

# Üldiseid juhiseid rull-iluuisukude valimiseks ja hooldamiseks

(Tõlgitud EDEA kasutusjuhenditest [www.edeaskates.com](http://www.edeaskates.com) ning muudest üldkasutatavatest väljaannetest. Kõik pildid ja tabelid on toodud EDEA kodulehelt.)

Antud brožüüri eesmärk on anda juhiseid, kuidas kasutada ning hooldada rulluiske. Õige uisusaapa suuruse valik, õige paelte sidumine ning raami kinnitamine on olulised, et toote garantii säiliks.

## Garantii

Uisutamise, nagu ka muude spordialade puhul, on risk saada vigastusi. Seega kasuta kaitsmeid, soorita oma võimetele vastavaid harjutusi ning seo uiskude paelad õigel viisi, et minimaliseerida vigastuse ohtu. EDEA Srl, läbi oma autoriseeritud diilerite garanteerib, et uisusaapad on esmasel hankimisel defektideta, mis puudutab materjale ning koostamist. Garantii kestvus on 90 päeva esmasest hanke kuupäevast. Garantii korras asendatakse või parandatakse defektne toode EDEA kulul. Garantii ei kehti, kui toode on hangitud vales suuruses, on loomulikult kulunud või modifitseeritud.

## Õige suurusega uisusaapa valimine

Uisusaabas on tehniline spordivahend ning seega peab omama teatud kogemust õige suurusega saapa valikul. Õige suurusega saabas on jalas mugav ning aitab kaasa hea tehnikaga uisutamisele. Vale suurusega saabas võib põhjustada probleeme jalale ning hävitab enamiku Sinu pingutustest uisutehnika õppimisel. Uisusaabaste suurused on antud millimeetrites ning viiemillimeetrise vahega. Võimaluse korral kasuta uisusaapa valimisel kogenud uisutehnikut. Kui see ei ole võimalik, siis toimi alljärgnevalt: eemalda saapalt paelad ja asetage jalg saapasse lükates jalga võimalikult saapa ninasse. Nii jõuad selgusele, kui palju on saapa ja kanna vahel vaba ruumi. Tavaliselt jäetakse kasvavale jalale vaba ruumi 5 kuni 10 mm. Täiskasvanud uisutaja jalale jäetakse maksimaalselt 5 mm ruumi. Liiga suur saabas mõjutab negatiivselt uisutamistehnikat, kuna jala toetuspunktid on valed ning võib halvimal juhul põhjustada jalavõlvi deformeerumist.

EDEA	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310
Millimeetrid																										
FRA	27	28	29	30	31		32	33	34		35	36	37		38	39	40		41	42		43	44	45	46	47
ENG				12	12,5	13	13,5	1	1,5	2	2,5	3-3,5	4	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5-10	10,5	11,5	12
AMM				13	13,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4-4,5	5	5,5	6	6,5-7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5-11	12	12,5	13
AML				13,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5-5	5,5	6	6,5	7-7,5	8	8,5	9	9,5	10	11	11-11,5	12	13	13,5

### VÕRDLUSTABEL – SAAPAD / RULLISU RAAMID

SAAPA SUURUS	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

RAAMID - poolsuurused (ROLL-LINE mudelid: Matrix, Energy, Giotto)

RAAMI SUURUS								120	125	130	135	135	140	145	150	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
--------------	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

RULLISURAAMID - täissuurused

RAAMI SUURUS	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
--------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Paelte sidumine

Korrektne paelte sidumine on fundamentaalse tähtsusega ning õige sidumise korral:

- püsib jalg saapas oma loomulikus asendis
- jalg saab normaalselt töötada ilma, et saapa keel läheks kahekorra või nihkuks küljele

### Paelte pingutamine

Soovitame pingutada paelu alljärgnevalt:

- pehmelt saapa ninaosast
- tugevalt luupukse osast, et kindlustada kanna liikumatu asendi saapas
- pehmelt sääreosast



### Vale sidumise näide:

pingutatud on ninast ja sääreosast



### Õige sidumise näide:

pingutatud on luupekse osast ning jäetud ninaosa ning sääreosa pehmelt

### Õige paelte paigaldamine

Paelad tuleb paigaldada liikudes väljast sissepoole, s.t. alati tuleb pael läbi augu lükata saapa välisküljelt. Antud viis paelu paigaldada võimaldab:

- vähendada paelte survet saapa keelele
- aitab saabast ühtlasemalt siduda
- paelad muutuvad iselukustuvateks



Inimese jalg on anotoomiliselt ebasümmeetriline ning jala siseküljel on rohkem mahtu, kui välisküljel. Igat tüüpi saabastel on keele omaduseks kaitsta jala esikülge ning soodustada jala paindumist. Vältimatult hakkab jala paindumisel saapa keel libisema jala väliskülje poole.

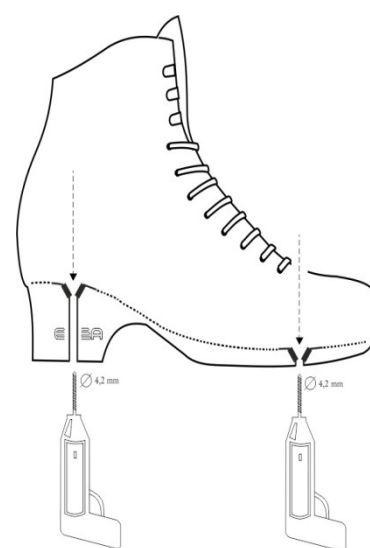
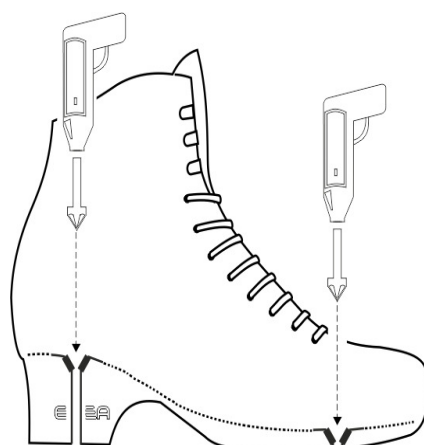
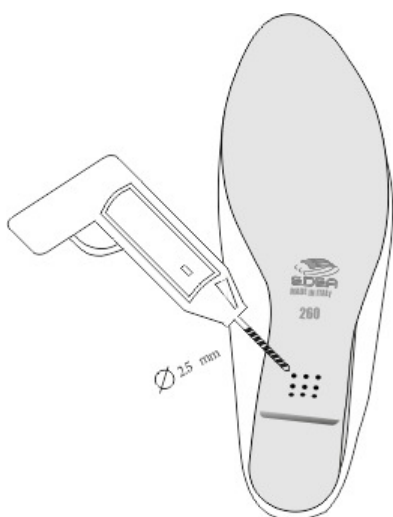
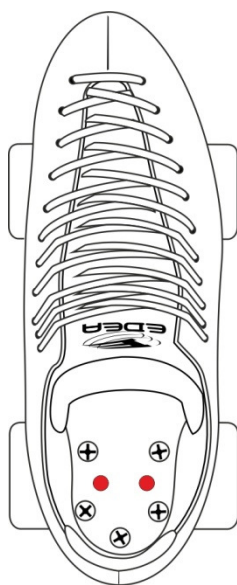
Selle vältimiseks on mõningate saabaste keelel aas. Kui saapa keel on varustatud aasaga, siis tuleb paelad siduda läbi aasa, mis aitab keele liikumist vältida. Paelad tuleb siduda ümber kinnituskonksude liikudes ülalt alla, mis võimaldab konksude paremat toimimist, hõlbustab paelte lukustumist ning annab saapa keelele lisa liikumisruumi.



Rulluisu raami suurus peab olema vastavuses saapa suurusega. Õige suuruste vastavuse leiab eelpool toodud tabelist. Vale raami suurus ja raami vale paigus saapa talla suhtes põhjustavad jala survepunktide vale asetuse ning harjutuste sooritamine on raskendatud (kui mitte võimatu). Ratta teljed peavad asetsema jala survepunktide all, mis on kannal keskosas ning jalavõlvi eesosas.

Vasak-parem suunal on raami õige asend selline, kus rataste välisservadest jääb saapa tallani võrdne distant. Aukude puurimiseks on vaja esmalt augu kohad märkida ning seejärel puurida 4,2 mm puuriga. Saapa konts on kinnitatud teraspoltidega ning et nendest kindlalt mööda pääseda, tuleb puurida umbes 5 kraadise nurgaga saapa talla keskosa poole. Mitte mingil juhul ei tohi kontsa kinnituspolte eemaldada. Seejärel peab faasima süvendid raami

kinnituspoltidele. Selleks võib kasutada umbes 10 mm puuri, kuid turvalisem on spetsiaalne faasimistööriist, sest üks eksimus puurimisel võib rikkuda lõplikult kogu saapapaari. Edea saapad on kõik PLANAR profiiliga, st saapa esiosa ei ole profiilis ülesse painutatud, vaid terve tald on horisontaaltasapinnas, mistõttu on saapa monteerimine raami külge lihtsam. Sellest tulenevalt ei ole vaja enam kasutada ka Power Wedge kiile. Paljudel Edea mudelitel on tallas ventileerimisavad, mille aktiveerimiseks peab nad 2,5 mm puuriga 1 mm sügavuselt läbi puurima. Vt inglise keelne monteerimisjuhend <http://www.edeaskates.com/en/edea-pattini-a-rotelle/supporto/montaggio-piastra/montaggio-tradizionale.html>



## **Saabaste hooldamisest**

Saapalt tuleb vajadusel eemaldada mustus ning tolm. Selleks võib saapa nahka pesta niiske rätiku ning neutraalse seebiga. Nahale tekkinud vigastusi saab parandada spetsiaalse vahaga. Regulaarselt (vastavalt treeningkoormusele, kuid siiski vähemalt kord kvartalis) tuleb vahetada sisetald, et vältida bakterite paljunemist. Saapad tuleb peale treeningut asetada kuivama, kuid mitte mingil juhul soojusallikate (nagu näiteks kamin või ahi) vahetusse lähedusse. Et saapad tuulduksid, ei tohi neisse jätta esemeid (sokid, uisukaitsed...).

## **Villid jalgadel**

Kui algaja jalad ei ole veel uiskudega harjunud või kui ka kogunud uisutaja sõidab sisse uut saapapaari, siis ilmuvad sageli häiriva ning valusa lisana villid jalgadele. Seejuures tasub mainida, et tavaliselt on villide põhjuseks mitte saabas vaid sokk, mis niiskudes hakkab liikuma-rullima saapa ning jala vahel. Aitab spetsiaalne spordisokk, mis lukustub jala ümber. Enamikku Edea mudelid on nüüd spetsiaalsest nn mälu omavast materjalist, mis võtab sisse jala kuju ja säilitab seda ilma thermo-fittimiseta.

## **Raamid**

Levinumad Roll-line'i raamide mudelid (Mariner Cup, Mistral, Energy...) kasutavad samu komponente, erinev võib olla materjal ning töötlus. Raamid Variant F ja Variant M erinevad eelmistest pukside kinnitussüsteemi poolest, samuti puudub neil parema/vasaku jala raam. Raamidele on võimalik paigaldada erineva elastsusega pukse ning neid ka astmetena reguleerida. Iga uisutaja peab katsetama, milline kombinatsioon tema kaalule, oskustele ja sõidustiilile sobib. Elastomer puksid on äärmiselt tundlikud ning seega põhjustab ka vähene reguleerimine tuntuvat muutust uiskude käitumises. Reeglina soovitatakse edasijõudnul uisutajal valida elastsemad (pehmemad) puksid ning need kõvemini kinni keerata – see kindlustab samaaegselt parema stabiilsuse ja pidamise. Saadaval on 4 erinevat kõvadust, mis võimaldab kasutada kuutteist erinevat kombinatsiooni.

Variant F, Variant M – algajad (võistlusport)

Mariner Cup - edasijõudnud

Mistral, Energy, Energy Steel - professionaalsed

Matrix, DB12 – professionaalsed, väga kerged tallad.

## **Variant F, Variant M, Mariner Cup - „Rubber“ pukside kõvaduse astmed/värvid**

<b>roheline</b>	pehme - kuni 35 kg
<b>pruun</b>	keskmine - kuni 50 kg
<b>kollane</b>	kõva - >50 kg

## **Energy, Energy steel, Mistral - „Urethan“ pukside kõvaduse astmed/värvid**

<b>roheline</b>	eriti pehme - kuni 35 kg
<b>hall</b>	pehme – kuni 45 kg
<b>läbipaistev sinine</b>	keskmine – kuni 55 kg
<b>läbipaistev</b>	keskmine/kõva – kuni 70kg
<b>läbipaistev kollane</b>	kõva - >50 kg

## **Rattad**

Enne treeningut tasub veenduda, kas rattad on korralikult kinnitatud telgedele. Kui lukustusmutrid on kulunud ning ei taga rataste korralikku lukustumist või kui sa saad neid kätega keerata, tuleb nad välja vahetada. Samuti peab aeg-ajalt veenduma, et raam oleks korralikult kinnitatud saapa külge. Rattaid peab regulaarselt puhastama ning eemaldama nendele kogunenud mustuse. Rataste markeerimisel kasutatakse Shore skaala A osa poliüuretaanratastel (suurem number osutab kõvemat ja libedamat ratast ) või D osa, mida kasutatakse kõvemate plastikrataste tähistamisel. Libedatel puupõrandatel sobivad paremini pehmed rattad, vinüülpõrandatel ning erinevatel pehmetel pindadel kõvemad rattad. Õues sõitmiseks on olemas laiemad ning eriti pehmed 78A rattad.

## **Laagrid**

Laagreid tuleb perioodiliselt puhastada ning õlitada, et tagada nende hea veerevus ning pikk eluiga. Korraliku hooldamise korral kestavad kvaliteetsed laagri aastaid enne, kui vajavad väljavahetamist. Levinud arvamuse kohaselt on paremad avatud laagrid, millesse mustus pääseb kergemini, kuid mis on erinevalt suletud laagritest korralikult puhastatavad. Rulliluuisu laagrid on ratastes küllaltki kõvasti kinni ning neid iseseisvalt kruvikeerajaga välja kangutades on oht neid rikkuda. Parem on kasutada spetsiaalset laagrite tõmmitsat. Laagreid pestakse tsitruse baasil vesilahusega ning peale kuivatamist lisatakse igale laagriale tilk õli. Laagreid ei tohi üle määrada, sest see ainult soodustab mustuse kogunemist.

## **Turvalisus**

Ratastel liikudes tuleb arvestada tõsiasja, et mõnikord tuleb ette kukkumisi. Kogenud uisutajad kukuvad harva ning nende kukkumised on tavaliselt “kontrollitud”. Seega ei vaevanud ennast tavaliselt kaitsmetega, mis on tõepoolest suhteliselt tülikad. Siiski peaks uute harjutuste ning eriti hüpete treenimisel mõtlema vähemalt põlve- ning randmekaitsetele. Algajatel võiksid olla ka küünarnuki kaitsmed, sest kirurgile on küünarliigese kildudest kokkupanek üks kõige ebamugavamaid toiminguid. Ka ei hakata uisusaalis kellegi üle naerma, kui just päris ninja kilpkonna kostüümis trenni ei ilmu.