K3 rolschaatsen

Handleiding

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Wijzig niets aan de rolschaatsen, het zou je veiligheid in gevaar kunnen brengen.
- Controleer voor je begint te rolschaatsen altijd of de wielen, assen, lagers en remmen proper zijn en of ze stevig vastgemaakt zijn.
- Zorg ervoor dat je voeten stevig vastzitten in de rolschaatsen door het binnenwerk en de beugels goed vast te maken.
- Draag altijd een beschermende uitrusting: helm, pols-, knie- en elleboogbeschermers. Draag ook reflecterende kledij zodat je goed zichtbaar bent.
- Ga niet te snel. Vermijd hellingen tenzij je echt heel goed kan rolschaatsen.
- Ga nooit in het donker of bij slechte zichtbaarheid rolschaatsen.
- Ga nooit rolschaatsen op plaatsen waar er veel verkeer is.
- Volg altijd de verkeersregels en kijk goed naar de verkeersborden en verkeerslichten.
- Gebruik geen rolschaatsen op de openbare weg.
- Laat jezelf nooit voortduwen of voorttrekken terwijl je aan het rolschaatsen bent.
- Rolschaats altijd op gladde en propere oppervlakken. Zorg ervoor dat er geen obstakels in de weg staan of liggen en kijk goed uit voor andere weggebruikers.
- Vermijd rolschaatsen in water, zand, olie, grind of elk ander vuil oppervlak. Het kan je rolschaatsen stuk maken en je kan ook sneller vallen. Bovendien zal vuil de levensduur van de lagers verkorten.
- De rolschaatsen moeten regelmatig door een volwassene nagekeken worden.
- Blijf altijd uit de buurt van trappen, losliggende touwen en linten, ...
- Rolschaats altijd onder toezicht van een volwassene.
- Wees altijd heel voorzichtig. Vallen of botsingen kunnen lichamelijke schade veroorzaken.
- Hou deze veiligheidsvoorschriften goed bij voor later gebruik.

HOE MOET JE ROLSCHAATSEN?

Probeer eerst je evenwicht onder controle te krijgen zodat je vertrouwd geraakt met je rolschaatsen.
Duw nu één been opzij en tegelijkertijd naar voor. Trek je rolschaats weer bij de andere en doe dan dezelfde beweging met de andere voet.

REMMEN DOE JE ZO:

Zet je voeten evenwijdig en bol rustig uit.
Til nu jouw tenen van 1 voet op en breng je been naar achter.
Sleep de stopper over de grond tot je stilstaat.
Oefen het remmen goed!
Je kan ook remmen door je ene voet achter de andere te brengen en een T-vorm te maken.
Laat zo de beide wielen van je achterste rolschaats over de grond slepen.

Nu ben je klaar om bochten te maken en te draaien.
Wanneer je aan het rolschaatsen bent, breng je beide knieën naar elkaar toe.

Beweeg dan je lichaam en rolschaatsen in de richting waar je naartoe wil gaan. Oefen dit goed! Daarna kan je dit proberen: beweeg langzaam de beide voeten in de richting waar je naartoe wil en leun naar binnen. Til je buitenste voet op en kruis hem over de binnenste voet.

ONDERHOUD

Controleer regelmatig de staat van de stopper en kijk of de bout nog steeds goed vastzit.
Hou je rolschaatsen altijd goed proper. Zo kan je steeds op een veilig manier skaten en ben je zeker dat je rolschaatsen lang meegaan.
Maak je rolschaatsen na elke schaatsbeurt proper met een tissue of een zacht en goed uitgewrongen doek.
Verwijder steeds alle vuil op het chassis, de wielen, de assen, de rem en de lagers.
Vervang de onderdelen wanneer ze versleten zijn. Er kunnen reserveonderdelen (lagers, wielen, stopper...) gekocht worden in speciaalzaken.

Lagers
De kwaliteitsvolle kogellagers van deze rolschaatsen hebben nauwelijks onderhoud nodig. Reinig altijd de wielen en de assen elke keer na het rolschaatsen.
Maak ondertussen ook de kogellagers schoon door aan de wielen te draaien.
Je kan de lagers ook best af en toe smeren met wat olie.

Remmen
Controleer je remmen regelmatig op slijtage. Versleten remmen zijn niet veilig. Wanneer je de ondergrond niet gemakkelijk kan raken met je rem en wanneer het niet lukt te remmen door je schaats achterwaarts te heffen in een hoek van minder dan 45 graden, zijn de remstoppers versleten en moet je ze vervangen.

Wielen
De wielen moeten regelmatig van plaats verwisseld worden om er zeker van te zijn dat ze optimaal gebruikt worden, zeker wanneer er sporen van slijtage te zien zijn. Maak de wielen los van de assen. Draai de wielen om zodat de slijtage aan de buitenkant komt te zitten. Verwissel de wielen ook regelmatig onderling van plaats. Breng bv. het linker voorwiel naar rechtsachter en verwissel ook de andere wielen van plaats. Dit zal de levensduur van de wielen verlengen. Controleer daarna altijd of de bouten van de wielen stevig vastgemaakt zijn aan de assen.

Voor en na het skaten moeten deze punten gecontroleerd worden.
Veiligheidsbouten en andere zelfsluitende bouten kunnen minder stevig vastzitten bij gebruik.
Verwijder alle scherpe uitsteeksels die veroorzaakt worden door het gebruik.

EN13899 : 2003
Klasse B: rolschaats bedoeld voor gebruikers met een gewicht tussen 20kg en 60kg en een lengte van de voet kleiner dan 260mm.

Deze skates kunnen in 4 verschillende maten worden ingesteld. Druk de knop in en beweeg tegelijkertijd de neus van de hardboot naar voor of naar achter.

Bewaar deze gebruiksaanwijzing.

Veel plezier!