

BENUTZERHANDBUCH

XRS02/03/06/07



SRB
www.ski-roller.de

HERSTELLER

SRB® eingetragene Marke der
SRB Skiroller GmbH
Albrechtsgarten 9
98544 Zella-Mehlis
Germany

1. Auflage, Stand 03/2021

COPYRIGHT

Dieses Benutzerhandbuch ist durch internationale Urheberrechtsgesetze geschützt. Kein Teil dieses Benutzerhandbuchs darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von SRB Skiroller GmbH in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel, elektronisch oder mechanisch, einschließlich von Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informationsspeicher- und -abrufsystem, reproduziert, verteilt, übersetzt oder übertragen werden.

DIESES HANDBUCH VERWENDEN

Vielen Dank, dass sie sich für ein Sportgerät der Marke SRB aus dem Hause Barthelmes entschieden haben. Starten Sie damit in die neue und ultimative Ausdauersportart Cross Skating. Dieses Gerät beruht auf durchdachter Konstruktion, herausragenden Technologie und den hohen Standards vom deutschen Hersteller Ski-Roller-Barthelmes. Die gelenkschonende Luftbereifung, das zuverlässige Bremssystem und die patentierte Schwingentechnologie bietet ein optimales Training und ein völlig neues Fahrgefühl in freier Natur, die perfekte Verbindung von Sport und Spaß.

Dieses Benutzerhandbuch wurde speziell entwickelt, um Schritt für Schritt die richtige Benutzung des Cross Skate zu erlernen.

- Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und dieses Benutzerhandbuch vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch, um seine sichere und sachgemäße Verwendung zu gewährleisten.

Bitte beachten sie, dass es sich um ein hochwertiges Sportgerät handelt und befolgen Sie stets alle Sicherheits- und Pflegehinweise.

- Bilder und Darstellungen in diesem Benutzerhandbuch können vom Erscheinungsbild des tatsächlichen Produkts abweichen.

- Auf www.ski-roller.de haben Sie die Möglichkeit, sich über die aktuellen Standards und Neuheiten von SRB zu informieren.

- Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

- Benutzerhandbücher in anderen Sprachen finden Sie unter www.ski-roller.de.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Schnellstart	5
1.1	Auspacken	5
1.2	Reifendruck	5
1.3	Verbindungsteile	5
1.4	Freigabe	5
1.5	erste Einstellungen	5
1.6	Schutzausrüstung	6
1.7	Erste Schritte	6
1.8	Modifikationen	6
1.9	Strecken	6
2.	Technische Daten	7
3.	Einstellungen Turnschuhbindung	9
3.1	Schuhgröße einstellen	10
3.2	Schuhform einstellen	11
4.	Einstellungen der Bremse	12
4.1	Einstellung des Bremspunktes	12
4.2	Bremseinstellung prüfen	13
4.3	Bremsklotz wechseln und einstellen	13
5.	Anschnallen	14
6.	Cross-Skating	16
6.1	die Sportart	16
6.2	Erste Schritte	17
6.3	Anrollen	17
6.4	Bremsen	17
6.4.a	asymmetrisch – einbeinig	17
6.4.b	Symmetrisch – beidbeinig	18
6.4.c	ohne Bremse mit Pflug	18
6.5	Skating-Technik	19
6.6	Ausweichen in der Fahrt	20
7.	Ausrüstung	21
7.1	Schuhwerk	21
7.2	Bekleidung	21
7.3	Schutzbekleidung	21
7.3.a	Helm	21
7.3.b	Handschuhe	22
7.3.c	Ellbogen- und Knieschützer	22
7.3.d	Schutz- oder Sonnenbrille	22
7.4	Stöcke	22
8.	Wartung	23

8.1	Kompletttrad tauschen	23
8.1.a	für XRS01/02/03 ohne Rücklaufsperr	23
8.1.b	für XRS01/02/03 mit Rücklaufsperr und XRS06 & XRS07	24
8.1.c	Einbau	24
8.2	Reifen wechseln	25
8.2.a	Räder 150x30mm aus XRS01/02/03	25
8.2.b	Räder 200x50mm aus XRS06/07	26
8.3	Bremsklotz ersetzen	27
8.4	Lager wechseln	27
8.4.a	Räder 150x30mm mit Steckachse	27
8.4.b	Räder 200x50mm & 150x30mm mit Rücklaufsperr	27
8.5	Service	28
9.	Vorschriften	29
10.	Garantiebestimmungen	30
11.	Sicherheitshinweise	31
12.	Pflegehinweise:	31

1. SCHNELLSTART

1.1 AUSPACKEN

Vergewissern Sie sich, dass der Produktkarton die folgenden Artikel enthält:

SRB CrossSkate, Werkzeugset 4-teilig, Benutzerhandbuch

1.2 REIFENDRUCK

Checken Sie den Reifendruck. Den maximal zulässigen Reifendruck finden Sie immer auf dem verwendeten Reifen. Empfohlen wird ein Druck von

für XRS01/02/03

6,3bar bzw. 90psi für die Radgröße 150x30mm

für XRS06/07

3,5bar bzw. 50psi für die Radgröße 200x50mm

1.3 VERBINDUNGSTEILE

Prüfen Sie den festen Sitz aller Bauteile, Schrauben und Muttern immer vor und nach jeder Fahrt. Verwenden Sie ggf. dazu die beiliegenden Werkzeugschlüssel. Wenn während der Fahrt ein "Klackern" oder andere ungewöhnliche Geräusche auftreten, halten Sie sofort an und überprüfen Sie Ihre Cross Skates. Es könnte sich um eine gelockerte Schraube oder andere Schäden handeln.

1.4 FREIGABE

Kontrollieren Sie die Gewichtsfreigabe des vorliegenden Modells. Die XRS Modelle haben eine Freigabe bis zu einem maximalen Athletengewicht von 90 kg und mit der STRONG Ausführung bis 120kg.

1.5 ERSTE EINSTELLUNGEN

Nehmen Sie sich Zeit zum richtigen Einstellen der Turnschuhbindung Ihres Cross Skates hinsichtlich Schuhgröße (siehe Abschnitt 3) und der Bremse (Abschnitt 4). Lassen Sie sich

beim Einstellen von Cross Skate-Trainern oder erfahrenen Nutzern helfen.

1.6 SCHUTZAUSRÜSTUNG

Tragen Sie beim Cross Skaten Schutzausrüstung (Kopfschutz, Hand-/Handgelenkschutz, Knie- und Ellbogenschutz), möglichst reflektierend.

1.7 ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich zuerst mit dem XRS Modell, den Bremsen und der Lauftechnik vertraut. (siehe auch Abschnitte 4.2 & 6). Beginnen Sie langsam und vorsichtig. Nutzen Sie die Einsteigerkurse von ausgebildeten Cross Skate Lehrern (www.ski-roller.de).

1.8 MODIFIKATIONEN

Nehmen Sie niemals Veränderungen vor, die die Sicherheit der Cross Skates beeinträchtigen könnten. Verwenden Sie nur originale Ersatzteile.

1.9 STRECKEN

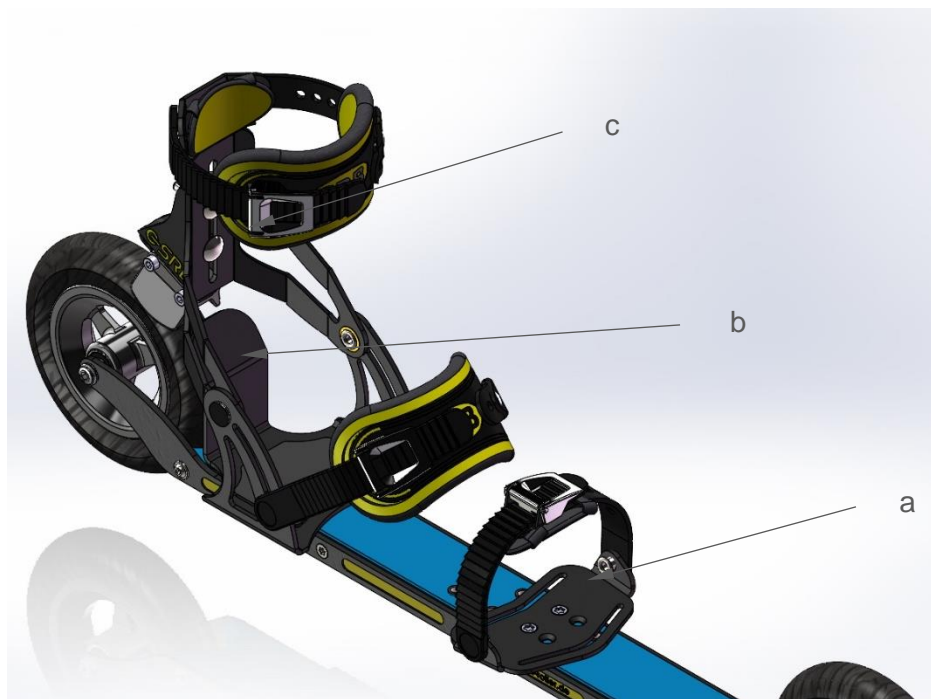
Die Cross Skates können auf nahezu jedem Untergrund gelaufen werden. Ideal sind Radwege, gut ausgebaute und befestigte Waldwege. Achten Sie stets auf andere Verkehrsteilnehmer, halten Sie die Bestimmungen und Einschränkungen der StVO ein und benutzen Sie Strecken, die möglichst abgesperrt, dafür vorgesehen oder wenig befahren sind. Wählen Sie nur Strecken, Gelände und Untergründe, die Ihren tatsächlichen Fahrfertigkeiten entsprechen. Beginnen Sie auf festen, ebenen, sauberen und trockenen Flächen. Vermeiden Sie die Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer durch einen rücksichtsvollen Fahrstil.

2. TECHNISCHE DATEN

- Made in Germany
- Luftbereifung mit Schlauch und Autoventil
- beidseitige einstellbare Wadenbremse
- patentierte 2-Schwingentechnologie
- sehr stabile und robuste Turnschuhbindung mit Schaumpolster und innovativer und langlebiger Schnallenbindung für alle Freizeitschuhe
- Bremsklotz aus gefrästem Aluminium zur perfekten Wärmeableitung, mit individueller Einstellung und minimalen Verschleiß

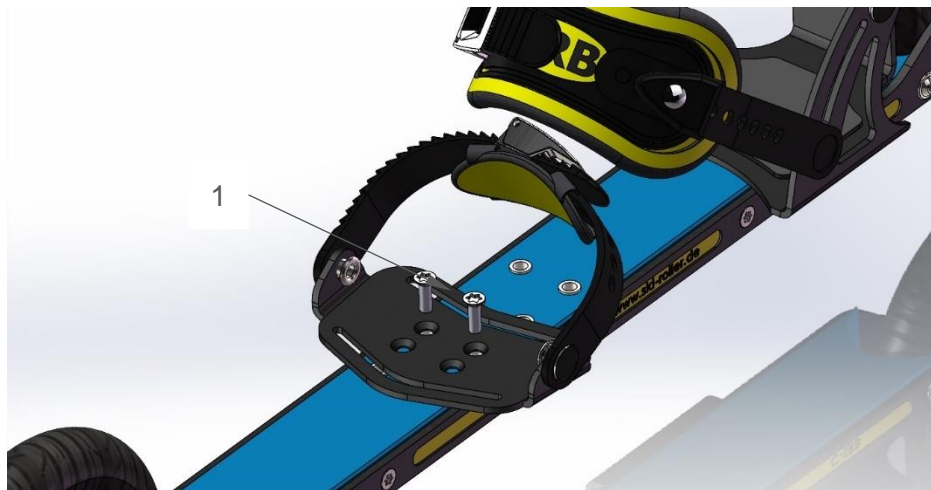
Modelle / Eigenschaften	XRS02	XRS02 STRONG	XRS03	XRS03 STRONG	XRS06	XRS06 STRONG	XRS07	XRS07 STRONG
Radgröße (Durchmesser x Breite)	150 x 30mm mit Premium Aluminiumfelge		200 x 50mm mit Trampa 2-teiliger Kunststofffelge					
Reifentyp	Kenda Road Star		Primo Alpha Lite					
Achsabstand in mm	610		525		610		525	
Max. Athletengewicht	90kg	120kg	90kg	120kg	90kg	120kg	90kg	120kg
geeignete Schuhgröße	36-50		35-48		38-50		34-45	
Gewicht pro Skate	2,36kg	2,58kg	2,31kg	2,54kg	2,70kg	2,93kg	2,65kg	2,88kg
Kugellager	FAG 608 2RS		6001 2RS					
Rücklaufsperr	optional		nicht verfügbar					

3. EINSTELLUNGEN TURNSCHUHBINDUNG



Aufbau der Turnschuhbindung

3.1 SCHUHGRÖßE EINSTELLEN



1. Polster an der Vorderfußplatte um den Montagepunkt der Verstellbänder nach hinten drehen, dass die Verschraubung zum Holm mit einem Werkzeug zugänglich wird.
2. Schrauben (1) mittels mitgelieferten Torx 25 Schraubendreher vollständig lösen.
3. Vorderfußplatte durch Grob- und Feineinstellung in die gewünschte Position verschieben. Empfohlen wird, dass sich das Polster in der Höhe des Fußballens befindet.
4. Die zwei Schrauben (1) einsetzen und handfest (9 Nm) anziehen.
5. Polster zurückstellen.

3.2 SCHUHFORM EINSTELLEN



Neben der Schuhgröße kann die Schuh- und Fußform stark variieren und erfordert die Justierung der Polsteraufnahmen an der Vorderfußplatte (a), an der Fersenplatte (b) und an der Schaftstütze (c). Sollte nach Festziehen der Bindung mittels des Ratschenverschluss die Polster nicht mehr mittig über dem Fuß befinden, kann die zweite Seite der Polsteraufnahme am Lochband (2) verändert werden. Dazu...

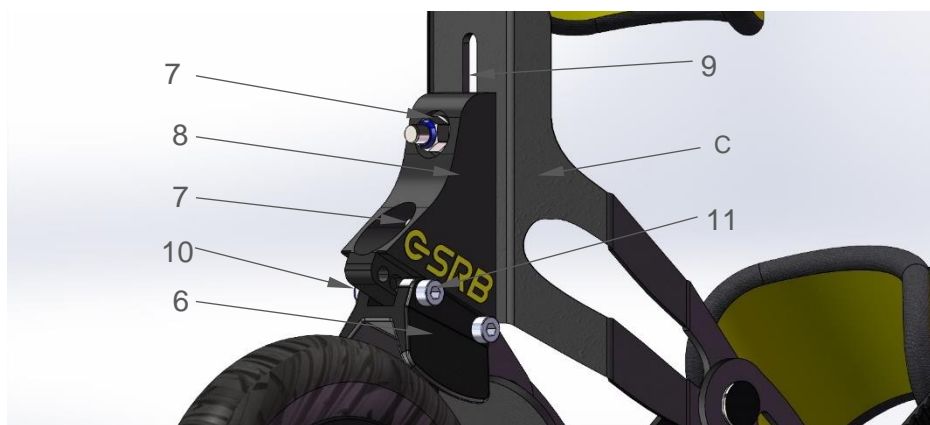
1. Polster aus Ratschenband (3) lösen.
2. Abdeckkappe (4) mit Schraube (5) mit einem Kreuzschraubendreher (nicht im Lieferumfang) abnehmen.
3. Polster und Lochband in gewünschte Richtung verschieben.
4. Arretiernasen am Polster in das Lochband einrasten.
5. Abdeckkappe (4) mit Schraube (5) einsetzen und handfest (5Nm) festschrauben.

4. EINSTELLUNGEN DER BREMSE

4.1 EINSTELLUNG DES BREMSPUNKTES

Je nach Form von Schuh, Wade und persönlichen Fähigkeiten und Vorlieben kann der Bremspunkt (Winkel der Schaftstütze) eingestellt werden.

Richtwert für Einsteiger: Bremsklotz (6) liegt am Rad auf und Schaftstütze (c) steht senkrecht (90°) zum Holm. Erfahrene Nutzer bevorzugen einen späteren Bremspunkt / Winkel kleiner als 90° / Schaftstütze nach hinten geneigt.



1. Muttern (7) mit mitgeliefertem Steckschlüssel lösen (müssen nicht vollständig abgenommen werden)
2. Bremshalter (8) durch leichtes Rütteln lösen.
(2.1) Sollte der Bremshalter nicht nach oben und unten verschiebbar sein, müssen die Schrauben aus der Führungsschiene (9) in der Schaftstütze gelöst werden. Dazu Muttern (7) weiter herausdrehen und anschließend Schraube mit Mutter in die Bohrung drücken, sodass sich der Schraubenkopf aus der Führungsschiene heraushebt.
3. Bremshalter in die gewünschte Position verschieben.
4. Kontrollieren, dass Vierkant am Schraubenkopf richtig in der Führungsschiene (9) sitzt und Schraubenkopf aufliegt.
5. Muttern (7) festziehen (12Nm)

4.2 BREMSEINSTELLUNG PRÜFEN

Optimaler Untergrund ist Rasen oder Teppich oder Sie nehmen eine massive Abstützung zur Hilfe

1. Cross Skate anschnallen (Abschnitt 5)
2. Aufrechte Haltung einnehmen.
3. Beide Knie ganz nach hinten durchdrücken.
4. Die Bremse sollte durch leichtes zurücklehnen in dieser Stellung ertastet werden können.
5. Ist dies nicht der Fall bzw. die Bremse greift zu früh, Bremse erneut einstellen (Abschnitt 4.1)

4.3 BREMSKLOTZ WECHSELN UND EINSTELLEN

Der Bremsklotz (6) kann im Anstellwinkel je nach Radgröße, Einstellung des Bremshalters oder Verschleißbild variiert werden. Durch Drehen und 2 Montagepositionen am Bremshalter (8) kann der Bremsklotz in 4 Positionen montiert werden. In den folgenden Abbildungen sind die empfohlenen Montagepositionen ersichtlich.



für Rad 150x30mm

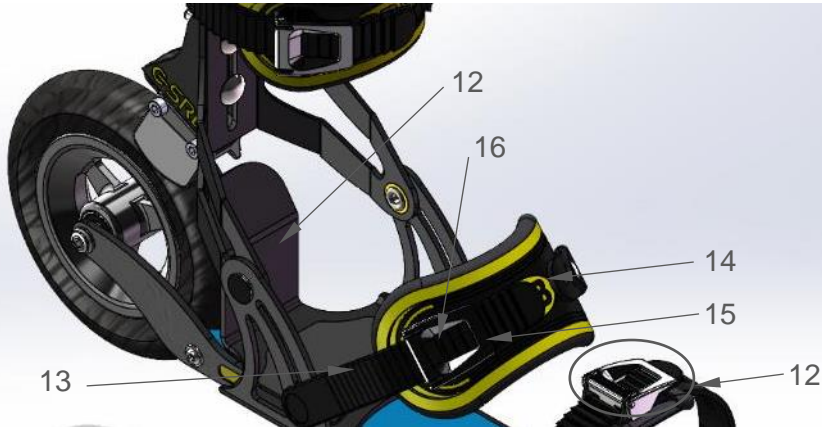


für Rad 200x50mm

1. Schrauben (10) mit Inbusschlüssel 4mm (nicht im Lieferumfang) oder dem mitgelieferten Torx 25 Schlüssel gegenhalten und Muttern (11) mit mitgeliefertem Steckschlüssel vollständig lösen und Schrauben entfernen.
2. Bremsklotz lösen / ersetzen / an gewünschter Position einsetzen.
3. Einbau analog zum Ausbau. Verschraubung handfest (12Nm) festziehen.

5. ANSCHNALLEN

Für Ungeübte empfiehlt sich das Ansnhallen im Sitzen oder mit Hilfestellung einer zweiten Person. Etwas umständlich ist das Ansnhallen sitzend auf dem Boden möglich. Geübte Fahrer mit gutem Gleichgewichtssinn können den Cross Skate im Stehen anschnallen.



Die Turnschuhbindung verfügt über einen effizienten und zuverlässigen Ratschenverschluss. Dabei wird durch die Ratsche (12) das Ratschenband (13) gespannt und das Polster (14) fixiert den Sportschuh in der Bindung. Das Ratschenband kann einfach in die Ratsche eingeführt werden. Zum Festziehen einfach Bügel (15) Richtung nach außen hebeln und wieder zurück in die Ausgangslage. Zum Lösen Betätigung (16) Richtung Außenseite drücken und Ratschenband herausziehen.

1. Einen Fuß durch die geöffneten oder gelockerten Polstergurte führen.
2. Wenn der Schuh am Boden der Turnschuhbindung ist, den Fuß ganz nach hinten in die Fersenplatte bis an den Spritzschutz (12) schieben. Dabei Fuß mittig in der Bindung ausrichten.
3. Ansnhallen an der Schaftstütze beginnen, speziell bei fehlender Sitzgelegenheit ist bereits nach lockerem Festziehen ein sicherer Stand gewährleistet.
4. Nun noch Polstergurte am Mittel- und Vorderfuß schließen und festziehen. Darauf achten, dass keine Schuhösen, Knoten oder

Ähnliches unter dem Polster liegen und Druckstellen verursachen könnten.

Das Abschnallen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

6. CROSS-SKATING

6.1 DIE SPORTART

Cross Skating ist eine eigene Sportart, ist aber vergleichbar mit Skilanglaufen, nutzt die gleichen Techniken und teilweise Strecken. Neben den nahezu identischen Bewegungsabläufen, die man vom Langlaufskating im Winter kennt, bietet Cross Skating Trainingsmöglichkeiten einer völlig neuen Dimension: Dort, wo Skilanglauf und Inlineskaten an ihre Grenzen geraten, fängt Cross Skating an - unabhängig von Saison, Witterung und Untergrund. Cross Skating ist eine Ganzkörpersportart und beansprucht über 90% der Muskeln. Damit verbessern Sie die Herz- / Kreislauf-Funktion effektiv, bei gleichzeitig geringerer Gelenkbelastung im Vergleich zum Joggen oder Radfahren und dabei ist dies eine Sportart mit dem höchsten Energieverbrauch.

Jederzeit kann die Intensität auf den Benutzer und dessen körperliche Verfassung angepasst werden. Vor intensiver Ausübung dieses Sports bzw. bei Herzbeschwerden sollte unbedingt eine ärztliche Beratung in Anspruch genommen werden! Aufgrund der besonderen Bewegungsstruktur des Cross Skatings ergeben sich eine Vielzahl von positiven Effekten auf den menschlichen Organismus und des Muskel-Skelettsystems. Diese lassen sich unter fachgerechter Anleitung auch für den präventiven und rehabilitativen Bereich nutzen. So kann das Cross Skating im Besonderen für orthopädisch-traumatologische Patienten, z. B. im Sinne eines sensomotorischen Beinachsentrainings oder eines Rumpfstabilisationstrainings ein abwechslungsreiches und doch zielgerichtetes Training bieten.

6.2 ERSTE SCHRITTE

Die ersten Versuche sollten als „Trockenübung“ im Gras oder auf einem Teppich gemacht werden. Dabei nicht rollen. Im ersten Schritt können Bewegungsabläufe ohne angeschnallten Cross Skate trainiert werden.

6.3 ANROLLEN

1. Beide Füße in Parallelstellung
2. Leicht nach vorn gebeugter Haltung
3. Mit beiden Stöcken abstoßen und rollen lassen
4. Bremsen (folgender Abschnitt) oder ausrollen lassen

6.4 BREMSEN

Bevor es richtig losgeht, ist es essentiell, sich mit der Bremsfunktion vertraut zu machen. Die Cross Skates nutzen das einfache und wirkungsvolle Prinzip einer Wadenbremse. Dabei betätigt man durch Gewichtsverlagerung auf den Cross Skate mit Wadenbein die Schaftstütze (Bremshebel). Dieser berührt mit seinem montierten Bremsklotz das Rad. Der Cross Skate bremst und reduziert so die Geschwindigkeit.

6.4.a ASYMMETRISCH – EINBEINIG



1. Beide Füße in Parallelstellung und leicht in die Knie gehen.

2. Oberkörper in leicht nach vorn gebeugter Haltung

3. Mit beiden Stöcken leicht abstoßen und sanft losrollen

4. Einen Cross Skate nach vorn schieben, d.h. unter dem Körperschwerpunkt, Schaftstütze wird dabei mit der Wade nach hinten gedrückt und Bremse betätigen.

5. Diese Übung so oft wiederholen bis das Bremsen ruck frei und sicher funktioniert.

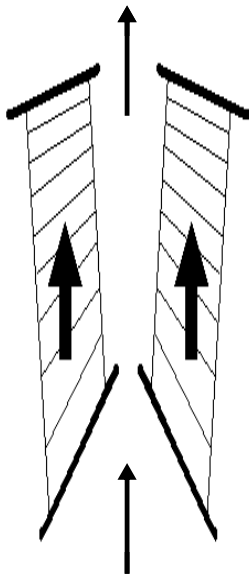


6.4.b SYMMETRISCH – BEIDBEINIG

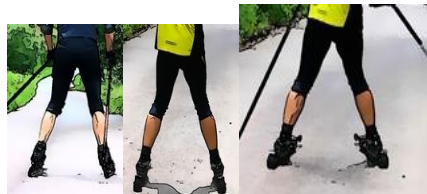
1. Beide Füße in Parallelstellung
2. Oberkörper in leicht nach vorn gebeugter Haltung
3. Mit beiden Stöcken leicht abstoßen und sanft losrollen
4. Waden nach hinten drücken und gleichzeitig Körpergewicht nach hinten verlagern, d.h. Cross Skate unter dem Körper nach vorn schieben, Schaftstütze mit der Wade nach hinten drücken und Bremse betätigen.
5. Diese Übung so oft wiederholen bis das Bremsen ruck frei und sicher funktioniert.

Geschwindigkeit kann nach Erfolg weiter gesteigert werden. Die Arme werden leicht nach vorne gehalten und sichern so eine eventuelle Gefahrensituation ab.

6.4.c OHNE BREMSE MIT PFLUG



Bei der Schneeflugtechnik wird der Cross Skate V-förmig auf den Asphalt gedrückt. Hierbei ist es wichtig leicht in die Knie zu gehen und den Oberkörper etwas nach vorne zu lehnen. Diese Haltung bietet optimale Stabilität und bringt ein sicheres Abbremsen. Die Arme werden leicht nach vorne gehalten und sichern so eine eventuelle Gefahrensituation ab.



Bei erhöhter Geschwindigkeit mit einer spitzen Cross Skate Haltung beginnen. Bei reduzierter Geschwindigkeit können Sie dann den Winkel des Cross Skate erhöhen um eine größere Bremswirkung zu erzielen. Bei dieser Bremstechnik entsteht ein Druck am Roller und Bindungsschuh. Den Cross Skate gegen den Druck drücken.

6.5 SKATING-TECHNIK



Bei der Skating-Technik im Langlauf richtet sich der Oberkörper nicht nach vorne, sondern seitlich zur Laufrichtung. Zusätzlichen Schwung erhält der Langläufer durch den Doppelstockschub, den er – je nach Stil bei jedem oder nur bei jedem zweiten Beinabstoß ausführen kann. Die Skating-Technik im Langlauf bezeichnet man auch als „Schlittschuhschritt“.

1:1 und 1:2 Technik

Bei der Skating Technik im Langlauf setzen Sie die Stöcke in der Doppelstockschubtechnik ein. Je nach gewünschter Geschwindigkeit im Verhältnis 1:1 oder 1:2.

Die Eins-zu-eins-Technik



Bei dieser Langlaufvariante wird der Beinabstoß von einem Doppelstockschub begleitet, wodurch Sie eine sehr hohe Geschwindigkeit erreichen. Während die Arme nach vorne schwingen, gleiten Sie auf einem Ski. Sie benötigen daher einen ziemlich guten Gleichgewichtssinn und sollten die Technik des Einbeingleitens sicher beherrschen. Die Eins-zu-eins-Technik ist ideal für Langlauf in ebenem Gelände und wenn es leicht bergauf geht.

Die Eins-zu-zwei-Technik



Bei der Eins-zu-zwei-Technik erfolgt nur auf jeden zweiten Beinabstoß auch ein Doppelstockschub. Das heißt, dass Sie Ihre Stöcke erst dann wieder einsetzen, wenn Sie sich erneut mit demselben Bein abstoßen. Ob Sie sich dabei für das linke oder rechte Bein entscheiden, bleibt Ihnen überlassen. Durch den sparsamen Stockeinsatz werden die Gleitphasen beim Langlauf länger, so dass Sie Kraft sparen. Nutzen Sie die Technik deshalb, wenn es leicht

bergab geht und wenn Sie ohnehin schon mehr Schwung haben als sonst.

Die Kombination macht´s

Beide Varianten im fließenden Wechsel miteinander kombinieren. Wenn Sie beispielsweise mit 1:1 beginnen und in die „langsamere“ Variante wechseln wollen, lassen Sie einfach einen Stockschub aus und legen Sie mehr Schwung in die Arme. Umgekehrt nehmen Sie einen Stockeinsatz hinzu und reduzieren den Armeinsatz wieder.

6.6 AUSWEICHEN IN DER FAHRT

Wenn es bergab geht oder Sie mit hohem Tempo unterwegs sind, ist die folgende Ausweich- Variante zu empfehlen:

Scheren sie mit einem Ski in die neue Richtung aus.

Verlagern Sie Ihr Gewicht und ziehen Sie dann das andere Bein nach.

Ist das Tempo hoch genug und stimmt ihr Gleichgewicht, dann gleitet der zuerst ausgescherte Ski dabei über die neue Spur hinaus, den zweiten können Sie in die innere Spur setzen.

Ziehen Sie dann im nächsten Schritt den ersten Ski wieder näher zu sich auf die richtige Spur heran.

7. AUSTRÜSTUNG

7.1 SCHUHWERK

Grundsätzlich ist Cross Skaten mit fast jedem Sportschuh möglich und kann nach den individuellen Bedürfnissen variiert werden. Der Schuh sollte einen guten Halt bietet, bequem zu tragen sein, möglichst geringe Sohlenstärke haben, Schutz vor Staub und Spritzwasser bieten und möglichst keine Schnallen oder Ösen, die Druckstellen unter den Polstergurten verursachen könnten, haben. Die verwindungssteife Turnschuhbindung von SRB bietet genügend Stabilität für das Sprunggelenk und es ist kein höher geschlossener Schuh (wie Berg- oder Snowboardschuh) notwendig. Eine Ausnahme bilden Skilanglaufschuhe, die ebenfalls sehr gut geeignet sind und alle obigen Kriterien erfüllen. Gern berät Sie da auch der Fachhandel.

7.2 BEKLEIDUNG

Zum Cross Skaten ist keine spezielle Bekleidung nötig. Es wird jedoch je nach Witterung eine reflektierende Funktionssportbekleidung mit genügend Bewegungsfreiheit und Atmungsaktivität empfohlen. Die Hose sollte möglichst enganliegend sein (zumindest im Unterschenkelbereich), nicht zu weit sein, damit sich Kleidungsteile nicht in den Rädern oder Bremsen verfangen können. Das Schaumpolster ist sehr hautfreundlich und feuchtigkeitsresistent. Um wunde Reibstellen zu vermeiden, sollte bei längeren Aktivitäten eine Socke oder Strumpf darunter getragen werden.

7.3 SCHUTZBEKLEIDUNG

7.3.a HELM

Ein Helm wird immer empfohlen! Bevorzugt werden leichte Schutzhelm mit Luftschlitzen, d.h. Radhelme oder spezielle Skirollerhelme. Für die kalte Jahreszeit eignen sich auch entsprechende Wintermodelle.

7.3.b HANDSCHUHE

Handschuhe können getragen werden. Diese vermeiden Reibstellen und Blasenbildung an den Händen, sowie zusätzlichen Schutz gegen Abschürfungen bei Bodenkontakt und sind bei kälteren Witterungsbedingungen immer empfehlenswert.

7.3.c ELLBOGEN- UND KNIESCHÜTZER

Es handelt sich dabei um Schutzmanschetten, die um die Knie bzw. Ellbogen gelegt werden und mit Kunststoffverstärkungen versehen sind, damit auch bei Stürzen mit höheren Geschwindigkeiten ein ausreichender Schutz gewährleistet ist. Die Verwendung von Ellbogen- und Knieschützern ist für alle Anfänger, Kinder und Extremfahrer empfehlenswert.

7.3.d SCHUTZ- ODER SONNENBRILLE

Wird speziell bei schnelleren und Aktivitäten in der Gruppe oder bei der Ausbildung empfohlen. Sie schützen die Augen vor Stockspitzen, Insekten und sonstige Partikel in der Luft und ggf. Sonnenlicht.

7.4 STÖCKE

Da die Sportart Cross Skating sich am Skilanglauf orientiert ist die Verwendung von Stöcken eine (fast) obligatorische Sache. Die Stöcke dienen zum Anschieben, Abstützen und geben zusätzliche Sicherheit. Höherwertigere Aluminiumstöcke sind meist völlig ausreichend. Leichter und steifer sind Modelle aus Carbon. Für Anfänger empfehlen sich auch verstellbare Stöcke. In jedem Fall sollte eine Hartmetallspitze verwendet werden, die auch nach Verschleiß gewechselt werden kann.

Die empfohlene Stocklänge errechnet sich: Körpergröße x 0,9 m.

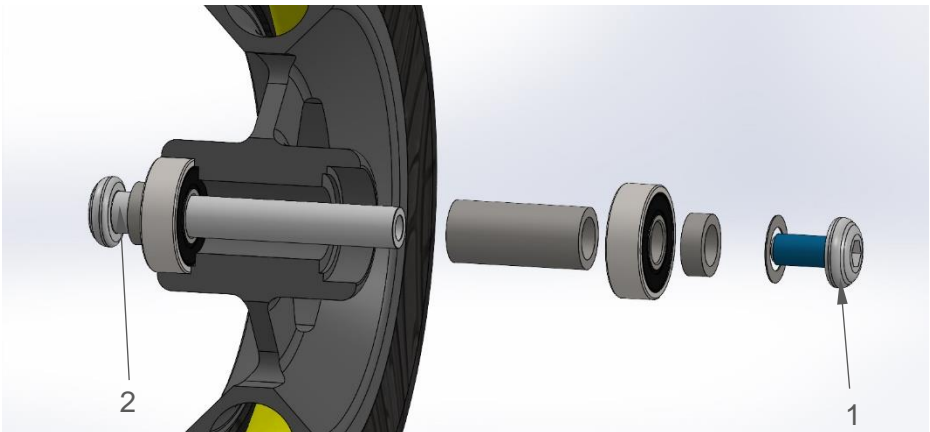
8. WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung dient zur Sicherheit des Cross Skates. Prüfen Sie vor und nach jeder Fahrt den festen Sitz aller Verschraubungen und Verbindungsteile.

8.1 KOMPLETTRAD TAUSCHEN

Für den Radwechsel empfehlen wir ausschließlich die Kompletträder von SRB. Für jedes Modell und jede Ausführung bieten wir Ihnen das passende vormontierte Set an.

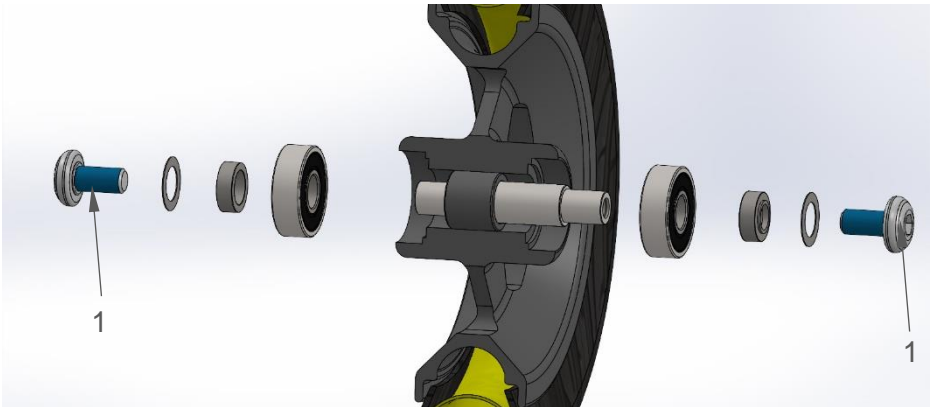
8.1.a FÜR XRS01/02/03 OHNE RÜCKLAUFSPERRE



an diesen Modellen ist eine Steckachse verbaut.

1. Achsschraube (1) mit mitgelieferten 6-kantschlüssel lösen; dabei Gegenseite mit zweitem Schlüssel gegenhalten.
2. Schraube ganz herausdrehen und Steckachse (2) herausziehen.
3. Achsaufnahmen / Schwingen leicht auseinander drücken und Komplettrad entnehmen.

8.1.b FÜR XRS01/02/03 MIT RÜCKLAUFSPERRE UND XRS06 & XRS07



an diesen Modellen ist eine Starrachse verbaut.

1. Achsschraube (1) mit mitgelieferten 6-kantschlüssel lösen; herausdrehen und wieder eindrehen und handfest anziehen.
2. mit gegenüberliegenden Achsschraube wie 1. verfahren.
3. Nun beide 6-kantschlüssel ansetzen und beide Achsschrauben gleichzeitig herausschrauben.
Sollte dies nicht erfolgen, Schritte 1. und 2. wiederholen.
- Um zweite Achsschraube vollständig herauszudrehen, kann die Gegenseite vorsichtig mit einem Schraubendreher oder Schlüssel gegehalten werden.
4. Achsaufnahmen / Schwingen leicht auseinander drücken und Komplettrad entnehmen.

8.1.c EINBAU

Verwenden Sie stets neue Achsschrauben oder verwenden Sie Schraubensicherung, wie Loctite 243.

1. Entfernen Sie die Achsschrauben vom neuen Komplettrad.
2. Vergewissern Sie sich, dass sich Achse und Distanzring in der richtigen Position befinden.
3. Setzen Sie das Komplettrad und die Achse in die Achsaufnahme ein; dabei Schwingen / Achsaufnahmen leicht auseinanderdrücken.

4. Kontrollieren, dass Achse in der Bohrung für die Achsaufnahme richtig sitzt / Rad kann nicht mehr herausfallen.
5. geriffelte Unterlegscheibe (Schnorrzscheibe) bei jeder Achsschraube (1) unterlegen; nicht unter den Kopf der Steckachse (2).
6. Achsschrauben mit 6-kantschlüssel einschrauben, Gegenseite gegenhalten und handfest / 15Nm festziehen.

Festsitz der Schrauben nach der ersten Fahrt kontrollieren.

8.2 REIFEN WECHSELN

8.2.a RÄDER 150X30MM AUS XRS01/02/03

Reifen abziehen

1. Komplettrad demontieren (siehe Abschnitt 8.1 und ff.)
2. Luft ablassen, dabei Reifen so zusammendrücken, dass die Luft möglichst komplett entweicht.
3. Gegenüber dem Ventil den Reifenmantel so weit wie möglich in das Tiefbett der Felge drücken.
4. Mit einem geeigneten Werkzeug / Fahrrad Reifenheber den Reifen beim Ventil aus der Felge heben
5. Mit einem zweiten Werkzeug / Reifenheber unmittelbar neben der ausgehobenen Stelle den Reifen weiter abziehen, bis eine Seite des Mantels komplett aus der Felge gehoben ist.
6. Ventil aus der Öffnung ziehen und Schlauch entnehmen
7. Zweite Seite von der Felge ziehen.

Reifen aufziehen

1. Schlauch so in den Reifen legen, dass das Ventil gegen die Laufrichtung des Profils zeigt.
2. Mantel am Felgensitz mit Montagepaste oder Schmierseife einstreichen
3. Ventil entsprechend in die Ventilbohrung der Felge führen
4. Die erste Seite des Reifenmantels von Hand komplett in die Felge drücken.
5. Die zweite Seite, beginnend neben dem Ventil, vom Ventil

weg gleichzeitig in beide Richtungen in die Felge drücken, sodass der Mantel dann zum Schluss gegenüber dem Ventil in die Felge rutscht.

Wichtig: Besonders beim letzten Stück darauf achten, dass sich dabei die bereits montierten Bereiche ganz tief im Felgenbett befinden, dann rutscht auch das letzte Stück relativ unkompliziert in die Felge.

6. Prüfen, dass der Schlauch nicht zwischen Felge und Mantel eingeklemmt ist.

7. Durch Verschieben des Reifens auf der Felge, das Ventil exakt auf die Ventilöffnung der Felge ausrichten

8. Aufpumpen, dabei unbedingt das Ventil vollständig aus der Felge ziehen.

9. Komplettrad montieren (siehe Abschnitt 8.1.c)

8.2.b RÄDER 200X50MM AUS XRS06/07

Reifen abziehen

1. Komplettrad demontieren (siehe Abschnitt 8.1 und ff.)

2. Luft ablassen

3. alle sechs Schrauben in der Felge mit Sechskantschlüssel (nicht im Lieferumfang) lösen

4. Felgenhalbschalen entnehmen.

Reifen aufziehen

1. Die erste Seite des Reifenmantels von Hand komplett in die erste Felge drücken.

2. Ventil entsprechend in die Ventilbohrung der Felge führen

3. Die zweite Felgenhälfte einsetzen.

4. Prüfen, dass der Schlauch nicht zwischen den Felgenhälften und am Ventilloch eingeklemmt ist.

5. Durch Verschieben des Reifens auf der Felge, das Ventil exakt auf die Ventilöffnung der Felge ausrichten

6. alle sechs Schrauben in der Felge mit Sechskantschlüssel festziehen; ggf. Muttern erneut in den Sitz drücken.

7. Aufpumpen, dabei unbedingt das Ventil vollständig aus der Felge ziehen.

8. Komplettrad montieren (siehe Abschnitt 8.1.c)

8.3 BREMSKLOTZ ERSETZEN

Siehe Abschnitt 4.3

8.4 LAGER WECHSELN

Beachte: durch Druck auf den Lagerschutzring (schwarz) kann dieser beschädigt werden.

Durch schief eingesetzt und ausgepresste Lager kann der Lagersitz in der Felge beschädigt werden.

8.4.a RÄDER 150X30MM MIT STECKACHSE

Ausbau

1. Räder ausbauen, siehe Abschnitt 8.1.a
2. Inneren Distanzring zwischen den Kugellagern so verschieben, dass dieser sichtbar ist (ggf. durch Klopfen)
3. Steckachse in ein Kugellager stecken, (ggf. mit leichten Schlägen) gegenüberliegendes Kugellager herausdrücken.
4. Inneren Distanzring entnehmen. Zweites Kugellager mit der Steckachse oder ähnlichem Werkzeug durch Druck auf den inneren Lagerring ebenso herausdrücken

Einbau

1. Erstes Kugellager plan auf die Felge über den Lagersitz auflegen und per Hand oder leichten Schlägen einpressen.
2. Inneren Distanzring einsetzen und zweites Lager wie 1. Einpressen
- 3 Rad einbauen, siehe Abschnitt 8.1.c

8.4.b RÄDER 200X50MM & 150X30MM MIT RÜCKLAUFSPERRE

Ausbau

1. Räder ausbauen, siehe Abschnitt 8.1.b
2. Achse auf eine harte Unterlage drücken (ggf. mit leichten Schlägen) und zusammen mit gegenüberliegendem Kugellager herausdrücken.

3. Zweites Kugellager mit 6-kantschlüssel oder ähnlichem Werkzeug durch Druck auf den inneren Lagerring ebenso herausdrücken

Einbau

1. Erstes Kugellager plan auf die Felge über den Lagersitz auflegen und per Hand oder leichten Schlägen einpressen.

2. Achse von der gegenüberliegenden Seite einsetzen und in erstes Lager einpressen

4. Zweites Kugellager gleichzeitig in Lagersitz und Achse einpressen.

3 Rad einbauen, siehe Abschnitt 8.1.c

8.5 SERVICE

Alle weiteren Reparaturarbeiten können nur im Werk ausgeführt werden. Bitte senden Sie uns Ihren Cross Skate mit beiliegenden und ausgefüllten Serviceformular zu uns ein.

Link: bit.ly/SRB_Service

oder unter www.ski-roller.de im Bereich SRB Service

9. VORSCHRIFTEN

- Bevor Sie auf öffentlichen Straßen oder Wegen skaten, machen Sie sich mit den geltenden Verkehrsregeln vertraut. In einigen Ländern wie z.B. in den Vereinigten Staaten ist das Skaten auf öffentlichen Straßen untersagt.
- Tragen Sie beim Cross Skaten stets die Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenk-Protektoren).
- Erlernen Sie die Grundtechniken wie Bremsen und Kurven fahren, bevor Sie sich auf öffentliche Straßen oder Wege begeben.
- Seien Sie vorsichtig! Halten Sie die Cross Skates stets unter Kontrolle!
- Benutzen Sie keine Kopfhörer, da sie die Fähigkeit zur Wahrnehmung der Umgebungsgeräusche beeinträchtigen.
- Meiden Sie ölverschmutzte Strecken.
- Meiden Sie verkehrsreiche Gegenden.
- Hängen Sie sich niemals an Motorfahrzeuge an.
- Halten Sie stets die Geschwindigkeit unter Kontrolle. Bedenken Sie, was am Ende einer Gefällstrecke passieren könnte! Es könnte sein, dass ein Auto aus einer Straße oder vorher nicht sichtbaren Ausfahrt kommt. Schätzen Sie immer vorher ab, ob Sie auf Gefällstrecken bremsen und stoppen können. Denken Sie daran: Auch die besten Cross Skater benötigen eine bestimmte Zeit und Strecke zum Anhalten bzw. Ausweichen vor unerwarteten Hindernissen.
- Hersteller und Vertreiber der SRB Cross Skate-Produkte übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verletzungen infolge der Nichtbeachtung der aller aufgeführten Vorschriften und Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Eine Missachtung dieser Vorschriften liegt allein im Risikobereich des Benutzers.

10. GARANTIEBESTIMMUNGEN

Hiermit garantiert der Hersteller, dass alle bei einem autorisierten Händler erworbenen SRB Cross Skates frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind. Diese Gewährleistung gilt für den gesetzlichen Zeitraum ab Kaufdatum. Für die Garantiedauer und die im Kaufland geltenden Gewährleistungsbedingungen wenden Sie sich bitte an Ihren autorisierten SRB Cross Skate -Händler vor Ort. Weitere Informationen, wie Sie einen SRB Cross Skate-Händler vor Ort finden und mit ihm in Kontakt treten können, erhalten Sie auf der Website www.ski-roller.de.

Diese Garantie gilt nur für die bei einem autorisierten SRB Cross Skate-Händler gekauften Produkte. Zur Inanspruchnahme der Garantie wenden Sie sich bitte mit dem Kaufbeleg und dem fehlerhaften Produkt an den autorisierten SRB Cross Skate-Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben oder direkt an den Hersteller: www.ski-roller.de.

SRB® verpflichtet sich, während der Garantiedauer ohne Kosten für den Endverbraucher das fehlerhafte Produkt oder Produktteil nach eigenem Ermessen zu reparieren oder gegen ein gleichwertiges und verfügbares Modell auszutauschen.

Die Garantie gilt nicht für Schäden infolge von nachlässiger Handhabung (unsachgemäßer Gebrauch, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, gewöhnlicher Verschleiß, unzureichende Wartung oder Veränderung des Produkts, Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise oder Vorsichtsmaßnahmen usw.) oder bei Reparaturen, Austausch von Einzelteilen sowie Wartung durch nicht qualifiziertes Personal.

11. SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie vor der ersten Benutzung des Gerätes alle Sicherheitshinweise und das Benutzerhandbuch aufmerksam durch um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.

- Prüfen Sie, ob Sie das Produkt vollständig und unversehrt erhalten haben.
- Vor jeder Benutzung des Cross Skates sollten sie den korrekten Sitz der Schrauben kontrollieren. Vergewissern Sie sich vor jeder Fahrt über den ordnungsgemäßen Zustand des Cross Skates.
- Die Cross Skates sind stets nur für Personen mit dem dafür angegebenen Gewicht zulässig.
- Die Cross Skates sind standardmäßig mit einer Bremse ausgestattet und dürfen nur auf abgesperrten Straßen, Forst- und Waldwegen, und extra dafür vorgesehenen Strecken verwendet werden.
- Die Benutzung der Cross Skates erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr. Es ist die dafür vorgesehene Schutzausrüstung zu tragen und ein nach den Fähigkeiten geeignetes Gelände auszuwählen.

12. PFLEGEHINWEISE:

- SRB® Produkte sind TÜV geprüft, durchlaufen strenge Testabläufe und sind aus hochwertigen Materialien gefertigt.
- spez. Industrielager sind wartungsfrei.
- bei Bedarf die Cross Skates mit warmem Wasser oder einer milden Seifenlauge und Lappen vom Schmutz reinigen.
- keine chem. Lösungsmittel und niemals einem Hochdruckreiniger verwenden
- Lager & Achsen vor längerem Nichtgebrauch mit Öl behandeln. Viele Komponenten unterliegen Verschleiß bzw. Dauerermüdung. Wir empfehlen allen unseren Kunden für eine lange Lebensdauer alle zwei Jahre einen Service direkt im Werk durchführen zu lassen.