

tuļslidām

bu fizisko formu



AGRA RAUGUĻA PERSONĪGĀ ARHĪVA FOTO

Agris Raugulis ar rolleriem slēpo kopš 1992. gada. Ja slēpots ar distanču slēpēm, apgūt rollerslēpošanu nebūs grūti. Tā palīdzēs vieglāk un interesantāk uzturēt fizisko formu un atpūsties vasarā.

neliela daļa skrituļotāju tur sacenšas par balvām, bet vairākums izmanto iespēju iepazīt pilsētu un izbraukāties pa Berlīnes apkaimi. Skrituļot var, kamēr ir sauss laiks, pēc S. Savicka pieredzes, to vēl var darīt arī oktobrī, taču jāuzmanās no slapjajām lapām uz ceļa.

Netaupiet ekipējumam

Drošai skrituļošanai un rollerslēpošanai vajadzēs iegādāties arī ceļu, elkoņu un roku sargus, lai aizsargātos no traumām. "Taktika.lv" veikalā lētākais šo lietu komplekts maksā apmēram 15 latus, bet "Ski-box" pieejami arī komplekti, kas ietver gan slidas, gan sargus. Nepieciešama arī ķivere, kura ir tāda pati kā ritenbraucējiem, bet iespējams iegādāties arī citu modeli, ražotu tieši skrituļotājiem, lai gan no drošības viedokļa

atšķirības nav. Ķiveres būtu vēlams lietot arī rollerslēpošanā, kā arī brilles, kuras pasargās no dažādiem svešķermeņiem, kas var iekļūt acīs, un saules. Rollerslēpošanai noderēs nūju uzgaļi, palīdzot atgrūsties no asfalta.

Skrituļslidas un rollerslēpes būs jākopj. O. Pundurs stāsta, ka skrituļslidu nodilušos ritenišus maina vietām, piemēram, vienas slidas priekšējo ritenīti apmaina ar otras slidas aizmugurējo un līdzīgi arī pārējos, liekot nodilušo pusi ārpusē. Jārēķinās, ka priekšējais ritenītis nodilst visātrāk. Ar skrituļslidām nav vēlams braukt pa slapjām virsmām un dziļām smiltīm, jo tā var sabojāt slidu gultņus. Ar vienu riteni komplektu iespējams braukt vidēji trīs sezonas atkarībā no slidu lietošanas intensitātes. Labāk kalpos slidas, kuru gultņiem ir gumijas pārklājums.