

# ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА НА РЕГУЛИРАЩИ СЕ РОЛЕРИ 5 в 1

## АРТИКУЛЕН NO: GW-083

клас B

**ВНИМАНИЕ!** Прочетете наръчника внимателно преди употреба и го запазете за бъдеща справка на място, недостъпно за деца! Той съдържа важна информация, указания и препоръки за ролерите и тяхната безопасна употреба.

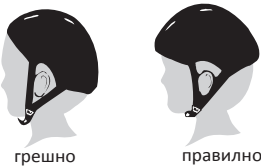
- Този продукт отговаря на Европейски стандарт EN13843:2009 – Съоръжения за ролковспорт. Кънки с ролки в една линия.
- Този продукт отговаря на Европейски стандарт EN 13899:2003– Ролкови спортни съоръжения
- Този продукт отговаря на Европейски стандарт **EN15638 – Кънки за лед.**
- Регулируемите ролери са клас B, предназначени за потребители с телесно тегло над 20 кг, но по-малко от 60 кг.
- Продуктът да се употребява само под пряк надзор на възрастен.

### **I. ВНИМАНИЕ:**

- Тази опаковка съдържа малки части, които могат да предизвикат задавяне или задушаване при поглъщането им, затова не е подходящо за деца под 3 години.
- Трябва да се внимава при разопаковането на продукта.
- Материалите, от които е направен този продукт, са подходящи и безопасни за човешкото здраве.
- Потребителят трябва винаги да носи лични предпазни средства (наколенки, налакътници, каска за глава, предпазители за китка и др.). Дългите ръкави и панталони ще предпазят детето Ви от ожулване, ако случайно се стигне до падане.
- Този продукт не трябва да бъде модифициран по никакъв начин, защото може да причини падане и нараняване. Кънките не са подходящи окей на ролкови кънки - Акробатични ролкови спортове, фигурно пързаяне и екстремно каране.
- Проверявайте редовно самозаклучващите се гайки и други самозаклучващи се приспособления, тъй като те могат да загубят ефективността си.
- Премахнете всякакви остри ръбове, които може да са възникнали по време на употреба.
- Не оставяйте продукта на негативното въздействие на външни фактори като дъжд, сняг и преки слънчеви лъчи. Съхранявайте го на сухи и проветриви места.
- Почиствайте ролерите с влажна кърпа. Не използвайте разяждащи почистващи препарати и не обливайте с вода. След всяко почистване подсушете с мека суха кърпа.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

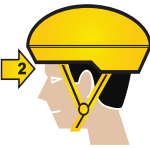
- Използването на кърките изисква усвояване на определени умения от детето, за да бъдат избегнати падания, сблъсъци и нараняване. Детето трябва да се учи и да управлява правилно кърките в присъствието на родител или приятел.
- Да се използва в присъствието, под контрола и прякото наблюдение на възрастен. Важно е да не оставяте детето никога само!
- Преди първа употреба трябва да се уверите, че детето Ви знае и е усвоило добре уменията как да използва продукта правилно и безопасно. Само така детето ще може да избегне евентуални падания или сблъсъци, при които може да нарани себе си и други около него. Трябва да бъде внимателно около други деца, кучета, велосипеди и други скейтъри и да проявява далновидност и да очаква грешките на другите хора.
- Карането на кърките трябва да бъде на места, където детето Ви ще може да подобри уменията си. Да не се използват на оживени улици, с трафик, главни пътища, неравни хълмове, неравни и мокри повърхности, около басейни и стълби.
- Децата трябва да спазват правилата на пътя, когато карат кърките и да внимават с пешеходците. Винаги да се пързаят по дясното платно и да изпреварват по левия фланг. Когато искат да се включат в движението, трябва да сигнализират с ръка, за да ги видят останалите участници в движението. Законът за движение по пътищата се прилага и за карещите ролери. Не е позволено да се издърпват от леки автомобили, автобуси и други моторни или безмоторни превозни средства.
- Детето Ви може да се присъедини към клуб или да посещава рампа за каране на ролери.
- Детето Ви трябва да докаже, че е добро в карането на кърки и се грижи за себе си и другите около него, когато кара кърките.
- Трябва винаги да се избират подходящи повърхности за каране на кърките (равни, чисти и сухи и където е възможно далеч от другите на пътя).



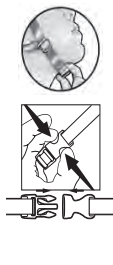
### Стъпка 1 Размер:

Премежете обиколката на главата си за приблизителния размер. Пробвайте каската, за да сте сигурни, че пасва плътно. Каската трябва да стои равна отгоре и трябва да се уверите, че не е под ъгъл напред или назад. Новата Ви каска пристига в комплект с фиксиращи каишки.

Стъпка 2: Трябва да имате два пръста разстояние от каската до веждите..

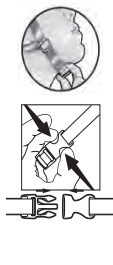


Стъпка 3: Регулирайте ремъка, който минава под брадичката.



Стъпка 4: Регулирайте плъзгача на двете каишки, за да образуват форма "V" под и около, ушите. Заклучете плъзгача, ако е възможно (2-V-1 правило).

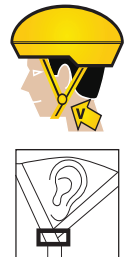
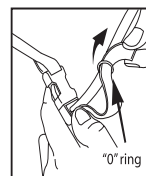
Стъпка 5: Стегнете каишката под брадичката. Затегнете ремъка, докато тя прилепне плътно, така че да не може да се промуши повече от един пръст под нея (2-V-1 правило).



### ПРАВИЛОТО 2V1

Каската трябва да е на два пръста разстояние от веждите;  
Каишките трябва да са във V-образна форма около ушите;  
Трябва да има един пръст разстояние от долната каишка до брадичката.

Стъпка 6: Последно: Дали каската е нагласена правилно? Отворете устата си и направете голяма широка прозявка! Шлемът трябва да се притисне към главата. Ако не, затегнете ремъка на брадичката.



## II. ПРЕПОРЪКИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА НА ПРОДУКТА:

- Използването на ролерите изисква усвояване на определени умения от детето, за да бъдат избегнати падания, сблъсъци и нараняване на детето. Детето трябва да се учи да управлява правилно ролерите в присъствието на родител или приятел.
- Преди първа употреба трябва да се уверите, че детето Ви знае и е усвоило добре уменията как да използва правилно и безопасно ролерите. Само така детето ще може да избегне евентуални падания или сблъсъци, при които може да нарани себе си и другите около него.
- **Карането на ролерите трябва да бъде на места, където детето Ви ще може да подобри уменията си. Избягвайте това да става на оживени улици, улици с трафик, главни пътища, неравни хълмове, неравни и мокри повърхности, кални участъци, около басейни и стълби.**
- Употребата на ролерите трябва да става по равни, чисти, сухи повърхности и далеч от другите участници в движението.
- Детето Ви трябва да докаже, че е добро в карането на ролери и се грижи за себе си и другите около него, когато кара ролерите.

## III. НАЧИН НА УПОТРЕБА

Препоръчва се носенето на пълна, тествана за безопасност защитна екипировка, за да се сведе до минимум риска за безопасност. Пълното защитно оборудване включва: каска, наколенки, налакътници и нажитници. Освен това, препоръчваме да носите и дрехи със светлоотразители и подходяща за ролери каска. Дългите ръкави и панталони ще предпазят детето Ви от ожулване, ако случайно се стигне до падане. Карането на кьнки е опасен спорт и може да доведе до сериозни наранявания и дори смърт. Защитната екипировка не може да осигури пълна защита от нараняване, но може да допринесе за избягване на по-сериозни наранявания.

**Каска.** Каската е задължителна част от личните предпазни средства всеки път, когато карате. Това е най-важната част от оборудването за безопасност. Така че е добра идея да се инвестира в каска, предназначени специално за каране на кьнки или скейтборд. Тя е ситуирана по-ниско откъм гърба, към основата на черепа, за максимална защита в случай на падане назад. При закупуване на каска, проверете дали тя отговаря на всички стандарти за безопасност за каска за каране на ролери.

Каските трябва да пасват перфектно. Каски, които са твърде големи или неправилно закрепени могат да се изхлузят по време на падане. Ако имате нужда от съвет за размерите, попитайте продавач-консултанта, преди да си закупите каската. И винаги закрепвайте ремъците плътно под брадичката си, така каската не се мести.

В допълнение към каската, вие ще трябва да носите **наколенки, налакътници и предпазители за китки** всеки път, когато карате. Наколенките и налакътници трябва да имат помекотена вътрешна част с твърд пластмасов корпус за защита срещу драскотини. Накитниците следва да бъдат направени от твърда пластмаса, която държи китката сигурно в случай на падане. Всички каишки трябва да се затегнат правилно и да бъдат здраво закрепени по всяко време.

Препоръчително е да се носят дълги панталони и дълги ръкави под техните протектори за допълнителна защита срещу ожулвания и порязвания. Леки ръкавици могат да предпазят пръстите Ви.

Първоначално започнете да практикувате в район, без други участници в движението или помолете някой да ви води в първите Ви стъпки. Опитайте се да се изправите на кьнките, като същевременно поддържате глезените изправени.

**ИНСТРУКЦИИ ЗА ПОДДРЪЖКА** на ролерите повишава безопасността на продукта.

2. За да се постигнат най-добрите резултати при каране на ролери е важно да се спазват следните прости насоки за безопасно каране на ролерите.

3. Препоръчваме Ви употребата на протектори и каски, когато карате ролери.

**4. Уверете се, че задържащият механизъм се застопорява на позиция и че пластмасовите каишки остават здраво затегнати.**

5. Лагерите приспособени към колелцата са от застопорения тип, което означава, че те изискват малка или почти никаква поддръжка. Почистват се със сух парцал и се смазват. Това удължава живота им и се подобряват експлоатационните качества на кърките. Преди да започнете да карате ролерите проверете всяко колело дали се върти свободно. Ако има каквото и да е триене или колелото се клати, трябва тогава да преустановите употребата на продукта, да проверите какъв е проблемът. **Ако трябва да се подмени колелото, спирачката или лагера, моля свържете се с търговския агент или вносителя за консултация.**

6. Уверете се, че областта около колелцата се поддържа чиста и не се оставя кална. Смазвайте редовно лагерите. Не карайте във влажно време ролерите. Ако сте карали във влажно време, след това подсушете ботуша и основата на ролерите. Извадете чорапа и се уверете, че не е мокър, а ако е, то го оставете извън ботуша докато изсъхне, преди отново да го поставите.

7. Ако докато карате ролерите, случайно ударите нещо твърдо като например бордюр или камък, спрете и проверете дали са се образували остри ръбове и пукнатини. Ако има нанесена повреда, помолете родител или друг възрастен да провери ролерите изцяло и ако има някакви съмнения, потърсете съвета на специалист, преди да започнете отново да карате. **Ако спирачката Ви е повредена и трябва да се замени – свържете се с вносителя.**

8. Запомнете, че трябва да следвате тези прости правила, за да се уверите, че ще постигнете най-добри резултати и наслада от карането на ролери. Поддържайте ролерите чисти и ги проверявайте винаги преди и след всяко едно каране.

**ВАЖНО: Не трябва да бъдат правени модификации по продукта! Не променяйте нищо по дизайна на ботуша или шасито, за да не се стигне до намаляване на безопасността на продукта!**

9. Тези ролери са направени за употреба по равни асфалтови повърхности, които позволяват правилното действие на задните спирачки – спиране с плъзгане на петата назад. Не използвайте продукта върху меки повърхности като трева, почва или пясък.

10. **Ролерите нямат устройство за стартиране. Имат устройство за спиране, което не се задейства автоматично.** Спирането е най-важното умение при карането на кърки и трябва да се усвои на всяка цена. Съобразявайте скоростта си с вашите способности и карайте с далновидност. Избягвайте стръмен терен, докато не сте усвоили напълно карането и спирането по равен терен. На равен терен, начинаещите могат да спрат с плъзгане, докато тяхната инерция намалява. Използвайте ръцете си, за да запазите равновесие. По-напредналите спират с така наречената техника "спиране с пета". **Спирачката се намира в задната част на кърката накрая на редицата колела на лявата или дясната кърка.**

11. Чорапът се пере ръчно с хладка вода и мек перилен препарат. Запотяването на краката може да доведе до развитието на бактерии. За да се предпазите редовно изпирайте чорапа.

12. Ако няма да използвате кърките дълго време е препоръчително да ги напълните с хартия и да ги съхранявате на тъмно и проветриво място.

13. Когато ползвате кърките си като кърки на лед винаги след каране ги съхранявайте в мека торбичка, като сте сложили предпазители на ножовете. Това ще ги предпази от удряне един в друг и от разкъсване на торбичката.

14. Избършете острието веднага след употреба - почистете остриетата със суха кърпа или парцал, за да ги предпазите от ръждясване.

15. Подсушете основата отделно - отделете основата с острието и я оставете да изсъхне отделно.

Кърките на лед, трябва да изсъхват при стайна температура. Да не се използва нагревател,

тъй като това може да се промени формата и напасването на основата, които са направени от синтетични материали с ниска температура на топене.

16. Съхранявайте кърките без предпазителите - или използвайте хавлиени торбички за поглъщане на излишната влага, което ще предпази остриетата от ръждясване. Съхраняването на остриетата в предпазителите може да причини ръждясване.

17. Използвайте смазка, която не е на киселинна основа - смазвайте остриетата с тънък слой за дългосрочно съхранение, за да се избегне всякакво развитие на ръжда.

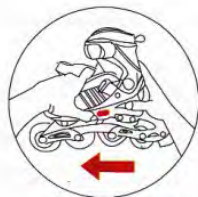
18. **Заточване на зимните кърки** - от време на време те трябва да бъдат заточвани, за да получите по-добър контакт с леда и по този начин по-голям контрол и по-плавно движение. Не заточвайте сами зимните кърки – обърнете се към специалист.

19. Не използвайте друг сервиз освен този, на вносителя, не сменяйте сами частите.

### Регулиране на размера на ролерите:



1. Разхлабете връзките на ботуша.



2. Натиснете пластмасовото заключващо устройство и го преместете напред, за да можете да регулирате размера на ролерите.



3. Преместете предната част на ботуша така, че да го поставите в този размер, който е подходящ за Вашия крак.

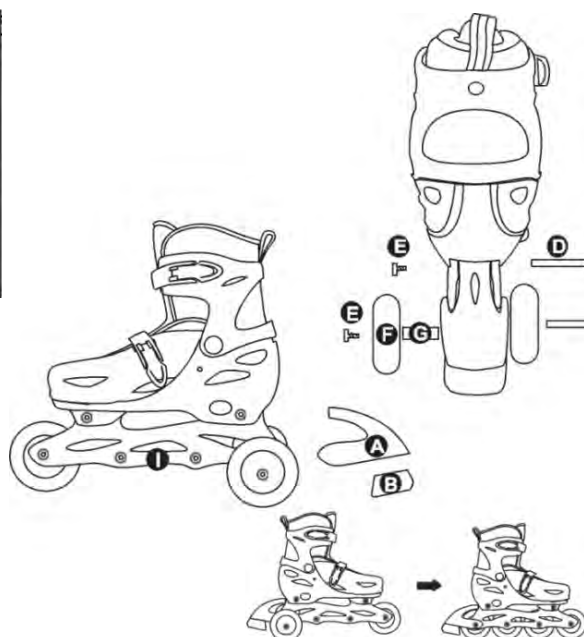
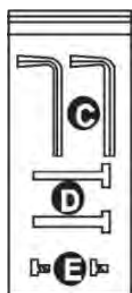


4. Натиснете пластмасовото заключващо устройство и го преместете назад, за да преустановите функцията за регулиране.

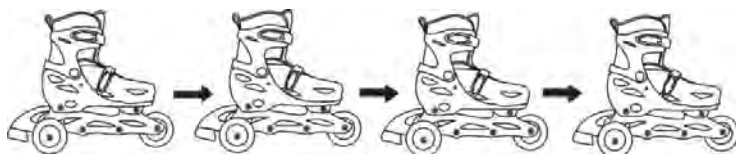
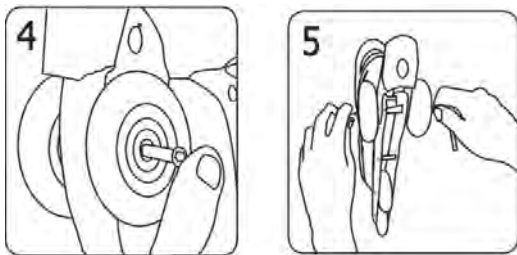
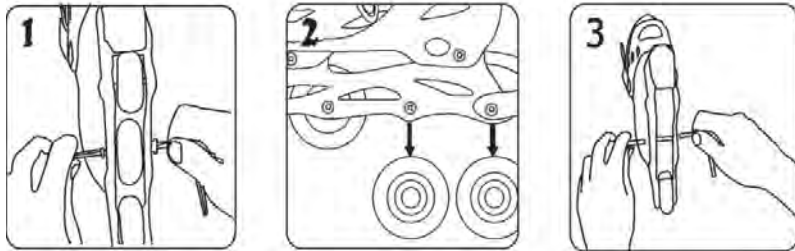
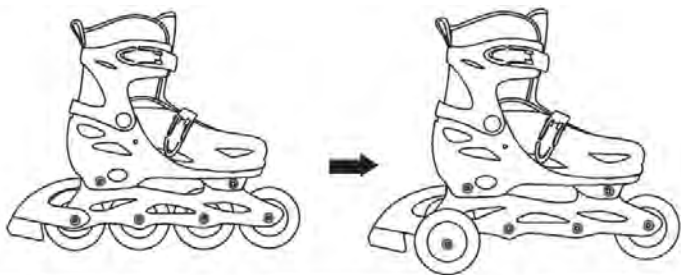


5. Нагласете връзките на ботуша така, че да Ви е удобно.

Размерът трябва да ви служи само като насочващ детайл и е важно да се уверите, че сте нагласили ролерите в удобен за вас размер.



- A. Основа на спирачката
- B. Спирачка.
- C. Шестограмен ключ.
- D. Болт
- E. Гайка
- F. Колело
- G. Втулка на моста на задните колела.
- H. Ос на задните колела.
- I. Шаси.



1. Първо отстранете задното колело и шаси на спиращка, като използвате и двата шестограмни ключа, за да разхлабите, а след това отстраните винтовете и оста, които задържат задното колело.

2. Подравнете задното шаси на спиращка над задната дупка в шасито на ролера. (Уверете се, че издатината от задната страна на шасито на спиращката се втъква в шасито на ролера).

3. Подравнете едното колело с дупката в шасито на спиращката и задната дупка в шасито на ролера.

4. Като използвате допълнителните инструменти, които са пристигнали в същата торба с ролерите, вкарайте болта от пластмасовата торба през дупката. След това завийте гайката от противоположната страна. (ЗАБЕЛЕЖКА: За версията ролери с три колела средната гайка на колело и задната гайка на колелото не са със същия размер. Те не са взаимозаменяеми.)

5. Използвайте шестограмните ключове, за да затегнете.

6. Отстранете средните винти и гайка от долната част на ролера като използвате и двата шестограмни ключа.

7. Сега вземете третото колело и подравнете с дупките в центъра на шасито на ролера.

8. Вкарайте винта, които сте отстранили, през дупката. След това завинтете гайката на противоположната страна. Използвайте шестограмните ключове, за да затегнете.

### Преди да започнете да карате кънките.

Добрите скейтъри се забавляват повече и са намалили вероятността да се контузят. Помислете за възможността да вземате уроци от обучен инструктор или опитен скейтър, преди да опитате пързалане по своему. Знаете ли как да се обръщате, да контролирате скоростта, да спирате и да се пързаяте с вдигната главата, така че да можете да разпознавате и избягвате препятствия и други хора? Практикувайте падане на трева или на фитнес дюшек, така че когато наистина паднете, да знаете, че ще бъдете готови да паднете по правилния начин. Всеки път, когато излезете да карате, загрейте с леко 5 минутно равномерно опростено каране и разтягане. Проверете два пъти, за да се уверите, че имате цялата нужна екипировка от лични предпазни средства и че е правилно поставена. Уверете се, че





каишката на каската е закрепена плътно под брадичката.

**Как да стоим и балансираме на ролерите.** Застанете близо до стена или друга опора за това упражнение в "готова позиция", с крака раздалечени на около 15-25см. със свити стегнати колене и ролери във позиция V .

За да се изправите започнете с колене на пода, докато останалата част от тялото е изправено. След това, изнесете единият крак напред, така че ролерът да стъпи на пода (в диагонална позиция), другият крак остава на коляно. Поддържайте дланите си на пода, така че да се образува триъгълна форма, повторете тази стъпка и с другия крак. Внимавайте ролерите да не премажат пръстите ви! След това поставете дланите си върху коленете си и бавно се изправете, без напълно да изправяте коленете си. Наведете се леко напред от кръста и сложете ръцете си пред вас, за да подпомагат балансирането. Гледайте напред. Практикувайте балансиране в тази позиция първоначално, за да получите представа за самата позиция и ролерите. Дръжте краката на ширината на раменете и коленете леко присвити, за да застанете балансирано и стабилно. Първоначално тренирайте върху килим, докато свикнете и после може да се упражнявате върху гладка повърхност.

**Как да падаме.** Вие ще падате върху дупето си много, докато се научите. Направете го безопасно Изправете се, като стойката Ви е с леко присвити колен Дупето Ви да е издадено назад, и почувствайте долната част на гръбначния стълб. Вие не трябва да се приземявате върху него. Натъртването на опасната кост може да отнеме месеци а, счупването на опасната кост отнема най-малко шест месеца, за да се излекува. Стиснете мускулите на дупето, мускулът предпазва Вашата опасна кост. Клекнете толкова ниско до земята, колкото можете. Стиснете мускулите, и падне те на едната страна, или другата. Винаги избирайте една страна - не падайте никога директно на опасната кост. Практикувайте тази стъпка няколко пъти. Това ще помогне на тялото ви да си спомня какво да направите, ако започнете да падате назад - стискате мускули и избирате страна. Не забравяйте, първото правило на падане: Никога, никога не се хващайте за друг кънкьор! Тренирайте, за да падате безопасно върху протекторите на колената си или страните на дупето. Никога не се хващайте за друг човек. Ще боли много повече, ако друг падне върху Ви а той също ще се нарани. **Никога не карайте те срещу човек или превозно средство – количка, колело, автомобил. Това е сигурен начин да получите сериозни контузии.** Когато карате в слънчеви дни – не забравяте да нанесете лосион против изгаряне.

**Първоначално се научете да ходите.** Със събрани пети и пръстите на краката насочени навън, започнете бавно ходене напред, първо десният крак, после левият, после пак десният, и така нататък. Продължавайте да сте леко приклекли и запазете петите под тялото си, така че да можете по-лесно да запазите равновесие. Практикувайте това, докато не успеете спокойно да "ходите" с кънките, като същевременно поддържате баланс. Вероятно ще паднете няколко пъти при първия опит; просто станете и помнете, че трябва да поддържате тялото си центрирано върху петите си и да останете в приклекло положение. Както придобиете увереност, започнете да се движите по-бързо, и правете по-дълги крачки. Увеличете натиска върху колелата, така че да се плъзват по-напред с всяка крачка.

**Как да спрем?** Спирането е най-важното умение при карането на кънки и трябва да се усвои на всяка цена. Съобразявайте скоростта си с вашите способности и карайте с далновидност. Избягвайте стръмен терен, докато не сте усвоили напълно карането и спирането по равен терен. На равен терен, начинаещите могат да спрат с плъзгане, докато тяхната инерция намалява. Използвайте ръцете си, за да запазите равновесие. По-напредналите спират с така наречената техника "спиране с пета". **Спирачката се намира в задната част на кънката накрая на редицата колела на лявата или дясната кънка.** Тук трябва да усвоите позицията на кънките, както е описано по-горе. След това натиснете кънката, на която е спирачката напред и повдигнете краката си нагоре малко, като едновременно с това натискате надолу спирачката. **Вариант 1** - Спирачката

функционира, като повдигнете върха на кърката нагоре, така че спирачката да влезе в контакт с пътната настилка и да се осъществи спирането. Поставете около 40% от телесното си тегло върху предната кърка и 60% върху задната кърка. Този метод ще намали скоростта Ви и в крайна сметка до спиране. Колкото е по-голям натиска, толкова е по-бързо и рязко спирането.

**Вариант 2** - Когато свикнете с усещането за ролерите си, можете да извиете глезените си навън или навътре, за да образуват форма V, или да поставите едната кърка перпендикулярно на другата, за да образуват T-образна форма. Тази техника често се използва за зимни кърки, и Ви позволява да използвате колелата като спирачки, които отново ще намали скоростта Ви.

**Вариант 3** - Наведете се напред, като изместите тежестта на крака, който е напред чрез свиване в коляното му. Поставете кракът, който е по-назад, така че коляното му да е изправено и колелата на ролера да се плъзгат на земята, почти перпендикулярно.

Увеличете натиска върху задния крак, като го преметнете и задържите в тази позиция, докато скоростта бавно намалява.

Започнете практикуването на този метод, след като сте вече сте достигнали средно ниво. Практикувайте, като поддържате кракът, чиято кърка е без спирачка отзад.

Използвайте спирачките, когато скоростта Ви вече е ниска. Използването им при висока скорост много бързо и лесно ще ги деформира.

### **КАК ДА КАРАМЕ КЪНКИ НА ЛЕД**

**Носенето на подходящи дрехи** за спорт в студена среда е много важно. Когато карате кърки на лед, трябва да носите дрехи, в които е лесно да се придвижвате и няма да ви тежат, ако се намокрят. Пързаянето е упражнение, така че тялото ви ще е по-топло, след като се раздвижите. Вие трябва да бъдете гъвкава и да не Ви е твърде топло. Избягвайте да носите дебели чорапи, тъй като те в действително могат да държат краката ви по-студени. Вие се потите, а след това потта замръзва на краката. Не носете дънки. Дънките са предимно твърди и е по-трудно да се придвижвате в тях, когато паднете. Те могат да се намокрят и ще Ви бъде по-трудно да се пързаяте; влажните дънки също може да замръзнат, ако карате кърки на открито.

**Кърките трябва да са удобни и да са точен размер.** Когато пробвате кърките, винаги ги мерете, докато сте седнали. Така ще сте сигурни, че са Ви удобни и точни. Може да чувствате, че кърките са Ви стегнати, но така трябва да бъде. Те не трябва да бъдат изключително стегнати.

**Стъпка 1** - Започнете с ходене извън леда. Повечето ледени пързалки на закрито имат гумени рогозки, по които можете да се разходите. Разходката ще Ви спомогне да свикнете с поддържането на вашия център на тежестта, но не забравяйте да си поставите протекторите на ножовете. Трикът тук е да свикнете да се чувствате удобно на кърките. Колкото повече ги носите, толкова по-добре тялото ви се нагажда към балансирането. Това е процес на обучение, така че не очаквайте да станете експерт веднага.

Ако сте колебливи при разхождането с кърките, се фокусирайте върху една точка с очите си и се доверете на тялото си, за да получите баланс. Трикът при балансирането е в поддържането на главата стабилно и очите вперени в една точка.

**Да се качим на леда.** Ключът към пързаянето е добрата релаксация и техника, така че се отпуснете и се опитайте да държите краката си стабилни, до колкото е възможно. Като се научите да ходите това ще Ви помогне да стабилизирате глезените и ще Ви помогне да свикнете с триенето на леда. Разходете се по ръба на пързалката, като се държите за мантинелата. Това ще ви помогне да получите представа за леда. Започнете бавно. Няма да се чувствате естествено в началото, но отначало карайте бавно и се движете плавно. Избягвайте резки движения.



**Стъпка 2 - Научете се да пазите равновесие.** Докато се научите на тази стъпка, не забравяйте да се движите бавно. В крайна сметка, а колкото по-бързо карате, толкова по-лесно ще Ви бъде да балансирате. Така че, ако се научите да балансирате, докато се движите по-бавно, карането по-бързо ще Ви се вижда все по-лесно. Започнете, като разперите ръце на нивото на раменете, за да се научите да балансирате сами.

**Опитайте се да не стягате тялото си.** Това всъщност прави пързаянето по-трудно. Дръжте тялото си отпуснато и спокойно и ще Ви е много по-лесно да се плъзгате.

**Свийте колене леко** и леко се наклонете напред, а не назад. Колената трябва да се свият достатъчно, така че да не може да виждате пръстите на краката и раменете Ви трябва да са напред и над коленете. Опитайте се да не се държите за нищо. ако се наложи се дръжте за мантинелата.

**Ще паднете няколко пъти.** Станете отново, изтупайте се, и продължавайте. Рим не е бил построен за един ден. Практиката ще Ви прави перфектни!

След като се научите да поддържате добър баланс, **опитайте да карате кънките малко по-бързо.** Ако имате чувството, че започвате да падате, сгънете коленете си и се хванете за мантинелата, за да се предпазите от падане и нараняване.



**Правете клекове.** Това ще помогне за укрепване на бедрата Ви и ще Ви позволи да упражнявате техниката за балансиране. Стъпете на пода, като се разкратите на нивото на рамената. Изправете гърба си и клекнете, докато горната част на бедрата Ви не застане перпендикулярно на пода.

**Практикувайте падане.** Падането е част от спорта, така че е нормално това да се случи. Падането с правилната техника ще Ви предпази от нараняване и ще Ви помогне да останете на леда по-дълго. Ако започнете да падате, сгънете коленете и застанете в позиция на пълен клек. Поставете ръцете си, за

да паднете на тях, но бързо стиснете пръстите си в юмрук, така че да не сте изложени на риск от загуба на всички пръсти от преминаващ кънкьор. Изпънете ръцете си така, че те да подпрат тялото Ви малко преди то да удари леда. Така падането ще е по-безопасно. Ако усетите, че започвате да падате не размахвайте ръце като вятърна мелница. Това ще причини по-лошо падане. Вие ще падате върху дупето си много, докато се научите. Направете го безопасно Изправете се, като стойката Ви е с леко присвити колен Дупето Ви да е издадено назад, и почувствайте долната част на гръбначния стълб. Вие не трябва да се приземявате върху него. Натъртването на опашната кост може да отнеме месеци а, счупването на опашната кост отнема най-малко шест месеца, за да се излекува. Стиснете мускулите на дупето, мускулът предпазва Вашата опашна кост. Клекнете толкова ниско до земята, колкото можете. Стиснете мускулите, и падне те на едната страна, или другата. Винаги избирайте една страна - не падайте никога директно на опашната кост. Практикувайте тази стъпка няколко пъти. Това ще помогне на тялото ви да си спомня какво да направите, ако започнете да падате назад - стискате мускули и избирате страна. Не забравяйте, първото правило на падане: Никога, никога не се хващайте за друг кънкьор! Тренирайте, за да падате безопасно върху протекторите на колената си или страните на дупето. Никога не се хващайте за друг човек. Ще боли много повече, ако друг падне върху Ви а той също ще се нарани.

**Ставане след падане.** Упражнявайте изправянето. Застанете на ръце и колене и поставете единия си крак между ръцете си. Повторете с другия си крак и се изправете нагоре, докато не застанете изцяло изправени.

**Движение напред.** Облегнете се на по-слабият си крак, след това, избутайте силният навън в диагонална посока. Прави се така, сякаш ринете сняг зад и вдясно от вас. Това ще ви тласка напред. След това върнете десния крак назад до левия и повторете процеса.

**Плъзгане.** Замахвайте по-силно, и се опитайте да се плъзгате. Свийте колене и премествайте тялото си със замахванията. За плъзгане, се уверете, че двете кьнки са успоредни една на друга. Ако кьнките са насочени в една посока, ще отидете по-далеч и по-бързо. Правете се, че сте на въображаем скутер, който е на леда.

Ако се опитате да се дадете допълнителен замах на пръстите / глезена в края на всеки ход, ще получите повече мощност и ще станете по-ефективен и бърз кьнкьор.

**Научете се да спирате.** За да спрете, сгънете коленете леко и след това наклонете единият или двата крака. Трябва да натиснете леко към леда, така че краката ви да не се плъзнат настрани. Когато спрете, трябва да сте създали малко "сняг", изстърган от леда. **Практикувайте често.** Колкото повече се практикуват тези техники, толкова по-добри ще бъдете. Не очаквайте да станете професионалисти от първия път, в който стъпите на леда. Опитайте да практикувате фигурата 8 докато се пързаяте. Вземете групови или индивидуални уроци. Един учител ще може да Ви прецени индивидуално и да Ви даде специализирани съвети. **Карайте ролкови кьнки, когато не сте на леда.** Техниката е подобна, а вие давате на тялото си мускулна памет, на която да разчитате, също така е и малко по-лесно.

**ВНИМАНИЕ! КЪНКИТЕ НЕ СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ХОКЕЙ НА ЛЕД, ФИГУРНО ПЪРЗАЛЯНЕ, НОМЕРА И ТРИКОВЕ. ТЕ СА САМО ЗА НОРМАЛНО КАРАНЕ.**

**ВНИМАНИЕ! ВИНАГИ СЛАГАЙТЕ ПРОТЕКТОРИТЕ НА НОЖОВЕТЕ КОГАТО СТЕ ИЗВЪН ЛЕДА! СВАЛЯЙТЕ ГИ КОГАТО КАРАТЕ ПО ЛЕДА!**

**Никога не карайте срещу човек или превозно средство – количка, колело, автомобил. Това е сигурен начин да получите сериозни контузии.**

#### **Как да караме Рокови кьнки.**

Всеки път, когато излезете да карате, загрейте с леко 5 минутно равномерно опростено каране и разтягане. Проверете два пъти, за да се уверите, че имате цялата нужна екипировка от лични предпазни средства и че е правилно поставена. Уверете се, че каишката на каската е закрепена плътно под брадичката.

Заставане на едно място. Заемете правилна позиция. Поставете краката си раздалечени до широчината на раменете, като ги държите леко сгънати в коленете, и сте леко приклекли. Приведете се леко напред в комфортно положение. Когато сте на ролкови кьнки, балансът е ключов, и тази позиция ще ви предпази от падане поради лош баланс.

Първият път, когато се пързаяте, може да се почувствате сякаш нямате контрол върху кьнките и може да загубите равновесие и да паднете няколко пъти, преди да се почувствате комфортно, като стоите на място. Това е напълно нормално; просто практикувайте позата, докато не получите сигурност. Трудно е да се стои напълно неподвижен на ролкови кьнки. След като сте се научили да заемате правилната позиция, започнете да се упражнявате да коригирате стойката си от време на време, като леко движите кьнките, което ще Ви помогне да запазите равновесие.

Представете си го по този начин: ако стояхте на място без ролкови кърки и някой ви тласне леко, ще задвижите краката си, за да си възвърнете баланса. Същото се прилага и когато сте на ролкови кърки, само че колелата на кърките и натиска от собствените Ви мускули, са тези, които ви дават "тласък". Първоначално започнете да практикувате в район, без други участници в движението или помолете някой да ви води в първите Ви стъпки. Първоначално се научете да ходите. Със събрани пети и пръстите на краката насочени навън, започнете бавно ходене напред, първо надясно, после наляво, после надясно, и така нататък. Продължавайте да сте леко приклекли и запазете петите под тялото си, така че да можете по-лесно да запазите равновесие. Практикувайте това, докато не успеете спокойно да "ходите" с кърките, като същевременно поддържате баланс. Вероятно ще паднете няколко пъти при първия опит; просто станете и помнете, че трябва да поддържате тялото си центрирано върху петите си и да останете в приклекло положение. Като придобиете увереност, започнете да се движите по-бързо, и правете по-дълги крачки. Увеличете натиска върху колелата, така че да се плъзвате по-напред с всяка крачка.

**Научете се да се плъзгате.** Научете как да се плъзгате. Удължете всяка крачка която правите, като се плъзгате за известно време. Натиснете с единия крак и се плъзнете с другия, докато не изгубите инерция, след това преместете приплъзването на първия крак. Докато се плъзгате на единия крак, дръжте другия над земята, така че да не пречи на вашето движение.

Практикувайте завиване наляво и надясно, докато се плъзгате. Когато завивате надясно, наклонете тялото си леко надясно. Когато завивате наляво, наклонете тялото си леко наляво, като винаги дръжте тялото си в леко приклекло положение. Плъзнете се по-бързо. Движете краката си по-бързо и наберете скорост чрез оказване на натиск върху колелата и придвижването на тялото си напред. Практикувайте използването на телесното си тегло, за да ви помогне това да увеличите скоростта си чрез по-силен натиск върху колелата. Използвайте ръцете си, за да запазите равновесие и да получите допълнителна скорост, като ги свиете в лактите и ги движите напред и назад по посока на движението.

**1. Ролерите нямат устройство за стартиране.** Имат устройство за спиране, което не се задейства автоматично. Спирането е най-важното умение при карането на кърки и трябва да се усвои на всяка цена. Съобразявайте скоростта си с вашите способности и карайте с далновидност. Избягвайте стръмен терен, докато не сте усвоили напълно карането и спирането по равен терен. На равен терен, начинаещите могат да спрат с плъзгане, докато тяхната инерция намалява. Използвайте ръцете си, за да запазите равновесие. Спирачката се намира в предната част на лявата и дясната кърка.

**Изправяне на крака** - От седнало положение на пода, се преобърнете на ръце и колене. Вдигнете единия крак нагоре. Избутайте се върху другия крак. Когато започвате да губите равновесие, сгънете коленете и клекнете. (Това центрира тежестта над средата на кърката, която позволява изправянето). Ако изправянето е невъзможно, отпуснете се и седнете на пода. Когато сте начинаещи в карането и балансът Ви още не е сигурен трябва да практикувате това умение без кърки, а след това на кърки. На кърки, умението е по-лесно да се упражнява на килим, който намалява скоростта на въртенето на колелата. Ако къркьорът не може да се върне от положение на един крак до изправено положение, родителят може да задържи кърката на пода, като това ще добави стабилност. Ако това не е достатъчно, използвайте осигурена и застопорена пейка или стол, за да помогнете на къркьора да се изправи, а не ръката си. Упражняване на падане.

1. Сложете си пълната екипировка. Застанете върху килим. Застанете на място. Дръжте краката паралелно, на ширината на раменете. Свийте си коленете. Никога не изправяйте коленете си, докато се научите! Наклонете се напред и изкуствено паднете на едно колено. Внимавайте падането на коляното Ви да е много внимателно. Изправете се както е описано по-горе.

Направете го отново, и отново, докато не се почувствате сигурни в уменията си. Падането леко на едно коляно е най-безопасният и най-сигурният начин да се спрете за начинаещи - приемайки, че носите наколенки, разбира се. Винаги трябва да носите! Упражнявайте се върху падането на коляно и изправянето, докато успеете да се изправите, и биез да поставите ръцете си на пода! Поставянето на ръцете на пода, за да се изправите е опасно! Можете да премажете пръстите си с колелата на кърките!

2. Вие ще падате върху дупето си много, докато се научите. Направете го безопасно Изправете се, като стойката Ви е с леко присвити колени. Дупето Ви да е издадено назад, и почувствайт е долната част на гръбначния стълб. Вие не трябва да се приземявате върху него. Натъртването на опашната кост може да отнеме месеци а, счупването на опашната кост отнема най-малко шест месеца, за да се излекува. Стиснет меускулите на дупето, мускулът предпазва Вашата опашна кост. Клекнете толкова ниско до земята, колкото можете. Стиснете мускулите, и падне те на едната страна, или другата. Винаги избирайте една страна - не падайте никога директ но на опашната кост. Практикувайте тази стъпка няколко пъти. Това ще помогне на тялото ви да си спомня какво да направите, ако започнете да падате назад - стискате мускули и избирате страна. Не забравяйте, първото правило на падане: Никога, никога не се хващайте за друг кълкьор! Тренирайте, за да падате безопасно върху протекторите на колената си или страните на дупето. Никога не се хващайте за друг човек. Ще боли много повече, ако друг падне върху Ви атсой също ще нарани. Никога не карасйе те срещу човек или превозно средство – количка, колело, автомобил. Това е сигурен начин да получите сериозни контузии. Когато карате в слънчеви дни – не забравяте да нанесете лосион против изгаряне.



*Картинките използвани в инструкцията са само илюстративни.*



**Как да спираме – ВАРИАНТ 1** - преместете кракът, който е по-назад, настрани, така че да се образува ъгъл от 90 градуса с петата на крака, който е по-напред (като буквата Т). Определете в стационарно положение кой от двата крака ще Ви е по-лесно да е отпред и кой – отзад. Как да намалим скоростта – преместете тежестта си на кракът, който е отзад постепенно, като това ще засили триенето и ще намали скоростта. **ВАРИАНТ 2** – Използвайте стоперите, които се намират отпред под носовете на кълките. В стационарна позиция определете с кой крак ще е по-лесно за Вас да спирате. Изнесете този крак назад и натиснете стопера в земята постепенно, като засилвате триенето.



## ОГРАНИЧЕНА ГАРАНЦИЯ

“Мони Трейд „ ООД дава гаранция на първоначалния краен потребител на своите кънки, че същите нямат дефекти в материалите и изработката.

С настоящото даваме гаранция за Продукта срещу дефекти в материалите и изработката при обикновена потребителска употреба към момента на покупката и за период от 2 години след датата на доставката. Ако Продуктът покаже дефекти по време на гаранционния период, Вие следва да изпълните указанията за връщането му, дадени от нас, и ние ще предприемем едно от следните действия:

1. Ще го подменим със същия или равностоен продукт на този, закупен от Вас;
2. Ще го поправим;
3. Ще Ви върнем изцяло или частично покупната цена на Продукта. Поради напредъка в

технологиите и съответните продуктови наличности Продуктът, който Ви изпратим като подмяна, може да има малки разлики или по-ниска продажна цена от оригиналния Продукт, който сте закупили. Ако Продуктът покаже дефекти по време на гаранционния период, то разходите по връщането на дефектиралата част до склад на Мони Трейд ООД е за сметка на потребителя. Производителят не поема никакви разходи, които могат да възникнат под формата на увреждане на кънките или друго имущество по време на транспорт към него. Купувачът, на свой риск и за собствена сметка, изпраща до производителя за оценка на обхвата на гаранцията и ремонт кънките. Продуктът ще бъде върнат на купувача за негова сметка. Мони Трейд ООД, по свой избор, ще поправи или замени части от кънките, които са доказано дефектни поради неправилна фабрична изработка или материали. Поправените части или новите подменени такива ще се предоставят от Мони Трейд ООД в замяна на дефектните и ще бъдат или нови, или пре-сертифицирани за употреба. Ограничената гаранция не обхваща щети, причинени на продукта в резултат на неправилна употреба, инцидент, злоупотреба, природни бедствия, необичайни механични условия или протиеестествени условия на околната среда, или неразрешен демонтаж, ремонт или модификация, включително и ремонти и модификации извършени в сервиз различен от оторизирания. Настоящата ограничена гаранция не важи също и за продукти, които са продадени като стоки втора употреба. Гаранционният период започва да тече от момента, в който е направена доставката до клиента или от момента, в който клиентът е закупил и взел със себе си кънките от дадения дистрибутор. Всеки нов чифт кънки е защитен с гаранция от дефекти на материала и/или заводски дефекти в продължение на 2 години. Това обаче не включва нормалното износване или повреждане вследствие на неправилна експлоатация. Износените компоненти като колела, спирачки, платове, връзките/велкро лентата, катарамите с механизъм, шевовете и езика, нитовете. Гаранцията не покрива компонентите, износени и/или повредени вследствие на неправилна употреба, включително корозия, окисляване, тънки пукнатини на боята, отлюспване на боята, щети, причинени от вода, както и от умора на материала, повреди или загуби причинени вследствие на инцидент, неправилна употреба, занемаряване, злоупотреба, кражба или неспазване на инструкциите и/или предупрежденията, посочени в ръководството за употреба. Щети, причинени в следствие на умора на материала, са признак, че съответната част е била погрешно използвана. Отговорност е на всеки собственик периодично да преглежда кънките съобразно реалната практика и препоръки, посочени в упътването. Ако решите да поправите сами дефектна част или да използвате неоторизиран сервиз или ако използвате част, която не е предоставена от Мони Трейд ООД, производителят, както и всички представители, няма да носят отговорност, в случай че настъпи повреда или злополука.

### **Гаранцията е невалидна при:**

1. Повреди, причинени в резултат на злоупотреба, неспазване на инструкциите за употреба.
2. Щети, причинени по непредпазливост или умишлено.
3. Щети, причинени по време на ремонт в неоторизиран сервиз или от частно лице.
4. Невъзможност да бъде представена касова бележка или фактура за покупка.
5. Резервни части и компоненти износени при нормална употреба.
6. Гаранцията не покрива неправилно сглобяване или неправилна поддръжка.

Гаранционни условия.

Кънките са проектирани за забавление и употреба само от едно. Не са предназначени за екстремно скачане. Гаранционните условия се прекратяват при даване на кънките под наем, при продажба на втора употреба, при претоварване, при скачане от рампи, изкачване на препятствия, акробатични изпълнения и други рискови такива. Дефекти, получени при подобна употреба не се обслужват като гаранционни и са изцяло за сметка на клиента. В такива случаи, клиентът носи изцяло отговорност за всички рискове от наранявания и повреди, които могат да възникнат при подобна употреба. Гаранционен срок и гаранционни права – по отношение на този продукт Вие имате търговска гаранция от 24 месеца.

1. Изброените в настоящата гаранционна карта права могат да бъдат упражнени в рамките на посочения гаранционен срок.
2. Гаранционният срок започва да тече от деня, когато стоката се предаде на потребителя или от пускането на стоката в експлоатация, ако то е извършено от Търговеца или от негов служител като датата се посочва изрично в Гаранционната карта.
3. Според чл. 112 ЗЗП при несъответствие на потребителската стока с договора за продажба потребителят има право да предяви рекламация, като поиска от Търговеца да приведе стоката в съответствие с договора за продажба. В този случай потребителят може да избира между извършване на ремонт на стоката или замяната ѝ с нова, освен ако това е невъзможно или изборът от него начин за обезщетение е непропорционален в сравнение с другия. Приема се, че даден начин за обезщетяване на потребителя е непропорционален, ако неговото използване налага разходи на Търговеца, които в сравнение с другия начин на обезщетяване са неразумни, като се вземат предвид: -стойността на потребителската стока, ако нямаше липса на несъответствие; - значимостта на несъответствието; -възможността да се предложи на потребителя друг начин на обезщетяване, който не е свързан със значителни неудобства за него. Според чл. 113 ЗЗП, когато потребителската стока не съответства на договора за продажба, Търговецът е длъжен да я приведе в съответствие с договора за продажба. 4.1. Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба трябва да се извърши в рамките на един месец, считано от предявяването на рекламацията от потребителя. 4.2. След изтичането на срока по т. 4.1. потребителят има право да развали договора и да му бъде възстановена заплатената сума или да иска намаляване на цената на потребителската стока съгласно т. 54.3. Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба е безплатно за потребителя. Той не дължи разходи за експедиране на потребителската стока или за материали и труд, свързани с ремонта ѝ, и не трябва да понася значителни неудобства. 4.4. Потребителят може да иска и обезщетение за претърпените вследствие на несъответствието вреди.
4. Според чл. 114 ЗЗП при несъответствие на потребителската стока с договора за продажба и когато потребителят не е удовлетворен от решаването на рекламацията по т. 4, той има право на избор между една от следните възможности: -разваляне на договора и възстановяване на заплатената от него сума; - намаляване на цената. 5.1. Потребителят не може да претендира за възстановяване на заплатената сума или за намаляване цената на стоката, когато търговецът се съгласи да бъде извършена замяна на потребителската стока с нова или да се поправи стоката в рамките на един месец от предявяване на рекламацията от потребителя.
- 5.2. Търговецът е длъжен да удовлетвори искане за разваляне на договора и да възстанови заплатената от потребителя сума, когато след като е удовлетворил три рекламации на потребителя чрез извършване на ремонт на една и съща стока, в рамките на срока на гаранцията по чл. 115 ЗЗП е налице следваща поява на несъответствие на стоката с договора за продажба. 5.3. Потребителят не може да претендира за разваляне на договора, ако несъответствието на потребителската стока с договора е незначително.
5. Според чл. 115 ЗЗП потребителят може да упражни правото си на рекламация в срок до две години, считано от предаването на потребителската стока или от пускането на стоката в експлоатация, ако то е извършено от Търговеца или от негов служител.

6.1. Срокът по т. 6 спира да тече през времето, необходимо за поправката или замяната на потребителската стока или за постигане на споразумение между Търговеца и потребителя за решаване на спора.

6.2. Упражняването на правото на потребителя по т. 6 не е обвързано с никакъв друг срок за предявяване на иск, различен от срока по т. 6. Търговската гаранция не оказва влияние върху правата на потребителите. Независимо от търговската гаранция продавачът отговаря за липсата на съответствие на стоката с договора за продажба съгласно чл. 119 ЗЗП.

Име на

клиента : .....

Име на търговския

обект:.....

Дата на

продажба: .....

Извършен гаранционен

ремонт.....

Извършил ремонта:..... Дата:.....

.....

**Вносител: Мони Трейд ООД**

**Адрес: гр. София, кв. Требич – Индустриална**

**зона Тел.: 02/ 936 07 90**

**www.moni. bg**