

## **UPUTE ZA KORIŠTENJE REKREATIVNIH KLIZALJKI SA PRILAGOĐAVAJUĆOM VELIČINOM**

Ove klizaljke predviđene su za korištenje kod rekreativnog klizanja i za rekreativno igranje hokeja, iz razloga što njihova konstrukcija nije predviđena za stalno klizanje pod velikim pritiskom.

### **UPOZORENJE:**

1. Odaberite klizaljke koje najbolje pristaju Vašem stilu i potrebama. Konzultirajte se sa osobljem trgovine prilikom odabira klizaljki kako bi odabrali model klizaljki prema vašim potrebama kao i adekvatnu veličinu.
2. Koristite klizaljke koje su adekvatne veličine za Vas.
3. **Prije prve upotrebe, naoštrite klizaljke u profesionalnoj radionici.** Ponovno brušenje kao i redovito održavanje doprinose sigurnosti i produžuju vijek Vašim klizaljka.
4. Prilikom napuštanja klizališta zaštitite klizaljke sa štitnicima noža klizaljki.
5. Prilikom klizanja koristite i ostale dodatke za vašu sigurnost, kao kacigu, štitnike laktova i koljena te rukavice.
6. Djeca koja kližu uvijek trebaju biti pod nadzorom odrasle osobe.
7. Prije svakog klizanja uvijek provjerite zategnutost sustava za pričvršćivanje klizaljki kako bi bile pravilno zategnute.
8. Klizaljke uvijek moraju biti pravilno stegnute. Ako su pretjerano ili pre malo stegnute riskirate sa ozljedama.
9. Ne koristite tupe ili hrđave klizaljke, te ako je bilo koja vrsta sustava sa vezanje oštećena.

### **KONSTRUKCIJA KLIZALJKI**

Klizaljke su sastavljene od čizmi za koje su zakovicama pričvršćeni noževi. Noževi su proizvedeni od čelika. Kako su klizaljke proizvedene od umjetnih i prirodnih materijala, moraju se uvijek nakon upotrebe osušiti i nikada izlagati direktnom izvoru topline sa temperaturom većom od 50°C. Prilikom obuvanja i skidanja klizaljki uvijek otpustite sustav za pričvršćivanje kako bi obuvanje i skidanje bilo što jednostavnije. Ova procedura će spriječiti oštećenje klizaljki a posebno njihovog stražnjeg dijela čizmi. Kada klizaljke nisu na ledu uvijek zaštitite noževe sa plastičnim zaštitama. Prilikom obuvanja klizaljki vežite ili kopčajte sustav za pričvršćivanje metodično i logično kako bi se pravilno prilagodile nozi i omogućile najbolju podršku. Jako je vezanje urađeno nepažljivo ili ne adekvatno dovesti će se do oštećenja samog sustava pričvršćivanja. Ne poduzimajte mjere nikakvih prilagodbi na klizaljka koje bi utjecale na njihovu strukturu a samim time i na njihovu sigurnost kod upotrebe.

### **Održavanje:**

Nakon upotrebe obrišite noževe sa mekom krpom i posušite klizaljke na sobnoj temperaturi. Spremite klizaljke na suhom mjestu. Prema potrebi odnesite klizaljke na brušenje u profesionalcu.

### **NAPOMENE**

**Klizaljke sa prilagodljivom veličinom**

Možete prilagoditi veličinu klizaljki gumbom ili ručicom na vrhu pete klizaljki. Uхватите klizaljku za petu i pritisnite gumb za prilagodnu (A) te drugom rukom uхватите za vrh klizaljke i povucite do željene veličine. Ako klizaljke imaju ručicu za prilagodbu, prvo otpustite ručicu, povucite za vrh klizaljke (B) ili okretanjem ručice (C) do željene veličine i osigurajte ručicu u njezin originalan položaj. Slike čet e naći na kraju ovih uputa.

## **UVIJETI JAMSTVA**

- Jamstvom su pokriveni svi materijali i struktura prilikom izrade klizaljki. Nisu pokrivena oštećenja koja su uslijedila ne pridržavanjem ovog uputstva za upotrebu.
- Ne radite nikakva alternativna rješenja na ovom proizvodu ako nisu odobrena od proizvođača.
- Jamstvo ne pokriva mehanička oštećenja, namjerna ili nenamjerna oštećenja, prouzročena nesrećom, sudarom i sječenjem.
- Nije moguće nikakvo razmatranje jamstva u jamstvenom roku proizvoda kao nedostatak zbog istrošenosti, zloupotrebe, neovlaštene prilagodbe, nepravilne ili nemarne upotrebe proizvoda, niti ako je rezultat normalnog trošenja materijala/dijelova.
- Zbog načina upotrebe proizvoda, evidentno je da kod igre (hokej), postoji mnogo rizika koji mogu dovesti do ozbiljnih mehaničkih oštećenja. Oštećenja koja su se desila na ovaj način nikako se ne mogu smatrati kao nedostatak proizvoda.
- **Molimo konzultirajte se prilikom odabira proizvoda , kako bi najbolje odgovarao Vašim potrebama igre ili klizanja.**

## **UPUTE ZA UPOTREBU**

### **Klizite samo na za to predviđenim mjestima, (npr. Javna klizališta, ledene dvorane).**

Preporučujemo da svako prije svog prvog klizanja prođe tečaj sa osnovama klizanja, kretanja, stajanja i kontrole brzine klizanja. Ukoliko nemate mogućnost profesionalne pomoći prije prvog klizanja, prvi put klizite sa osobom koja već ima adekvatnog iskustva u klizanju. Prilagodite brzinu svojem iskustvu, Vašoj razini koordinacije i karakteristikama klizališta. Noževi klizaljki su vrlo oštire i mogu prouzročiti porezotine! Prilikom klizanja na prirodno smrznutim površinama voda, uvijek postoji rizik od pucanja leda i propadanja u ledenu vodu!

Svaki početnik u klizanju bi prvo trebao posjetiti profesionalni centar za klizanje i profesionalno naoštriti noževe klizaljki jer oština klizaljki značajno utječe na kontrolu smjera kod klizanja.

Prvo bi trebali svladati stabilnost na klizaljkama i osnovne pokrete. Dio za nožne prste trebao bi biti usmjeren lagano prema naprijed. Jedna noga će uvijek biti lagano ispred druge. Pripazite kod promjene centra gravitacije od nazad prema naprijed ili obrnuto jer to može prouzročiti pad.

### **Klizanje prema naprijed**

Osnovni stil klizanja je guranje prema naprijed lagano sa strane, kada stajaća noga ostaje ispod tijela. Gurajte prema naprijed sa desnom nogom dok lijeva noga ostaje ispod tijela. Vratite desnu nogu u početni položaj i odgurnite se s lijevom nogom dok desna ostaje ispod tijela. Ponovite ovaj postupak toliko puta dok ne steknete sigurnost. Kod skretanja udesno prebacite većinu težišta na desnu klizaljku dok vrh klizaljke, Vaša ramena, koljena i palčevi usmjeravaju klizaljku u smjeru u kojem želite klizati.

**Posebno pazite na nagle pokrete prilikom klizanja jer ona dovode do pada:**

Najčešća pogreška kod početnika u klizanju je da se šuljaju umjesto da klize na klizaljka. Znači početnicima je njihov fokus najčešće i njihova pogreška. Koljena su im čvrsta te s time nepotrebno podižu svoje težište nepotrebno visoko, niti postoji prirodno smanjenje lujljanja. Konstantno su fokusirani na obje klizaljke kako ne bi pali, što je pogrešan pristup.

**Kočenje sa klizaljka**

Može se raditi na dva načina

**„T“ kočenje**

Prilično jednostavan i elegantan način kočenja. Prebacite svu svoju težinu na jednu nogu dok drugu nogu stavite pozadi , u što više, ako možete pod pravim kutom prema stajaćoj klizaljci i prebacite na klizaljku kojom kočite lagano dio svoje težine. Glavnina težine mora ostati na stajaćoj nozi jer ona kontrolira smjer kretanja. Zbog zakretanja tijela kod ove metode potrebna je savršena koordinacija.

**Rubno kočenje**

Ova vrsta kočenja se koristi i kod skijaškog spusta. Moramo imati veliku kontrolu brzine, jer kod velikih brzina možemo uvijek tijelo pre kompenzirati što dovodi do pada.

Nož ženske klizaljke je na vrhu opremljen sa zubom. Stavljanjem noge nazad i ispuživanjem ovog zuba lagano se koči grebanjem zuba o led. Ovaj zub se može koristiti i kod kretanja prema naprijed i koordinacije pokreta. Korištenje zuba u kretanju zahtijeva naprednije vještine klizanja.

**UPOZORENJE:** Proizvođač nije odgovoran za nikakve ozlijede koje se mogu desiti bavljenjem ovom sportom. Svakako se upoznajte sa ovim priručnikom i budite sigurni da ga savršeno razumijete prije nego počnete prakticirati klizanje.

**Ove informacije sačuvajte i za buduće korištenje.****Proizvedeno u: Kina**

Maksimalna nosiva težina klizaljki: Senior 100 kg

Maksimalna nosiva težina klizaljki: Junior 60 kg

**Uvoznik:** SPORTISIMO

**Ove klizaljke podliježu EU normi:** EN16538/2009