



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

Jégkorcsolya

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet ~~elő~~ használatelőtt, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. A képek csak illusztrációk.
- Mindig viseljen jóváhagyott sisakot és védőfelszerelést (könyök-, térd-, váll-, csuklódédőt stb.).
- Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a korcsolyát. A szerelést ~~csak~~ ~~előtt~~ végezheti.
- Ismerkedjen meg az összes lehetséges tilalommal vagy korlátozással, amely a termék nyilvános használatára vonatkozik.
- A korcsolyát csak szilárd és sík felületen használja. Ajánlott központi jégpályákon és téli stadionokban használni. Más helyeken való korcsolyázás gyorsabb kopáshoz vezethet, elsősorban az alacsonyabb hőmérséklet és a rosszabb jégminőség miatt.
- Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat a terméken, hogy ne csökkenjen annak biztonsága.
- Ne használja a korcsolyát -15 °C alatti hőmérsékleten.
- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a penge megfelelően van-e rögzítve. Győződjön meg arról is, hogy minden csavar ~~rögzítő~~ mechanizmus megfelelően van-e meghúzva és rögzítve.
- Rendszeresen ellenőrizze a pengék kopását. Ha a pengék elkopnak, szakemberrel élesítse meg őket. Az élezést évente egyszer ajánlott elvégezni.
- A jégkorcsolya csak szabadidős célokra alkalmas. Jégkorongozásra nem alkalmas. Ez a külső anyag és a rögzítés károsodásához vezethet.
- A pengéket tárolás és kezelés során mindig védőburkolattal kell ellátni.
- A termék nincs előre beállítva.
- A termék megfelel az EN 15638:2009 szabványnak, amely a maximális felhasználói súlya 100 kg-ig terjedő jégkorongozókra vonatkozik, kivéve a versenyzésre szánt korcsolyákat. Tartsa ~~be~~ ~~egy~~ ~~es~~ típusok súlykorlátaát.
- A megfelelő választáshoz kövesse az adott terméktípusra vonatkozó információkat.

KORCSOLYÁZÁS

- Még az első komolyabb korcsolyázás ~~előtt~~ sajátítsa el a biztonságos és helyes korcsolyázás alapelveit. Ha nem biztos benne, kérjen segítséget egy tapasztaltabb személytől.
- **Kezdő pozíció:** Álljon közel a falhoz vagy más támasztékhoz, és álljon úgy, hogy a korcsolyák között körülbelül 15–25 cm távolság legyen, kissé hajlítsa be a térdét. Hajoljon ~~kise~~ ~~előre~~ a derekánál, és nyújtsa ki a karjait maga elé. Nézzon előre. Ebben a pozícióban próbáljon meg egyensúlyt tartani. Amikor megszokta ezt a pozíciót, lökje el magát a faltól, és próbáljon meg elindulni anélkül, hogy megváltoztatná a korcsolyák helyzetét. Ha nem tud biztonságosan megállni, kérjen segítséget egy másik személytől.

- **Első lépések:** A korcsolyák pengéjét irányítsa előre, és tegyen néhány lépést. A lábai szétnyílnak, miközben megpróbálja megtartani az egyensúlyát. Ez normális jelenség. Miután teljesen megszokta ezt, megpróbálhatja közelebb hozni a lábfejeit egymáshoz.
- **Hajlítsa be a térdét és hajoljon kisséelőre:** ha ezt a testhelyzetet tartja a gyakorlat során, nem eshet el. Ha elveszíti az egyensúlyát, próbálja meg a kezét a térdére tenni.
- **Próbálja meg többször egymás után, és tartsa meg az egyensúlyát:** Minden lépésnél helyezze át a súlyát az elülső lábára. Egy kis gyakorlás után megszokja a mozdulatot, és automatikusan fogja átvinni a súlyát. A gyakorlat során próbáljon meg minden lépéssel kissé növelni a sebességet is. Ezzel növeli az egyensúly megtartásának esélyét. De ne menjen túl gyorsan!
- **Az alapelemek gyakorlása:** Ajánlatos egy tapasztaltabb személy segítségét kérni, aki segíthet az alaptechnikák elsajátításában.
 - **Széttárt lábtartás:** Ez a testtartás hasonlít kezdő testtartáshoz, de a lábak közötti távolságnak nagyobbnak kell lennie. Álljon körülbelül vállszélességben. Nagyobb terpeszben fennáll a bukás veszélye. A sarkokat úgy igazítsa, hogy a lábfejek előre mutassanak. Ebben a pozícióban a korcsolyák belső szélén áll. Gyakorolja kezdő pozícióból ebbe a pozícióba való átmenetet.
 - **Lökés és csúszás:** A kezdő pozícióból való sikeres lökés után a felhasználónak már képe kell, hogy legyen arról, hogy ez mit jelent. Ezúttal azonban az egyik lábát irányítsa kb. 45°-os pozícióba, a másik lábát pedig csúsztassa hozzá a földre. Tartsa a lábait egymás mellett, és folytassa a csúszást. Gyakorold a csúszást csak egy lábon, és cseréld a lábakat. A lábbal, amelyik éppen nem csúszik, elkezdheted kissé felemelkedni a földről. Így megtanulod az egy lábon való egyensúlyozást. A lökésnél helyezd át a súlyodat a hátsó lábadról az elülsőre. Mozogj lassabban, amíg teljesen megszokod a mozdulatot.
- **Kanyarodás:** Alacsony sebességnél helyezze át súlyát úgy, mint kerékpározáskor. A bal lábára, ha balra akar kanyarodni, és a jobb lábára, ha jobbra akar kanyarodni. Nagy sebességnél mozgassa a lábát úgy, mint korcsolyázáskor.
- **Esés technikák: FIGYELEM!** A helyes esés technikákat először puha felületen és korcsolyák nélkül gyakorol. Kerüld a hátra esést, és mindig próbáld a térdvédőre esni. Az esés következményeinek enyhítése érdekében mindig viselj könyök- és csuklóvédőt. Próbáld kinyújtani az ujjaidat.

FÉKEZÉS

FIGYELEM: Először sajátítsa el a helyes fékezési technikát.

- **Egyoldalas fékezés** – A felhasználó a testsúlyát a jobban behajlított lábra helyezi át. A másik lábát előre nyújtja úgy, hogy a lábujja befelé mutasson. A testsúly fokozatos áthelyezésével a felé fordított lábra a felhasználó megkezdi a fékezést a korcsolya belső oldalával ezen a lábon. A testsúlyt az elülső behajlított lábra helyezi át, és a jégre gyakorolt nyomás fokozatos növelésével fékez. A súlyáthelyezés nem lehet túl intenzív vagy túl hirtelen. Ez a penge befagyását a jégbe és az azt követő esést okozhatja.
- **Kétoldalas fékezés előrehaladás közben** – Ez lényegében a két korcsolyabelső oldalának fékezése, amelyek egyszerre hajlanak előre (pluh). A felhasználó mindkét orrát egymás felé fordítja, a sarkát pedig egymástól eltávolítja. Enyhén behajlítja a térdét, és a térdét egymás felé nyomja. Így a test súlya egyenletesen oszlik el mindkét lábon. Ezáltal enyhe csúszás jön létre, amely lassítja a mozgást egészen a teljes megállásig.

KARBANTARTÁS

Végezzen rendszeres karbantartást a korcsolyákon, ezzel növeli a saját biztonságát a korcsolyázás során. Szükség esetén bármilyen javítást javasoljuk szakszerű szervizbe adni.

- Bármilyen meghibásodás esetén azonnal hagyja abba a korcsolyák használatát, hogy azok ne sérüljenek meg. Ebben az esetben fennáll a korcsolyázó esetleges sérülésének kockázata.
- Ha a korcsolyák felületén éles élek jelennek meg, gondoskodjon arról, hogy azok ne jelentsenek veszélyt a felhasználókra.

- A korcsolyázás előtt mindig ellenőrizze a korcsolyát, és győződjön meg arról, hogy minden rögzítő mechanizmus szilárdan rögzítve van. Ha azt tapasztalja, hogy a korcsolya egyes részei meglazultak vagy hiányoznak, ne használja tovább a korcsolyát.
- Az anyák, tengelyek és egyéb önrögzítő rendszerek idővel meglazulhatnak és hatékonyságukat elveszíthetik. Ezeket rendszeresen ellenőrizni kell, és meg kell húzni vagy kicserélni.
- A belső cipő és a váz tisztításához használjon szappanos vízzel átitatott ruhát. Hagyja a korcsolyát szobahőmérsékleten megszáradni. A tisztításhoz semmiképpen ne használjon szerves oldószereket.
- A korcsolyát száraz helyen, napfénytől elzárva tárolja. Így megóvjá őket a korróziótól és meghosszabbítja élettartamukat.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvjá a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

