

PL Instrukcja użytkowania łyżew

PRZEZNACZENIE

Łyżwy do jazdy rekreacyjnej. Przed zakupem należy wybrać odpowiedni typ łyżew w zależności od rozmiaru stóp, wagi ciała, umiejętności i przeznaczenia (figurowe, hokejowe). Łyżwy służą do jazdy po gładkim, pozbawionym występow i dziur lodzie, w miejscach do tego wyznaczonych – lodowiskach.

ZASADY UŻYTKOWANIA

Nie wolno jeździć po śniegu, piasku i w miejscach do tego niewyznaczonych. Podczas chodzenia po chodniku, asfalcie, betonie należy używać ochraniaczy na łyżwy.

Przed każdą jazdą należy sprawdzić stan techniczny łyżew. Łyżwy należy systematycznie czyścić, konserwować i ostrzyć.

Przed każdą jazdą sprawdzaj elementy łączące skorupę z płożą (nity i śruby).

Przed jazdą prawidłowo zasznurowuj buty lub (w przypadku łyżew z klamrami) zapnij klamry. Stopa powinna być bez zbędnego luzu, ale nie za ściśle, aby nie tamować krążenia.

Po każdej jeździe należy łyżwy oczyścić, osuszyć i zakonserwować. Zaniedbanie tej czynności może spowodować korozję płoży.

KONSERWACJA

Po każdej jeździe wytrzyj z zewnątrz buty i płoży do sucha za pomocą miękkiej szmatki. Silne zabrudzenia skorupy i płoży można usunąć używając szmatki z łagodnym detergentem np. mydłem. Uważaj, aby się nie skaleczyć

– po naostrzeniu krawędzie płoży są ostre. Rozsznurowuj łyżwy lub (w przypadku łyżew z klamrami) rozepnij klamry i wysuń język maksymalnie ku górze – pozwól im wyschnąć w temperaturze pokojowej.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Łyżwy przed pierwszym użyciem należy naostrzyć, gdyż ze względów bezpieczeństwa nie zostały naostrzone fabrycznie.

Zawsze należy nosić odpowiednie ubranie ochronne włącznie z kaskiem, ochraniaczami na kolana, łokcie oraz rękawicami.

Na łyżwach nie wolno skakać.

Dzieci powinny jeździć pod opieką dorosłych.

ABC JAZDY NA ŁYŻWACH

Przed założeniem łyżew powinniśmy przeprowadzić rozgrzewkę. Rozgrzewamy przede wszystkim nadgarstki oraz całe kończyny dolne i górne. Po założeniu łyżew udajemy się na taflę lodu. Podczas jazdy powinniśmy ugiąć kolana i pochylić się do przodu, aby zapewnić równowagę. Nie powinno się wkladać rąk do kieszeni podczas jazdy, gdyż może się to skończyć utratą równowagi, a co za tym idzie upadkiem i ciężkimi urazami takimi jak: stłuczenia, złamania itp. Ręce powinny znajdować się blisko ciała.

Aby odepchnąć się stosujemy następujący ruch: odkręcamy prawą stopę tak, aby była ustawiona prawie bokiem, odpychamy się nią, jadąc na lewej nodze. Kiedy jesteśmy już w ruchu pamiętajmy o równowadze. Następnie próbujemy odpychać się na boki, dodatkowo balansując ciałem.

Najłatwiejszym sposobem hamowania jest

ustawienie łyżew w literę T: przednią nogę stawiamy zgodnie z kierunkiem jazdy, a tylną poprzecznie. Zaawansowanym użytkownikom proponujemy hamowanie poprzez nagły zwrot całego ciała prostopadłe do kierunku jazdy.

Zaleca się zachowanie instrukcji w razie przyszłej reklamacji.

Zabrania się dokonywania zmian i modyfikacji mogących pogorszyć właściwości użytkowe łyżew i wpływać na bezpieczeństwo użytkownika.

Uszkodzenia mechaniczne powstałe w trakcie eksploatacji z winy konsumenta takie jak: zarysowania, pęknięcia buta, uszkodzenia płozy, zerwanie sznurówek itp. nie podlegają reklamacji.

EN Ice skates manual

PURPOSE OF USE

Ice skates for recreational use. Before your purchase you should choose the appropriate type, considering your shoe size, weight, skills and use (figure skating, ice hockey). Ice skates are designed to skate on smooth ice without any bumps and holes, on designated areas – ice rinks.

RULES OF USAGE

Do not skate on snow, sand and in undesignated areas. While walking on the pavement, asphalt, concrete use blade guards.

Before each use check the technical condition of ice skates. Ice skates must be cleaned, maintained and reground on a regular basis.

Before each use check elements connecting the frame with the blade (nuts and crews).

Before each use shoe laces must be tied properly and in case of ice skates with buckles – buckles must be closed. Feet should not feel too loose and not too tight so that blood circulation be not restricted.

After each use ice skates need to be cleaned, dried and maintained. Failure to do so may lead to corrosion on ice skate blades.

MAINTENANCE

After each use wipe external parts of the shoes and blades with a soft cloth. Tough dirt on the frame and blades may be removed using a cloth with a mild detergent, such as soap. Be careful not to get wounded – after grinding blade edges are sharp. Unlace ice skates and in case of ice skates with buckles – open the buckles and pull the tongue fully upwards. Let them dry at room temperature.

SAFETY PRECAUTIONS

Before the first use ice skates need to be ground. For safety reasons they are not sharp in the package.

Always wear suitable protective clothing, including a safety helmet, knee pads, elbow pads and gloves.

Do not jump on ice skates.

Children should skate under the supervision of adults.

BASICS OF ICE SKATING

Before putting ice skates on do some warm-up exercises. Firstly warm up your wrists, then whole legs and arms. After

putting ice skates on go to the ice rink. While skating bend your knees and lean forward to keep the balance. Do not put your hands into pockets while skating because you may lose your balance, which may cause falling down and serious injuries, such as bruises, fractures etc. Arms should be held close to the body.

In order to push forward turn your right foot so that it is almost perpendicular to the gliding direction and push off this foot as you glide forward on the other skate. While moving remember to keep your balance. Then try to glide sideways, balancing your body.

The easiest way to stop is to put ice skates in a T-shape: place your front foot in a direction you are going and your back foot perpendicularly. For advanced users we recommend to stop by a sudden turn of your body perpendicularly to the gliding direction.

Keep this manual for any possible complaints in future.

It is forbidden to make any changes or modifications which could impair essential features of ice skates as well as affect the safety of the user.

Mechanical damage occurred during the use at fault of the customer, such as scratches or cracks of shoes, damaged blades, ripped laces etc. do not give rise to a complaint.

Ihre Schuhgröße, Ihr Gewicht, Ihre Fähigkeiten und den Verwendungszweck (Eiskunstlaufen, Eishockey). Schlittschuhe dienen zum Eislaufen auf einem glatten Eis ohne Löcher und Vertiefungen auf den dafür vorgesehenen Flächen – Eisbahnen.

GEBRAUCH

Sie dürfen nicht auf Schnee, Sand und in den dafür nicht vorgesehenen Orten Schlittschuh laufen. Wenn Sie auf dem Bürgersteig, Asphalt, Beton gehen, verwenden Sie Kufenschoner.

Vor jedem Gebrauch prüfen Sie den technischen Zustand der Schlittschuhe. Schlittschuhe müssen regelmäßig gereinigt, konserviert und geschliffen werden.

Vor jedem Gebrauch prüfen Sie Elemente, die die Schiene mit der Kufe verbinden (Muttern und Schrauben).

Vor jedem Gebrauch sind die Schlittschuhe ordentlich zu schnüren oder (bei Schlittschuhen mit Schnallen) zu schnallen und mit Klettverschlüssen zu schließen. Schlittschuhe sollten nicht zu locker sitzen, aber auch nicht zu eng, so dass der Kreislauf nicht behindert wird.

Nach jedem Gebrauch müssen die Schlittschuhe gereinigt, getrocknet und konserviert werden. Wenn Sie es nicht tun, kann es zur Korrosion der Kufe führen.

WARTUNG

Nach jedem Gebrauch wischen Sie die Schuhe von außen und die Kufen mithilfe eines weichen Tuchs ab. Größere Beschmutzungen auf den Schlittschuhen und den Kufen können mit einem Tuch mit einem milden Spülmittel, z.B. Seife, entfernt werden. Passen Sie auf, dass Sie sich nicht verletzen – nach dem Schleifen

DE Bedienungsanleitung für Schlittschuhe

VERWENDUNGSZWECK

Schlittschuhe zum Freizeitgebrauch. Vor dem Kauf wählen Sie den entsprechenden Typ der Schlittschuhe. Berücksichtigen Sie

sind die Kanten der Kufen scharf. Schnüren Sie die Schlittschuhe auf oder (bei Schlittschuhen mit Schnallen) öffnen Sie die Schnallen und schieben Sie die Zunge möglichst nach oben – sie sollten bei Raumtemperatur trocknen.

SICHERHEITSHINWEISE

Vor dem ersten Gebrauch müssen die Schlittschuhe geschliffen werden, weil sie aus Sicherheitsgründen in der Verpackung nicht geschliffen sind.

Tragen Sie immer Schutzkleidung mit einem Schutzhelm, Knie- und Ellenbogenschoner sowie Handschuhe.

Sie dürfen nicht auf Schlittschuhen springen.

Kinder sollten unter der Aufsicht von Erwachsenen gleiten.

EISLAUFEN FÜR ANFÄNGER

Bevor Sie die Schlittschuhe anziehen, wärmen Sie sich auf. Zuerst wärmen Sie Ihre Handgelenke auf, dann auch Beine und Arme. Wenn Sie die Schlittschuhe anhaben, gehen Sie auf das Eis. Beim Gleiten beugen Sie Ihre Knie und lehnen Sie sich nach vorne, um das Gleichgewicht zu halten. Beim Gleiten stecken Sie Ihre Hände nicht in die Taschen ein, weil dies zum Verlust des Gleichgewichts und folglich zum Fallen und schweren Verletzungen, wie z.B. Blutergüssen oder Brüchen usw. führen kann. Die Arme sollten dicht am Körper liegen.

Um sich vorwärts zu bewegen, drehen Sie Ihren rechten Fuß, so dass er fast in einer diagonalen Richtung steht, stoßen Sie mit diesem Fuß und gleiten Sie auf dem linken Fuß. Beim Gleiten vergessen Sie nicht, das Gleichgewicht zu halten. Dann versuchen Sie, sich zur Seite zu bewegen, indem Sie Ihren Körper zusätzlich balancieren.

Die einfachste Bremsmethode ist der T-Stopp: das vordere Bein stellen Sie in die Fahrtrichtung und das hintere – quer zur Fahrtrichtung. Fortgeschrittenen Benutzern empfehlen wir, durch eine plötzliche Wende des ganzen Körpers senkrecht zur Fahrtrichtung zu stoppen.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung für eventuelle künftige Reklamationen auf.

Es ist verboten, jegliche Änderungen und Modifikationen vorzunehmen, die die Funktionsfähigkeit von Schlittschuhen und Inline verschlechtern und die Sicherheit der Benutzer beeinflussen könnten.

Mechanische Beschädigungen, die bei dem Gebrauch auf Verschulden des Verbrauchers entstanden sind, wie z.B. Kratzer, Risse an Schuhen, beschädigte Kufen, gerissene Schnürsenkel usw. stellen keinen Grund zur Reklamation dar.

IMPORTER



SMJ Sport

Hurtownia Artykułów Sportowych
01-023 Warszawa, ul. Dzielna 11
tel/fax: 022-8383352, 022-8383342

www.smjsport.pl

www.smjsport.pl