

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania kasku narciarskiego i gogli

Przed pierwszym użyciem kasku i gogli należy uważnie przeczytać całą instrukcję i zachować ją do późniejszego wglądu.

1. Zastosowanie wyrobu

- Kask i gogle przeznaczone są do rekreacyjnego uprawiania sportów zimowych, takich jak: jazda na nartach, snowboard, łyżwiarstwo, inne sporty śnieżne na przygotowanych trasach.
- Nie są przeznaczone do sportów silnikowych, kolarstwa górskiego, wspinaczki, prac na wysokości ani żadnych innych aktywności niezwiązanych ze sportami śnieżnymi.
- Używanie wyrobu nie eliminuje całkowicie ryzyka urazu. Zawsze zachowuj ostrożność i dostosuj prędkość do swoich umiejętności, warunków stoku i natężenia ruchu.

2. Informacje ogólne o bezpieczeństwie

- Produkt został zaprojektowany jako środek ochrony głowy i oczu w razie typowych uderzeń występujących podczas rekreacyjnych sportów śnieżnych.
- Kask i gogle należy zawsze stosować razem, aby zapewnić możliwie pełną ochronę głowy, oczu i górnej części twarzy.
- Nie modyfikuj, nie wierć, nie przycinaj, nie maluj i nie naklejaj ciężkich elementów (np. kamer, uchwytów, grubych naklejek) bezpośrednio na skorupę kasku. Może to osłabić jego strukturę i zmniejszyć poziom ochrony.
- W razie wątpliwości dotyczących stanu technicznego wyrobu natychmiast przerwij użytkowanie i skonsultuj się z wykwalifikowanym serwisem lub sprzedawcą.

3. Dobór rozmiaru i dopasowanie

3.1. Pomiar obwodu głowy

- Za pomocą miękkiej miarki krawieckiej zmierz obwód głowy około 1–2 cm powyżej brwi, prowadząc miarkę poziomo wokół najszerzej części czaszki.
- Wybierz rozmiar kasku odpowiadający zmierzonej wartości (np. S: 54–56 cm – o ile dotyczy).

3.2. Prawidłowe dopasowanie kasku

- Załóż kask w taki sposób, aby jego przednia krawędź znajdowała się około 1–2 cm nad linią brwi, zapewniając jednocześnie szerokie pole widzenia.
- Skorupa powinna ściśle, lecz komfortowo obejmować głowę, bez punktowego ucisku i bez możliwości swobodnego przesuwania się.
- Ustaw system regulacji obwodu (jeśli występuje) tak, aby kask nie przesuwał się przy poruszaniu głową na boki, w górę i w dół.
- Zapnij pasek pod brodą: powinien przylegać ściśle, ale pozwalać na wsunięcie maksymalnie jednego–dwóch palców między pasek a skórę.
- Nie jeźdź z odpiętym lub zbyt luźnym paskiem pod brodą – w razie upadku kask może spaść z głowy i nie zapewni ochrony.

3.3. Dopasowanie gogli

- Załóż gogle tak, aby przylegały równomiernie do twarzy, bez szczelin w okolicy nosa, policzków i czoła.
- Wyreguluj pasek gogli, aby były stabilne, lecz nie powodowały nadmiernego ucisku.
- Dopilnuj, aby gogle dobrze współpracowały z kaskiem: nie powinno być dużych przerw między górną krawędzią gogli a kaskiem, ale nie należy też zasłaniać otworów wentylacyjnych.

4. Zakładanie i zdejmowanie

4.1. Zakładanie kasku

1. Upewnij się, że wewnętrzna wyściółka, nauszники i pasek pod brodą są prawidłowo zamocowane i nieuszkodzone.
2. Umieść kask na głowie, dopasuj system regulacji obwodu.
3. Wycentrum kask tak, aby nie przechylał się na bok ani do przodu/tyłu.
4. Zapnij pasek pod brodą i skontroluj, czy klamra się zatrzasnęła.

4.2. Zakładanie gogli

1. Załóż gogle na twarz lub na kask zgodnie z konstrukcją paska.
2. Wyreguluj długość paska tak, aby gogle dobrze przylegały, ale nie wywoływały bólu lub nadmiernego ucisku.
3. Upewnij się, że otwory wentylacyjne gogli nie są zasłonięte przez kask, czapkę ani kaptur.

4.3. Zdejmowanie

- Po zakończeniu jazdy najpierw zdejmij gogle, a następnie odepnij pasek pod brodą i zdejmij kask.
- Nie pozostawiaj kasku i gogli leżących na śniegu lub w miejscu narażonym na uszkodzenia mechaniczne.

5. Prawidłowe użytkowanie i ograniczenia

- Zawsze używaj kasku i gogli podczas uprawiania sportów śnieżnych.
- Nie używaj wyrobu do celów innych niż opisane w sekcji „Zastosowanie wyrobu”.
- Nie przekraczaj swoich umiejętności technicznych. Nawet przy użyciu kasku poważne wypadki mogą prowadzić do ciężkich obrażeń.
- Unikaj modyfikacji, takich jak: wiercenie otworów, skracanie elementów konstrukcyjnych, szlifowanie skorupy, stosowanie agresywnych chemicznie farb lub rozpuszczalników.
- Nie montuj dodatkowego wyposażenia (np. kamer akcji, lamp, uchwytów) w sposób naruszający strukturę kasku lub zasłaniający otwory wentylacyjne.
- Nie stosuj gogli jako jedynej ochrony przy sportach, gdzie wymagana jest ochrona całej twarzy lub innych części głowy.

6. Warunki środowiskowe i temperatury

- Kask i gogle przeznaczone są do użytkowania w typowych warunkach zimowych na zewnątrz.
- Skrajnie niskie lub wysokie temperatury mogą wpływać na właściwości materiałów (szczególnie tworzyw sztucznych i pianek). Unikaj długotrwałego przechowywania w temperaturze poniżej –

20°C lub powyżej +50°C.

- Nie pozostawiaj wyrobu w zamkniętym samochodzie wystawionym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub w pobliżu źródeł ciepła (kaloryfer, piecyk, kominek).

7. Ograniczanie parowania i zagrożenia związane z widocznością

- Gogle posiadają system wentylacji ograniczający powstawanie pary, jednak gwałtowne zmiany temperatury i wilgotność mogą powodować okresowe zamglenie szyby.
- W razie zaparowania **nie przecieraj wewnętrznej strony szyby twardymi materiałami** (np. rękawicą, szorstką tkaniną), aby nie uszkodzić powłok.
- W przypadku znacznego ograniczenia widoczności zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu i odczekaj, aż szyba odzyska przejrzystość.
- Nie kontynuuj jazdy, jeśli widoczność przez gogle jest niewystarczająca z powodu pary, zarysowań, oblodzenia lub zabrudzeń.

8. Czyszczenie i konserwacja

8.1. Kask

- Do czyszczenia skorupy używaj miękkiej, lekko zwilżonej ściereczki i łagodnego roztworu mydła.
- Nie stosuj rozpuszczalników, benzyny, alkoholu, środków ściernych ani wysokociśnieniowych strumieni wody.
- Wyjmowane elementy wewnętrzne (np. wyściółka, nauszники) można, jeśli przewiduje to producent, prać ręcznie w letniej wodzie z dodatkiem łagodnego detergentu. Suszyć w temperaturze pokojowej, z dala od źródeł ciepła.
- Przed ponownym użyciem upewnij się, że wszystkie elementy są całkowicie suche.

8.2. Gogle

- Z powierzchni zewnętrznej usuwaj śnieg i wodę przez delikatne strząśnięcie lub lekkie osuszenie miękką ściereczką z mikrofibry.
- Wewnętrznej strony szyby **nie trzymaj energicznie**, aby nie uszkodzić powłoki przeciwmgielnej. W razie potrzeby delikatnie osusz, przykładając miękką, suchą ściereczkę.
- Nie używaj środków chemicznych, szorstkich tkanin ani papieru, które mogą porysować powierzchnię.

9. Suszenie i przechowywanie

- Po użyciu pozostaw kask i gogle w suchym, dobrze wentylowanym miejscu, w temperaturze pokojowej, do całkowitego wyschnięcia.
- Nie przyspieszaj suszenia za pomocą suszarek elektrycznych, kaloryferów, promienników ani otwartego ognia.
- Przechowuj wyrób w dołączonym pokrowcu lub miękkim etui, w suchym miejscu, z daleka od promieni słonecznych i substancji chemicznych (oleje, paliwa, rozpuszczalniki).
- Nie stawiaj ciężkich przedmiotów na kasku lub goglach – może to trwale zdeformować lub uszkodzić materiał.

10. Inspekcja przed każdym użyciem

Przed każdą jazdą wykonaj krótką kontrolę:

- Sprawdź skorupę kasku pod kątem pęknięć, wgnieceń, rozwarstwień lub odkształceń.
- Skontroluj wewnętrzną piankę i wyściółkę – nie mogą być skruszałe, pęknięte ani silnie zdeformowane.
- Sprawdź pasek pod brodą, klamrę i punkty mocowania – nie mogą być przetarte, popękane lub obluźnione.
- Skontroluj szkła gogli: brak głębokich rys, pęknięć, odkształceń i odchodzących powłok, które mogłyby pogorszyć widoczność.
- Upewnij się, że pasek gogli i elementy regulacyjne działają prawidłowo.

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek istotne uszkodzenia lub wątpliwości co do stanu wyrobu, **nie używaj go** do czasu przeprowadzenia profesjonalnej oceny.

11. Postępowanie po uderzeniu lub wypadku

- Kask chroni głowę poprzez pochłanianie energii uderzenia dzięki wewnętrznej piance. Po silnym uderzeniu struktura pianki może zostać trwale uszkodzona, nawet jeśli na zewnątrz nie widać pęknięć.
- Po poważnym upadku, zderzeniu lub innym silnym uderzeniu **zakończ korzystanie z kasku**. Zaleca się jego wymianę na nowy, ponieważ może już nie zapewniać odpowiedniego poziomu ochrony.
- W razie zderzenia, które spowodowało odpryski, pęknięcia lub głębokie rysy gogli, nie używaj ich ponownie – uszkodzona szyba może pęknąć przy kolejnym uderzeniu i spowodować uraz oczu.

12. Okres użytkowania

- Materiały użyte w kasku i goglach (tworzywa sztuczne, pianki, tkaniny) ulegają naturalnemu starzeniu pod wpływem promieniowania UV, zmian temperatury i codziennego zużycia.
- Nawet jeśli nie doszło do silnego uderzenia, zaleca się okresową wymianę kasku po kilku latach regularnego użytkowania, zależnie od intensywności eksploatacji i warunków przechowywania.
- Jeżeli zauważysz oznaki starzenia (pękanie powierzchni, kruszenie się pianki, utrata elastyczności pasków), kask i gogle należy wycofać z użytkowania.

13. Środki ostrożności podczas użytkowania na stoku

- Przestrzegaj lokalnych regulaminów i przepisów dotyczących zachowania na stokach i trasach.
- Utrzymuj odpowiedni odstęp od innych użytkowników stoku, aby ograniczyć ryzyko kolizji.
- Unikaj jazdy z nadmierną prędkością, szczególnie w pobliżu osób uczących się, dzieci, na zwężeniach trasy i przy złej widoczności.
- Nie używaj telefonu, przenośnych odtwarzaczy muzyki lub innych urządzeń w sposób ograniczający słyszalność otoczenia i czujność na stoku.
- W razie złych warunków atmosferycznych (mgła, intensywny śnieg, silny wiatr) zachowaj szczególną ostrożność lub zrezygnuj z jazdy.

14. Ostrzeżenia dla określonych grup użytkowników

- **Dzieci i młodzież:** kask i gogle powinny być zawsze zakładane i regulowane pod nadzorem osoby dorosłej. Upewnij się, że produkt jest odpowiedniej wielkości.

- **Osoby noszące okulary korekcyjne:** upewnij się, że gogle są kompatybilne z okularami i nie powodują bólu ucisku ani nie pogarszają widoczności.
- **Osoby z problemami zdrowotnymi (np. choroby krążenia, problemy z równowagą, schorzenia szyi):** przed uprawianiem sportów śnieżnych skonsultuj się z lekarzem.

15. Informacje dotyczące materiałów i ryzyka alergii

- Kask zwykle wykonany jest z zewnętrznej skorupy z tworzywa sztucznego (np. PC – poliwęglan) oraz wewnętrznej warstwy amortyzującej z pianki.
- Elementy wyściółki, paski i nauszники mogą zawierać różne tkaniny syntetyczne, pianki i materiały z tworzyw sztucznych.
- Jeżeli wystąpią objawy alergii skórnej (świąd, zaczerwienienie, wysypka) w miejscach kontaktu z produktem, natychmiast przerwij użytkowanie i skonsultuj się z lekarzem.

16. Utylizacja

- Zużytych lub uszkodzonych kasków i gogli nie wyrzucaj do zwykłych odpadów komunalnych, jeśli lokalne przepisy przewidują inne postępowanie z odpadami tworzywowymi.
- Zapytaj w lokalnych punktach zbiórki odpadów lub u sprzedawcy o możliwości oddania wyrobu do odpowiedniego recyklingu lub utylizacji.
- Przed wyrzuceniem wyrobu zaleca się jego trwałe uszkodzenie (np. przecięcie pasków, przebicie skorupy), aby uniemożliwić dalsze użytkowanie przez osoby postronne.

17. Podsumowanie kluczowych zasad bezpieczeństwa

- Zawsze używaj prawidłowo dopasowanego i zapiętego kasku oraz dobrze dopasowanych gogli.
- Regularnie kontroluj stan techniczny wyrobu i odpowiednio go czyść, susz i przechowuj.
- Po silnym uderzeniu lub poważnym wypadku nie używaj ponownie kasku ani uszkodzonych gogli.
- Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa obowiązujących na stokach i dostosuj jazdę do warunków oraz swoich umiejętności.

Stosowanie się do powyższych wskazówek zwiększa poziom ochrony, lecz nie może całkowicie wyeliminować ryzyka obrażeń podczas uprawiania sportów zimowych.