



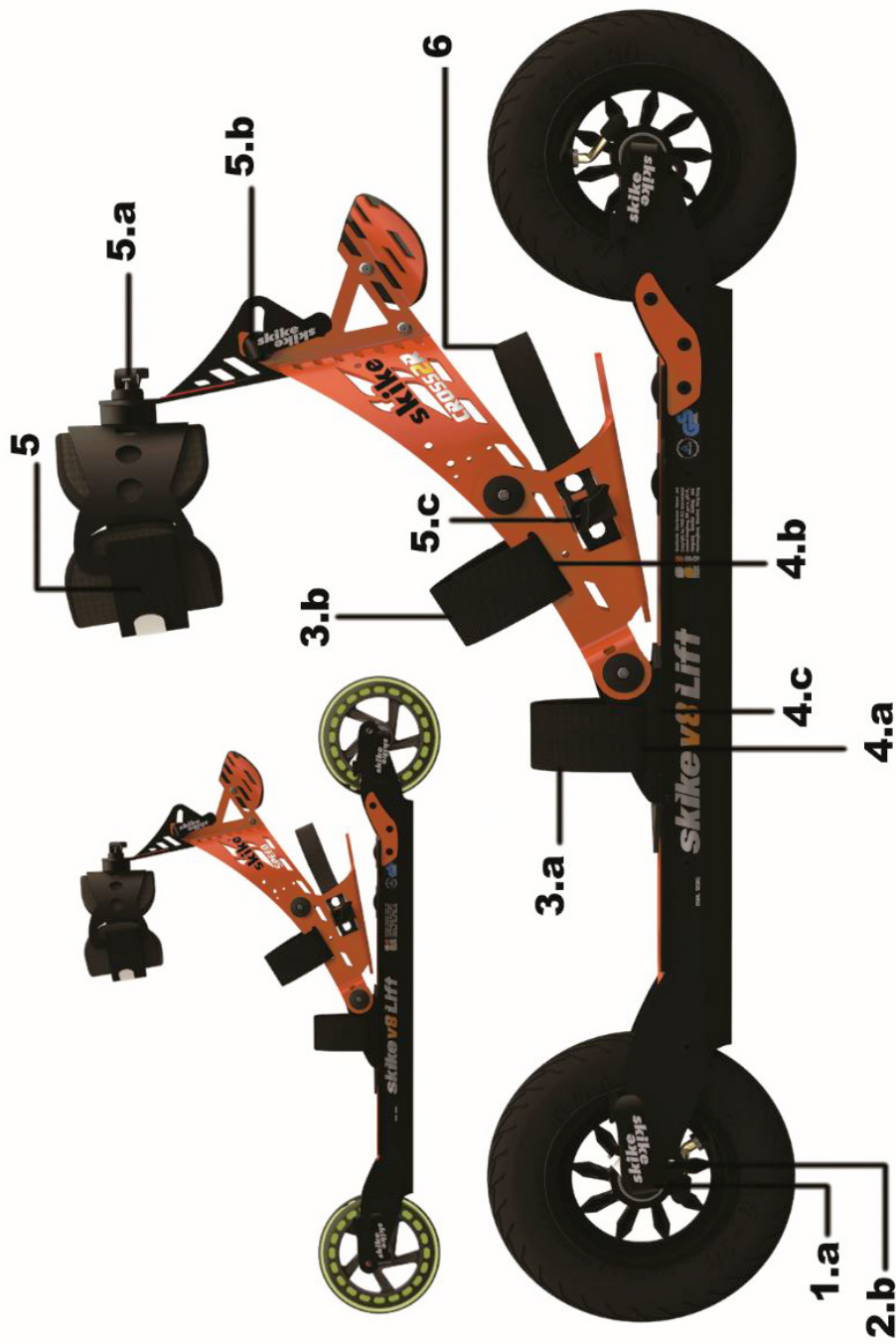
INSTRUKCJA OBSŁUGI - POLSKI



SKIKE V8 LIFT CROSS



SKIKE V8 LIFT SPEED



SPIS TREŚCI

A. GRATULUJEMY ZAKUPU	1
A.1 Życzymy dobrej zabawy!	1
B. GWARANCJA	1
B.1 Warunki gwarancji	1
B.2 Gwarancja dla członków klubu GOLD Support	2
B.3 Klucz produktu, karta identyfikacyjna RFID, numer seryjny	3
B.4 Gwarancja dla klientów nie będących członkami klubu „GOLD Support”	4
C. BEZPIECZEŃSTWO	5
C.1 Uwagi ogólne	5
C.1.1 Zanim zaczniesz jeździć	5
D. TWOJE NOWE SKI	6
D.1 Zakres dostawy	6
E. PIERWSZE KROKI	6
E.1 Koła bez łożysk jednokierunkowych	6
E.1.1 Wstępnie zmontowane koła	6
E.1.2 Dźwignia zaciskowa	8
E.2 Koła z łożyskami jednokierunkowymi	8
E.3 Koła poliuretanowe o średnicy 125 mm	9
E.4 Koła poliuretanowe o średnicy 145 mm	9
F. ODZIEŻ I DODATKOWE WYPOSAŻENIE	10
F.1 Obuwie	10
F.2 Odzież	10
F.3 Odzież ochronna	11
F.3.1 Ochrona głowy: kask	11
F.3.2 Ochrona dłoni i nadgarstków: rękawiczki	11
F.3.3 Ochrona łokci i kolan	11
F.3.4 Gogle ochronne i okulary przeciwsłoneczne	11
F.4 Kijki	11
F.4.1 Rodzaje kijków i ich regulacja	11
F.5 Czyszczenie i konserwacja	12

F.6 Ogólne zalecenia	12
F.6.1 Śruby, nakrętki, dźwignie zaciskające, przeguby	12
G. REGULACJA, ZAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE	
NARTOROLEK	13
G.1 Rozstaw osi i podstawowe ustawienia	13
G.2 Dopasowanie do rozmiaru buta	13
G.3 Zakładanie i zdejmowanie nartorolek	14
G.3.1 Zakładanie nartorolek	14
G.3.2 Zdejmowanie nartorolek	15
H. REGULACJA HAMULCÓW	15
I. KOREKCJA DLA KOLAN KOŚŁAWYCH/SZPOTAWYCH ...	16
J. TECHNIKA HAMOWANIA	17
K. TECHNIKA JAZDY	18
K.1 Pierwsze kroki	18
K.2 Ćwiczenie hamowania	19
K.3 Pierwsza jazda	19
K.4 Techniki łyżwowe a jazda na skike	19
L. PODNOSZONA PIĘTA	19
M. (SETTINGS)	20
M.1 H.1 Wymiana opon	20
M.1.1 Zdejmowanie opony	20
M.1.2 Zakładanie opony	20
M.2 H.2 Regulacja zbieżności	21
M.3 H.3 Wymiana łożysk	21
M.3.1 Demontaż:	21
M.3.2 Montaż:	21
N. DANE TECHNICZNE	22
N.1 Specyfikacja	22
N.2 Zalety sprzętu	22

A. GRATULUJEMY ZAKUPU

A.1 Życzymy dobrej zabawy!

Gratulujemy udanego zakupu i dziękujemy za wybór nartorolek skike. Dzięki nim wkroczysz w świat skike - nowej dyscypliny sportu kształtującej wszechstronną wytrzymałość. Jeżdżąc na skike na świeżym powietrzu, praktycznie w każdym terenie, uruchamiasz ponad 95% swoich mięśni.

Skike ma także cechy przydatne w treningu uzupełniającym w innych dyscyplinach sportu. Kompensuje braki wynikające z jednostronnego i monotonnego treningu. Zwiększa siłę mięśni i wydolność organizmu.

Wyrafinowany design, przyjazne dla stawów pneumatyczne koła, intuicyjny i wysoce skuteczny system hamowania oraz możliwość kompensacji wad stawu kolanowego, otwierają nowe możliwości poruszania się w terenie, także na podjazdach i zjazdach. Dzięki możliwości założenia poliuretanowych kółek, rolki v8 LIFT umożliwiają udział w klasycznych imprezach rolkarskich na równej nawierzchni.

Uważne zapoznanie się z instrukcją pozwoli Ci na szybkie i łatwe opanowanie prawidłowej obsługi rolek. Skike to idealna kombinacja sportu i zabawy na świeżym powietrzu.

B. GWARANCJA

B.1 Warunki gwarancji

Termin skike odnosi się do całego zestawu sprzętu sportowego, jak i też jego oryginalnych części i własności, wytworzonych przez firmę skike sports International Ltd. (Skike Sports). Produkty firmy Skike Sports podlegają ciągłej i ścisłej kontroli jakości. Jeśli jednak wbrew oczekiwaniom sprzęt skike nie będzie działał poprawnie, skontaktuj się ze swoim sprzedawcą. Listę z adresami sprzedawców znajdziesz na stronie internetowej www.skike.com.

Okres gwarancji jest zgodny z prawnymi wymaganiami kraju zakupu i rozpoczyna się w dniu w którym dokonano zakupu wystawiono dokument sprzedaży. Wszelkie naprawy dokonywane po upływie okresu ważności

gwarancji podlegają stosownym opłatom.

Skike Sports gwarantuje pierwotnemu nabywcy, że produkt jest wolny od wad materiałowych i produkcyjnych. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych przez zużycie normalnie używających się części, działanie siły wyższej, zniszczenie, wypadek, stratę, modyfikację, niewłaściwą konserwację, użytkowanie lub przechowywanie w nieodpowiednich warunkach, a także szkód spowodowanych przez produkty, za które firma Skike Sports nie ponosi odpowiedzialności.

Roszczenia gwarancyjne będą rozpatrywane po dostarczeniu elementów zestawu do ekspertyzy. W przypadku użycia nieoryginalnych części zamiennych gwarancja traci ważność.

Skike Sports nie ponosi odpowiedzialności za roszczenia osób trzecich w związku ze szkodami lub uszkodzeniami dotyczącymi produktu, spowodowane przez niewłaściwe obchodzenie się lub użytkowanie, naruszenie zasad bezpieczeństwa, niestosowanie się do zaleceń zawartych w instrukcji użytkowania, a także ze stratami bądź szkodami spowodowanymi przez osoby trzecie, nawet jeśli Skike Sports było poinformowane o możliwości wystąpienia takich uszkodzeń.

B.2 Gwarancja dla członków klubu GOLD Support

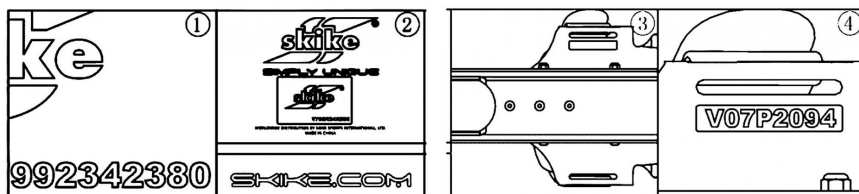
Dziękujemy za wybranie produktu skike. Kupiłeś właśnie markowy produkt doskonałej jakości. W przeszłości zdarzały się niestety przypadki podrabiania naszych produktów i sprzedawania ich po okazyjnych cenach. Tanie podróbki nie mogą zapewnić jakości ani bezpieczeństwa użytkowania, co doprowadziło już do nieszczęśliwych wypadków, które kończyły się poważnymi urazami.

Aby zapobiegać tego typu nielegalnym praktykom i zapewnić naszym klientom bezpieczeństwo, opracowaliśmy nowy system identyfikacyjny, który już teraz jest do Twojej dyspozycji. System ten pomoże Ci również szybko i bezproblemowo zgłaszać ewentualne roszczenia gwarancyjne.

Zalecamy, aby kupujący dokonał weryfikacji oryginalności produktu skike bezpośrednio w sklepie z pomocą zaufanego sprzedawcy.

W tym celu należy zarejestrować się na stronie internetowej www.skike.com podając klucz produktu (rys. 1) widoczny na karcie identyfikacyjnej RFID (rys. 2) oraz numer seryjny skike umieszczony na ramie nośnej każdej z nartorolek (rys. 3 i 4).

B.3 Klucz produktu, karta identyfikacyjna RFID, numer seryjny



Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych danych otrzymasz potwierdzenie rejestracji w systemie. Uzyskasz prawo do korzystania z usługi „GOLD Support”. Masz wtedy pewność, że zakupiłeś oryginalny produkt firmy Skike Sports i posiadasz związane z tym prawa gwarancyjne.

W podziękowaniu za współpracę Twoja gwarancja zostanie przedłużona o kolejne 6 miesięcy w stosunku do wymaganego okresu przewidzianego w przepisach prawnych.

Ponadto w przypadku wszelkich usług gwarancyjnych, do Twojej dyspozycji jest serwis ekspresowy firmy FAE (FAE Express Service). Możesz logując się na stronę internetową, zgłosić ewentualne wady produktu załączając kilka zdjęć ilustrujących uszkodzenie, tak by naszym pracownikom łatwiej było zająć się Twoją reklamacją. W ten prosty sposób rozpocznie się proces reklamacyjny.

Firma Four Ace Europe GmbH (FAE) gwarantuje dostępność części dla klientów usługi „GOLD Support” i bezpośrednią ich wysyłkę w terminie do 48 godzin. (Dostępność usługi i czasy dostawy mogą zależeć od kraju, terminu wysyłki i warunków przewoźnika)

UWAGA: Dołączenie do grona klientów klubu „GOLD Support” możliwe

jest wyłącznie w przypadku bezpośredniej rejestracji w sklepie, bądź w terminie 30 dni kalendarzowych od daty zakupu, jeśli wolisz zarejestrować się samemu.

Po upływie tego terminu będziesz mógł wciąż zarejestrować swój produkt, ale tylko w celu uzyskania potwierdzenia jego oryginalności lub zgłoszenia ewentualnej reklamacji. Nie będzie Ci przysługiwać przedłużony okres gwarancji (patrz punkt A.2).

Rejestracja jest niezbędna Tobie, albo Twojemu sprzedawcy do zgłoszenia jakiegokolwiek reklamacji.

Proces reklamacyjny odbywa się pomiędzy nabywcą a sprzedawcą u którego zakupiony został produkt. Proces ten przebiegać może w sposób inny niż sugerowany tylko wtedy, jeśli leży to w interesie klienta.

Przyjmujemy jedynie reklamacje dotyczące oryginalnych produktów firmy Skike Sports. Z tego powodu przy każdej reklamacji weryfikujemy oryginalność produktu.

B.4 Gwarancja dla klientów nie będących członkami klubu „GOLD Support”

W tym wypadku należy zwrócić się bezpośrednio do sprzedawcy u którego zakupiono produkt. Sprzedawca zweryfikuje oryginalność produktu, jeśli taka weryfikacja nie została wcześniej dokonana.

Będziesz musiał zarejestrować się na stronie www.skike.com. Wtedy sprzedawca będzie mógł razem z Tobą opisać szkodę i dołączyć dokumentację zdjęciową. Przed końcem tej procedury musisz zaznaczyć w formularzu, czy części zamienne mają zostać wysłane na Twój adres czy na adres sprzedawcy. Po zakończeniu tych czynności, zgłoszenie reklamacyjne zostanie przekazane jednym kliknięciem do firmy FAE, która niezwłocznie je rozpatrzy i wyśle potrzebną część zamienną na wybrany adres.

Jeśli wybierzesz dostawę na swój adres, otrzymasz od nas drobny upominek z szerokiej oferty Skike w ramach przeprosin za usterkę i ewentualne niedogodności, których doświadczyłeś.

C. BEZPIECZEŃSTWO

C.1 Uwagi ogólne

C.1.1 Zanim zaczniesz jeździć

- Przeczytaj uważnie instrukcję. Zachowaj ją na wypadek konieczności użycia w przyszłości.
- Sprawdzaj ciśnienie w oponach. Powinno wynosić ono 6-7 barów.
- Upewnij się, że kółka ustawione są w linii prostej (patrz punkt H.2).
Przed i po każdej jeździe zweryfikuj dokręcenie wszystkich śrub i części.



UWAGA: Wkładka poliamidowa w nakrętkach samokontrujących może z czasem ulec osłabieniu. Należy ją wtedy wymienić na nową. Podobnie należy postąpić w przypadku jej odkręcenia. Uszkodzenia spowodowane przez zaniechanie wymiany nakrętek nie są objęte gwarancją!

- Dokładnie dopasuj nartorolki do rozmiaru Twojego obuwia (patrz punkt C.2). Na początku skorzystaj z pomocy instruktora lub doświadczonego użytkownika nartorolek skike.
- Zaczynij od zapoznaj się ogólnie ze sprzętem, działaniem hamulców i techniką jazdy (patrz rozdziały D, F i G).
- Koniecznie używaj kasku i ochraniaczy podczas jazdy (do ochrony głowy, dłoni, nadgarstków, kolan i łokci), najlepiej z elementami odblaskowymi.
- Na łydki ubieraj jakiś element odzieży (spodnie, skarpetki).
- Jazdę zaczynaj powoli i ostrożnie. Skorzystaj z kursów internetowych dla początkujących (www.skike.com).
- Nie dokonuj modyfikacji nartorolek, mogą one wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowania. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy Skike Sports. Zmiany konstrukcyjne i używanie nieoryginalnych części skutkują natychmiastową utratą gwarancji.



Zawsze przestrzegaj przepisów i ograniczeń obowiązujących uczestników ruchu drogowego. Poruszaj się trasami o małym lub umiarkowanym natężeniu ruchu. Wybieraj ścieżki, tereny i nawierzchnie odpowiadające Twoim aktualnym umiejętnościom. Zaczynij od twardych, płaskich, czystych i suchych nawierzchni. Jedź rozważnie, by nie stwarzać zagrożenia dla innych

uczestników ruchu.

D. TWOJE NOWE SKIKE

D.1 Zakres dostawy

Zawartość Twojego zestawu podana jest na opakowaniu. Może się on różnić w zależności od modelu, konstrukcji i serii nartorolek. Twoje skike przystosowane są do normalnego, codziennego użytku. Nie są przewidziane do eksploatacji w ekstremalnych warunkach. Zwalnia to producenta od wszelkich roszczeń gwarancyjnych. Posługuj się sprzętem rozważnie i zgodnie z przeznaczeniem.

E. PIERWSZE KROKI

Zanim będziesz mógł rozpocząć jazdę, musisz zamontować koła do ramy nośnej. Ta czynność nie wymaga narzędzi, jest prosta i łatwa do wykonania. Postępuj dokładnie wg instrukcji.

Przed założeniem kół pompowanych, zalecamy uzupełnić ich ciśnienie. Jest to znacznie łatwiejsze przed montażem. Ciśnienie powietrza w kołach powinno mieścić się w zakresie 6-7 bar (87-101 PSI)

E.1 Koła bez łożysk jednokierunkowych

E.1.1 Wstępnie zmontowane koła





- Rozpakuj załączone dźwignie zaciskowe. Sprawdź ich kompletność.
- Odkręć nakrętkę dźwigni. Dźwignia naprężająca pozostaje na osi.
- Wsuń koło w widelec ramy nośnej.
- Przelóż oś dźwigni zaciskającej przez wybrany otwór ramy i umieszczone w nim koło. Dokręć lekko ręką nakrętkę od drugiej strony ramy.





E.1.2 Dźwignia zaciskowa

Prawidłowe zaciśnięcie dźwigni uzyskuje się w następujący sposób: trzymając nakrętkę dokręcaj dźwignię dopóki można ją jeszcze lekko obracać w pozycji prostopadłej od płaszczyzny koła. Gdy czujesz opór, dociśnij mocno dźwignię do ramy tak, by była ona skierowana do tyłu. Jeśli zacisk jest zbyt słaby, odegnij dźwignię i stopniowo dokręcaj nakrętkę do momentu aż dźwignia zaciśnie się do ramy z dużym oporem. Dźwignia musi być skierowana do tyłu - zabezpiecza to przed jej przypadkowym otwarciem przy najechaniu na przeszkodę lub zahaczeniu o sznur, linkę, drut czy nawet części odzieży, na które można natrafić na terenie o dużym natężeniu ruchu pieszych.



E.2 Koła z łożyskami jednokierunkowymi



- Montaż odbywa się w sposób analogiczny jak kół bez łożysk jednokierunkowych.
- Dodatkowe, zawarte w zestawie zaczepy służą do zablokowania obrotu łożyska. Pamiętaj o ich prawidłowym ustawieniu względem ramy. Następnie postępuj jak w przypadku kół ze zwykłymi łożyskami (Patrz rysunek).

E.3 Koła poliuretanowe o średnicy 125 mm

Montaż odbywa się tak, jak dla kół pneumatycznych.



UWAGA: Koła poliuretanowe o średnicy 125 mm należy montować w otworze b!



Zwróć uwagę, że koła poliuretanowe wyposażone są w inny rodzaj łożysk. Nigdy nie używaj do nich łożysk przeznaczonych do kół pneumatycznych!

E.4 Koła poliuretanowe o średnicy 145 mm

Montaż odbywa się tak, jak dla kół pneumatycznych.



⚠ UWAGA: Koła poliuretanowe o średnicy 145 mm należy montować w otworze a!

i Zwróć uwagę, że koła poliuretanowe wyposażone są w inny rodzaj łożysk. Nigdy nie używaj do nich łożysk przeznaczonych do kół pneumatycznych!

i Twoje skike są teraz gotowe do jazdy - życzymy dobrej zabawy!

F. ODZIEŻ I DODATKOWE WYPOSAŻENIE

F.1 Obuwie

Ogólnie rzecz biorąc, do jazdy na skike można używać prawie każdego rodzaju obuwia. Ważne jest jednak, aby but zapewniał odpowiednią sztywność w okolicy pięty, nie miał klamer ani żadnych wystających elementów. Zapewni to odpowiedni komfort i równomierny docisk buta przez pasek mocujący.

i Wskazówka: Jeśli mięśnie są zbyt słabe i nie utrzymują nogi w stawie skokowym we właściwej pozycji, zaleca się stosowanie wysokich butów. Niższe obuwie zapewnia jednak większą swobodę ruchu i ułatwia stosowanie różnych technik biegowych zwiększając efektywność ruchu.

F.2 Odzież

Do jazdy na skike nie jest potrzebny specjalny strój. Zaleca się używanie stroju sportowego, stosownie do pogody, z elementami odbłaskowymi zapewniającego odpowiednią swobodę ruchów.



Wskazówka: *Nogawka spodni nie powinna być ani zbyt szeroka ani zbyt długa tak, by nie mogła się wkręcić w koła lub hamulce. Zawsze powinno się mieć coś założone na łydki (np. spodnie, podkolanówki), aby nie było bezpośredniego kontaktu skóry z obręczą i obejmą łydki.*

F.3 Odzież ochronna

F.3.1 Ochrona głowy: kask

Zaleca się stosowanie lekkiego kasku ochronnego ze szczelinami zapewniającymi cyrkulację powietrza.

F.3.2 Ochrona dłoni i nadgarstków: rękawiczki

Zapięcia nowoczesnych kijków są już na tyle udoskonalone, że nie trzeba zakładać rękawiczek, by uniknąć powstawania odcisków podczas jazdy. Rękawiczki zapewniają jednak dodatkową ochronę dłoni w przypadku upadku. Warto je także zakładać podczas chłodniejszej pogody.

F.3.3 Ochrona łokci i kolan

Do ochrony łokci i kolan służą specjalne ochraniacze z wysokowytrzymałych tworzyw sztucznych (np. Kevlar). Zapewniają one odpowiednią ochronę i amortyzację w razie upadku przy dużej prędkości.



Wskazówka: *Ochraniacze na łokcie i kolana są potrzebne niezależnie od poziomu zaawansowania. Szczególnie początkujący, dzieci lub osoby jeżdżące w ekstremalny sposób muszą ich koniecznie używać.*

F.3.4 Gogle ochronne i okulary przeciwsłoneczne

Zalecane są zwłaszcza podczas jazdy w grupie oraz w trakcie szkolenia.

F.4 Kijki

F.4.1 Rodzaje kijków i ich regulacja

Jazda na skike bardziej przypomina narciarstwo biegowe niż jazdę na łyżwach, stąd użycie kijków wydaje się rozwiązaniem (niemal) oczywistym. Kijki służą głównie do napędu. Zapewniają także podparcie i dodatkową ochronę. Tradycyjne kijki wykonane są z aluminium. Są one niestety mało sprężyste i mocno obciążają stawy. Skike ma w swojej

ofercie profesjonalne kijki wykonane z włókna węglowego. Dodatkową ich zaletą jest możliwość regulacji długości, co pozwala na korzystanie z jednego zestawu osobom o różnym wzroście i różnej budowie. Kijki skike wyposażone są teraz w nowy rodzaj regulowanego paska.



Wskazówka: *Optymalną długość kijka oblicza się ze wzoru: wzrost x 0,9*

F.5 Czyszczenie i konserwacja

Regularne czyszczenie, kontrola i konserwacja mają istotny wpływ na bezpieczeństwo użytkowania sprzętu. Przed i po każdej jeździe sprawdzaj mocowanie wszystkich części, czy nie są poluzowane.



UWAGA: *Wkładka poliamidowa w nakrętkach samokontrujących może z czasem ulec osłabieniu.*



Nakrętki samokontrujące są do jednorazowego użytku!



UWAGA: *Łożyska kół powinny być regularnie konserwowane odpowiednim smarem do łożysk tocznych.*



UWAGA: *Wszelkie zadry i ostre krawędzie powstające w czasie użytkowania nartorolek muszą być usuwane.*

F.6 Ogólne zalecenia

Wskazane jest czyszczenie nartorolek po każdym użyciu. Należy sprawdzić, czy połączenia części są szczelne i nie wnika w nie brud. Grube zanieczyszczenia i kurz najlepiej usuwać na sucho szczotką a następnie wilgotną ściereczką. Pozwala to uniknąć niekorzystnego wpływu błota i wilgoci na trwałość elementów.

F.6.1 Śruby, nakrętki, dźwignie zaciskające, przeguby

Regularna kontrola wszystkich połączeń śrubowych zabezpiecza przed większymi uszkodzami i awariami.



Nakrętki samokontrujące muszą być wymieniane na nowe po każdym ich odkręceniu. Działanie kontrujące wkładki poliamidowej jest gwarantowane tylko przy pierwszym dokręceniu nakrętki.



Rekomendujemy wymianę wszystkich nakrętek samokontrolujących raz do roku, korzystając z oryginalnych części zamiennych skike.

Dźwignie zaciskowe mogą być wielokrotnie zwalniane i zaciskane bez utraty skuteczności, ale związane z nimi nakrętki będą się jednak stopniowo zużywać.

Dla zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika, zalecamy wymianę dźwigni zaciskowych po 40-50 zaciśnięciach.

Utrzymuj wszystkie przeguby w czystości. Sprawdzaj zużycie plastikowych podkładek rozdzielających metalowe powierzchnie. Regularnie sprawdzaj stan śrub zawiasów. Przy konieczności wymiany, wymieniaj oba przeguby jednocześnie. Wymiana tylko jednego przegubu, przyspiesza zużycie całego przegubu i powoduje efektywnie konieczność częstszej wymiany przegubów, niż to jest konieczne.

Przy normalnej, regularnej eksploatacji, zalecamy wymianę wszystkich przegubów raz do roku, korzystając z oryginalnych części zamiennych skike. Przeguby są elementem naturalnie zużywającym się w czasie eksploatacji. Ich regularna wymiana zwiększa bezpieczeństwo i komfort jazdy.

G. REGULACJA, ZAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE NARTOROLEK

G.1 Rozstaw osi i podstawowe ustawienia

Położenie koła przedniego, koła tylnego oraz wysokość ustawienia hamulców muszą być do siebie dostosowane. Wtedy jazda będzie optymalna. Odległość od pięty do bieżnika tylnego koła nie powinna być mniejsza niż 10 mm. W przypadku małego rozmiaru buta, ta odległość będzie większa.

G.2 Dopasowanie do rozmiaru buta

- Do ustalenia pozycji buta w nartorolce służy pasek pięty.
- Po zamocowaniu przedniego koła we właściwej pozycji, stań na szynie

nartorolki blisko jej tylnego koła i wyreguluj długość paska (6). Upewnij się, że hamulec da się odpowiednio ustawić (patrz rozdział D: Regulacja hamulców).

- Nartorolki skike posiadają po jednej nakrętce motylkowej na każdej stronie (c). W celu regulacji długości paska pięty (6) należy je poluzować. Po dopasowaniu dokręcić. Zgrubną regulację długości paska uzyskuje się poprzez zmianę otworu mocującego pasek.



UWAGA: *Odstęp między butem i tylnym kołem nie powinien być mniejszy niż 10 mm.*

G.3 Zakładanie i zdejmowanie nartorolek

G.3.1 Zakładanie nartorolek

- Przed założeniem upewnij się, że między Twoją łydką a obejmą łydki znajduje się jakiś element odzieży (nogawka albo podkolanówki).
- Nowa konstrukcja obejmę łydki pozwala na pełne jej otwarcie.
- Najpierw wsuń stopę pod oba paski z przodu nartorolki. Postaw piętę na szynie głównej i wsuń stopę w pasek pięty (6).
- Zacznij zapinanie od obejmę na łydkę (5). Już lekkie jej zaciśnięcie zapewni Ci stabilną pozycję, jeśli nie masz gdzie usiąść.
- Przełóż środkowy pasek (b) przez otwór (b) i zaciśnij go przyciskając pasek do buta. Upewnij się, że pasek dobrze przylega do buta.



Wskazówka: *Centralny otwór (d) nie jest przeznaczony do przekładania paska, jednak w wyjątkowych sytuacjach, może być do tego użyty (dla poprawienia komfortu lub zwiększenie trzymania).*

- Przełóż przedni pasek (a) przez przedni otwór (a) i zaciśnij go mocno.



Wskazówka: W przypadku wąskich butów, pasek może być przełożony przez dolną szczelinę (c). To zapewni lepszą stabilizację boczną.



G.3.2 Zdejmowanie nartorolek

- Czynności przy zdejmowaniu wykonuje się w odwrotnej kolejności.



Wskazówka: Zdejmowanie nartorolek najwygodniej wykonywać w pozycji siedzącej. Jeśli nie możesz usiąść, koniecznie otwórz obejmę łydki na samym końcu!

- Poluzuj maksymalnie przedni pasek (a).
- Rozepnij środkowy pasek (b).
- Na końcu otwórz obejmę łydki i wyjmij nogę z nartorolki.

H. REGULACJA HAMULCÓW



- Idealnym podłożem będzie trawnik lub dywan.
- Stań w pozycji wyprostowanej.
- Wyprostuj oba kolana bez odchylania ciała do tyłu. Powinieneś czuć, że hamulce dotykają do bieżnika.
- Powinieneś czuć, że hamulce dotykają do bieżnika.
- Jeśli hamulce działają zbyt wcześnie (przy ugiętym kolanie) lub zbyt późno (nie działają po wyprostowaniu kolana), zwolnij dźwignię zaciskową (b) znajdującą się z boku hamulca i skoryguj jego położenie.
- Zaciśnij poprawnie dźwignię (patrz instrukcja zakładania kół).
- Gdy nabędziesz więcej wprawy, będziesz mógł ustawić hamulce tak, by działały po lekkim odchyleniu się do tyłu.



Wskazówka: Jeśli zakres regulacji hamulca nie jest wystarczający, należy przełożyć koła do innych otworów. Przeczytaj wskazówkę w punkcie C.

I. KOREKCJA DLA KOLAN KOŚŁAWYCH/SZPOTAWYCH



- Idealnym podłożem będzie trawnik lub dywan.
- Zwolnij dźwignię zaciskową (a) znajdującą się z tyłu obręczy łydki (5). Przesuń obręcz maksymalnie w lewo i lekko zaciśnij dźwignię.
- Stań luźno w pozycji wyprostowanej i sprawdź, czy jest Ci wygodnie przy takim ustawieniu.
- Powtórz krok 2, tym razem przesuwając obręcz maksymalnie w prawo i lekko zakręć nakrętkę (a).
- Znajdź najwygodniejszą dla siebie pozycję obręczy na podstawie prób opisanych w krokach 2-
- Zaciśnij mocno dźwignię (a, patrz instrukcja zakładania kół).

J. TECHNIKA HAMOWANIA

Opatentowany, wysoce efektywny system hamowania w nartorolkach skike zapewnia użytkownikom optymalne bezpieczeństwo. Skuteczność hamowania jest podobna do tej jaka uzyskuje się na rowerze. Hamulce działają w intuicyjny sposób i pozwalają bezpiecznie ich używać już przy odrobinie wprawy.



Wskazówka: *Naukę jazdy należy rozpocząć od techniki hamowania.*

- W każdej sytuacji możesz zahamować odchylając łydkę do tyłu.
- Dla uzyskania hamowania wyprostuj kolana. Nie próbuj hamować odchylając się do tyłu przy ugiętych kolanach (w takiej pozycji nie dosięgniesz do hamulców, możesz się za to łatwo przewrócić do tyłu).
- Co do zasady, powinno się hamować obydwooma hamulcami jednocześnie. Osiąga się wtedy optymalną skuteczność hamowania,

pozwała to także uniknąć niepotrzebnego skręcania ciała.



Wskazówka: Wyobraź sobie, że chcesz wysunąć nartorolki do przodu - automatycznie uzyskasz optymalne przeniesienie ciężaru ciała do tyłu.

- Nie dopuszczaj do blokowania się kół podczas hamowania!
- Podczas deszczu hamulce działają z pewnym opóźnieniem!

K. TECHNIKA JAZDY

Jazda na zwykłych rolkach jest podobna do jazdy na łyżwach. Jazda na skike jest natomiast podobna do biegania na nartach. Oprócz techniki jazdy łyżwowej, jaką znasz z nart biegowych, model skike v8 LIFT pozwala na bieg techniką klasyczną. Otwiera to nowe możliwości treningowe. Gdy używanie nart biegowych i innych rolek nie jest możliwe, zaczyna się skiking - niezależnie od pory roku, pogody i podłoża, po którym się poruszasz.

Podczas jazdy prawidłowym krokiem skike, energia z mięśni łydek przekazywana jest na przednie koło, wytwarzając odpowiednią długość kroku. Masa nartorolek pozwala na uzyskanie właściwego stylu jazdy. Pośredniczy w przekazywaniu pracy mięśni stóp na ruch postępowy.

Nazwa skike powstała z połączenia słów skate i bike. Technika jazdy na skike przypomina krok łyżwowy, a możliwości terenowe są podobne do tych, jakie daje nam jazda na rowerze.

K.1 Pierwsze kroki



UWAGA: Kontroluj na bieżąco tętno. Dostosuj wysiłek do swojej obecnej kondycji fizycznej. Jeśli chcesz zacząć intensywne uprawianie tego sportu, szczególnie jeśli masz problemy z sercem, koniecznie skonsultuj się z lekarzem!

Pierwsze kroki powinieneś stawiać na dywanie bądź trawniku. Nie zaczynaj jeszcze jazdy. Sprawdź, czy wygodnie jest Ci w pozycji stojącej, wyczuj działanie hamulców (patrz punkt F.1).

K.2 Ćwiczenie hamowania

Przed rozpoczęciem właściwej jazdy, koniecznie zapoznaj się z używaniem hamulców. Ćwiczenia wykonuj na twardej, równej powierzchni w następujący sposób:

- Ustaw stopy równolegle.
- Pochyl się lekko do przodu.
- Lekko odepchnij się do przodu dwoma kijkami.
- Wypchnij łydki do tyłu prostując kolana. Jednocześnie przenieś ciężar ciała nieco do tyłu, jakbyś chciał wysunąć nartorolki do przodu i zahamuj.
- Powtarzaj te ćwiczenia tak długo, aż nauczysz się swobodnego i bezpiecznego hamowania.

K.3 Pierwsza jazda

- Ustaw stopy równolegle.
- Pochyl się lekko do przodu.
- Odepchnij się kijkami do przodu. Pozwól rolkom się toczyć.
- Zahamuj

K.4 Techniki łyżwowe a jazda na skike

Ten punkt przeznaczony jest dla osób, które opanowały już ćwiczenia opisane w poprzednich dwóch punktach. Podstawą poruszania się na nartorolkach Skike jest krok łyżwowy. Tak jak w narciarstwie biegowym możemy stosować różne techniki jazdy poprzez odpowiednią koordynację pracy rąk i nóg. Poszczególne techniki jazdy są jednak dość skomplikowane, dlatego polecamy naukę pod okiem instruktora skike. Do treningu techniki klasycznej, możesz dodatkowo wyposażyć swoje nartorolki w specjalne łożyska jednokierunkowe zapobiegające cofaniu się nartorolki przy odbiciu i na podjazdach.

L. PODNOSZONA PIĘTA

W Twoich nowych v8 pięta podnosi się w górę niezależnie od stylu jazdy. Pozwala to na jazdę zarówno stylem klasycznym jak i łyżwowym. Dzięki zainstalowaniu w standardzie w przednich kołach łożysk

jednokierunkowych, możliwa jest zawsze jazda terenowa z pokonywaniem niewielkim podjazdów, bez męczącego cofania się nartorolek.



Wskazówka: *Na stromych podjazdach i w warunkach górskich rekomendujemy zainstalowanie łożysk jednokierunkowych także kołach tylnych. Podwyższy to jeszcze bezpieczeństwo i komfort jazdy.*

M. (SETTINGS)

M.1 H.1 Wymiana opon

M.1.1 Zdejmowanie opony

- Wypuść całe powietrze z opony, ściskając ją palcami.
- Wciśnij mocno oponę w felgę w miejscu przeciwnym od wentyla i za pomocą odpowiedniego narzędzia zsuń brzeg opony z felgi przy wentylu.
- Używając drugiego narzędzia, kontynuuj ściąganie od tego miejsca, aż brzeg opony zostanie całkowicie uwolniony z felgi.
- Ściągnij drugą stronę opony, razem z dętką, z felgi.

M.1.2 Zakładanie opony

- Włóż dętkę do wnętrza opony tak, by wentyl skierowany był w kierunku przeciwnym do linii bieżnika. Umieść wentyl w otworze.
- Jak dętka będzie we właściwym położeniu, dokręć nakrętkę dętki ręką.
- Nasmaruj brzeg opony od strony felgi pastą montażową lub szarym mydłem.
- Wciśnij całą jedną stronę opony w felgę za pomocą rąk.
- Od drugiej strony rozpocznij od wentyla. Kontynuuj wciskanie, aby w opona przy wentylu sama wsunęła się na felgę



Wskazówka: *Pamiętaj, żeby nałożona część kołnierza opony była głęboko osadzona na feldze. Wtedy ostatnia część wsunie się na felgę dość łatwo.*

- Skoryguj w razie konieczności pozycję opony na feldze, by wentyl

- znajdował się dokładnie w środku otworu felgi.
- Napompuj oponę, zwracając uwagę, żeby wentyl był całkowicie wyciągnięty.
- Po przykręceniu koła sprawdź i ewentualnie skoryguj zbieżność kół

M.2 H.2 Regulacja zbieżności

Poluzuj dźwignię mocującą przedniego koła tak, by możliwa była jego regulacja. Chwyć nartorolkę za obejmę tyldki (5) i ustaw ją równolegle wzdłuż prostej linii lub krawędzi płytek. Popchnij rolkę do przodu. Nie naciskaj na rolki przy przejeżdżaniu przez łączenia płytek. To może zafałszować wyniki pomiarów.

Jeśli tor jazdy odchyła się w którąkolwiek stronę, skoryguj położenie przedniego koła względem widelca ramy. Sprawdź ponownie zbieżność. Powtarzaj procedurę, aż rolki będą się toczyć dokładnie po linii prostej i na koniec zaciśnij dźwignię. Jeśli nie udaje się w pełni skorygować toru jazdy w wyżej wymieniony sposób, należy przeprowadzić regulację zbieżności tylnego koła.

Zwróć uwagę, żeby podczas testów zbieżności rolki były prowadzone dokładnie pionowo. Nawet małe odchylenia od pionu wpływają na kierunek jazdy. Metoda regulacji prowadzi do pożądaných wyników tylko przy właściwym jej stosowaniu.

M.3 H.3 Wymiana łożysk

M.3.1 Demontaż:

- Użyj bolca o średnicy 4-5 mm. Poprzez otwór w feldze oprzyj go na wewnętrznej stronie łożyska.
- Wybij łożysko z felgi uderzając je łagodnie w kilku punktach. Tuleja dystansowa wypadnie razem z łożyskiem.
- Wypchnij drugie łożysko na zewnątrz felgi.

M.3.2 Montaż:

- Połóż łożysko na twardym podłożu.

- Wciśnij felgę w łożysko.
- Przygotuj drugie łożysko z tuleją dystansową.
- Odwróć felgę i wciśnij ją w drugie łożysko.
- Powtórz operację po obu stronach, aż oba łożyska będą w pełni osadzone w feldze.

N. DANE TECHNICZNE

N.1 Specyfikacja

- Opony: pneumatyczne dętkowe, opcjonalnie poliuretanowe 125/24 lub 145/24
- Średnica opon: 150 mm (poliuretanowe 125mm lub 145mm)
- Łożyska kół: kulkowe, typ 6901 2RS w kołach pneumatycznych, typ 608Z 2RS w kołach poliuretanowych
- Masa jednej nartorolki: około 2,0 kg
- Dopasowanie do rozmiaru buta za pomocą paska pięty
- Opatentowany, regulowany system hamulcowy (oficjalnie potwierdzona skuteczność hamowania powyżej 6,5 m/s2)
- Dopuszczone przez TÜV do użytku przez osoby o masie do 120 kg

N.2 Zalety sprzętu

- Przyjazne dla stawów pneumatyczne opony
- Mycket lätt, stark och nästan oförstörbar aluminium lättviktskonstruktion
- Przyjazne dla stawów pneumatyczne opony
- Do użytku z obuwem sportowym lub butami do chodzenia
- Możliwość dopasowania do niemal wszystkich rozmiarów obuwia
- Kompensacja wad stawu kolanowego
- Skuteczne i bardzo trwałe hamulce na obu rolkach

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.



Instrukcja dostępna jest również w innych wersjach językowych na stronie www.skike.com.



Rollski Mariola Wołowczykul.
Mielczarskiego 1/2702-798
Warszawa, Polska www.skike.pl;
www.rollski.pl; info@rollski.pl

Manufacturer and worldwide
distribution:

Four Ace International Ltd.

Rm. 301-2, 3rd floor,
Hang Seng Wanchai Building,
200 Hennessy Road, Wanchai,
Hong Kong

www.skike.com

www.facebook.com/skikeOriginal

www.youtube.com/skikeTV

www.instagram.com/skikeNow