

Nu är det dags att ha roligt

Välkommen till skikes värld.

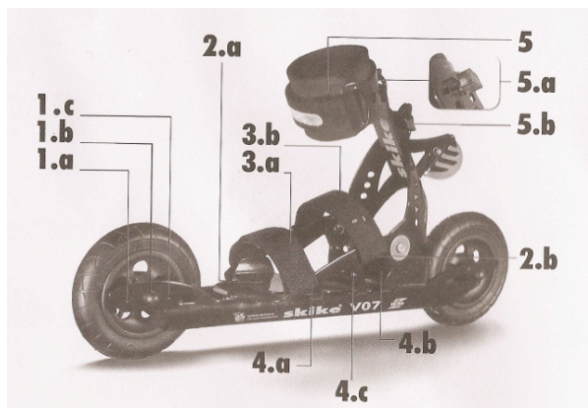
Säkerhetsinstruktioner

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 skiking till en högintensiv sport. Lider du av hjärtproblem så skall du konsultera din läkare innan du börjar med skike.

10 punkter innan du startar

1. Läs dessa instruktioner ;-)
2. Kontrollera däcktrycket. Det skall vara mellan 6 och 7 bar.
3. Kontrollera och justera hjulen, så att de går rakt. Se bild H.2 i färgmanualen.
4. Justera dina skikes så att de passar dina skor. Se bild C.1.2.
5. Tillåt skike instruktörer och erfarna skike åkare att hjälpa dig med justeringarna.
6. Starta långsamt och försiktigt. Utnyttja gärna nybörjarkurserna på som finns på www.skike.se och www.skike.com
7. Lär dig känna dina skikes, bromsar och körtekniken
8. Använd skyddsutrustning som hjälm, handskar, knä- och armbågsskydd
9. Använd alltid strumpor eller byxor för att skydda benen
10. Använd alltid skike originaldelar



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 remmarna 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 skiking.

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 skiking 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

Hjulen kan monteras i tre olika positioner och det är en fördel att vara nära framhjulet med tårna.

1. Lossa och ta bort hjulaxeln (1.b) med medföljande verktyg.
2. Flytta hjulet till önskad position (1.a eller 1.c).
3. Sätt tillbaka hjulaxeln och skruva fast den.
4. Kontrollera så att hjulet rullar rakt eller om det måste justeras (se H.2).

Ställ in skostorleken

1. Ta loss båda fot hållarna (2.a + 2.b) från vardera skike. De är fastsatta med kardborr.
2. Anpassa den bakre hållarens storlek efter skons form (2.b).
3. Montera den bakre delen (2.b) och säkerställ att den inte rör vid däckets. Ett avstånd på 1 till 5 cm är att rekommendera.
4. Sätt in den främre hållaren (2.a) så att den högra skon sitter så långt åt höger som möjligt och den vänstra skon så långt åt vänster som möjligt.
5. Om din sko är väldigt bred så kan du överväga att ta bort den främre hållaren (2.a).

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. (5)
4. För mellanremmen (3.b) genom öppningen (4.b) och spänn fast kardborr mot kardborr. Undvik skoknutar eller andra upphöjningar under remen.
5. Fäst den främre remmen (3.a) i det främre hålet (4.a) på samma sätt som mellanremmen.
6. Observera att mellanhålet (4.c) 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. (3.a)
2. Lossa mellanremmen. (3.b)
3. Öppna underbensremmen och stig ur. (5)

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 däckets.
5. Om de inte tar, eller ifall de tar för tidigt, skall du justera bromsen med hjälp av vingmuttern. (5.b.).
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 (5.a) 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. (5.a)

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 och se de olika filmklippen.

Om du kör mycket i branta uppförsbackar 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 däck.
2. Pressa däckskanten så långt in på fälgen som möjligt och ta sedan däckkanten 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 däck, som sitter kvar på däck 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 däck till mellan 6 och 7 bars tryck

Justera bort sneddragningar

Om du upplever att din skike drar åt något håll så skall du justera framhjulet med medföljande verktyg.

1. Börja med att köra skiken för hand längs en rak linje och se åt vilket håll den drar. Kan vara ett spår i trägolvet. Se bild
2. Lossa framhjulets hjulaxel, justera hjulet åt rätt håll och spänn det igen
3. Återupprepa steg 1 och 2 tills din skike går rakt.