

⚠ WARNING

SKATEBOARDING CAN BE DANGEROUS

- Choose to skateboard in places which allow you to improve your skills, not on pavements or streets, where serious accidents have happened to skateboarders and other people.
- Children under eight years of age should be supervised at all times when skateboarding.
- Learn everything slowly, including new tricks. When losing balance don't wait until you fall, step off and start again. Ride down gentle slopes at first. Then ride slopes where your speed is only as fast as you can run off the board without falling.
- Most serious skateboard injuries are broken bones so learn to fall (by rolling if possible) without the skateboard first.
- Skateboarders starting to learn need to try with a friend or parent. Most bad accidents happen in the first month.
- Before you jump off a skateboard watch where it may go: it could injure someone else.
- Avoid skateboarding on wet or uneven surfaces.
- Join a club in your area and learn more. Prove you are a good skateboarder and care about yourself and others.

@globebrand | GLOBEBRAND.COM

INSTRUCTIONS FOR USE

- Follow all traffic/pedestrian rules & use on suitable surfaces (flat, clean, dry and where possible away from other road users)
- Wear safety gear (hand/wrist protection, knee protection, head protection and elbow protection)
- Check that trucks are correctly adjusted & that all nuts and bolts are tightened as they can become loose over time
- Don't modify your skateboard in any way that may impair safety
- Ride within your ability and learn how to stop your skateboard before you start skating

MAINTENANCE

- Regular maintenance enhances safety
- Keep your bearings clean & lubricated or replace them
- Replace your wheels and cushions if they start to wear down
- Adjust the trucks' kingpin to suit your skating style
- Regularly check your skateboard for any sharp edges created through use, splinters or cracks in the deck, and replace parts when needed

⚠ AVERTISSEMENT

FAIRE DU SKATE PEUT ÊTRE DANGEREUX

- Choisir les endroits où skater pour améliorer vos performances, ne pas skater sur les trottoirs ou sur les rues où les accidents graves peuvent survenir avec d'autres personnes
- Les enfants de moins de 8 ans doivent être sous la surveillance d'un adulte
- Apprendre en toute sécurité et à son rythme chaque figure. Si vous sentez la perte d'équilibre n'attendez pas de tomber, descendez de la planche et recommencez. Débuter en descendant des pentes douces, par la suite augmenter le degré d'inclinaison tout en maîtrisant votre vitesse et vos facultés à rester stable
- Les fractures étant les blessures les plus courantes, il faut dans un premier temps apprendre à tomber sans le skate (en roulant si possible)
- Les débutants doivent toujours être accompagnés d'un ami ou d'un parent. La plupart des accidents graves se produisent le premier mois
- Avant de sauter du skate faites attention à sa trajectoire, il pourrait blesser quelqu'un
- Éviter de skater sur un revêtement mouillé ou des surfaces inégales
- Rejoignez une école ou un club près de chez vous et apprenez à vous responsabiliser. Être un bon skater est avant tout se protéger soi et les autres

04 | #classicoverexplanation

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

- Respecter toutes les règles routières et pédestres sur des surfaces adaptées (plates, propres, sèches, si possible loin des usagers et dans les lieux réservés à cet effet)
- Toujours mettre des protections aux mains, poignées, genoux et coudes et porter un casque
- Contrôler que les fixations soient correctement ajustées et que les écrous et boulons soient serrés car ils peuvent se relâcher avec le temps
- Ne pas modifier votre skate il en dépend de votre sécurité
- Skater selon vos capacités et apprendre à s'arrêter en premier lieu

ENTRETIEN

- Assurer un entretien régulier garantie votre sécurité
- S'assurer de garder les roulements propres et lubrifiés, sinon les remplacer
- Remplacer les roues et les amortisseurs si ils commencent à se déformer
- Ajuster les fixations du pivot central afin qu'elles s'adaptent à votre manière de skater
- Vérifier régulièrement l'état votre skate, échardes formées lors de l'utilisation tout comme des fissures ou des éclats sur le plateau. Remplacer les parties endommagées si nécessaire

1. English

01 | Safety Tips

WARNING

SKATEBOARDING CAN BE DANGEROUS

Choose to skateboard in places which allow you to improve your skills, not on pavements or streets, where serious accidents have happened to skateboarders and other people.

Children under eight years of age should be supervised at all times when skateboarding.

Learn everything slowly, including new tricks. When losing balance don't wait until you fall, step off and start again. Ride down gentle slopes at first. Then ride slopes where your speed is only as fast as you can run off the board without falling.

Most serious skateboard injuries are broken bones so learn to fall (by rolling if possible) without the skateboard first.

Skateboarders starting to learn need to try with a friend or parent. Most bad accidents happen in the first month.

Before you jump off a skateboard watch where it may go: it could injure someone else.

Avoid skateboarding on wet or uneven surfaces.

Join a club in your area and learn more. Prove you are a good skateboarder and care about yourself and others.

02 | Congratulations for making it past "safety gear"

1 INSTRUCTIONS FOR USE

Follow all traffic/pedestrian rules & suitable surfaces (flat, clean, dry: possible away from other road)

Wear safety gear (hand/wrist protection, head protection and elbow protection)

Check that trucks are correctly adjusted & that all nuts and bolts are tightened as they can become loose over time.

Don't modify your skateboard in any way that may impair safety.

Ride within your ability and learn how to stop your skateboard before you start skating.

MAINTENANCE

Regular maintenance enhances safety.

Keep your bearings clean & lubricated or replace them.

Replace your wheels and cushions if they start to wear down.

Adjust the trucks' kingpin to suit your skating style.

Regularly check your skateboard for any sharp edges created through use, splinters or cracks in the deck, and replace parts when needed.

2. Deutsch

01 | Sicherheitstipps

WARNUNG

SKATEBOARDING KANN GEFÄHRLICH SEIN

Wählen Sie Orte zum Skateboarden, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, und nicht Gehwege oder Straßen, wo es bereits zu schweren Unfällen mit Skateboardern und anderen Personen gekommen ist.

Kinder unter acht Jahren sollten beim Skateboarden immer beaufsichtigt werden. Lernen Sie alles langsam, einschließlich neuer Tricks. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, warten Sie nicht, bis Sie stürzen – steigen Sie ab und versuchen Sie es erneut. Fahren Sie anfangs sanfte Abhänge hinunter. Danach üben Sie an Hängen, bei denen Ihre Geschwindigkeit nur so hoch ist, wie Sie sicher vom Board abspringen können, ohne zu stürzen.

Die schwerwiegendsten Skateboardverletzungen sind Knochenbrüche. Lernen Sie daher zuerst das Fallen (indem Sie, wenn möglich, rollen), ohne das Skateboard. Skateboard-Anfänger sollten mit einem Freund oder Elternteil üben. Die meisten schlimmen Unfälle passieren im ersten Monat.

Schauen Sie, bevor Sie von einem Skateboard abspringen, wohin es rollen könnte: Es könnte jemand anderen verletzen.

Vermeiden Sie das Skateboarden auf nassen oder unebenen Oberflächen.

Treten Sie einem Club in Ihrer Nähe bei und lernen Sie mehr. Beweisen Sie, dass Sie ein guter Skateboarder sind und sich um sich selbst und andere kümmern.

02 | Glückwunsch, dass Sie es über die "Schutzausrüstung" hinaus geschafft haben

ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG

Befolgen Sie alle Verkehrs- und Fußgängervorschriften und nutzen Sie geeignete Oberflächen (flach, sauber, trocken und möglichst weit entfernt vom Verkehr).

Tragen Sie Schutzausrüstung (Hand-/Handgelenkschutz, Kopfschutz und Ellbogenschutz).

Überprüfen Sie, ob die Achsen richtig eingestellt sind und ob alle Muttern und Schrauben festgezogen sind, da sie sich mit der Zeit lockern können. Modifizieren Sie Ihr Skateboard nicht auf eine Weise, die die Sicherheit

beeinträchtigen könnte.

Skaten Sie innerhalb Ihrer Fähigkeiten und lernen Sie, wie Sie Ihr Skateboard anhalten, bevor Sie loslegen.

WARTUNG

Regelmäßige Wartung erhöht die Sicherheit.

Halten Sie Ihre Kugellager sauber und geschmiert oder ersetzen Sie sie.

Ersetzen Sie Ihre Räder und Dämpfer, wenn sie abgenutzt sind.

Passen Sie den Kingpin der Achsen an Ihren Skate-Stil an.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Skateboard auf scharfe Kanten, die durch den Gebrauch entstehen, sowie auf Splitter oder Risse im Deck, und ersetzen Sie Teile bei Bedarf.

3. Français

01 | Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT

LE SKATEBOARD PEUT ÊTRE DANGEREUX

Choisissez des endroits pour faire du skateboard qui vous permettent d'améliorer vos compétences, et non des trottoirs ou des rues où de graves accidents sont déjà arrivés à des skateurs et à d'autres personnes.

Les enfants de moins de huit ans doivent être surveillés en permanence lorsqu'ils font du skateboard.

Apprenez tout lentement, y compris les nouvelles figures. Si vous perdez l'équilibre, ne tombez pas – descendez et recommencez. Commencez par descendre des pentes douces. Ensuite, entraînez-vous sur des pentes où votre vitesse n'est que celle à laquelle vous pouvez descendre de la planche sans tomber.

La plupart des blessures graves en skateboard sont des fractures. Apprenez donc à tomber (en roulant si possible) sans la planche.

Les débutants doivent s'entraîner avec un ami ou un parent. La plupart des accidents graves surviennent dans le premier mois.

Avant de sauter d'un skateboard, regardez où il pourrait aller : il pourrait blesser quelqu'un d'autre.

Évitez de faire du skateboard sur des surfaces mouillées ou inégales.

Rejoignez un club dans votre région et apprenez-en davantage. Montrez que vous êtes un bon skateur et que vous prenez soin de vous-même et des autres.

02 | Félicitations d'avoir passé l'étape de "l'équipement de sécurité"

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Respectez toutes les règles de circulation et piétonnes et utilisez des surfaces adaptées (plates, propres, sèches et si possible loin de la circulation).

Portez un équipement de sécurité (protection des mains/poignets, casque et protections pour les coudes).

Vérifiez que les trucks sont correctement réglés et que toutes les vis et écrous sont bien serrés, car ils peuvent se desserrer avec le temps.

Ne modifiez pas votre skateboard d'une manière qui pourrait compromettre la sécurité.

Skatez dans les limites de vos capacités et apprenez à arrêter votre planche avant de commencer.

ENTRETIEN

Un entretien régulier améliore la sécurité.

Gardez vos roulements propres et lubrifiés ou remplacez-les.

Remplacez vos roues et amortisseurs s'ils commencent à s'user.

Ajustez le kingpin des trucks à votre style de skate.

Vérifiez régulièrement votre skateboard pour détecter les arêtes vives, éclats ou fissures dans la planche, et remplacez les pièces si nécessaire.

4. Italiano

01 | Consigli di sicurezza

ATTENZIONE

FARE SKATEBOARD PUÒ ESSERE PERICOLOSO

Scegli luoghi in cui fare skateboard che ti permettano di migliorare le tue abilità, non marciapiedi o strade, dove sono già avvenuti gravi incidenti a skater e altre persone.

I bambini sotto gli otto anni devono essere sempre supervisionati durante l'uso dello skateboard.

Impara tutto gradualmente, compresi i nuovi trucchi. Se perdi l'equilibrio, non aspettare di cadere: scendi e riprova. Inizia con discese dolci. Poi pratica su pendii dove la velocità è tale da consentirti di saltare dalla tavola senza cadere.

La maggior parte degli infortuni gravi con lo skateboard sono fratture. Impara a cadere (rotolando, se possibile) senza la tavola.

Gli skater principianti dovrebbero provare con un amico o un genitore. La maggior parte dei brutti incidenti avviene nel primo mese.

Prima di saltare da uno skateboard, guarda dove potrebbe finire: potrebbe ferire qualcun altro.

Evita di usare lo skateboard su superfici bagnate o irregolari.

Unisciti a un club nella tua zona e impara di più. Dimostra di essere un buon skater e di prenderti cura di te stesso e degli altri.

02 | Congratulazioni per aver superato la fase "attrezzatura di sicurezza"

ISTRUZIONI PER L'USO

Rispetta tutte le regole del traffico e dei pedoni e usa superfici adatte (piatte, pulite, asciutte e possibilmente lontano dal traffico).

Indossa attrezzature di sicurezza (protezione per mani/polsi, casco e gomitiere).

Controlla che i truck siano regolati correttamente e che tutti i dadi e i bulloni siano ben stretti, poiché potrebbero allentarsi con il tempo. Non modificare lo skateboard in modo da compromettere la sicurezza. Fai skateboard entro i limiti delle tue capacità e impara a fermare la tavola prima di iniziare.

MANUTENZIONE

Una manutenzione regolare aumenta la sicurezza.

Mantieni i cuscinetti puliti e lubrificati o sostituiscili.

Sostituisci le ruote e gli ammortizzatori se iniziano a consumarsi.

Regola il kingpin dei truck in base al tuo stile di skate.

Controlla regolarmente lo skateboard per verificare bordi taglienti, schegge o crepe nel deck e sostituisci le parti quando necessario.

5. Español

01 | Consejos de seguridad

ADVERTENCIA

EL SKATEBOARDING PUEDE SER PELIGROSO

Elige lugares para patinar que te permitan mejorar tus habilidades, no en aceras o calles, donde ya han ocurrido accidentes graves a skaters y otras personas.

Los niños menores de ocho años deben estar supervisados en todo momento mientras usan un skate.

Aprende todo lentamente, incluidos los nuevos trucos. Si pierdes el equilibrio, no esperes a caerte: bájate y vuelve a intentarlo. Comienza con pendientes

suaves. Luego practica en pendientes donde tu velocidad sea solo la que te permita saltar del skate sin caerte.

La mayoría de las lesiones graves en skate son fracturas. Aprende a caer (rodando si es posible) sin el skate. Los principiantes deben practicar con un amigo o un padre. La mayoría de los accidentes graves ocurren en el primer mes.

Antes de saltar de un skate, observa hacia dónde podría ir: podría herir a alguien más.

Evita patinar en superficies mojadas o irregulares.

Únete a un club en tu área y aprende más. Demuestra que eres un buen skater y que te preocupas por ti mismo y por los demás.

02 | Felicidades por superar la etapa de "equipo de seguridad"

INSTRUCCIONES DE USO

Sigue todas las reglas de tráfico y de peatones, y utiliza superficies adecuadas (planas, limpias, secas y, si es posible, lejos del tráfico).

Usa equipo de seguridad (protección de manos/muñecas, casco y coderas).

Asegúrate de que los ejes estén correctamente ajustados y que todas las tuercas y tornillos estén apretados, ya que pueden aflojarse con el tiempo. No modifiques tu skate de ninguna manera que pueda comprometer la seguridad. Patina dentro de tus capacidades y aprende a detener tu skate antes de comenzar.

MANTENIMIENTO

El mantenimiento regular mejora la seguridad.

Mantén tus rodamientos limpios y lubricados o cámbialos.

Cambia tus ruedas y amortiguadores si comienzan a desgastarse.

Ajusta el kingpin de los ejes para adaptarlo a tu estilo de patinaje.

Revisa regularmente tu skate para detectar bordes afilados, astillas o grietas en la tabla, y reemplaza las piezas cuando sea necesario.

6. Polski

01 | Porady dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

JAZDA NA DESKOROLCE MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNA

Wybieraj miejsca do jazdy na deskorolce, które pozwalają rozwijać Twoje

umiejętności, a nie chodniki czy ulice, gdzie już dochodziło do poważnych wypadków z udziałem deskorolkarzy i innych osób.

Dzieci poniżej ósmego roku życia powinny być stale nadzorowane podczas jazdy na deskorolce.

Ucz się wszystkiego powoli, w tym nowych trików. Jeśli tracisz równowagę, nie czekaj, aż upadniesz – zeskocz i spróbuj ponownie. Na początku zjeżdżaj z łagodnych stoków. Następnie trenuj na zboczach, gdzie Twoja prędkość będzie taka, że możesz bezpiecznie zeskoczyć z deski bez upadku.

Najpoważniejsze obrażenia podczas jazdy na deskorolce to złamania kości. Naucz się więc upadać (tocząc się, jeśli to możliwe) bez deskorolki.

Początkujący deskorolkarze powinni ćwiczyć z przyjacielem lub rodzicem. Większość poważnych wypadków zdarza się w pierwszym miesiącu.

Zanim zeskoczysz z deskorolki, upewnij się, gdzie może ona pojechać: może zranić kogoś innego.

Unikaj jazdy na deskorolce po mokrych lub nierównych powierzchniach.

Dołącz do klubu w swojej okolicy i ucz się więcej. Udowodnij, że jesteś dobrym deskorolkarzem i dbasz o siebie oraz innych.

02 | Gratulacje za przejście przez etap "sprzętu ochronnego"

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Przestrzegaj wszystkich zasad ruchu drogowego i dla pieszych oraz korzystaj z odpowiednich powierzchni (płaskich, czystych, suchych i najlepiej z dala od ruchu).

Noś sprzęt ochronny (ochronę na ręce/nadgarstki, kask oraz ochraniacze na łokcie).

Sprawdź, czy trucki są prawidłowo wyregulowane i czy wszystkie nakrętki i śruby są dokręcone, ponieważ z czasem mogą się poluzować.

Nie modyfikuj deskorolki w sposób, który może obniżyć bezpieczeństwo.

Jeździj w granicach swoich możliwości i naucz się zatrzymywać deskorolkę przed rozpoczęciem jazdy.

KONSERWACJA

Regularna konserwacja zwiększa bezpieczeństwo.

Utrzymuj swoje łożyska w czystości i nasmarowane lub wymieniaj je.

Wymieniaj koła i amortyzatory, jeśli zaczną się zużywać.

Dostosuj kingpin trucków do swojego stylu jazdy.

Regularnie sprawdzaj deskorolkę pod kątem ostrych krawędzi, drzazg lub pęknięć w desce i w razie potrzeby wymieniaj części.

7. Română

01 | Sfaturi de siguranță

ATENȚIE

SKATEBOARDING-UL POATE FI PERICULOS

Alege locuri pentru skateboarding care îți permit să-ți îmbunătățești abilitățile, nu trotuare sau străzi, unde au avut loc accidente grave cu skateri și alte persoane.

Copiii sub opt ani trebuie supravegheați în permanență în timpul skateboarding-ului.

Învățați totul treptat, inclusiv trucurile noi. Dacă îți pierzi echilibrul, nu aștepta să cazi – coboară și încearcă din nou. Începe cu pante line. Apoi exersează pe pante unde viteza ta este doar atât cât să poți coborî de pe placă fără să cazi.

Cele mai grave răni la skateboarding sunt fracturile osoase. Învățați să cădeți (rostogolindu-vă, dacă este posibil) fără placă mai întâi.

Începătorii trebuie să practice cu un prieten sau un părinte. Cele mai multe accidente grave se întâmplă în prima lună.

Înainte de a sări de pe o placă de skateboard, urmărește unde poate ajunge: ar putea răni pe altcineva.

Evitați skateboarding-ul pe suprafețe umede sau inegale.

Alăturați-vă unui club din zona dumneavoastră și învățați mai multe. Demonstrați că sunteți un bun skater și că vă pasă de dumneavoastră și de ceilalți.

02 | Felicitări pentru că ați trecut de etapa "echipamentului de siguranță"

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Respectați toate regulile de circulație și pietonale și folosiți suprafețe adecvate (plate, curate, uscate și, dacă este posibil, departe de trafic).

Purtați echipament de siguranță (protecție pentru mâini/încheieturi, cască și protecție pentru coate).

Verificați dacă axele sunt reglate corect și dacă toate piulițele și șuruburile sunt strânse, deoarece se pot slăbi în timp.

Nu modificați skateboard-ul într-un mod care ar putea compromite siguranța. Faceți skateboarding în limita abilităților dumneavoastră și învățați cum să opriți skateboard-ul înainte de a începe.

ÎNTREȚINERE

Întreținerea regulată îmbunătățește siguranța.

Păstrați rulmenții curați și lubrifiați sau înlocuiți-i.

Înlocuiți roțile și amortizoarele dacă încep să se uzeze.

Reglați axul pentru a se potrivi stilului dumneavoastră de skateboarding.

Verificați regulat placa de skateboard pentru muchii ascuțite, așchii sau crăpături și înlocuiți piesele după caz.

8. Nederlands

01 | Veiligheidstips

WAARSCHUWING

SKATEBOARDEN KAN GEVAARLIJK ZIJN

Kies plekken om te skateboarden die je in staat stellen je vaardigheden te verbeteren, niet op trottoirs of straten waar ernstige ongelukken met skateboarders en andere mensen zijn gebeurd.

Kinderen onder de acht jaar moeten te allen tijde onder toezicht staan tijdens het skateboarden.

Leer alles langzaam, inclusief nieuwe trucjes. Als je je evenwicht verliest, wacht dan niet tot je valt: stap af en probeer het opnieuw. Begin met zachte hellingen. Oefen daarna op hellingen waar je snelheid slechts zo hoog is dat je veilig van het board kunt springen zonder te vallen.

De meeste ernstige skateboardblessures zijn botbreuken. Leer daarom eerst te vallen (door te rollen, indien mogelijk) zonder skateboard.

Beginnende skateboarders moeten oefenen met een vriend of ouder. De meeste ernstige ongelukken gebeuren in de eerste maand.

Kijk voordat je van een skateboard springt waar het naartoe kan gaan: het kan iemand anders verwonden.

Vermijd skateboarden op natte of oneffen oppervlakken.

Word lid van een club in jouw omgeving en leer meer. Bewijs dat je een goede skateboarder bent en zorg voor jezelf en anderen.

02 | Gefeliciteerd met het passeren van de "veiligheidsuitrusting"

GEBRUIKSINSTRUCTIES

Volg alle verkeers- en voetgangersregels en gebruik geschikte oppervlakken (vlak, schoon, droog en indien mogelijk ver weg van het verkeer).

Draag beschermende uitrusting (hand-/polsbescherming, helm en elleboogbescherming).

Controleer of de trucks correct zijn afgesteld en of alle moeren en bouten goed vastzitten, omdat deze na verloop van tijd los kunnen raken.

Wijzig je skateboard niet op een manier die de veiligheid kan verminderen.

Skate binnen je mogelijkheden en leer hoe je je skateboard stopt voordat je begint.

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud verbetert de veiligheid.

Houd je lagers schoon en gesmeerd of vervang ze.

Vervang je wielen en schokdempers als ze versleten beginnen te raken.

Pas de kingpin van de trucks aan op jouw skatestijl.

Controleer regelmatig je skateboard op scherpe randen, splinters of scheuren in het deck en vervang onderdelen indien nodig.

9. Ελληνικά

01 | Συμβουλές Ασφαλείας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΤΟ ΣΚΕΪΤΜΠΟΡΝΤ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ

Επιλέξτε μέρη για να κάνετε σκέιτμπορντ που σας επιτρέπουν να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας, όχι σε πεζοδρόμια ή δρόμους, όπου έχουν συμβεί σοβαρά ατυχήματα με σκέιτερ και άλλους ανθρώπους.

Τα παιδιά κάτω των οκτώ ετών πρέπει να επιβλέπονται ανά πάσα στιγμή όταν κάνουν σκέιτμπορντ.

Μάθετε τα πάντα αργά, συμπεριλαμβανομένων των νέων κόλπων. Αν χάσετε την ισορροπία σας, μην περιμένετε να πέσετε: κατεβείτε και ξεκινήστε ξανά. Ξεκινήστε με ήπιες πλαγιές. Στη συνέχεια, εξασκηθείτε σε πλαγιές όπου η ταχύτητά σας είναι μόνο τόσο γρήγορη όσο μπορείτε να τρέξετε μακριά από τη σανίδα χωρίς να πέσετε.

Οι πιο σοβαροί τραυματισμοί από σκέιτμπορντ είναι τα κατάγματα οστών. Μάθετε να πέφτετε (κυλώντας αν είναι δυνατόν) χωρίς τη σανίδα.

Οι αρχάριοι πρέπει να εξασκούνται με έναν φίλο ή γονέα. Τα περισσότερα σοβαρά ατυχήματα συμβαίνουν τον πρώτο μήνα.

Πριν πηδήξετε από μια σανίδα σκέιτμπορντ, προσέξτε πού μπορεί να πάει: μπορεί να τραυματίσει κάποιον άλλο.

Αποφύγετε το σκέιτμπορντ σε υγρές ή ανώμαλες επιφάνειες.

Γίνετε μέλος ενός συλλόγου στην περιοχή σας και μάθετε περισσότερα. Αποδείξτε ότι είστε καλός σκέιτερ και νοιάζεστε για τον εαυτό σας και τους άλλους.

02 | Συγχαρητήρια που ξεπεράσατε το στάδιο "εξοπλισμού ασφαλείας"

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ακολουθήστε όλους τους κανόνες κυκλοφορίας και πεζών και χρησιμοποιήστε κατάλληλες επιφάνειες (επίπεδες, καθαρές, στεγνές και, αν είναι δυνατόν, μακριά από την κυκλοφορία).

Φορέστε εξοπλισμό ασφαλείας (προστασία χεριών/καρπών, κράνος και προστασία αγκώνων).

Ελέγξτε αν οι άξονες είναι σωστά ρυθμισμένοι και αν όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα, καθώς μπορεί να χαλαρώσουν με την πάροδο του χρόνου. Μην τροποποιείτε το σκέιτμπορντ σας με τρόπο που μπορεί να επηρεάσει την ασφάλεια.

Κάντε σκέιτμπορντ εντός των δυνατοτήτων σας και μάθετε πώς να σταματάτε τη σανίδα πριν ξεκινήσετε.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η τακτική συντήρηση βελτιώνει την ασφάλεια.

Διατηρήστε τα ρουλεμάν καθαρά και λιπασμένα ή αντικαταστήστε τα.

Αντικαταστήστε τους τροχούς και τα αμορτισέρ αν αρχίσουν να φθείρονται.

Ρυθμίστε το kingpin των αξόνων σύμφωνα με το στυλ σας.

Ελέγχετε τακτικά τη σανίδα σας για αιχμηρές άκρες, θραύσματα ή ρωγμές και αντικαταστήστε μέρη όταν χρειάζεται.

10. Português

01 | Dicas de segurança

AVISO

ANDAR DE SKATE PODE SER PERIGOSO

Escolha locais para andar de skate que permitam melhorar suas habilidades, não em calçadas ou ruas, onde já ocorreram acidentes graves com skatistas e outras pessoas.

Crianças menores de oito anos devem ser supervisionadas o tempo todo enquanto andam de skate.

Aprenda tudo lentamente, incluindo novos truques. Se perder o equilíbrio, não espere cair – desça e tente novamente. Comece com declives suaves. Depois, pratique em declives onde sua velocidade seja apenas aquela que permita que você saia do skate sem cair.

A maioria das lesões graves em skate são fraturas. Aprenda a cair (rolando, se possível) antes de usar o skate.

Os iniciantes devem praticar com um amigo ou parente. A maioria dos acidentes graves ocorre no primeiro mês.

Antes de saltar do skate, observe para onde ele pode ir: pode ferir outra pessoa.

Evite andar de skate em superfícies molhadas ou irregulares.

Entre para um clube na sua área e aprenda mais. Prove que você é um bom skatista e se preocupa consigo mesmo e com os outros.

02 | Parabéns por passar da etapa "equipamento de segurança"

INSTRUÇÕES DE USO

Siga todas as regras de trânsito e para pedestres e use superfícies adequadas (planas, limpas, secas e, de preferência, longe do trânsito).

Use equipamentos de segurança (proteção para mãos/pulsos, capacete e cotoveleiras).

Verifique se os trucks estão devidamente ajustados e se todas as porcas e parafusos estão apertados, pois podem se soltar com o tempo.

Não modifique seu skate de forma que comprometa a segurança.

Ande de skate dentro de suas capacidades e aprenda como parar antes de começar.

MANUTENÇÃO

A manutenção regular aumenta a segurança.

Mantenha os rolamentos limpos e lubrificados ou substitua-os.

Substitua as rodas e amortecedores se começarem a se desgastar.

Ajuste o kingpin dos trucks para se adequar ao seu estilo de skate.

Verifique regularmente o skate para identificar bordas afiadas, farpas ou rachaduras e substitua as peças conforme necessário.

11. Čeština

01 | Bezpečnostní tipy

UPOZORNĚNÍ

JÍZDA NA SKATEBOARDU MŮŽE BÝT NEBEZPEČNÁ

Vyberte si místa pro skateboarding, která vám umožní zlepšit své dovednosti, ne chodníky nebo silnice, kde došlo k vážným nehodám skateboardistů a dalších lidí.

Děti mladší osmi let by měly být při jízdě na skateboardu vždy pod dohledem. Všechno se učte pomalu, včetně nových triků. Pokud ztratíte rovnováhu, nečekejte, až spadnete – sestupte a začněte znovu. Začněte na mírných svazích. Poté trénujte na svazích, kde je vaše rychlost taková, že můžete bezpečně seskočit z desky bez pádu.

Nejzávažnější zranění na skateboardu jsou zlomeniny. Naučte se proto nejprve padat (překulováním, pokud je to možné) bez skateboardu.

Začínající skateboardisté by měli trénovat s přítelem nebo rodičem. Většina vážných nehod se stane během prvního měsíce.

Před skokem ze skateboardu si všimněte, kam by mohl jet: mohl by někoho zranit.

Vyhňte se skateboardingu na mokrých nebo nerovných površích.

Připojte se ke klubu ve svém okolí a dozvíte se více. Dokažte, že jste dobrý skateboardista a že vám záleží na sobě a ostatních.

02 | Gratulujeme, že jste prošli částí "bezpečnostní vybavení"

NÁVOD K POUŽITÍ

Dodržujte všechny dopravní a pěší pravidla a používejte vhodné povrchy (rovné, čisté, suché a pokud možno daleko od dopravy).

Noste bezpečnostní vybavení (ochranu rukou/zápěstí, helmu a chrániče loktů).

Zkontrolujte, zda jsou trucky správně nastavené a zda jsou všechny matice a šrouby utažené, protože se mohou časem uvolnit.

Nemodifikujte skateboard žádným způsobem, který by mohl ohrozit bezpečnost. Jezděte podle svých schopností a naučte se, jak zastavit skateboard před začátkem jízdy.

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba zvyšuje bezpečnost.

Udržujte ložiska čistá a namazaná nebo je vyměňte.

Vyměňte kola a tlumiče, pokud se začnou opotřebovávat.

Upravte kingpin trucků podle svého stylu jízdy.

Pravidelně kontrolujte skateboard, zda nemá ostré hrany, třísky nebo praskliny, a v případě potřeby vyměňte díly.

12. Magyar

01 | Biztonsági tippek

FIGYELMEZTETÉS

A GÖRDESZKÁZÁS VESZÉLYES LEHET

Válassz olyan helyeket a gördeszkázáshoz, amelyek lehetővé teszik, hogy fejleszd a képességeidet, ne járdákon vagy utcákon, ahol már komoly balesetek történtek gördeszkásokkal és másokkal.

A nyolc év alatti gyermekeket mindig felügyelet alatt kell tartani gördeszkázás közben.

Tanulj meg mindent lassan, beleértve az új trükköket is. Ha elveszíted az

egyensúlyod, ne várd meg, míg elesel – szállj le, és próbáld újra. Kezdd enyhe lejtőkkel. Ezután gyakorolj olyan lejtőkön, ahol a sebességed csak annyi, amennyivel biztonságosan le tudsz ugrani a deszkáról anélkül, hogy elesnél.

A gördeszkás balesetek többsége csonttörés. Tanuld meg, hogyan kell esni (ha lehet, gurulva), mielőtt a deszkát használod.

A kezdő gördeszkásoknak egy baráttal vagy szülővel kell gyakorolniuk. A legtöbb súlyos baleset az első hónapban történik.

Mielőtt leugrasz a deszkáról, nézd meg, merre gurulhat: megsérthet valaki mást.

Kerüld a gördeszkázást nedves vagy egyenetlen felületeken.

Csatlakozz egy helyi klubhoz, és tanulj meg többet. Bizonyítsd be, hogy jó gördeszkás vagy, és törődsz magaddal és másokkal.

02 | Gratulálunk, hogy túljutottál a "védőfelszerelés" szakaszon

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Tartsd be az összes közlekedési és gyalogos szabályt, és használj megfelelő felületeket (sík, tiszta, száraz, és lehetőleg távol a forgalomtól).

Viselj védőfelszerelést (kéz/csuklóvédőt, sisakot és könyökvédőt).

Ellenőrizd, hogy a felfüggesztések megfelelően vannak-e beállítva, és hogy minden csavar és anya meg van-e húzva, mert idővel meglazulhatnak.

Ne módosítsd a gördeszkádat úgy, hogy az veszélyezteti a biztonságot.

A képességeidhez mértén gördeszkázz, és tanuld meg, hogyan kell megállítani a deszkát, mielőtt elkezdesz gurulni.

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás növeli a biztonságot.

Tartsd tisztán és olajozottan a csapágyakat, vagy cseréld ki őket.

Cseréld ki a kerekeket és a rugókat, ha kopni kezdenek.

Állítsd be a felfüggesztések tengelycsapját a stílusodhoz.

Rendszeresen ellenőrizd a deszkát, hogy vannak-e rajta éles szélek, szilánkok vagy repedések, és szükség esetén cseréld ki az alkatrészeket.

13. Svenska

01 | Säkerhetstips

VARNING

SKATEBOARDING KAN VARA FARLIGT

Välj platser att åka skateboard på som gör det möjligt för dig att förbättra

dina färdigheter, inte på trottoarer eller vägar där allvarliga olyckor har inträffat med skateboardåkare och andra personer.

Barn under åtta år bör alltid övervakas när de åker skateboard.

Lär dig allt långsamt, inklusive nya trick. Om du tappar balansen, vänta inte tills du faller – kliv av och börja om. Börja med milda sluttningar. Öva sedan på sluttningar där din hastighet är så låg att du säkert kan kliva av utan att falla.

De allvarligaste skateboardskadorna är benbrott. Lär dig därför att falla (rulla om möjligt) utan brädan först.

Nybörjare bör öva med en vän eller förälder. De flesta allvarliga olyckor sker under den första månaden.

Innan du hoppar av en skateboard, se vart den kan hamna: den kan skada någon annan.

Undvik att åka skateboard på våta eller ojämna ytor.

Gå med i en klubb i ditt område och lär dig mer. Bevisa att du är en bra skateboardåkare och bryr dig om dig själv och andra.

02 | Grattis till att du kom förbi "skyddsutrustning"

BRUKSANVISNING

Följ alla trafik- och gångregler och använd lämpliga ytor (plana, rena, torra och helst långt ifrån trafiken).

Använd skyddsutrustning (hand-/handledsskydd, hjälm och armbågsskydd).

Kontrollera att truckarna är rätt inställda och att alla muttrar och bultar är åtdragna, eftersom de kan lossna med tiden.

Modifiera inte din skateboard på ett sätt som kan äventyra säkerheten.

Åk skateboard inom dina förmågor och lär dig hur du stoppar innan du börjar.

UNDERHÅLL

Regelbunden underhållning förbättrar säkerheten.

Håll dina lager rena och smorda eller byt ut dem.

Byt ut hjulen och dämpare om de börjar slitas ut.

Justera truckarnas kingpin för att passa din åkstil.

Kontrollera regelbundet din skateboard för vassa kanter, flisor eller sprickor och byt ut delar vid behov.

14. Български

01 | Съвети за безопасност

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

СКЕЙТБОРДЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ОПАСЕН

Избирайте места за скейтборд, които ви позволяват да подобрите уменията си, а не тротоари или улици, където са се случвали сериозни инциденти със скейтъри и други хора.

Децата под осем години трябва винаги да бъдат под наблюдение, докато карат скейтборд.

Научете всичко бавно, включително новите трикове. Ако изгубите равновесие, не чакайте да паднете – слезте и опитайте отново. Започнете с леки наклони. След това тренирайте на наклони, където скоростта ви е толкова висока, колкото можете безопасно да скочите от скейтборда, без да паднете.

Най-сериозните травми при скейтборд са счупванията. Научете се да падате (като се претъркаляте, ако е възможно) без скейтборда.

Начинаещите скейтъри трябва да тренират с приятел или родител. Повечето сериозни инциденти се случват през първия месец.

Преди да скочите от скейтборда, вижте къде може да отиде: може да нарани някой друг.

Избягвайте да карате скейтборд върху мокри или неравни повърхности.

Присъединете се към клуб във вашия район и научете повече. Докажете, че сте добър скейтър и че се грижите за себе си и за другите.

02 | Поздравления за преминаването на етапа "предпазна екипировка"

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Спазвайте всички правила за движение и пешеходци и използвайте подходящи повърхности (plosки, чисти, сухи и, ако е възможно, далеч от трафика).

Носете предпазна екипировка (защита за ръцете/китките, каска и защита за лактите).

Проверете дали осите са правилно регулирани и дали всички гайки и болтове са затегнати, тъй като с времето могат да се разхлабят.

Не модифицирайте скейтборда по начин, който може да компрометира безопасността. Карайте скейтборд в рамките на вашите възможности и научете как да го спрете, преди да започнете.

ПОДДРЪЖКА

Редовната поддръжка подобрява безопасността.

Поддържайте лагерите си чисти и смазани или ги подменяйте.

Подменяйте колелата и амортизьорите, ако започнат да се износват.

Регулирайте kingpin-а на осите според стила си на каране.

Проверявайте редовно скейтборда си за остри ръбове, трески или пукнатини и подменяйте частите при необходимост.

16. Dansk

01 | Sikkerhedstips

ADVARSEL

SKATEBOARDING KAN VÆRE FARLIGT

Vælg steder til skateboarding, der giver dig mulighed for at forbedre dine færdigheder, og ikke på fortove eller veje, hvor alvorlige ulykker er sket med skatere og andre mennesker.

Børn under otte år bør altid være under opsyn, når de skateboarder. Lær alt langsomt, inklusive nye tricks. Hvis du mister balancen, så vent ikke på at falde – stå af og prøv igen. Start med blide skråninger. Øv derefter på skråninger, hvor din hastighed kun er så hurtig, som du sikkert kan stå af uden at falde.

De mest alvorlige skateboardskader er knoglebrud. Lær derfor først at falde (ved at rulle, hvis det er muligt) uden skateboard. Begyndere bør øve sig med en ven eller en forælder. De fleste alvorlige ulykker sker i den første måned.

Før du springer af et skateboard, så se hvor det kan ende: det kan skade en anden.

Undgå at skateboarde på våde eller ujævne overflader.

Bliv medlem af en klub i dit område og lær mere. Bevis, at du er en god skateboarder og tager dig af dig selv og andre.

02 | Tillykke med at have klaret "beskyttelsesudstyret"

BRUGSANVISNING

Følg alle trafik- og fodgængerregler og brug egnede overflader (flade, rene, tørre og helst langt væk fra trafikken).

Brug beskyttelsesudstyr (hånd-/håndledsbeskyttere, hjelm og albuebeskyttere).

Kontroller, at truckene er korrekt indstillet, og at alle møtrikker og bolte er strammet, da de kan løsne sig med tiden.

Modifier ikke dit skateboard på en måde, der kan kompromittere sikkerheden. Skate inden for dine evner, og lær hvordan du stopper skateboardet, før du starter.

VEDLIGEHODELSE

Regelmæssig vedligeholdelse forbedrer sikkerheden.

Hold dine lejer rene og smurte eller udskift dem.

Udskift dine hjul og støddæmpere, hvis de begynder at blive slidte.

Juster truckenes kingpin til at passe til din skatestil.

Kontroller regelmæssigt dit skateboard for skarpe kanter, splinter eller revner i brættet, og udskift dele efter behov.

16. Suomi

01 | Turvallisuusvinkkejä

VAROITUS

SKATEBOARDING VOI OLLA VAARALLISTA

Valitse paikkoja, joissa voit harjoitella skeittaustaitojasi, älä jalkakäytäviä tai teitä, joissa on jo sattunut vakavia onnettomuuksia skeittareille ja muille ihmisille.

Alle kahdeksanvuotiaita lapsia tulee aina valvoa, kun he skeittaavat. Opettele kaikki hitaasti, myös uudet temput. Jos menetät tasapainosi, älä odota kaatumista – astu pois ja aloita alusta. Aloita loivista mäistä. Harjoittele sitten rinteillä, joissa nopeutesi on vain niin suuri, että voit hypätä turvallisesti laudalta kaatumatta.

Vakavimmat skeittausvammat ovat luunmurtumia. Opettele kaatumaan (mieluiten pyörimällä) ilman skeittilautaa ensin.

Aloittelevien skeittareiden tulisi harjoitella ystävän tai vanhemman kanssa. Useimmat vakavat onnettomuudet tapahtuvat ensimmäisen kuukauden aikana.

Ennen kuin hyppäät pois skeittilaudalta, tarkista, minne se voi mennä: se voi vahingoittaa jotakuta toista.

Vältä skeittaamista märillä tai epätasaisilla pinnoilla.

Liity paikalliseen skeittausklubiin ja opi lisää. Todista, että olet hyvä skeittari ja välität itsestäsi ja muista.

02 | Onnittelut "suojavarusteiden" kohdan läpäisemisestä

KÄYTTÖOHJEET

Noudata kaikkia liikenne- ja jalankulkusääntöjä ja käytä sopivia pintoja (tasaisia, puhtaita, kuivia ja mieluiten kaukana liikenteestä).

Käytä suojavarusteita (käsien/ranteiden suojaimia, kypärää ja kyynärsuojaimia).

Varmista, että trukit ovat oikein säädetyt ja että kaikki mutterit ja pultit ovat tiukasti kiinni, koska ne voivat löystyä ajan myötä.

Älä muuta skeittilautaa tavalla, joka voi vaarantaa turvallisuuden.

Skeittaa oman taitotasosi mukaisesti ja opettele pysäyttämään lautasi ennen

aloittamista.

HUOLTO

Säännöllinen huolto parantaa turvallisuutta.

Pidä laakerit puhtaina ja öljytyinä tai vaihda ne.

Vaihda renkaat ja iskunvaimentimet, jos ne alkavat kulua.

Säädä trukkien kingpini skeittaustyyliisi sopivaksi.

Tarkista säännöllisesti skeittilaudassasi terävät reunat, sirpaleet tai halkeamat ja vaihda osat tarvittaessa.

17. Slovenčina

01 | Bezpečnostné tipy

UPOZORNENIE

JAZDA NA SKATEBOARDE MÔŽE BYŤ NEBEZPEČNÁ

Vyberte si miesta na skateboarding, ktoré vám umožnia zlepšovať svoje zručnosti, nie chodníky alebo cesty, kde už došlo k vážnym nehodám skateboardistov a iných osôb.

Deti mladšie ako osem rokov by mali byť pri jazde na skateboarde vždy pod dohľadom.

Všetko sa učte pomaly, vrátane nových trikov. Ak stratíte rovnováhu, nečakajte, kým spadnete – zostúpte a skúste znova. Začnite na miernych svahoch. Potom trénujte na svahoch, kde je vaša rýchlosť taká, že môžete bezpečne zostúpiť z dosky bez pádu.

Najväznejšie zranenia na skateboarde sú zlomeniny. Naučte sa preto najprv padať (prevalením, ak je to možné) bez skateboardu.

Začiatocníci by mali trénovať s priateľom alebo rodičom. Väčšina vážnych nehôd sa stane počas prvého mesiaca.

Predtým, ako zoskočíte zo skateboardu, si všimnite, kam by mohol ísť: môže niekoho zraniť.

Vyhňte sa jazde na mokrých alebo nerovných povrchoch.

Pripojte sa k klubu vo svojom okolí a dozviete sa viac. Dokážte, že ste dobrý skateboardista a že vám záleží na sebe a iných.

02 | Gratulujeme, že ste prešli časťou "ochranného vybavenia"

POUŽÍVATEĽSKÉ POKYNY

Dodržiujte všetky pravidlá cestnej premávky a chodcov a používajte vhodné povrchy (rovné, čisté, suché a ak je to možné, ďaleko od dopravy).

Noste ochranné vybavenie (ochranu rúk/zápästia, helmu a chrániče lakťov).

Skontrolujte, či sú trucky správne nastavené a či sú všetky matice a skrutky utiahnuté, pretože sa môžu časom uvoľniť.

Neprispôsobujte skateboard spôsobom, ktorý by mohol ohroziť bezpečnosť.

Jazdite v rámci svojich schopností a naučte sa, ako zastaviť skateboard pred začatím jazdy.

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba zvyšuje bezpečnosť.

Udržujte ložiská čisté a namazané alebo ich vymeňte.

Vymeňte kolieska a tlmiče, ak sa začnú opotrebovávať.

Upravte kingpin truckov podľa svojho štýlu jazdy.

Pravidelne kontrolujte skateboard, či nemá ostré hrany, triesky alebo praskliny a podľa potreby vymeňte časti.

18. Gaeilge

01 | Leideanna Sábháilteachta

RABHADH

IS FÉIDIR LEIS AN GCLÁR SCÁTÁIL A BHEITH CONTÚIRTEACH

Roghnaigh áiteanna chun cláir scátála a úsáid a ligeann duit do scileanna a fheabhsú, ní ar chosáin ná ar bhóithre, áit ar tharla timpistí tromchúiseacha do dhaoine ar cláir scátála agus do dhaoine eile.

Ba cheart go mbeadh maoirseacht i gcónaí ar leanaí faoi ocht mbliana d'aois agus iad ag úsáid cláir scátála.

Foghlaim gach rud go mall, lena n-áirítear cleasanna nua. Má chailleann tú do chothromaíocht, ná fan go dtitfidh tú – éirigh as agus déan iarracht arís. Tosaigh le fánaí éadomhain. Cleachtaigh ansin ar fhánaí ina bhfuil do luas díreach chomh tapa agus gur féidir leat léim den chlár scátála gan titim.

Is iad na gortuithe is tromchúisí ar chlár scátála ná cnámha briste. Foghlaim conas titim (trí rolladh más féidir) gan an clár scátála ar dtús.

Ba cheart do thosaitheoirí cleachtadh a dhéanamh le cara nó tuismitheoir. Tarlaíonn an chuid is mó de na timpistí tromchúiseacha sa chéad mhí.

Sula léimeann tú ón gclár scátála, breathnaigh cá bhféadfadh sé dul: d'fhéadfadh sé duine eile a ghortú.

Seachain cláir scátála a úsáid ar dhromchlaí fliucha nó míchothroma.

Bí i do bhall de chlub i do cheantar agus foghlaim níos mó. Cruthaigh gur scátálaí maith thú agus go dtugann tú aire duit féin agus do dhaoine eile.

02 | Comhghairdeas as dul thar chéim na "trealamh sábháilteachta"

TREORACHA ÚSÁIDE

Lean gach riail tráchta/coisithe agus bain úsáid as dromchlaí oiriúnacha (réidh, glan, tirim, agus más féidir, i bhfad ón trácht).

Caith trealamh cosanta (cosaint láimhe/rosta, clogad agus cosantóirí uillinne).

Déan cinnte go bhfuil na trucaillí ceart go leor agus go bhfuil na cnónna agus na boltaí go léir daingean, toisc go bhféadfadh siad scaoileadh le himeacht ama. Ná déan do chlár scátála a mhodhnú ar bhealach a d'fhéadfadh cur isteach ar shábháilteacht.

Scátálaigh de réir do chumas agus foghlaim conas do chlár scátála a stopadh sula dtosaíonn tú.

COTHABHÁIL

Feabhsaíonn cothabháil rialta sábháilteacht.

Coinnigh do thacaí glan agus gréisctha nó cuir in ionad iad.

Cuir na rothaí agus na tuairteoirí in ionad más cosúil go bhfuil siad ag caitheamh.

Coigeartaigh bior na trucaillí chun freastal ar do stíl scátála.

Déan do chlár scátála a sheiceáil go rialta le haghaidh imill ghéara, splinters nó scoilteanna, agus cuir páirteanna in áit nuair is gá.

19. Hrvatski

01 | Savjeti za sigurnost

UPOZORENJE

VOŽNJA SKATEBOARDOM MOŽE BITI OPASNA

Birajte mjesta za vožnju skateboardom koja vam omogućuju da unaprijedite svoje vještine, a ne nogostupe ili ceste gdje su se dogodile ozbiljne nesreće s vozačima skateboarda i drugim osobama.

Djeca mlađa od osam godina trebala bi uvijek biti pod nadzorom dok voze skateboard.

Učite sve polako, uključujući nove trikove. Ako izgubite ravnotežu, nemojte čekati da padnete – siđite i pokušajte ponovno. Započnite s blagim padinama. Zatim vježbajte na padinama gdje je vaša brzina samo onoliko velika koliko možete sigurno skočiti s daske bez pada.

Najozbiljnije ozljede u vožnji skateboardom su prijelomi kostiju. Naučite najprije padati (kotrljanjem, ako je moguće) bez skateboarda.

Počelnici bi trebali vježbati s prijateljem ili roditeljem. Većina ozbiljnih nesreća događa se u prvom mjesecu.

Prije nego skočite sa skateboarda, pogledajte kamo bi mogao otići: mogao bi ozlijediti nekoga drugog.

Izbjegavajte vožnju skateboardom na mokrim ili neravnim površinama.

Pridružite se klubu u svojoj blizini i naučite više. Pokažite da ste dobar skateboarder i da brinete o sebi i drugima.

02 | Čestitamo na prelasku dijela "zaštitna oprema"

UPUTE ZA UPORABU

Pridržavajte se svih prometnih i pješačkih pravila te koristite odgovarajuće površine (ravne, čiste, suhe i po mogućnosti daleko od prometa).

Nosite zaštitnu opremu (zaštitu za ruke/zapešća, kacigu i štitnike za laktove).

Provjerite jesu li osovine pravilno podešene i jesu li svi vijci i matice pričvršćeni jer se s vremenom mogu olabaviti.

Nemojte modificirati svoj skateboard na način koji bi mogao ugroziti sigurnost. Vozite unutar svojih mogućnosti i naučite kako zaustaviti skateboard prije nego što počnete voziti.

ODRŽAVANJE

Redovito održavanje povećava sigurnost.

Održavajte ležajeve čistima i podmazanima ili ih zamijenite.

Zamijenite kotače i amortizere ako počnu pokazivati znakove trošenja.

Prilagodite kingpin osovina prema svom stilu vožnje.

Redovito pregledavajte skateboard zbog oštih rubova, iverja ili pukotina i zamijenite dijelove po potrebi.

20. Lietuvių

01 | Saugumo patarimai

IŠPĖJIMAS

VAŽINĖJIMAS RIEDLENTE GALI BŪTI PAVOJINGAS

Rinkitės vietas riedlenčių sportui, kurios leidžia jums tobulinti savo įgūdžius, o ne šaligatvius ar gatves, kur jau yra įvykę rimtų nelaimingų atsitikimų riedlentiniams ir kitiems žmonėms.

Vaikai iki aštuonerių metų turėtų būti prižiūrimi visą laiką, kai važinėja riedlentėmis.

Mokykitės visko lėtai, įskaitant naujus triukus. Jei prarandate pusiausvyrą, nelaukite, kol nukrisite – nulipkite ir bandykite dar kartą. Pradėkite nuo švelnių nuolydžių. Tada treniruokitės ant nuolydžių, kur jūsų greitis yra tik toks, kad galėtumėte saugiai nultipti nuo riedlentės nenukritę.

Rimčiausi riedlenčių sporto sužalojimai yra kaulų lūžiai. Pirmiausia išmokite kristi (jei įmanoma, ridentis) be riedlentės.

Pradedantieji riedlentininkai turėtų treniruotis su draugu ar tėvu. Dauguma rimtų nelaimingų atsitikimų įvyksta pirmą mėnesį.

Prieš šokdami nuo riedlentės, pažiūrėkite, kur ji gali nuriedėti: ji gali sužeisti kitą žmogų.

Venkite važinėti riedlente ant šlapių ar nelygių paviršių.

Prisijunkite prie klubo savo rajone ir sužinokite daugiau. Įrodykite, kad esate geras riedlentininkas ir rūpinatės savimi bei kitais.

02 | Sveikiname peržengus „apsaugos įrangos“ etapą

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Laikykitės visų eismo/pėsčiųjų taisyklių ir naudokite tinkamus paviršius (lygus, švarus, sausas ir, jei įmanoma, toli nuo eismo).

Dėvėkite apsauginę įrangą (rankų/riešų apsaugą, šalną ir alkūnių apsaugas).

Patikrinkite, ar važiuoklės yra tinkamai sureguliuotos ir ar visi varžtai bei veržlės yra priveržti, nes laikui bėgant jie gali atsilaisvinti.

Nemodifikuokite savo riedlentės taip, kad ji galėtų sumažinti saugumą.

Važinėkite pagal savo gebėjimus ir išmokite sustabdyti riedlentę prieš pradėdami važiuoti.

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra pagerina saugumą.

Laikykite guolius švarius ir suteptus arba pakeiskite juos.

Pakeiskite ratus ir amortizatorius, jei jie pradeda nusidėvėti.

Sureguliuokite važiuoklės kingpin pagal savo važiavimo stilių.

Reguliariai tikrinkite riedlentę, ar nėra aštrių briaunų, atplaišų ar įtrūkimų, ir prireikus pakeiskite dalis.

21. Slovenščina

01 | Nasveti za varnost

OPOZORILO

VOŽNJA S SKEJTM JE LAHKO NEVARNA

Izberite kraje za vožnjo s skejtom, ki vam omogočajo izboljšanje vaših veščin, ne pa pločnikov ali cest, kjer so se že zgodile resne nesreče s skejtarji in drugimi osebami.

Otroci, mlajši od osmih let, naj bodo vedno pod nadzorom, ko uporabljajo skejt. Vse se naučite počasi, vključno z novimi triki. Če izgubite ravnotežje, ne čakajte, da padete – sestopite in poskusite znova. Začnite z blagimi nakloni. Nato vadite na naklonih, kjer je vaša hitrost takšna, da lahko varno sestopite s skejta brez padca.

Najresnejše poškodbe pri vožnji s skejtom so zlomi kosti. Naučite se zato najprej padati (če je mogoče, z valjanjem) brez skejta. Začetniki naj vadijo s prijateljem ali staršem. Večina hudih nesreč se zgodi v prvem mesecu.

Preden skočite s skejta, si oglejte, kam lahko gre: lahko poškoduje nekoga drugega.

Izogibajte se vožnji s skejtom na mokrih ali neravnih površinah.

Pridružite se klubu v svoji okolici in izvedite več. Dokažite, da ste dober skejtar in da vam je mar zase in za druge.

02 | Čestitamo, da ste opravili fazo "zaščitna oprema"

NAVODILA ZA UPORABO

Upoštevajte vsa prometna in peš pravila ter uporabljajte primerne površine (ravne, čiste, suhe in po možnosti daleč od prometa).

Nosite zaščitno opremo (zaščita za roke/zapestje, čelado in komolčne ščitnike).

Preverite, ali so osovine pravilno nastavljene in ali so vsi vijaki in matice pritrjeni, saj se lahko sčasoma zrahljajo.

Ne prilagajajte skejta na način, ki bi lahko ogrozil varnost.

Vozite v skladu s svojimi zmožnostmi in se naučite ustaviti skejt, preden začnete.

VZDRŽEVANJE

Redno vzdrževanje povečuje varnost.

Ohranite ležaje čiste in podmazane ali jih zamenjajte.

Zamenjajte kolesa in blažilnike, če se začnejo obrabljati.

Prilagodite kingpin osovin svojemu slogu vožnje.

Redno pregledujte skejt za ostre robove, trske ali razpoke ter po potrebi zamenjajte dele.

01 | Drošības padomi

BRĪDINĀJUMS

SKATEBORDS VAR BŪT BĪSTAMS

Izvēlieties vietas, kur braukt ar skrituļdēli, kas ļauj uzlabot jūsu prasmes, nevis ietves vai ielas, kur jau ir notikuši nopietni negadījumi ar skrituļdēļu braucējiem un citiem cilvēkiem.

Bērniem, kas jaunāki par astoņiem gadiem, vienmēr jābūt uzraudzībā, kad viņi izmanto skrituļdēli.

Mācieties visu lēnām, tostarp jaunus trikus. Ja zaudējat līdzsvaru, negaidiet līdz kritienam – nokāpiet un mēģiniet vēlreiz. Sāciet ar mēreniem nogāzēm. Pēc tam trenējieties nogāzēs, kur jūsu ātrums ir tikai tik liels, lai jūs varētu droši nokāpt no dēļa, nekritot.

Visnopietnākie skrituļdēļa traumas ir kaulu lūzumi. Tāpēc vispirms iemācieties krist (vēlams ripinoties) bez skrituļdēļa.

Iesācējiem ieteicams trenēties kopā ar draugu vai vecāku. Lielākā daļa nopietnu negadījumu notiek pirmajā mēnesī.

Pirms nokāpjat no skrituļdēļa, skatieties, kur tas var nokļūt: tas var ievainot kādu citu.

Izvairieties braukt ar skrituļdēli uz mitrām vai nelīdzenām virsmām.

Pievienojieties klubam savā apkārtnē un uzziniet vairāk. Pierādi, ka esat labs skrituļdēļa braucējs un rūpējaties par sevi un citiem.

02 | Apsveicam ar posma "drošības aprīkojums" pārvarēšanu

LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

Ievērojiet visus satiksmes un gājēju noteikumus un izmantojiet piemērotas virsmas (līdzenas, tīras, sausas un, ja iespējams, tālu no satiksmes).

Lietojiet aizsargaprīkojumu (roku/plaukstu aizsargus, ķiveri un elkoņu aizsargus).

Pārliedziniet, ka riteņi ir pareizi noregulēti un ka visas skrūves un uzgriežņi ir cieši pievilkti, jo laika gaitā tie var atslābt.

Nemodificējiet savu skrituļdēli tā, lai tas apdraudētu drošību.

Brauciet atbilstoši savām spējām un iemācieties apstāties pirms sākat braukt.

APKOPE

Regulāra apkope uzlabo drošību.

Uzturiet savus gultņus tīrus un ieeļļotus vai nomainiet tos.

Nomainiet riteņus un amortizatorus, ja tie sāk nolietoties.

Pielāgojiet riteņus savam braukšanas stilam.

Regulāri pārbaudiet skrituļdēli, lai konstatētu asus stūrus, šķembas vai plaisas, un nepieciešamības gadījumā nomainiet detaļas.

23. Eesti

01 | Ohutusnõuanded

HOIATUS

RULAGA SÕITMINE VÕIB OLLA OHTLIK

Valige rulaga sõitmiseks kohad, mis võimaldavad teil oma oskusi arendada, mitte kõnniteed ega tänavad, kus on juhtunud tõsiseid õnnetusi rulasõitjatega ja teiste inimestega.

Alla kaheksa-aastaseid lapsi tuleks rulaga sõitmise ajal alati jälgida. Õppige kõike aeglaselt, sealhulgas uusi trikke. Kui kaotate tasakaalu, ärge oodake, kuni kukute – tulge maha ja proovige uuesti. Alustage laugemate nõlvadega. Seejärel harjutage nõlvadel, kus teie kiirus on ainult nii suur, et saaksite ohutult rula pealt maha tulla ilma kukkumata.

Kõige tõsisemad rulaga sõitmise vigastused on luumurrud. Õppige seetõttu esmalt kukkuma (kui võimalik, veeredes) ilma rulata. Algajad peaksid harjutama sõpra või vanemaga. Enamik tõsiseid õnnetusi juhtub esimese kuu jooksul.

Enne rulalt maha hüppamist vaadake, kuhu see võiks minna: see võib kedagi teist vigastada.

Vältige rulaga sõitmist märgadel või ebaühtlastel pindadel.

Liituge oma piirkonna klubiga ja õppige rohkem. Tõestage, et olete hea rulataja ja hoolite iseendast ja teistest.

02 | Palju õnne "kaitsevarustuse" etapi ületamise puhul

KASUTUSJUHISED

Järgige kõiki liikluse- ja jalakäijate reegleid ning kasutage sobivaid pindu (tasaseid, puhtaid, kuivi ja võimalusel liiklusest kaugel).

Kandke kaitsevarustust (käe/randme kaitset, kiivrit ja küünarnuki kaitset).

Kontrollige, kas rattad on õigesti reguleeritud ja kas kõik mutrid ja poldid on tihedalt kinni, sest need võivad aja jooksul lahti tulla. Ärge muutke oma rula viisil, mis võib ohutust ohustada. Sõitke vastavalt oma võimetele ja õppige, kuidas rula peatada, enne kui alustate.

HOOLDUS

Regulaarne hooldus parandab ohutust.

Hoidke oma laagrid puhtad ja õlitatud või vahetage need välja.

Vahetage rattad ja amortisaatorid, kui need hakkavad kuluma.

Kohandage rattad vastavalt oma sõidustiilile.

Kontrollige regulaarselt oma rula teravate servade, kildude või pragude suhtes ja vahetage vajadusel osad välja.

24. Il-L-Ilsien Malti

01 | Suġġerimenti dwar is-Sigurtà

TWISSIJA

L-ISKATEBOARDING JISTA' JIKUN PERIKOLUŻ

Agħzel postijiet għall-iskateboarding li jippermettulek ittejjeb il-ħiliet tiegħek, mhux fuq bankini jew toroq, fejn diġà seħħew inċidenti serji lil skaters u persuni oħra.

It-tfal taħt it-tmien snin għandhom dejjem ikunu taħt superviżjoni waqt li jkunu qed jużaw l-iskateboard.

Tgħallem kollox bil-mod, inkluzi tricks ġodda. Jekk titlef il-bilanċ tiegħek, tistenna sa ma taqa' - niżżel u erġa' pprova. Ibda minn inżul ħafif. Imbagħad ipprattika fuq inżul fejn il-veloċità tiegħek tkun biss daqs kemm tista' tħalli l-board mingħajr ma taqa'.

L-iktar korrimenti serji minn skateboarding huma ksur tal-għadam. Għalhekk, tgħallem kif taqa' (bit-tixrid jekk possibbli) mingħajr l-iskateboard.

Il-bidu għandhom jipprattikaw ma' ħabib jew ġenitur. Il-magġoranza tal-inċidenti serji jseħħu fl-ewwel xahar.

Qabel ma taqbeż minn fuq l-iskateboard, osserva fejn jista' jmur: jista' jwegġa' lil xi ħadd ieħor.

Evita l-iskateboarding fuq uċuħ imxarrbin jew mhux irregolari.

Ingħaqad f'klabb f'żona tiegħek u tgħallem aktar. Uri li int skater tajjeb u li tiegħu ħsieb lilek innifsek u lil ħaddieħor.

02 | Prosit talli għaddejt mill-istadju tal-"tagħmir tas-sigurtà"

ISTRUZZJONIJIET TA' UŻU

Segwi r-regoli kollha tat-traffiku/tal-mixi u uża superfiċji adattati (l-aktar nodfa, xotta u, jekk possibbli, 'il bogħod mit-traffiku).

Ilbes tagħmir ta' sigurtà (protezzjoni tal-idejn/polz, helmet u protezzjoni tal-minkeb).

Ivverifika jekk il-punti tal-assi humiex aġġustati sew u jekk il-boltijiet u n-nutijiet humiex issikkati sew, peress li jistgħu jsiru laxki maż-żmien. La tmodifikax l-iskateboard tiegħek b'mod li jista' jikkomprometti s-sigurtà. Skate fi ħdan il-kapaċitajiet tiegħek u tgħallem kif twaqqaf l-iskateboard qabel tibda.

MANUTENZJONI

Manutenzjoni regolari ttejjeb is-sigurtà.

Żomm il-bearings tiegħek nodfa u lubrikati jew ibdilhom.

Ibdel ir-roti u x-shock absorbers jekk jibdew jintlibsu.

Aġġusta l-punti tal-assi skont l-istil ta' skating tiegħek.

Spezzjona regolarment l-iskateboard tiegħek għal truf li jaqtgħu, qxur jew xquq, u ibdel partijiet meta jkun meħtieġ.

—

25. Norsk

01 | Sikkerhetstips

ADVARSEL

SKATEBOARDING KAN VÆRE FARLIG

Velg steder for skateboarding som lar deg forbedre ferdighetene dine, ikke på fortau eller gater der alvorlige ulykker har skjedd med skatere og andre personer.

Barn under åtte år bør alltid være under oppsyn når de bruker skateboard. Lær alt gradvis, inkludert nye triks. Hvis du mister balansen, vent ikke til du faller – gå av og prøv igjen. Start med milde bakker. Deretter kan du øve i bakker der hastigheten din er så lav at du trygt kan gå av brettet uten å falle.

De mest alvorlige skateboardskadene er beinbrudd. Lær derfor først å falle (ved å rulle hvis mulig) uten skateboard.

Nybegynnere bør øve sammen med en venn eller forelder. De fleste alvorlige ulykker skjer den første måneden.

Se hvor skateboardet ditt kan havne før du hopper av: Det kan skade noen andre.

Unngå å bruke skateboard på våte eller ujevne overflater.

Bli med i en klubb i ditt område og lær mer. Bevis at du er en god skateboarder som tar vare på deg selv og andre.

02 | Gratulerer med å ha passert stadiet for "beskyttelsesutstyr"

BRUKSANVISNING

Følg alle trafikk- og gangregler, og bruk egnede overflater (flate, rene, tørre og helst langt unna trafikken).

Bruk beskyttelsesutstyr (hånd-/håndleddsbeskyttelse, hjelm og albuebeskyttelse).

Kontroller at truckene er riktig justert og at alle mutre og bolter er stramme, da de kan løsne over tid.

Ikke modifier skateboardet ditt på en måte som kan gå på bekostning av sikkerheten.

Kjør innenfor dine evner og lær deg å stoppe skateboardet før du starter.

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold forbedrer sikkerheten.

Hold lageret rent og smurt, eller bytt det ut.

Bytt hjul og støtdempere hvis de begynner å bli slitt.

Juster kingpin på truckene for å passe til din kjørestil.

Sjekk regelmessig skateboardet for skarpe kanter, fliser eller sprekker, og bytt ut deler etter behov.

26. Српски

01 | Савети за безбедност

УПОЗОРЕЊЕ

СКЕЈТБОРД МОЖЕ БИТИ ОПАСАН

Изаберите места за скејтбординг која вам омогућавају да унапредите своје вештине, а не тротоаре или улице где су се већ догодиле озбиљне незгоде са скејтерима и другим људима.

Деца млађа од осам година треба увек да буду под надзором током вожње скејта. Учите све полако, укључујући нове трикове. Ако изгубите равнотежу, не чекајте да паднете – сиђите и покушајте поново. Почните са благим падинама. Затим вежбајте на падинама где је ваша брзина само толика да можете безбедно сићи са даске без пада.

Најозбиљније повреде приликом вожње скејтборда су преломи костију. Због тога прво научите како да падате (по могућству ваљајући се) без скејта. Почетници треба да вежбају са пријатељем или родитељем. Већина озбиљних незгода се дешава у првом месецу.

Пре него што скочите са скејта, погледајте где би могао да оде: могао би да повреди неког другог.

Избегавајте вожњу скејтборда по мокрим или неравним површинама.

Придружите се клубу у вашем крају и сазнајте више. Докажите да сте добар скејтер и да водите рачуна о себи и другима.

02 | Честитамо на преласку фазе "заштитна опрема"

УПУТСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ

Придржавајте се свих саобраћајних и пешачких правила и користите одговарајуће површине (равне, чисте, суве и, ако је могуће, далеко од саобраћаја).

Носите заштитну опрему (заштита за руке/зглобове, кацига и штитници за лактове).

Проверите да ли су точкови правилно подешени и да ли су сви вијци и матице чврсто затегнути, јер се могу олабавити током времена.

Не мењајте свој скејтборд на начин који би могао угрозити безбедност.

Возите у оквиру својих могућности и научите како да зауставите скејтборд пре него што почнете.

ОДРЖАВАЊЕ

Редовно одржавање повећава безбедност.

Чувајте лежајеве чистим и подмазаним или их замените.

Замените точкове и амортизере ако почну да се троше.

Прилагодите осовине свом стилу вожње.

Редовно проверавајте свој скејтборд за оштре ивице, треске или пукотине и по потреби замените делове.

27. Türkçe

01 | Güvenlik İpuçları

UYARI

KAYKAY TEHLİKELİ OLABİLİR

Kaykay yapmak için becerilerinizi geliştirmenize olanak tanıyan yerleri seçin, kaykaycılar ve diğer kişiler için ciddi kazaların meydana geldiği kaldırımlar veya sokaklar değil.

Sekiz yaşın altındaki çocuklar, kaykay yaparken her zaman gözetim altında olmalıdır.

Her şeyi yavaş yavaş öğrenin, yeni numaralar dahil. Dengenizi kaybederseniz düşene kadar beklemeyin – inin ve tekrar deneyin. Önce hafif eğimlerde başlayın. Daha sonra hızınızın güvenli bir şekilde kaykayı bırakabileceğiniz kadar düşük olduğu eğimlerde pratik yapın.

En ciddi kaykay yaralanmaları kemik kırıklarıdır. Bu nedenle önce kaykay olmadan düşmeyi (mümkünse yuvarlanarak) öğrenin.

Başlangıç seviyesindeki kaykaycılar bir arkadaş veya ebeveyn ile pratik yapmalıdır. Ciddi kazaların çoğu ilk ayda meydana gelir.

Kaykaydan atlamadan önce nereye gidebileceğine dikkat edin: başka birine zarar verebilir.

Islak veya düzensiz yüzeylerde kaykay yapmaktan kaçının.

Mahallenizdeki bir kulübe katılın ve daha fazlasını öğrenin. İyi bir kaykaycı olduğunuzu ve kendinize ve başkalarına önem verdiğinizi kanıtlayın.

02 | "Güvenlik ekipmanı" aşamasını geçtiğiniz için tebrikler

KULLANIM TALİMATLARI

Tüm trafik ve yaya kurallarına uyun ve uygun yüzeyleri kullanın (düz, temiz, kuru ve mümkünse trafikten uzakta).

Koruyucu ekipman giyin (el/bilek koruması, kask ve dirsek koruması).

Aksların doğru ayarlandığından ve tüm somun ve civataların sıkı olduğundan emin olun, çünkü zamanla gevşeyebilirler.

Kaykayınızı güvenliği tehlikeye atacak şekilde değiştirmeyin.

Yeteneğiniz dahilinde kaykay yapın ve başlamadan önce kaykayınızı nasıl durduracağınızı öğrenin.

BAKIM

Düzenli bakım güvenliği artırır.

Rulmanlarınızı temiz ve yağlanmış tutun veya değiştirin.

Tekerleklerinizi ve amortisörlerinizi aşınmaya başladıklarında değiştirin.

Aksların kingpinini kaykay stilinize uygun şekilde ayarlayın.

Kaykayınızı keskin kenarlar, kıymıklar veya çatlaklar açısından düzenli olarak kontrol edin ve gerektiğinde parçaları değiştirin.

28. Українська

01 | Поради щодо безпеки

УВАГА

КАТАННЯ НА СКЕЙТБОРДІ МОЖЕ БУТИ НЕБЕЗПЕЧНИМ

Вибирайте місце для катання на скейтборді, які дозволяють вам покращувати свої навички, а не тротуари чи дороги, де вже траплялися серйозні нещасні випадки зі скейтбордистами та іншими людьми.

Дітей віком до восьми років слід завжди контролювати під час катання на скейтборді.

Навчайтеся всього поступово, включаючи нові трюки. Якщо втрачаєте рівновагу, не чекайте, поки впадете – злізьте і спробуйте ще раз. Починайте з пологих схилів. Потім тренуйтеся на схилах, де ваша швидкість настільки мала, що ви можете безпечно зійти з дошки, не впавши.

Найсерйознішими травмами від катання на скейтборді є переломи кісток. Тому спочатку навчіться падати (якщо можливо, перекочуючись) без скейтборда. Початківцям рекомендується тренуватися разом із другом або батьками. Більшість серйозних нещасних випадків трапляється протягом першого місяця.

Перш ніж зіскочити зі скейтборда, зверніть увагу, куди він може покотитися: це може травмувати іншу людину.

Уникайте катання на скейтборді по мокрих або нерівних поверхнях.

Приєднуйтеся до клубу у своєму районі та дізнавайтеся більше. Доведіть, що ви хороший скейтбордист і дбаєте про себе та інших.

02 | Вітаємо з проходженням етапу "захисне спорядження"

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

Дотримуйтеся усіх правил дорожнього руху та для пішоходів і використовуйте відповідні поверхні (рівні, чисті, сухі та, якщо можливо, далеко від транспорту).

Носіть захисне спорядження (захист для рук/зап'ясть, шолом та налокітники).

Перевіряйте, чи правильно налаштовані підвіски та чи всі гайки та болти затягнуті, оскільки з часом вони можуть розхитатися.

Не модифікуйте свій скейтборд так, щоб це могло знизити безпеку.

Катайтеся в межах своїх можливостей і навчись зупинити скейтборд перед тим, як розпочати катання.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування підвищує безпеку.

Тримайте підшипники в чистоті та змащуйте їх або замініть за потреби.

Замініть колеса та амортизатори, якщо вони починають зношуватися.

Налаштуйте kingpin підвісок відповідно до свого стилю катання.

Регулярно перевіряйте свій скейтборд на наявність гострих країв, трісок або тріщин і за необхідності замініть деталі.

29. ქართული

01 | უსაფრთხოების რჩევები

გაფრთხილება

სკეიტბორდით სრიალი შეიძლება იყოს საშიში

აირჩიეთ ადგილები, რომლებიც საშუალებას გაძლევთ გააუმჯობესოთ თქვენი უნარები, და არა ტროტუარები ან ქუჩები, სადაც უკვე მომხდარა სერიოზული შემთხვევები სკეიტბორდისტებთან და სხვა ადამიანებთან.

8 წლამდე ასაკის ბავშვები სკეიტბორდზე სრიალისას ყოველთვის უნდა იყვნენ ზედამხედველობის ქვეშ.

ისწავლეთ ყველაფერი ნელ-ნელა, მათ შორის ახალი ტრიუკები. თუ ბალანსს კარგავთ, არ დაელოდოთ დაცემას – ჩამოდით და თავიდან სცადეთ. დაიწყეთ მსუბუქი დაღმართებით. შემდეგ ივარჯიშეთ ისეთ დაღმართებზე, სადაც თქვენი სიჩქარე მხოლოდ იმდენად დიდია, რომ უსაფრთხოდ ჩამოხვალთ დაფიდან დაცემის გარეშე.

სკეიტბორდის ყველაზე სერიოზული ტრავმებია ძვლის მოტეხილობები. ამიტომ, თავდაპირველად ისწავლეთ დაცემა (შესაძლებელია ტრიალით) სკეიტბორდის გარეშე. დამწყებებმა უნდა ივარჯიშონ მეგობართან ან მშობელთან ერთად. სერიოზული შემთხვევების უმეტესობა ხდება პირველი თვის განმავლობაში.

სანამ სკეიტბორდიდან გადმოხვალთ, დააკვირდით, სად შეიძლება წავიდეს: ის შეიძლება სხვას დააზიანოს.

თავიდან აიცილეთ სრიალი სველ ან უსწორმასწორო ზედაპირებზე.

შეუერთდით თქვენს სამეზობლოში არსებულ კლუბს და გაიგეთ მეტი. დაამტკიცეთ, რომ კარგი სკეიტბორდისტი ხართ და ზრუნავთ როგორც საკუთარ თავზე, ისე სხვებზე.

02 | გილოცავთ "დაცვის აღჭურვილობის" ეტაპის გადალახვას

გამოყენების ინსტრუქცია

დაიცავით ყველა საგზაო/ქვეითა წესი და გამოიყენეთ შესაბამისი ზედაპირები (სწორი, სუფთა, მშრალი და, თუ შესაძლებელია, ტრანსპორტისგან მოშორებით).

ატარეთ დამცავი აღჭურვილობა (ხელის/მაჯის დაცვა, ჩაფხუტი და იდაყვის დამცავი).

შეამოწმეთ, სწორად არის თუ არა მორგებული სკეიტბორდის ღერძები და მჭიდროდაა თუ არა მოჭერილი ყველა ჭანჭიკი და ხრახნი, რადგან დროთა განმავლობაში შეიძლება ამოვარდეს.

არ შეცვალოთ სკეიტბორდი ისე, რომ უსაფრთხოება საფრთხის ქვეშ იყოს.

იმოდრავთ თქვენი შესაძლებლობების ფარგლებში და ისწავლეთ სკეიტბორდის გაჩერება მანამ, სანამ დაიწყებთ.

მოვლა-პატრონაჟი

რეგულარული მოვლა აუმჯობესებს უსაფრთხოებას.

შეინახეთ ლილვები სუფთა და შეზეთილი ან შეცვალეთ ისინი.

შეცვალეთ ბორბლები და ამორტიზატორები, თუ ისინი იწყებენ ცვეთას.

სკეიტბორდის ღერძების kingpin-ი მორგეთ თქვენი სრიალის სტილზე.

რეგულარულად შეამოწმეთ თქვენი სკეიტბორდი ბასრი კიდეებისთვის, ბზარებისთვის ან

გაზარული ადგილებისთვის და საჭიროების შემთხვევაში შეცვალეთ ნაწილები.