Instrukcja obsługi

MODEL：PW-126B-106 INLINE SKATE

Instrukcja

1. Dzieci poniżej 5 roku życia powinny jeździć pod okiem dorosłych.
2. Noś odzież ochronną, takią jak ochraniacze na nadgarstki, łokcie, kolana i kask podczas jazdy na wrotkach.
3. Przed korzystaniem z wrotek upewnij się, że wszystkie śruby i nity są dokręcone.
4. Z wrotek korzystaj w bezpiecznych i odpowiednich do tego miejscach.
5. Nie jeździć wśród tłumów ludzi i samochodów.
6. Nie jeździć w pobliżu wody, wycieków oleju lub na nierównych powierzchniach.

Konserwacja wrotek

1. Nie jeździć na nierównych drogach, przedłuża to żywotność kół i łożysk.
2. Nie wymieniaj kół i łożysk oddzielnie, ponieważ prowadzi to do niestabilności.
3. Wyjmij łożyska i umieścić je w roztworze do czyszczenia przez pół godziny. Użyj trochę smaru aby poprawić ruch.
4. Po użyciu przechowywać wrotki w suchym miejscu z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec starzeniu się i rdzewieniu.
5. Nie modyfikuj wrotek, mogłoby to zaszkodzić bezpieczeństwu.
6. Nakrętki samonastawne tracą skuteczność wraz z biegiem czasu.
7. Koła i łożyska: w normalnych warunkach kółka i łożyska są bezobsługowe. Niemniej jednak właściciel lub opiekun jest odpowiedzialny za okresowe sprawdzanie kół pod kątem zużycia i łożysk i luźnych części. Kiedy koło lub łożysko jest luźne, wskazana jest ich wymiana.
8. Regularnie sprawdzaj i usuwaj ostre krawędzie powstałe w wyniku używania.

Dostępne są cztery regulowane rozmiary
Na rysunkach 1-3 można dostosować rozmiary do A / B / C / D w zależności od wielkości stopy.
Regulacja w następujący sposób:

1. Naciśnij przycisk regulacyjny

2.Wyciągnij zaślepkę i dostosuj ją do odpowiedniego rozmiaru (A-D)

3.Przestań naciskać przycisk, rozmiar zostanie ustawiony.

Instrukcje dotyczące użytkowania

1. Naucz się początkowej pozycji. Stań blisko ściany lub innego obiektu gdzie możesz się wesprzeć. Pierwszą pozycją, którą musisz przyjąć to "gotowa pozycja". Osiąga się to, stawiając stopy w odległości około 6 do 10 cali lub od 15 do 25 centymetrów, przy czym kolana są wygięte i wyciągnięte do przodu. Pochyl się nieco i wyciąć ręce przed siebie. Patrz przed siebie. Utrzymuj równowagę w tej pozycji, aby poczuć pozycję i wrotki. Jeśli masz wystarczająco dużo przekonania, wystarczy odepchnąć od jakiejkolwiek pomocy, którą używasz, i pozwól sobie na delikatne poślizgnięcie się bez ruszania nóg. Miej kogoś, kto chce cię będzie asekurował, jeśli czujesz, że nie możesz się zatrzymać.
2. Zacznij od kilku kroków. Początkowo można spróbować przyzwyczaić się do wyczucia swoich wrotek chodząc trochę na trawie. Następnie powróć do gładkiej powierzchni i przyjmij gotową pozycję. Teraz skieruj palce na zewnątrz i wykonaj kilka małych kroków. Prawdopodobnie nogi, będą oddalać się dalej, gdy będziesz starać się zachować równowagę; Tego należy się spodziewać, więc po prostu pójdź za nim, aż poczujesz się bardziej swobodnie oraz możesz przenieść nogi jeszcze bliżej.
3. Utrzymuj kolana ugięte i lekko pochylone do przodu. Takie podejście pomoże uniknąć upadku podczas nauki. Równowaga może być odzyskana przez przyłożenie rąk do kolan, gdy tylko poczujesz że tracisz równowagę
4. Staraj się zwracać uwagę na równowagę i upewnij się, że Twój środek ciężkości leży na kościach stóp. Za każdym razem, gdy wykonasz krok, przesuń ciężar na krok do przodu i wyrównaj go na stopie, która styka się z podłożem. To naprawdę ma sens tylko wtedy, gdy ćwiczysz i poczujesz, jak waga zmienia się podczas poruszania się. Podczas ćwiczeń staraj się ćwiczyć trochę szybciej, aby poczuć równowagę z ruchem. Ale nie wykonuj tych ćwiczeń zbyt szybko!
5. Praktykuj podstawowe techniki. Na tym etapie warto pomyśleć o znajomym znającym jazdę na wrotkach. Istnieje kilka podstawowych technik, które trzeba opanować, aby Twoja jazda na wrotkach była dobra. Technika A: Jest to pozycja podobna do gotowej pozycji, ale trzeba rozłożyć nogi dalej. Rozmieść je wokół na szerokości ramion; Trzymaj palce skierowane do przodu, a kostki proste. Pozycja ta umieszcza Cię na wewnętrznej krawędzi wrotek. Praktyka przenosząca się z gotowej pozycji do tej pozycji podczas poruszania się daje ci podstawowe pojęcie o tym, jak jeździć na wrotkach. Jeśli próbowałeś wcześniej ślizgać się z gotowej pozycji, już trochę wiesz, jakie to odczucie. Tym razem umieść jedną stopę pod kątem 45 stopni i przesuń drugą stopę do przodu wzdłuż ziemi. Przynieś stopę, która nie podeszła do drugiej stopy i nie ruszała się. Praktykuj tylko na jednej nodze. Przenosząc się z lewej stopy na prawą stopę. Naucz się zachowywać równowagę na każdej nodze podczas ślizgania się. Przenieś ciężar z tylnej stopy do przedniej stopy podczas ruchu. Początkowo wykonuj to naprawdę powoli, aż poczuje się swobodnie.
6. Nauczyć się zatrzymywać, używając hamulców. Większość wrotek jest wyposażonych w hamulce z tyłu. Sprawdź je podczas ich zakupu, a jeśli kupiłeś używane, sprawdź, czy są one w dobrym stanie, ponieważ muszą być wymieniane co jakiś czas. Aby skorzystać z tego hamulca, przechyl pięty na hamulce do przodu o około 4 cali lub 10 centymetrów i naciśnij hamulec na pięcie. Jedna stopa musi być naprzeciwko drugiej i podnieś palec przedniej stopy, pochylając się do tyłu, aby pomóc hamulcowi uderzyć na ziemię, by spowolnić ruch. Na początku praktykuj to z bardzo niską prędkością!
7. Zachowaj te informacje w celu późniejszego wykorzystania.

Ten produkt jest zgodny z normą BS EN 13843: 2009 - sprzęt rolkowy -wrotkowy - wymagane bezpieczeństwo i testy.