
A velocidade deve sempre ser ajustada ao seu nível de habilidade. Recomendamos patinar em áreas designadas. A patinação em linha deve ocorrer em uma superfície plana, uniforme, limpa e seca. Antes de começar a patinar, certifique-se de que não haja buracos, covas, pedregulhos, pedras ou depressões na área onde você irá patinar que possam causar queda e lesões corporais. Evite superfícies irregulares, íngremes, escorregadias, empoeiradas, pedregosas e molhadas. Evite velocidade excessiva.
**Aprender a cair com segurança pode reduzir significativamente a possibilidade de ferimentos graves:**
a) Se você perder o equilíbrio, agache-se para minimizar a distância da queda,
b) ao cair, tente cair sobre uma parte mole do corpo,
c) se você cair, tente ser o mais flexível possível.

**TÉCNICAS DE FRENAGEM**
Se os patins em linha estiverem equipados com freio: levante lentamente a frente do patim em linha no qual o freio está montado e, em seguida, pressione o freio até a superfície do solo.
Se os patins em linha não estiverem equipados com freio ou este tiver sido removido, recomenda-se a utilização da chamada "Técnica T-Braking" - mas apenas para usuários avançados! Você deve transferir tod o o peso do corpo para um pé, depois mover o segundo pé atrás do primeiro e colocá-lo perpendicularmente. Isso parece a letra "T".

**CONSTRUÇÃO DE PATINS EM LINHA**
Os patins em linha são compostos por dois elementos: um sapato e uma parte inferior. O sapato é feito inteiramente de plástico ou sua parte frontal pode ser de um material macio. A parte inferior, chamada skid, é feita de alumínio ou PP. As rodas são montadas em dois rolamentos e fixadas ao patim com parafusos e porcas autotravantes.
Os patins não estão equipados com mecanismo de direção e não possuem dispositivo de lançamento.
**ATENÇÃO!!! Você não pode fazer nenhuma modificação nos patins em linha, pois isso pode prejudicar a segurança.** Consumíveis como rodas, rolamentos e freios sujeitos a desgaste natural não podem constituir base para reclamação.

**AJUSTE DO TAMANHO DO PATIM EM LINHA (Figura 1)**
1. Antes de ajustar o tamanho, afrouxe o fecho de duas seções (superior e inferior).
2. Afrouxe a alça de fixação (pressione o botão) localizada na parte externa da sapata móvel.
3. Em seguida, defina o tamanho apropriado para que a trava se encaixe no orifício apropriado e solte o botão.

**MANUTENÇÃO**
A manutenção regular é essencial para uma patinação segura e prolonga a vida útil dos patins em linha. Manter seus patins em linha sempre em boas condições aumenta sua segurança. Depois de patinar, é recomendável limpá-los e secá-los cuidadosamente. Remova pequenas pedras e outros objetos estranhos que possam estar entre as rodas. Durante a patinação, alguns componentes, como freio, rodas e rolamentos, podem sofrer desgaste. Verifique regularmente o seu estado e substitua-os por novos, se necessário.
As porcas autotravantes e outros componentes autotravantes podem perder sua eficácia quando estiverem enferrujados, desgastados ou soltos. Neste caso, devem ser substituídos imediatamente. Por razões de segurança, recomenda-se usar porcas autotravantes apenas uma vez.
**1) Freios**
Se os freios não funcionarem adequadamente, pode ser um sinal de desgaste. Somos informados disso pelo ângulo entre a superfície inferior do freio e a superfície sobre a qual ele se move. Se for superior a 40°, o freio deve ser substituído.
**Montagem / substituição do freio (Figura 2):**
- Retire o freio da embalagem e verifique se todos os elementos estão incluídos (freio, parafusos de montagem).
- Verifique se a chave Allen correta está incluída. Caso contrário, prepare a sua própria que encaixe nos parafusos.
- Usando uma chave Allen, desparafuse a última roda do patim em linha no qual deseja instalar o freio (dependendo de qual pé está guiando e qual você usará para frear).
- Retire a roda com cuidado, guardando todos os componentes em local seguro.
- Insira os parafusos de montagem nos orifícios do freio e do patim.
- Use a chave Allen para apertar os parafusos e fixar o freio ao patim em linha. Certifique-se de que os parafusos estejam bem apertados para manter o freio estável.
- Cuidado para não apertar demais os parafusos e danificar as roscas.
- Coloque a roda de volta em seu eixo.
- Insira o parafuso nos orifícios da roda e do eixo e aperte-o com uma chave Allen. Certifique-se de que a roda esteja bem fixada e gire livremente.
- Antes de usar os patins em linha, verifique se o freio está funcionando corretamente. Tente frear suavemente, verificando se está bem fixado e eficaz.
- Após as primeiras patinações, verifique se os parafusos não se soltaram e se o freio está funcionando corretamente. Aperte os parafusos, se necessário.
Por razões de segurança, recomenda-se usar porcas autotravantes apenas uma vez.
**2) Rodas**
O durômetro indica a dureza das rodas – quanto maior o número, mais duras são as rodas. Por exemplo, as rodas 78A são rodas macias, as rodas 92A são duras. As rodas macias adaptam-se melhor à estrada e proporcionam melhor tração. As rodas duras desgastam-se mais lentamente, mas proporcionam menos tração e menos conforto ao patinar.
Os tamanhos das rodas são medidos em milímetros:
60-64 mm - rodas pequenas com baixo centro de gravidade, ajudando os iniciantes a manter a estabilidade.
70-72 mm - rodas médias, utilizadas para longas distâncias e passeios recreativos.
76-84 mm - rodas grandes, usadas para passeios rápidos, mais duráveis para usuários intermediários e avançados.
Ao andar de patins, as rodas se desgastam e precisam ser substituídas de vez em quando. O grau de desgaste das rodas depende de muitos fatores, tais como: estilo de patinação, superfície em que você anda, altura e peso do usuário, condições climáticas, material das rodas e sua dureza.
As rodas desgastam-se mais rapidamente do lado interno. As rodas dianteiras desgastam-se mais rapidamente do que as rodas centrais e traseiras. Recomenda-se a rotação das rodas após percorrer aproximadamente 70 km ou em caso de desgaste visível das rodas.
**Substituição de rodas (Figura 3):**
-desaperte os parafusos axiais que fixam as rodas com uma ferramenta adequada,
- remova a roda do patim,
- retire os rolamentos e a bucha da roda,
- insira os rolamentos com bucha na nova roda,
- coloque as rodas no patim e aperte os parafusos axiais.
Não aperte demais os parafusos que fixam as rodas
Por razões de segurança, recomenda-se usar porcas autotravantes apenas uma vez.
**Rotação das rodas**
Ao rotar as rodas, certifique-se de que a roda mais desgastada mude de posição com a roda com menos desgaste. Cada roda com mais desgaste na parte interna deve ser girada 180 graus para que o lado mais desgastado fique voltado para fora. Isso garantirá um desgaste uniforme das rodas. Siga a figura abaixo.



**As rodas não giram suavemente**
Para que as novas rodas girem suavemente, elas precisam ser amaciadas. Os rolamentos estão bem assentados e requerem carga para um desempenho ideal. Verifique também se os parafusos não estão apertados demais.

**3. Rolamentos**
Existem os seguintes tipos de rolamentos:
608 z - geralmente um rolamento para iniciantes
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - bom rolamento, longa vida útil.
Quanto maior o algarismo ao lado de ABEC, melhor a precisão do rolamento e o material de que é feito. Rolamentos de boa qualidade garantem patinagem suave. Todos os rolamentos são lubrificados e não necessitam de relubrificação. Evite superfícies empoeiradas, gordurosas e molhadas. Os rolamentos molhados ou úmidos devem ser secos com um pano limpo. Os rolamentos desgastados devem ser substituídos.
**Substituição de rolamentos**
- remova as rodas do skid,
- remova o primeiro rolamento da roda usando uma ferramenta apropriada,
- em seguida retire a bucha e o segundo rolamento,
- limpe o rolamento com um pano seco ou substitua-o por um novo,
- insira o primeiro rolamento na roda,
- insira a bucha e o segundo rolamento.

**4. Porcas e outros elementos autotravantes**
As porcas autotravantes e outros componentes autotravantes podem perder sua eficácia quando estiverem enferrujados, desgastados ou soltos. Neste caso, devem ser substituídos imediatamente. Por razões de segurança, recomenda-se usar porcas autotravantes apenas uma vez.

**KÄYTTÖOHJE**
**LUE HUOLELLA TÄMÄ OHJE ENNEN RULLALUISTIMIEN KÄYTTÖÄ JA SÄILYTÄ SE MYÖHEMPÄÄ KÄYTTÖÄ VARTEN!**

**RULLALUISTIMET**
**TURVALLISEN KÄYTÖN SÄÄNNÖT**
1. Rullaluistelu tulee suorittaa tasaisella, sileällä, puhtaalla ja kuivalla pinnalla. Ennen luistelua on varmistettava, että alueella ei ole reikiä, kuoppia, kiviä, kalliota, mäkiä tai muita esteitä, jotka voivat aiheuttaa kaatumisen ja vammoja. Vältä epätasaisia, jyrkkiä, liukkaita, pölyisiä, kivisiä ja märkiä pintoja.
2. Rullaluistelun tulee tapahtua erillään muista tienkäyttäjistä.
3. Rullaluistimia ei saa käyttää kadulla eikä jalkakäytävällä.
4. Rullaluistimia ei saa käyttää hämärässä tai pimeässä.
5. Rullaluistimia ei saa käyttää liikkuviin ajoneuvoihin, kuten autoon, polkupyörään, bussiin tai kuorma-autoon, tarttuen.
6. Rullaluistimia käytettäessä suositellaan suojavarusteiden, kuten kypärän, ranne-, kyynär- ja polvisuojien sekä heijastavien osien käyttöä. Suojavarusteet on tarkoitettu kehon mahdollisten vammojen ehkäisyyn.
7. Ennen jokaista käyttöä on tarkistettava kaikkien liitosten kiinnitykset. Luistelun voi aloittaa vain, jos rullaluistimet ovat täysin toimintakuntoiset. Ennen luistelua on tarkistettava, että kaikki ruuvit on kiristetty kunnolla ja että pyörät pyörivät oikein (toiminnan tarkistus liikkeessä).
8. Rullaluistimet tulee tarkistaa säännöllisesti kulumisen ja vaurioiden varalta - vain silloin ne täyttävät turvallisuusvaatimukset. Vaurioitunutta varustetta ei saa käyttää.
9. Rullaluistimien hyvässä kunnossa pitäminen lisää niiden turvallisuutta.
10. Rullaluistimilla ei saa tehdä mitään monimutkaisia temppuja tai akrobatiaa. Ne on tarkoitettu vain vapaa-ajan luisteluun.
11. Kaikki käytön aikana syntyneet terävät reunat tulee poistaa.

**RULLALUISTELU**
Rullaluistimien käyttö vaatii oikeanlaista tekniikkaa, joka takaa luistelijan ja ympärillä olevien ihmisten turvallisuuden, koska luistelu tapahtuu jatkuvassa liikkeessä ja suurella nopeudella. Koska rullaluistimet on tarkoitettu vapaa-ajan käyttöön, suositellaan standarditekniikoiden käyttöä ilman temppuja ja hyppyjä. Rullaluistellessa on noudatettava varovaisuutta.
Nopeus on aina sovitettava taitotasoon. Suosittelemme rullaluistelua siihen tarkoitetuilla alueilla. Rullaluistelun tulee tapahtua tasaisella, sileällä, puhtaalla ja kuivalla pinnalla. Ennen luistelua on varmistettava, että alueella ei ole reikiä, kuoppia, kiviä, kalliota, mäkiä tai muita esteitä, jotka voivat aiheuttaa kaatumisen ja vammoja. Vältä epätasaisia, jyrkkiä, liukkaita, pölyisiä, kivisiä ja märkiä pintoja. Vältä liiallista nopeutta.
**Turvallisen kaatumisen harjoittelu voi merkittävästi vähentää vakavien vammojen mahdollisuutta:**
a) Jos menetät tasapainosi, kyyristy vähentääksesi kaatumiskorkeutta.
b) Kaatuessa pyri kaatumaan pehmeälle kehonosalle.
c) Kaatuessa yritä, jos mahdollista, pysyä joustavana.

**JARRUTUSTEKNIIKAT**
Jos rullaluistimissa on jarru: nosta hitaasti sen rullaluistimen etuosa, jossa jarru on, ja paina sitten jarru maata vasten.
Jos rullaluistimissa ei ole jarrua tai se on poistettu, suositellaan käyttämään ns. "T-jarrutustekniikkaa" - kuitenkin vain kokeneille käyttäjille! Siirrä koko kehon paino yhdelle jalalle, ja siirrä toinen jalka ensimmäisen taakse ja aseta se kohtisuoraan. Tämä näyttää kirjaimelta "T".

**RULLALUISTIMIEN RAKENNE**
Rullaluistimet koostuvat kahdesta osasta: kengästä ja alaosasta. Kengät on valmistettu kokonaan muovista, tai etuosa voi olla pehmeää materiaalia. Alaosa, jota kutsutaan teräksi, on valmistettu alumiinista tai PP:stä. Pyörät on asennettu kahteen laakeriin ja kiinnitetty terään ruuveilla ja itselukittuvilla muttereilla.
Rullaluistimissa ei ole ohjausmekanismia, eikä ne sisällä vauhtipyörää.

**HUOMIO!!!** Rullaluistimissa ei saa tehdä mitään muutoksia, sillä ne voivat heikentää turvallisuutta.
Kulutusosia, kuten pyöriä, laakereita ja jarruja, jotka kuluvat luonnollisesti, ei voi käyttää valituksen perusteena.

**RULLALUISTIMIEN KOON SÄÄTÖ (Kuva 1)**
1. Ennen kuin alat säätää kokoa, löysää kaksiosainen kiinnitys (ylä- ja alaosa).
2. Löysää kiristyskahvaa (paina nappia), joka sijaitsee liikkuvan kengän ulkopuolella.
3. Säädä sitten koko niin, että lukko menee oikeaan reikään ja vapauta nappi.

**HUOLTO**
Säännöllinen huolto on olennaisen tärkeää rullaluistelun turvallisuuden kannalta ja pidentää niiden käyttöikää. Rullaluistimien jatkuva hyvässä kunnossa pitäminen lisää niiden turvallisuutta. Rullaluistelun jälkeen suositellaan niiden huolellista puhdistamista ja kuivaamista. Poista pienet kivet ja muut vieraat esineet, jotka voivat olla pyörien välissä. Rullaluistimilla luistellessa jotkut osat, kuten jarrut, pyörät ja laakerit, voivat kulua. Niiden kunto on tarkistettava säännöllisesti ja tarvittaessa vaihdettava uusiin.
Itselukittuvat mutterit ja muut itselukittuvat osat voivat menettää tehonsa, jos ne ovat ruostuneet, kuluneet tai löystyneet. Tällaisessa tapauksessa ne on vaihdettava välittömästi. Turvallisuussyistä suositellaan itselukittuvien muttereiden käyttämistä vain kerran.

**1) Jarrut**
Jos jarrut eivät toimi kunnolla, se voi olla merkki niiden kulumisesta. Tämä ilmenee kulmasta jarrun alapinnan ja alustan välillä. Jos kulma on yli 40°, jarru on vaihdettava.
**Jarrun asennus/vaihto (Kuva 2):**
- Ota jarru pakkauksesta ja tarkista, että kaikki osat ovat mukana (jarru, kiinnitysruuvit).
- Tarkista, onko pakkauksessa sopiva kuusiokoloavain. Jos ei, valmista oma avain, joka sopii ruuveihin.
- Irrota viimeinen pyörä siitä rullaluistimesta, johon haluat asentaa jarrun (riippuen siitä, kumpi jalka on johtava ja jolla jarrutat).
- Irrota pyörä varovasti ja säilytä kaikki osat turvallisessa paikassa.
- Aseta kiinnitysruuvit jarrun ja rullaluistimen reikien läpi.
- Kiinnitä ruuvit rullaluistimeen kuusiokoloavaimella. Varmista, että ruuvit on kiristetty hyvin, jotta jarru on vakaa.
- Varo, ettet kiristä ruuveja liikaa ja vahingoita kierrettä.
- Aseta pyörä takaisin akselilleen.
- Aseta ruuvi pyörän ja akselin reikien läpi ja kiristä se kuusiokoloavaimella. Varmista, että pyörä on hyvin kiinnitetty ja pyörii vapaasti.
- Ennen rullaluistinten käyttöä varmista, että jarru toimii oikein. Kokeile kevyesti jarruttamista varmistaaksesi, että se on asianmukaisesti kiinnitetty ja tehokas.
- Muutaman ensimmäisen ajokerran jälkeen tarkista, ovatko ruuvit löystyneet ja toimiiko jarru oikein. Kiristä ruuveja tarvittaessa.
Turvallisuussyistä suositellaan itselukittuvien muttereiden käyttämistä vain kerran.
**2) Pyörät**
Durometri ilmaisee pyörien kovuuden - mitä suurempi numero, sitä kovemmat pyörät ovat. Esimerkiksi 78A pyörät ovat pehmeitä, 92A pyörät ovat kovia. Pehmeät pyörät mukautuvat paremmin tiehen ja tarjoavat paremman pidon. Kovat pyörät kuluvat hitaammin, mutta tarjoavat vähemmän pitoa ja mukavuutta.
Pyörien koot mitataan millimetreinä:
60-64 mm - pienet pyörät, joissa on matala painopiste, auttavat aloittelijoita säilyttämään vakauden.
70-72 mm - keskikokoiset pyörät, joita käytetään pitkillä matkoilla ja vapaa-ajan luistelussa.
76-84 mm - isot pyörät, joita käytetään nopeaan luisteluun, kestävimmät keskitason ja kokeneiden luistelijoiden käyttöön.
Rullaluistimia käytettäessä pyörät kuluvat ja ne on vaihdettava säännöllisesti. Pyörien kulumisaste riippuu monista tekijöistä, kuten luistelutyylistä, alustasta, jolle luistellaan, käyttäjän pituudesta ja painosta, sääolosuhteista, pyörien materiaalista ja kovuudesta.
Sisemmät pyörät kuluvat nopeammin. Etupyörät kuluvat nopeammin kuin keskimmäiset ja takapyörät. Pyörien kiertoa suositellaan noin 70 kilometrin välein tai näkyvän kulumisen yhteydessä.
**Pyörien vaihto (Kuva 3):**
- Löysää pyörän akseliruuvit käyttämällä sopivaa työkalua.
- Poista pyörä terästä.
- Poista laakerit ja holkit pyörästä.
- Aseta laakerit ja holkit uuteen pyörään.
- Kiinnitä pyörät takaisin terään ja kiristä akseliruuvit.
Älä kiristä pyörien kiinnitysruuveja liian tiukasti.
Turvallisuussyistä suositellaan itselukittuvien muttereiden käyttämistä vain kerran.
**Pyörien kierto**
Pyörien kierron aikana varmista, että eniten kulunut pyörä vaihdetaan vähiten kuluneen pyörän kanssa. Jokainen sisemmän puolen enemmän kulunut pyörä tulee kääntää 180 astetta, jotta enemmän kulunut puoli osoittaa ulospäin. Tämä varmistaa pyörien tasaisen kulumisen. Noudata alla olevaa piirrosta.

**Pyörät eivät pyöri sujuvasti**
Jotta uudet pyörät pyörisivät sujuvasti, ne täytyy sisäänajaa. Laakerit ovat tiukasti paikoillaan ja vaativat kuormitusta optimaalisen suorituskyvyn saavuttamiseksi. Tarkista myös, että ruuvit eivät ole liian tiukalla.

**3. Laakerit**
Laakereita on seuraavia tyyppejä:
608 z - yleinen laakeri aloittelijoille
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - hyvä laakeri, pitkä käyttöikä.
ABEC-luvun kasvaessa laakerin tarkkuus ja materiaalin laatu paranevat. Laadukkaat laakerit takaavat sujuvan rullaluistelun. Kaikki laakerit on voideltu valmiiksi eikä niitä tarvitse voidella uudelleen. Vältä pölyisiä, rasvaisia ja märkiä pintoja. Märät tai kosteat laakerit tulee kuivata puhtaalla liinalla. Kuluneet laakerit tulee vaihtaa.
**Laakereiden vaihto**
- Irrota pyörät terästä.
- Poista ensimmäinen laakeri pyörästä sopivalla työkalulla.
- Poista sen jälkeen holkki ja toinen laakeri.
- Puhdista laakeri kuivalla liinalla tai vaihda se uuteen.
- Aseta ensimmäinen laakeri pyörään.
- Aseta holkki ja toinen laakeri paikoilleen.

**4. Mutterit ja muut itselukittuvat osat**
Itselukittuvat mutterit ja muut itselukittuvat osat voivat menettää tehonsa, jos ne ovat ruostuneet, kuluneet tai löystyneet. Tällaisessa tapauksessa ne on vaihdettava välittömästi. Turvallisuussyistä suositellaan itselukittuvien muttereiden käyttämistä vain kerran.

**ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ**
**УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ КОРИСТУВАННЯ РОЛИКОВИМИ КОВЗАНАМИ І ЗБЕРЕЖІТЬ ЇЇ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ!**

**РОЛИКОВІ КОВЗАНИ**
**ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ**
1. Їзда на роликових ковзанах повинна здійснюватися на рівній, плоскій, чистій та сухій поверхні. Перед початком їзди переконайтеся, що в зоні, де буде відбуватися катання, немає ям, западин, каменів, камінчиків, горбів, які можуть призвести до падіння і травмування. Уникайте нерівних, крутих, слизьких, запилених, кам'янистих та мокрих поверхонь.
2. Їзда на роликових ковзанах повинна відбуватися подалі від інших учасників руху.
3. Заборонено використовувати роликові ковзани на вулиці або тротуарі.
4. Не можна використовувати роликові ковзани після настання сутінків.
5. Заборонено користуватися роликовими ковзанами, тримаючись за рухомі транспортні засоби, такі як автомобіль, велосипед, автобус, вантажівка тощо.
6. Для користування роликовими ковзанами рекомендується одягати захисне спорядження, таке як шолом, захист для зап'ясть, ліктів та колін, а також світловідбиваючі елементи. Захисне спорядження покликане захистити від можливих травм.
7. Перед кожним використанням необхідно перевіряти кріплення всіх з'єднань. Катання можна починати лише тоді, коли роликові ковзани повністю справні. Перед їздою на роликових ковзанах слід переконатися, що всі гвинти добре закручені і колеса правильно обертаються (перевірка в русі).
8. Роликові ковзани слід регулярно перевіряти на знос і пошкодження – тільки тоді вони будуть відповідати умовам безпеки. Не можна використовувати пошкоджене роликове спорядження.
9. Постійне підтримання роликових ковзанів у доброму стані підвищує їх безпеку.
10. На роликових ковзанах заборонено виконувати будь-які складні трюки та акробатику. Вони призначені виключно для рекреаційного катання.
11. Слід видаляти будь-які гострі краї, що виникли під час використання.

**ЇЗДА НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ**
Користування роликовими ковзанами, зважаючи на перебування в постійному русі з великою швидкістю, вимагає належної техніки, яка забезпечує безпеку для користувача та людей, що знаходяться поруч. У зв'язку з рекреаційним призначенням роликових ковзанів рекомендується використовувати стандартні техніки їзди, виключаючи будь-які трюки та стрибки. Під час їзди на роликових ковзанах необхідно бути обережним.
Швидкість завжди слід адаптувати до рівня ваших навичок. Ми рекомендуємо кататися на роликових ковзанах у спеціально відведених для цього місцях. Їзда на роликових ковзанах повинна здійснюватися на рівній, плоскій, чистій і сухій поверхні. Перед початком їзди переконайтеся, що в зоні катання немає ям, западин, каменів, горбів, які можуть спричинити падіння та травмування. Уникайте нерівних, крутих, слизьких, запилених, кам'янистих та мокрих поверхонь. Уникайте надмірної швидкості.
**Навчання безпечному падінню може значно зменшити ймовірність серйозних травм:**
а) якщо втрачаєте рівновагу, згрупуйтеся, щоб мінімізувати висоту падіння,
b) при падінні намагайтеся впасти на м'яку частину тіла,
c) під час падіння, якщо це можливо, намагайтеся залишатися гнучким.

**ТЕХНІКИ ГАЛЬМУВАННЯ**
Якщо роликові ковзани оснащені гальмом: слід повільно підняти передню частину роликового ковзана, на якому встановлено гальмо, а потім натиснути гальмо до поверхні дороги. Якщо роликові ковзани не оснащені гальмом або воно було зняте, рекомендується використовувати так звану техніку "T-гальмування" (T-Braking Technique) – однак виключно для досвідчених користувачів! Потрібно перенести всю вагу тіла на одну ногу, потім іншу ногу перемістити за першу та поставити її перпендикулярно. Це виглядає як літера "T".

**КОНСТРУКЦІЯ РОЛИКОВИХ КОВЗАНІВ**
Роликові ковзани складаються з двох елементів: черевика і нижньої частини. Черевик повністю виготовлений з пластику або його передня частина може бути виконана з м'якого матеріалу. Нижня частина, яка називається рамою, виготовлена з алюмінію або поліпропілену (PP). Колеса закріплені на двох підшипниках і прикріплені до рами за допомогою гвинтів і самоблокувальних гайок.
Роликові ковзани не оснащені кермовим механізмом і не мають розгінного пристрою.
**УВАГА!!! Заборонено вносити будь-які зміни в конструкцію роликових ковзанів, оскільки це може погіршити їх безпеку.** Експлуатаційні матеріали, такі як колеса, підшипники та гальма, які підлягають природному зносу, не можуть бути підставою для рекламацій.

**РЕГУЛЮВАННЯ РОЗМІРУ РОЛИКОВИХ КОВЗАНІВ (Рис. 1)**
1. Перед початком регулювання розміру потрібно послабити двосекційну застібку (верхню і нижню).
2. Послабте затискний механізм (натисніть кнопку), що знаходиться на зовнішній стороні рухомого черевика.
3. Потім налаштуйте відповідний розмір, щоб фіксатор увійшов у відповідний отвір, і відпустіть кнопку.

**КОНСЕРВАЦІЯ**
Регулярне обслуговування має вирішальне значення для безпеки катання на роликових ковзанах і подовжує їх термін служби. Постійне підтримання роликових ковзанів у хорошому стані підвищує їх безпеку. Після завершення катання на роликових ковзанах рекомендується їх ретельно очистити та висушити. Потрібно видалити дрібні камінці та інші сторонні предмети, які можуть застрягти між колесами. Під час їзди на роликових ковзанах деякі елементи, такі як гальма, колеса та підшипники, можуть зношуватися. Їх стан потрібно регулярно перевіряти і, за необхідності, замінювати на нові.
Самоблокувальні гайки та інші самоблокувальні елементи можуть втрачати свою ефективність, якщо вони заіржавіли, зношені або послаблені. У такому випадку їх слід негайно замінити. З міркувань безпеки рекомендується використовувати самоблокувальні гайки лише один раз.
**1) Гальма**
Якщо гальма не функціонують належним чином, це може свідчити про їх зношення. Про це свідчить кут між нижньою поверхнею гальма та поверхнею дороги. Якщо він перевищує 40°, гальма потрібно замінити.
**Монтаж / заміна гальма (Рис. 2):**
- Вийміть гальмо з упаковки та перевірте, чи всі елементи є в комплекті (гальмо, монтажні гвинти).
- Перевірте, чи є в комплекті відповідний шестигранний ключ. Якщо його немає, підготуйте власний, який підходитиме до гвинтів.
- За допомогою шестигранного ключа відкрутіть останнє колесо на тій роликовій ковзані, до якої ви хочете прикріпити гальмо (залежно від того, яка нога є провідною і якою ви будете гальмувати).
- Обережно зніміть колесо, зберігаючи всі деталі у безпечному місці.
- Вставте монтажні гвинти через отвори гальма та роликової ковзани.
- За допомогою шестигранного ключа закрутіть гвинти, прикріплюючи гальмо до роликової ковзани. Переконайтеся, що гвинти добре затягнуті, щоб гальмо було стабільним.
- Будьте обережні, щоб не перетягнути гвинти і не пошкодити різьбу.
- Поверніть колесо на його вісь.
- Вставте гвинт через отвори колеса та осі, а потім затягніть його шестигранним ключем. Переконайтеся, що колесо добре закріплене і вільно обертається.
- Перед використанням роликових ковзанів переконайтеся, що гальмо працює належним чином. Спробуйте обережно загальмувати, перевіряючи, чи воно правильно закріплене та ефективне.
- Після перших кількох поїздок перевірте, чи не розхиталися гвинти і чи працює гальмо належним чином. У разі потреби підтягніть гвинти.
З міркувань безпеки рекомендується використовувати самоблокувальні гайки лише один раз.
**2) Колеса**
Дюрометр означає твердість коліс — чим вище число, тим твердіші колеса. Наприклад, колеса 78A — м'які, 92A — тверді. М'які колеса краще адаптуються до дороги та забезпечують кращу тягу. Тверді колеса зношуються повільніше, але забезпечують меншу тягу та менший комфорт під час їзди.
Розміри коліс вимірюються в міліметрах:
60-64 мм — маленькі колеса з низьким центром ваги, що допомагають початківцям підтримувати стабільність.
70-72 мм — середні колеса, використовуються для довгих дистанцій і рекреаційної їзди.
76-84 мм — великі колеса, використовуються для швидкої їзди, найбільш довговічні для середньо-досвідчених і досвідчених користувачів.
Під час катання на роликових ковзанах колеса зношуються, і їх потрібно періодично замінювати. Ступінь зношування коліс залежить від багатьох факторів, таких як: стиль їзди, поверхня, по якій їздять, ріст і вага користувача, погодні умови, матеріал коліс і їх твердість.
Колеса з внутрішнього боку зношуються швидше. Передні колеса зношуються швидше, ніж середні та задні. Рекомендується ротація коліс після приблизно 70 км або при видимому зносі.
**Заміна коліс (Рис. 3):**
- викрутіть осьові гвинти, що кріплять колеса, використовуючи відповідний інструмент.
- зніміть колесо з заносу.
- вийміть підшипники разом із втулкою з колеса.
- вставте підшипники з втулкою у нове колесо.
- встановіть колеса на занос та закрутіть осьові гвинти.
Не затягуйте занадто сильно гвинти, що кріплять колеса.
З міркувань безпеки рекомендується використовувати самоблокувальні гайки лише один раз.
**Ротація коліс**
Під час ротації коліс необхідно переконатися, що найбільш зношене колесо замінюється на місце найменш зношеного. Кожне колесо зі значним зносом на внутрішній стороні слід повернути на 180 градусів, так щоб більше зношена сторона була повернена назовні. Це забезпечить рівномірний знос коліс. Дотримуйтесь інструкцій на схемі нижче.

**Колеса не обертаються плавно:**
Щоб нові колеса оберталися плавно, їх потрібно притерти. Підшипники щільно встановлені і для оптимальної роботи потребують навантаження. Переконайтеся, що гвинти не перетягнуті.

**3.Підшипники:**
Виділяються такі типи підшипників:
608 z - стандартний підшипник для початківців.
ABEC 1, 3, 5, 7, 9 - якісні підшипники з тривалим терміном служби. Чим більше число після ABEC, тим вища точність підшипника і якість матеріалу, з якого він виготовлений. Хороша якість підшипників забезпечує плавне катання на роликових ковзанах. Всі підшипники змащені і не потребують повторного змащування. Уникайте запилених, жирних і вологих поверхонь. Мокрі або вологі підшипники слід сушити чистою тканиною. Зношені підшипники необхідно замінити.
**Заміна підшипників:**
- зніміть колеса з заносу.
- вийміть перший підшипник з колеса, використовуючи відповідний інструмент.
- потім вийміть втулку і другий підшипник.
- очистіть підшипник сухою тканиною або замініть його новим.
- вставте перший підшипник у колесо.
- вставте втулку і другий підшипник.

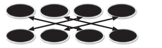
**4. Гайки та інші самоблокувальні елементи:**
Самоблокувальні гайки та інші елементи можуть втрачати свою ефективність, якщо вони заіржавіли, стерлися або ослабли. У такому випадку їх слід негайно замінити. З міркувань безпеки рекомендується використовувати самоблокувальні гайки тільки один раз.

**ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА**
**КОМЕНТАРИ**

**Внимателно прочети тази инструкция преди да ползваш продукта и запази я за по-нататъшна употреба!!!**
**ПРИНЦИПИ ЗА БЕЗОПАСНО ПОЛЗВАНЕ**
1. Каране на ролкови кънки трябва да се извършва върху равна, чиста и суха повърхност, преди да започнеш на караш трябва да се увериш, дали на място, където ще караш, няма дупки, ями, камъни, скали, които могат да доведат до падане и нараняване. Избегвай от неравни, стръмни, хлъзгави, прашни, каменисти и мокри повърхности.
2. Каране на ролкови кънки трябва да се извършва далеч от други потребители на пътищата.
3. Не може да се ползва ролкови кънки нито на улица, нито на тротоара.
4. Не може да се ползва ролкови кънки след здрач.
5. Не може да се ползва ролкови кънки на улицата карайки след превозни средства, като напр. коли, колела, автобуси, камиони и др.
6. С цел ползване на ролкови кънки препоръчва се слагане на предпазни средства тоест: каск, протектори на китки, лакти и колена и отразяващи елементи. Предпазни средства са предназначени за защита срещу евентуални вреди на организма.
7. Преди всяка употреба трябва да се провери закрепване на всички връзки. Можеш да започнеш да караш само ако устройството е напълно функционално. Преди каране на ролкови кънки, трябва да се провери дали всички болтове са добре опънати и дали колелата се въртят правилно.
8. Устройството трябва редовно да се проверява за износване и повреди, само тогава то ще отговаря на условия за безопасност. Не може да се ползва повредено устройство.
9. Постоянно поддържане на ролкови кънки в добро състояние, увеличава тяхна безопасност.
10. Не може да се изпълняват никакви сложни фигури и акробации с ролкови кънки. Ролковите кънки са единствено за рекреационно каране.
11. Премахни всички остри ръбове, които са резултат на използването.
**КАРАНЕ НА РОЛКОВИ КЪНКИ**
Използване на ролкови кънки, поради непрекъснато движение със значителна скорост, изисква подходяща техника на ползване, която осигурява безопасност на този който кара и на хората в околността. Поради рекреационно предназначение на ролковите кънки, препоръчва се използване на стандартни техники за каране с изключение на различни еволюции и скокове. По време на каране на ролкови кънки трябва да се повиши внимание. Скоростта винаги трябва да е съответна с ниво на умение. Препоръчваме да се кара ролкови кънки на предназначени за това места. Каране на ролкови кънки трябва да се извършва върху равна, плоска, чиста и суха повърхност, преди да започнеш на караш трябва да се увериш, дали на място, където ще караш, няма дупки, ями, камъни, скали, които могат да доведат до падане и нараняване. Избегвай от неравни, стръмни, хлъзгави, прашни, каменисти и мокри повърхности.
**Да се научиш да падаш значително може да намали възможност от сериозно нараняване на тяло:**
а) ако загубиш равновесие, наклони се, за да минимализираш разстояние на падане
б) по време на падане старай се да падаш на мека част на тялото
в) при падане старай се, доколкото е възможно, да си еластичен
**ТЕХНИКИ НА СПИРАНЕ**
Когато ролкови кънки са оборудвани със спирачка:
трябва да се вдигне бавно върха на ролкова кънка, върху която спирачката е монтирана (ако двете ролкови кънки имат спирачки, може да се избере една от тях и да се я ползва за спиране), след това трябва да се притисне спирачката към повърхността на земята.
Когато ролкови кънки не са оборудвани със спирачка или тя бе преммахната:
препоръчва се да се използва така наречена техника "T-Braking Technique" – обаче само за опитни потребители! Трябва да се премести цялото телесно тегло на един крак, след това другия крак да се премести зад първия, така да се настенят под прав ъгъл. Това изглежда като буквата "T".
**КОНСТРУКЦИЯ НА РОЛКОВИ КЪНКИ**
Ролкови кънки се състоят от две части: обувка и долна част. Обувката е изцяло изработена от пластмасов материал или нейна предна част може да е изработена от мек материал. Долната част, наричана плаз, е изработена от PP материал или от алуминий. Колелата са поставени на два лагера и са закрепени към плаза с винтове и самозаконтрящи се гайки. Ролкови кънки не са оборудвани с механизъм на каране и нямат оборудване за разбег.
**ВНИМАНИЕ !!! Не може да се прави никакви изменения на ролкови кънки, тъй като това може да допринесе за влошаване на безопасността.**
Такие эксплуатационные материалы, как: колеса, подшипники или тормоза, которые подлежат натуральному стиранию, не могут быть отданы в магазин в качестве рекламации.

**РЕГУЛИРАНЕ НА РАЗМЕР НА РОЛКОВА КЪНКА (Фиг. 1)**
1. Преди да започнете да регулирате избран размер, трябва да отслабите двусекционна стяга (горна и долна).
2. Трябва да се отслаби затягаща дръжка (натисне бутона), разположена на вътрешната на подвижима обувка.
3. След това трябва да се избере съответен размер, така че блокадата да влезе в съответен отвор и да се освободи бутона.
Самозаконтрящи се гайки и други самозаконтрящи елементи могат да изгубат своята ефективност когато са ръждясали, изтъркани или са разхлабени. В този случай незабавно трябвата да бъдат сменени. От съображения за безопасност препоръчва се само за еднократна употреба на самозаконтрящи се гайки.

**ПОДДРЪЖКА**
Редовна поддръжка има съществено значение за безопасността на каране на ролкови кънки и удължава живота им. Постоянното поддържане на ролкови кънки в добро състояние, увеличава тяхна безопасност. След каране на ролкови кънки е препоръчително цялостно почистване и изсушаване. Трябва да се извади малки камъчета и други чужди елементи, които могат да се намират между колелата. По време на каране на ролкови кънки някои елементи като: спирачка, колела, лагери са подложени на износване. Трябва редовно да се проверява състоянието им и, ако е необходимо, да се ги замени с нови.
**1. Спирачки**
Ако спирачките не работят правилно, това може да означава, че са износени. За това състояние информира ни ъгъл между долна повърхност на спирачката и тази повърхност, по която тя се движи. Ако той е по-голям от 40º тогава трябва да се смени спирачката.
**Смяна на спирачките: (Фиг. 2)**
- Отвърти осеви винтове които се намират до спирачката използвайки подходящ уред.
- Премахни конзола на спирачката от плаза.
- Снеми спирачката от конзолата с помощта на отвертка.
- Закрепи нова спирачка.
- Сложи спирачна конзола върху плаза и завий осев винт и гайка.
- Увери се, че винта е добре затегнат.
От съображения за безопасност се препоръчва да се използва само веднъж самоблокиращи гайки.
**2. Колела**
Дурометър показва твърдостта на колетала – колкото по-високо число, толкова по-твърдо колело. Напр. колела 78A – са меки, а 92A са твърди. Меки колела адаптират се по-добре към пътя и осигуряват по-добра тракция. Твърдите колела износват се по-бавно, но осигуряват по-малка тракция и по-малък комфорт на каране. Размерът на колелата се измерва в милиметри.
60-64мм – малки колела с нисък център на тежестта, помогат на начинаещите да запазят стабилността.
70-72мм – средни колела, които се използват за каране на дълги разстояния и за рекреационно каране.
76-84мм – големи колела, използвани за бързо каране, най – устойчиви за средно-напреднали и напреднали потрбители.
По време на каране ролкови кънки колелата се износват и трябва да се заменят периодично. Степента на износване на колелата зависи от много фактори, като например стил на каране, повърхност, ръст и тегло на потребителя, климатичнми условия, материал на колелата и тяхна твърдост.
Колелата от вътрешна страна износват се по-бързо. Предни колела износват се по-бързо от средни и задни колела. Препоръчително е да се върти колелата след каране около 70 км, или в случай на видимо износване на колелата.
**Смяна на колелата: (Фиг. 3)**
- Отвърти осеви винтове които се намират до спирачката използвайки подходящ уред.
- Снеми колелото от плаза.
- Извади лагери с втулка от колелото.
- Сложи лагери с втулка в новите колела.
- Сложи колела на плаза и довурти осеви винтове.
Не трябва да се затяга твърде силно болтове закрепващи колелата.
От съображения за безопасност се препоръчва да се използва само веднъж самоблокиращи гайки.
**Ротация на колелата**
По време на ротация на колелата увери се, че най-износеното колело ще смени положението си с най-малко износеното. Всяко колело с по-голямо износване от вътрешна страна трябва да се обърне със 180 градуса, така че най-износената страна да е отвън. Това ще осигури равномерно износване на колелата. Трябва да се следва рисунката по-долу.



**Колела не се въртят плавно**
Новите колелла за да се въртят плавно трябва да се ги дотрие. Лагерите са тясно монтирани и за оптимална ефективност изискват натоварване. Трябва също да се провери дали винтовете не са твърде силно затегнати.
**3. Лагери**
Има следни видове лагери:
608 z – обикновени лагери за начинаещи.
ABEC 1, 3, 5, 7 – добър лагет, дълъг живот.
Номер до ABEC колкото по-голямо толкова по-прецизен лагер и по-добър материал, от който е изработен.
Добро качество на лагерите осигурява плавно каране на ролкови кънки. Всичките лагери имат смазка и не изискват повторно намазване. Трябва да се избегва от прашни, мазни и мокри повърхности. Мокри или влажни лагери трябва да се изсуши с чиста кърпа. Износен лагер трябва да се смени.
**Смяна на лагери**
- Снеми колелата от плаза.
- Извади първия лагер от колелото използвайки подходящ уред.
- След това извади втулка и втрория лагер.
- Почисти лагера с суха кърпа и го смени с нов.
- Сложи първия лагер в колелото.
- Сложи втулката и втория лагер.
**4. Гайки и други самозаконтрящи се елементи**
Самозаконтрящи се гайки и други самозаконтрящи се елементи могат да изгубат своя ефективност ако са ръждясали, изтрити или са разхлабени. В такъв случай незабавно трябва да бъдат сменени. От съображения за безопсаност самозаконтрящи се гайки трябва да се използва само веднъж.