

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

PRZECZYTAJ UWAŻNIE NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ PRZED ROZPOCZĄCIEM KORZYSTANIA Z ŁYŻEW I ZACHOWAJ JĄ DO POZNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA !

ŁYŻWY NIE SĄ PRZEZNACZONE DO UŻYTKU KOMERCYJNEGO.

PRZEZNACZENIE

Przed zakupem należy wybrać odpowiedni typ oraz rozmiar łyżew w zależności od rozmiaru stóp, wagi ciała, umiejętności jazdy i przeznaczenia (figurowe, hokejowe). Łyżwy przeznaczone są do jazdy po gładkim, pozbawionym występow i dziur lodzie, w miejscach do tego przeznaczonych tj. lodowiskach.

1. ŁYŻWY

ZASADY BEZPIECZNEGO KOŻYSTANIA Z ŁYŻEW

1. W przypadku gdy łyżwy nie zostały fabrycznie naostrzone, należy je naostrzyć przed pierwszym użyciem.
2. Łyżwy należy ostrzyć w specjalistycznych punktach przeznaczonych do tego celu.
3. Dzieci powinny jeździć pod opieką osób dorosłych.
4. Przed każdym użyciem należy sprawdzać mocowanie wszystkich połączeń. Jazdę można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne. Przed jazdą na łyżwach należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
5. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń, tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
6. Stałe utrzymanie łyżew w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo.
7. Na łyżwach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej. Na łyżwach nie wolno skakać.
8. Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji łyżew mogących pogorszyć bezpieczeństwo

ZASADY UŻYTKOWANIA

Przed każdą jazdą należy sprawdzić stan techniczny łyżew. Wszystkie klamry powinny być zapięte. Łyżwy należy systematycznie czyścić, konserwować i ostrzyć. Nie wolno jeździć po śniegu, piasku i w miejscach do tego nie wyznaczonych. Podczas chodzenia po chodniku, asfalcie, betonie należy używać ochraniaczy na płozy. Po każdej zakończonej jeździe należy płozę oczyścić, osuszyć i zakonserwować. Zaniedbanie tej czynności może spowodować korozję płozy. Zaleca się używanie ochraniaczy na kolana i łokcie oraz kasku na głowę.

TECHNIKA HAMOWANIA NA ŁYŻWACH

Należy hamować wprowadzając łyżwy w ześlizg – ustawić się prostopadle do kierunku jazdy. Hamuj bardzo ostrożnie tak, aby się nie przewrócić.

REGULACJA ROZMIARU

1. Przed przystąpieniem do regulacji wybranego rozmiaru należy rozpiąć paski i zapięcia.
2. Naciśnij przycisk znajdujący się w wewnętrznej, tylnej części buta.
3. Rozsuwając przednią część buta należy ustawić wybrany rozmiar.
4. Po ustawieniu rozmiaru należy zwolnić przycisk dla ustabilizowania wybranego rozmiaru.

WYMIANA PŁOZY

1. Przed przystąpieniem do wymiany płozy przygotuj sobie odpowiednie narzędzie do tego celu.
2. Rozkręć śruby znajdujące się pod podstawą buta.
3. Zamień płozę.
4. Po założeniu płozy w odpowiedniej pozycji dokręć śruby znajdujące się pod podstawą buta.

ZDEJMOWANIE ŁYŻEW

W celu zdjęcia łyżew należy :

- rozwiązać i poluzować sznurowadła (rozpiąć klamry lub/i Rzepty)
- Odciągnąć język buta
- Oburącz ściągnąć łyżwę ze stopy
- Zabrania się ściągnięcia łyżew "but o but".

JAZDA NA ŁYŻWACH

Użytkowanie łyżew, 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 łyżew zaleca się stosowanie standardowych technik jazdy z wyłączeniem wszelkich ewolucji oraz skoków. Podczas jazdy na łyżwach należy zachować ostrożność. Prędkość należy zawsze dostosować do poziomu umiejętności. Unikaj nadmiernej prędkości.

KONSERWACJA ŁYŻEW

Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na łyżwach oraz wydłuża ich żywotność. Stałe utrzymanie łyżew w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo. Po zakończeniu jazdy na łyżwach zalecane jest ich staranne czyszczenie i osuszenie. Podczas jazdy na łyżwach niektóre elementy, takie jak płozy, mogą ulec zużyciu. Należy regularnie sprawdzać ich stan i w razie potrzeby należy je naostrzyć.

II. ŁYŻWOROLKI

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z ŁYŻWOROLEK

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, głązy, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapyłonych, 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 odbłaskowych. 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 urządzenie jest całkowicie sprawne. Przed jazdą na łyżworolkach należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo.
10. Na łyżworolkach nie wolno wykonywać żadnych skomplikowanych figur i akrobacji. Służą tylko i wyłącznie do jazdy rekreacyjnej.

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, płaskiej, czystej i suchej powierzchni, przed rozpoczęciem jazdy należy upewnić się, że na obszarze gdzie będzie odbywała jazda nie występują dziury, doły, głązy, kamienie, muldy, które mogłyby spowodować upadek i uszkodzenia ciała. Unikaj powierzchni nierównych, stromych, śliskich, zapylonych, kamienistych i mokrych. Unikaj nadmiernej prędkości.

TECHNIKI HAMOWANIA NA ŁYŻWOROLKACH

Jeżeli łyżworolki są wyposażone w hamulec: należy wolno podnieść czubek łyżworolki, na której zamontowany jest hamulec, (jeżeli obie łyżworolki posiadają hamulce, można wybrać dowolną i używać jej do hamowania), następnie należy przycisnąć hamulec do nawierzchni podłoża.

Jeżeli łyżworolki nie są wyposażone w hamulec lub został on ściągnięty: Należy przenieść cały ciężar ciała na jedną stopę, następnie drugą stopę przesunąć za pierwszą i ustawiają 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 bądź PP. Kółka są osadzone na dwóch łożyskach i przymocowane są do płozy za pomocą śrub i nakrętek samoblokujących.

KONSERWACJA ŁYŻWOROLEK

Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa jazdy na łyżworolkach oraz wydłuża ich żywotność. Stałe utrzymanie łyżworolek w dobrym stanie zwiększa ich bezpieczeństwo. 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.

1) Hamulce

Jeżeli hamulce nie funkcjonują prawidłowo, to może to świadczyć o ich zużyciu. Informuje nas o tym kąt zawarty pomiędzy dolną powierzchnią hamulca a nawierzchnią, po której się porusza. Jeżeli jest on większy niż 40° to hamulec należy wymienić.

Wymiana hamulców:

- Odkręć śrubę osiową znajdującą się przy hamulcu używając odpowiedniego narzędzia.
- Zdejmij wspornik hamulca z płozy.
- Za pomocą śrubokręta zdejmij hamulec ze wspornika.
- Zamocuj nowy hamulec.
- Załóż wspornik hamulca na płożę i przykręć śrubę osiową i nakrętkę.
- Upewnij się, że śruba jest dobrze dokręcona.

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.

60-64mm – kółka małe z niskim środkiem ciężkości, pomocne początkującym w utrzymaniu stabilności.

70-72mm – kółka średnie, używane do długich dystansów i jazdy rekreacyjnej.

76-82mm – kółka duże, używane do szybkiej jazdy, najbardziej trwale 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 tylne. Zalecana jest rotacja kółek po przejechaniu około 70 km lub w przypadku widocznego zużycia kółek.

Wymiana kółek:

- Odkręć śruby osiowe mocujące kółka używając odpowiedniego narzędzia.
- Ściągnij kółko z płozy.
- Wyciągnij łożyska z tulejki 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 łożyska: 608Z oraz ABEC 1, 3, 5, 7.

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 zapyłonych, 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.
- Oczyszczyć łożysko suchą szmatką lub wymienić 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.