

NÁVOD K POUŽITÍ

LONGBOARD Street Surfing Kicktail, Fishtail, Freeride, Cruiser, Beach Board

Longboard je vhodný pro děti od 8 let (Beach Board od 5 let) a pro dospělé. Před použitím si pozorně přečti tento manuál.

Jak začít na longboardu?

Nejdříve ze všeho si vezmi helmu a chrániče - nejvíce zranění si začátečníci přivodí během prvních 10 minut jízdy! Zpočátku doporučujeme jezdit vždy pod dozorem druhé osoby - rodiče či kamaráda, který může v případě potřeby pomoci či pomoc sehnat.

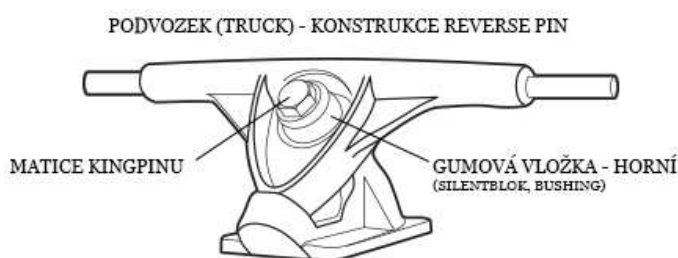
1/ POSTOJ

Postav přední nohu kolmo či šikmo nad přední podvozek (truck) a při mírně pokrčené noze přenes část váhy na přední chodidlo. Druhé chodidlo postav na střední až zadní část longboardu. Zadní chodidlo může být k přednímu natočené kolmo či šikmo. Těžiště by mělo být vždy spíše na přední noze - vyvaruj se záklonu! Až zvládneš rovnováhu, můžeš se pokusit odrazit zadní nohou od země a popojet dopředu.

2/ ZATÁČENÍ

Během jízdy zatočíš tak, že přeneses váhu na patu či špičku chodidel - tedy ohybem v koleni a kotnících. Horní polovina těla a hlava by měla být pokud možno vzpřímená. Oči vždy směřují dopředu do směru jízdy. Pro udržení rovnováhy si můžeš pomoci roztáženými pažemi.

Pokud se ti zatáčí obtížněji či naopak příliš lehce, můžeš zkusit povolit či utáhnout spodní matici (tzv. kingpin, což je šroub, který prochází podvozkem a svírá gumové vložky) na podvozku (trucku). Tím dosáhneš vyšší (utažení matice) či nižší (povolení matice) tuhosti gumových vložek (silentbloků), které jsou součástí obou podvozků. Čím vyšší tuhost, tím je podvozek méně točivý a naopak. Nikdy ale nepovoluj matice tak, aby byly gumové vložky úplně volné - tzn. dalo se s nimi dokola volně otáčet. Zadní podvozek se obvykle nastavuje tužší než přední - přední je pak více točivý a zadní stabilnější. Pokud ani poté tuhost podvozku nevyhovuje, lze zakoupit měkčí či tvrdší gumové vložky (silentbloky čili bushingy) a vyměnit je za ty stávající.



3/ BRZDĚNÍ

Pro první jízdy doporučujeme rovinu či velmi mírný svah. Při pomalé rychlosti lze longboard přibrzdit tak, že zadní chodidlo dáš na zem a třením podrážky o zem přibrzdíš. Při vyšších rychlostech lze tuto techniku při zvýšené opatrnosti použít také, ale někdy je lepší prostě seskočit a rychlost vytrátit popoběhnutím ve směru jízdy. Longboard je pak nutné rychle zastavit, aby nikoho nezranil, nepoškodil se či nepůsobil škodu!

UPOZORNĚNÍ!

- Dávej při jízdě pozor na překážky – kamínky, klacíky, kanály apod. Vždy se dívej dopředu ve směru jízdy.
- Vyhní se vodě, oleji, blátu, písku apod.
- Nejezdi tam, kde jezdí auta.
- Nejezdi v noci.
- Pokud je v okolí někdo další (jezdci, chodci, cyklisti..), vždy se před zatáčkou podívej do směru zatáčení.
- Nepřekračuj max. nosnost 100kg.
- Při jízdě používej VŽDY helmu a chrániče.
- Používej obuv se suchou protiskluzovou podrážkou.
- **Vždy před jízdou zkontroluj stav longboardu a koleček a případně uvolněné šrouby dotáhni.**

ÚDRŽBA

Waveboard čistí pouze suchým nebo vlhkým hadříkem. Nikdy nepoužívej žádné speciální čisticí prostředky. Pokud jsou části longboardu poškozené nebo se objeví ostré hrany, neměl by se longboard dále používat. Není třeba promazávat kolečka ani jiné součástky longboardu. Po opotřebení koleček je vyměň za nové - mohou se měnit i postupně v závislosti na míře opotřebení.

Více informací najdeš na www.streetsurfing.com/cz

Super zábavu Ti přeje



NÁVOD NA POUŽITIE

LONGBOARD Street Surfing Kicktail, Fishtail, Freeride, Cruiser, Beach Board

Longboard je vhodný pre deti od 8 rokov (Beach Board od 5 rokov) a pre dospelých. Pred použitím si pozorne prečítaj tento manuál.

Ako začať na longboarde?

Najskôr zo všetkého si vezmi helmu a chrániče - najviac zranenia si začiatčníci privodí počas prvých 10 minút jazdy! Spočiatku odporúčame jazdiť vždy pod dozorom druhej osoby - rodiča či kamaráta, ktorý môže v prípade potreby pomôcť či pomoc zohnať.

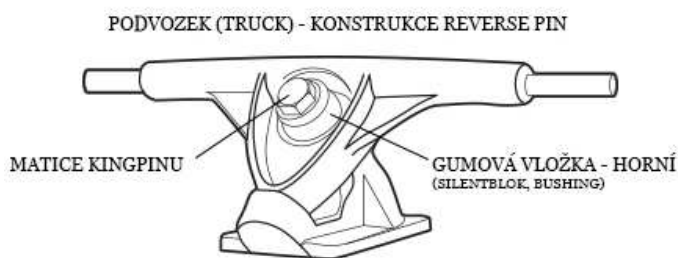
1/ POZÍCIA

Postáv prednú nohu kolmo či šikmo nad predný podvozok (truck) a pri mierne pokrčené nohe prenes časť váhy na predne chodidlo. Druhé chodidlo postáv na strednú až zadnú časť longboardu. Zadné chodidlo môže byť k prednému natočené kolmo či šikmo. Ťažisko by malo byť vždy skôr na prednej nohe - vyvaruj sa záklonu! Až zvládneš rovnováhu, môžeš sa pokúsiť odraziť zadnou nohou od zeme a popojet dopredu.

2/ ZATÁČANIE

Počas jazdy zatočíš tak, že prenesieš váhu na pätu či špičku chodidiel - teda ohybom v kolene a členkoch. Horná polovica tela a hlava by mala byť pokiaľ možno vzpriamená. Oči vždy smerujú dopredu do smeru jazdy. Pre udržanie rovnováhy si môžeš pomôcť roztiahnutými pažami.

Ak sa ti zatáča ľahšie či naopak príliš ľahko, môžeš skúsiť povoliť či utiahnuť spodnú maticu (tzv. Kingpin, čo je skrutka, ktorá prechádza podvozkom a zviaza gumové vložky) na podvozku (trucku). Tým dosiahneš vyššia (utiahnutie matice) alebo nižšia (povolenie matice) tuhosti gumových vložiek (silentblokov), ktoré sú súčasťou oboch podvozkov. Čím vyššia tuhosť, tým je podvozok menej krútiaci a naopak. Nikdy ale nepovolíš matice tak, aby boli gumové vložky úplne voľné - tzn. dalo sa s nimi dookola voľne otáčať. Zadný podvozok sa zvyčajne nastavuje tuhšie než predný - predný je potom viac točivý a zadný stabilnejší. Ak ani potom tuhosť podvozku nevyhovuje, možno zakúpiť mäkkší či tvrdší gumové vložky (silentbloky čiže bushingy) a vymeniť ich za tie existujúce.



3/ BRZDENIE

Pre prvé jazdy odporúčame rovinu či veľmi mierny svah. Pri pomalejšej rýchlosti možno longboard pribrzdiť tak, že zadné chodidlo dáš na zem a trením podrážky o zem pribrzdíš. Pri vyššej rýchlosti možno túto techniku pri zvýšenej opatrnosti použiť tiež, ale niekedy je lepšie jednoducho zoskočiť a rýchlosť vytratiť popobehnutím v smere jazdy. Longboard je potom nutné rýchlo zastaviť, aby nikoho nezranil, nepoškodil sa či nespôsobil škodu!

UPOZORNENIE!

- Dávaj pri jazde pozor na prekážky - kamienky, konáriky, kanály apod. Vždy sa pozeraj dopredu v smere jazdy.
- Vyhni sa vode, oleju, blatu, piesku apod.
- Nejazd tam, kde jazdia autá.
- Nejazd v noci.
- Ak je v okolí niekto ďalší (jazdci, chodci, cyklisti ..), vždy sa pred zákrutou pozri do smeru zatáčania.
- Neprekračuj max. nosnosť 100kg.
- Pri jazde používaj VŽDY helmu a chrániče.
- Používaj obuv so suchou protišmykovou podrážkou.
- **Vždy pred jazdou skontroluj stav longboardu a koliesok a prípadne uvoľnené skrutky dotiahni.**

ÚDRŽBA

Waveboard čisti len suchou alebo vlhkou handričkou. Nikdy nepoužívaj žiadne špeciálne čistiace prostriedky.

Ak sú časti longboardu poškodené alebo sa objaví ostré hrany, nemal by sa longboard ďalej používať. Nie je potrebné premazávať kolieska ani iné súčiastky longboardu. Po opotrebení koliesok je vymeň za nové - môžu sa meniť aj postupne v závislosti na miere opotrebenia.

Viac informácií nájdeš na www.streetsurfing.com/cz

Super zábavu Ti praje

