

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania kasku narciarskiego z wizjerem

1. Przeznaczenie wyrobu

Kask narciarski z wizjerem jest środkiem ochrony indywidualnej przeznaczonym do ochrony głowy podczas rekreacyjnego i sportowego uprawiania narciarstwa, snowboardu oraz innych sportów zimowych na przygotowanych trasach i w podobnych warunkach.

Kask nie jest przeznaczony do:

- sportów silnikowych (np. skuter śnieżny),
- kolarstwa, jazdy na motocyklu, rolkach, deskorolce itp.,
- ochrony przed silnymi uderzeniami, upadkami z dużej wysokości czy przedmiotami spadającymi z góry,
- ochrony przed substancjami chemicznymi, ogniem, wysoką temperaturą lub porażeniem prądem.

2. Ogólne zasady bezpieczeństwa

- Używaj kasku wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan kasku: skorupę zewnętrzną, warstwę amortyzującą (EPS), wyściółkę, paski i klamrę oraz wizjer.
- Nie używaj kasku, jeśli nosi ślady pęknięć, wgnieceń, odkształceń, rozwarstwień, naderwań pasków lub jeśli elementy regulacyjne nie działają prawidłowo.
- W razie silnego uderzenia lub poważnego upadku kask należy wymienić, nawet jeśli nie widać uszkodzeń zewnętrznych. Materiał absorbujący energię może być wewnętrznie uszkodzony.
- Kask musi być zawsze prawidłowo zapięty i dopasowany – w przeciwnym razie nie zapewni właściwej ochrony.
- Nie dokonuj samodzielnych przeróbek kasku ani wizjera (wiercenie otworów, docinanie, podgrzewanie, malowanie, zmiana konstrukcji mocowań), ponieważ może to znacząco zmniejszyć poziom ochrony.
- Nie używaj kasku, który był naprawiany przy użyciu klejów, żywic lub części nieprzewidzianych przez producenta.
- Nie pozostawiaj kasku i wizjera w pobliżu źródeł ciepła (kaloryfer, nagrzewnica, rozgrzane wnętrze auta), na mrozie w narażeniu na silne promieniowanie słoneczne ani w kontakcie z rozpuszczalnikami lub środkami chemicznymi.
- Przy korzystaniu z kasku na stoku przestrzegaj lokalnych przepisów, regulaminu stacji narciarskiej oraz zasad odpowiedzialnej jazdy.

3. Identyfikacja właściwego rozmiaru i dopasowanie

3.1. Dobór rozmiaru

- Zmierz obwód głowy miękką miarką krawiecką, na wysokości około 2 cm powyżej brwi, prowadząc ją poziomo wokół najszerzej części głowy.
- Wybierz rozmiar kasku odpowiadający zmierzonemu obwodowi głowy (np. S: 54–56 cm), nie stosuj kasku zbyt małego lub zbyt dużego.

3.2. Prawidłowe zakładanie

1. Umieść kask na głowie tak, aby spoczywał poziomo, a jego przednia krawędź znajdowała się mniej więcej 1–2 cm powyżej brwi.
2. Sprawdź, czy kask nie przechyla się do przodu, do tyłu ani na boki.
3. Dopasuj system regulacji obwodu (jeśli występuje), tak aby kask przylegał stabilnie, ale nie powodował bólu czy ucisku.
4. Wyreguluj długość pasków podbródkowych: paski powinny tworzyć kształt litery “V” pod uszami, a klamra powinna znajdować się centralnie pod brodą.
5. Zapinaj klamrę, aż pasek będzie przylegał, lecz nie będzie utrudniał oddychania czy mówienia. Między pasek a podbródek zwykle powinien mieścić się jeden płasko ułożony palec.
6. Po zapięciu energicznie porusz głową w górę, w dół i na boki. Kask nie powinien się przesuwać wobec głowy w sposób istotny.

4. Użytkowanie wizjera (szyby)

- Wizjer pełni funkcję ochrony oczu przed wiatrem, śniegiem, promieniowaniem UV (UV400) i ograniczoną ochronę przed drobnymi ciałami obcymi.
- Ostrożnie opuszczaj i podnoś wizjer, aby nie przytrzasnąć skóry, włosów, elementów odzieży czy rękawic.
- Nie używaj wizjera, jeśli jest mocno porysowany, popękany, odkształcony lub jeśli mechanizm jego podnoszenia/opuszczania działa z oporem lub się zacina.
- Nie dotykaj wewnętrznej powierzchni wizjera brudnymi lub ostrymi przedmiotami – może to uszkodzić powłokę przeciwmgielną i zarysować powierzchnię.
- W warunkach zalegającej pary lub śniegu na wizjerze zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu i oczyść wizjer przed dalszą jazdą. Ograniczona widoczność znacznie zwiększa ryzyko wypadku.

5. Ograniczenia ochrony

- Kask redukuje skutki części uderzeń, ale nie gwarantuje pełnej ochrony przed wszystkimi urazami głowy.
- Ochrona jest skuteczna wyłącznie wtedy, gdy kask ma odpowiedni rozmiar, jest prawidłowo dopasowany i zapięty.
- Nie przekraczaj swoich umiejętności, dostosuj prędkość i styl jazdy do warunków na stoku, widoczności i natężenia ruchu.
- Intensywne, lokalne uderzenia (np. o ostre krawędzie, skały) lub wypadki przy bardzo dużej prędkości mogą przekraczać możliwości ochronne kasku.
- Kask nie chroni innych części ciała – stosuj odpowiednią odzież oraz dodatkowe ochraniacze, jeśli są zalecane.

6. Wentylacja i komfort cieplny

- Kask posiada otwory wentylacyjne, które pomagają w regulacji temperatury i ograniczają parowanie. Utrzymuj je w czystości i nie zatykaj w sposób trwały.
- W miarę możliwości korzystaj z regulacji wentylacji (jeśli występuje), aby uniknąć przegrzania lub nadmiernego wychłodzenia.
- Odczucie komfortu cieplnego jest indywidualne – dostosuj odzież pod kaskiem (np. cienką kominiarkę lub czapkę) tak, aby nie zaburzyć prawidłowego dopasowania i działania systemu wentylacji.

7. Bezpieczne użytkowanie na stoku

- Zawsze zapinaj kask przed rozpoczęciem jazdy.

- Unikaj noszenia twardych przedmiotów między głową a kaskiem (np. spinki, duże słuchawki, masywne ozdoby), ponieważ mogą one zwiększyć ryzyko urazu podczas upadku.
- W czasie jazdy nie manipuluj przy paskach, klamrach, wyściółce czy wizjerze w sposób, który odwraca uwagę od otoczenia – wykonuj regulacje tylko po zatrzymaniu w bezpiecznym miejscu.
- Przestrzegaj zasad bezpiecznej odległości od innych użytkowników stoku. Zbyt bliski kontakt może prowadzić do kolizji, których kask nie zawsze jest w stanie w pełni zneutralizować.
- W warunkach ograniczonej widoczności (mgła, intensywne opady, zmrok) zachowaj szczególną ostrożność lub przerwij jazdę.

8. Demontaż elementów wewnętrznych i nauszników

- Wyjmuj wyściółkę wewnętrzną oraz nauszniki wyłącznie w sposób opisany przez producenta, aby nie uszkodzić zaczepów i pianek amortyzujących.
- Nie jeźdź w kasku bez elementów wymaganych do prawidłowego działania systemu mocowania lub amortyzacji, jeśli ich brak powoduje luz lub pogorszenie stabilności.
- Po każdym demontażu i ponownym montażu sprawdź, czy wszystkie części są pewnie osadzone i nie przemieszczają się.

9. Czyszczenie i konserwacja

9.1. Skorupa zewnętrzna i elementy twarde

- Czyść kask miękką, lekko wilgotną ściereczką.
- W razie potrzeby użyj łagodnego roztworu mydła i wody. Dokładnie spłucz i pozostaw do wyschnięcia w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła.
- Nie stosuj rozpuszczalników, benzyny, alkoholu, środków ściernych ani agresywnych detergentów, ponieważ mogą one uszkodzić skorupę i osłabić kask.

9.2. Wyściółka wewnętrzna i nauszniki

- Jeśli elementy wewnętrzne są wyjmowane, pierz je wyłącznie zgodnie z zaleceniami dotyczącymi pielęgnacji (temperatura, sposób prania), o ile zostały podane przez producenta.
- Nie wyżymaj ani nie susz wyściółki na gorącym grzejniku, nad otwartym ogniem lub w suszarce bębnowej.
- Przed ponownym założeniem do kasku upewnij się, że wszystkie części tekstylne są całkowicie suche.

9.3. Wizjer

- Usuwać kurz i drobne zabrudzenia przy użyciu miękkiej, czystej ściereczki z mikrofibry.
- W przypadku większych zabrudzeń spłucz czystą, letnią wodą, nie trzymaj na sucho zanieczyszczonych powierzchni.
- Nie używaj środków do czyszczenia szyb zawierających alkohol lub amoniak ani środków ściernych – mogą uszkodzić powłokę przeciwmgielną i filtr UV.
- Nie kładź kasku wizjerem bezpośrednio na twardej powierzchni, aby uniknąć zarysowań.

10. Przechowywanie i transport

- Przechowuj kask w suchym, czystym miejscu, z dala od światła słonecznego, źródeł ciepła i wilgoci.

- Nie umieszczaj na kasku ciężkich przedmiotów ani nie ściskaj go w ciasnych przestrzeniach (np. pod innym sprzętem), aby nie odkształcić skorupy lub wypełnienia.
- Do transportu używaj miękkiego pokrowca lub torby, by ograniczyć ryzyko zarysowania skorupy i wizjera.
- Nie przechowuj kasku w pobliżu paliw, smarów, rozpuszczalników czy innych chemikaliów.

11. Okres użytkowania i wymiana

- Materiał ochronny kasku ulega naturalnemu starzeniu pod wpływem czasu, promieniowania UV, zmian temperatur i normalnego zużycia.
- Wymień kask niezwłocznie po silnym uderzeniu, poważnym upadku lub widocznym uszkodzeniu.
- Nawet bez widocznych uszkodzeń rozważ wymianę kasku po kilku sezonach regularnego użytkowania, zgodnie z ogólnie przyjmowanymi zaleceniami bezpieczeństwa.

12. Bezpieczeństwo dzieci i osób wymagających nadzoru

- Osoby niepełnoletnie lub wymagające wsparcia powinny zakładać kask i regulować go pod nadzorem dorosłego.
- Dorosły użytkownik powinien sprawdzić, czy kask jest prawidłowo dopasowany, zapięty i czy dziecko wie, że kasku nie należy zdejmować podczas jazdy.

13. Ostrzeżenia szczególne

- Niewłaściwe użytkowanie kasku (zły rozmiar, brak zapięcia paska, przeróbki, użycie po silnym uderzeniu) może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci w razie wypadku.
- Przed każdorazowym użyciem dokonaj krótkiej kontroli wzrokowej kasku i wizjera.
- W razie wątpliwości co do stanu technicznego kasku zaprzestań jego użytkowania i skonsultuj się ze specjalistą lub sprzedawcą sprzętu narciarskiego.

Zachowanie powyższych zasad bezpieczeństwa jest niezbędne do ograniczenia ryzyka urazów podczas uprawiania sportów zimowych.