



# skike V07 PLUS

## ANVÄNDARMANUAL

Svenska

***Välkommen till skikes värld.***

### **Säkerhetsinstruktioner**

#### ***Viktigt!***

Som skike åkare skall du hålla kontroll på din puls och anpassa din kraftansträngning efter din puls nivå. Användningen av både armar och ben gör skike till en högintensiv sport. Lider du av hjärtproblem så skall du konsultera din läkare innan du börjar med skike.

#### ***11 punkter innan du startar***

1. Läs dessa instruktioner ;-)
2. Kontrollera däcktrycket. Det skall vara mellan 6 och 7 bar.
3. Innan du använder sina skikes måste du kontrollera att alla skruvar och muttrar är spända. Observera att skruvar med snabbspännen kan lossna efter ett tag.
4. Ta tid på dig att anpassa dina skikes efter dina skor och justera dem enligt instruktioner i kommande kapitel. Tillåt skike instruktörer och erfarna skike åkare att hjälpa dig med justeringarna.
5. Använd skyddsutrustning som hjälm, handskar, knä- och armbågsskydd
6. Använd alltid strumpor eller byxor för att skydda benen
7. Starta långsamt och försiktigt. Utnyttja gärna nybörjarkurserna på som finns på [www.skike.se](http://www.skike.se) och [www.skike.com](http://www.skike.com)
8. Lär dig känna dina skikes, bromsar och körtekniken. Se D, F och G.
9. Modifiera aldrig dina skikes och använd alltid skike originaldelar.
10. Följ alltid trafikreglerna och välj vägar som är fria från andra trafikanter. Välj alltid vägar och underlag som motsvarar din kunskapsnivå.

Detta är en begränsad översättning av den i medföljande manualen.  
För mer utförlig information hänvisar vi till original manualen.

## Klädsel

### Skor

De flesta typer av skor kan användas för skike. Det är viktigt att skon ger dig ett bra fäste i hälen. Börja gärna med en sko som är använd, då spännena kan slita på skorna.

Det är en fördel att använda en lägre sko för att få ett bättre grepp runt underbenet.

### Kläder

Skike kräver inga speciella kläder, men vanlig sportklädsel anpassad efter vädret går utmärkt.

### Skyddsutrustning

Hjälm – En lätt hjälm med bra ventilation är att föredra

Handskar – Sporhandskar är bra för att skydda sig vid fall

Knä- och armbågsskydd – Samma typ av knä- och armbågsskydd som används vid inlines och rullskridsko åkning rekommenderas även vid skike.

Skyddande glasögon eller solglasögon – Skyddande glasögon är viktigt när man kör i grupp för att undvika att ögonen skadas av övriga åkares stavspetsar.

### Stavar

Då skike påminner mer om längdskidåkning än skridsko, så är det en fördel att använda stavar. Stavarna används både för att ta fart och för att ge ökad stabilitet.

Traditionella längdåkningsstavar fungerar, men spetsarna slits snabbt ut. Stavar med asfaltspetsar rekommenderas.

Rekommenderad längd är kroppslängden multiplicerad med 0,9. Om ni är flera som skall använda samma par skikes så finns det ställbara stavar.

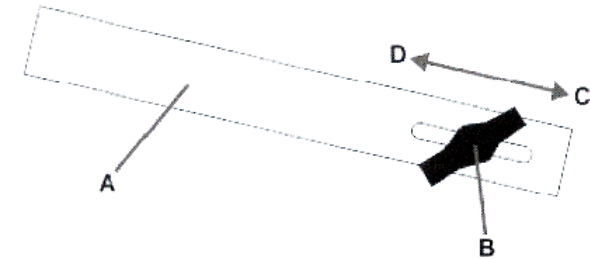
## Inställningar, på- och avspänning

### Hjulavståndsställning

Framhjulet kan monteras i tre olika positioner och det är en fördel att vara så nära framhjulet som möjligt med tårna. Dock inte längre fram än att bromsarna fortfarande fungerar.

För anpassning till olika skostorlekar kan framhjulet monteras i tre lägen.

### Ställ in skostorleken / justera hälremmen



1. Hälremmen bestämmer skons position i skiken.
2. Om framhjulet redan är inställt i rätt position, justera hälremmen "A" så att foten kommer nära framhjulet. Kontrollera dock så att bromsen fortfarande har utrymme för justering så att den når hjulet och kan bromsa.
3. Använd vingmuttern "B" för att lossa hälremmen och finn rätt position genom att föra den i riktningarna "D" och "C". Större justeringar av remmen kan ske genom att byta hål.

### Spänna fast en skike på foten

1. När du sätter i foten i en skike skall du säkerställa att det finns något textilmaterial mellan ditt underben och underbenshållaren på din skike.
2. Sätt i främre delen av skon först och när hela är nere för du tillbaka skon så att den passar in i hälhållaren.
3. Börja med att spänna underbensbandet. Genom att spänna detta först så får du bättre stabilitet.
4. För mellanremmen genom öppningen och spänn fast kardborr mot kardborr. Undvik skoknutar eller andra upphöjningar under remen.
5. Fäst den främre remmen i det främre hålet på samma sätt som mellanremmen.
6. Observera att mellanhållet inte är avsett för något band, men kan vid speciella omständigheter användas om det behövs.

## ***Spänna av en skike från foten***

Att spänna av en skike sker i motsatt ordning mot fastspänningen. Det rekommenderas att man sitter ner när man spänner av dem. Om detta inte är möjligt så skall du vänta med att lossa underbensremmen till sist.

1. Lossa den främre remmen.
2. Lossa mellanremmen.
3. Öppna underbensremmen och stig ur.

## **Justering av bromsarna**

### ***Bromsinställning***

1. Ställ dig på gräsmattan eller en heltäckningsmatta för att undvika att dina skikes rullar.
2. Stå rakt upp.
3. För båda knäna bakåt, men undvik att luta kroppen.
4. I denna position skall du känna att bromsarna tar i däck.
5. Om de inte tar, eller ifall de tar för tidigt, skall du justera bromsen med hjälp av vingmuttern.
6. Se till så att vingmuttrarna är spända.
7. Efterhand som du blir mer erfaren kan du successivt spänna ut dem om du önskar.
8. Om du inte kan ställa in bromsen på ett tillfredsställande sätt får du justera positionen av det bakre hjulet.

## **Justering av underbenshållaren**

### ***Kompensering för "hjulbent" eller "kobent"***

1. Ställ dig på gräsmattan eller en heltäckningsmatta för att undvika att dina skikes rullar.
2. Lossa den bakre vingmuttern på underbenshållaren. Sätt underbenshållaren i yttersta vänstra läget och spänn fast vingmuttern.
3. Stå rakt och avslappnat och se hur det känns med denna inställning.
4. Gör om steg 2 men denna gång med yttersta högra läget.
5. Gör om steg 3.
6. Ställ in den position som passar dig bäst baserat på erfarenheten från underbenshållarens två ytterläggen i steg 2 och 5.
7. Spänn vingmuttern.

## **Bromsteknik**

### ***Bromsarna***

De patenterade och effektiva bromsarna på skike är designade så att du efter lite träning skall kunna använda dem på ett säkert sätt. Att bromsa är den första tekniken som du skall lära dig.

- Det är alltid möjligt att bromsa genom att föra tillbaka underben.
- Vid inbromsning för du dina knän bakåt, så kör aldrig med böjda knän när du skall bromsa för då når bromsen inte hjulet.
- Normalt sett så skall du bromsa med båda dina skike samtidigt för att undvika oplanerade svängar.
- Undvik att få in något mellan däck och broms.
- Observera att bromeffekten påverkas i regnigt och blött väder.

## **Skike körteknik**

### ***Vad är skiking?***

Inlines åkning är att jämföra med skridskoåkning. Skiking är mer att jämföra med skidåkning och skate längdskidåkning, men ger dig möjlighet att köra då det inte är snö.

Som skike åkare skall du hålla kontroll på din puls och anpassa din kraftansträngning efter din pulsnivå. Användningen av både armar och ben gör skike till en högintensiv sport. Lider du av hjärtproblem så skall du konsultera din läkare innan du börjar med skike.

### ***Dina första steg***

Dina första steg skall du ta på gräsmattan eller på heltäckningsmattan, men rulla inte. Känn så att det känns bra att stå och kontrollera så att bromsarna når däck.

### ***Testa att bromsa***

Innan du börjar köra så är det viktigt att du känner dig säker med bromstekniken. Gör följande övning på ett jämt underlag:

1. Ställ båda sina skikes parallellt.
2. Böj dig lite framåt.
3. Tag ett första tag med stavarna.
4. Tryck bak dina knän samtidigt som du flyttar tillbaka kroppstyngden och skjuter fram dina skikes och bromsar.
5. Repetera denna övning tills du känner dig säker på att bromsa.

## ***Börja rulla***

1. Ställ båda sina skikes parallellt.
2. Böj dig lite framåt.
3. Tag ett första tag med stavarna.
4. Bromsa.

## ***Skating och skiking teknik***

Detta avsnitt är för er som behärskar start och bromstekniken.

Skiking bygger på skate tekniken från skridskoåkning och skate med längdskidor. Precis som i längdskidåkning så finns det flera olika tekniker. Besök [www.skike.se](http://www.skike.se) och se de olika filmklippen.

Om du kör mycket i branta uppførsbackar så finns det ett alternativt bakhjul som tillbehör med backspärr, vilket gör att du inte kan rulla baklänges.

## **Underhåll**

### ***Punktering***

1. Tag ur den resterande luften ur däckets.
2. Pressa däckskanten så långt in på fälgen som möjligt och ta sedan däcksanten över fälgkanten med avsett verktyg. Jämför med ett cykeldäck.
3. Plocka ur slangen.
4. Pumpa upp slangen och leta upp hålet med hjälp av vatten.
5. Laga hålet med avsedd lagningsatts.
6. Kontrollera däckets insida så att inget vasst sitter kvar.
7. Sätt tillbaka slangen i däckets, som sitter kvar på däckets med sin ena kant.
8. Pumpa in lite luft i slangen så att den kommer rätt.
9. Pressa den avtagna däckskanten över fälgkanten.
10. Pumpa upp däckets till mellan 6 och 7 bars tryck