

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania kasku narciarskiego i gogli

1. Przeznaczenie wyrobu

Zestaw (kask narciarski i gogle) jest przeznaczony do ochrony głowy i oczu podczas **rekreacyjnego** uprawiania sportów zimowych, takich jak:

- narciarstwo zjazdowe,
- snowboard,
- jazda na łyżwach na otwartym terenie,
- inne podobne sporty zimowe na śniegu i lodzie.

Wyrób nie jest przeznaczony do sportów silnikowych, kolarstwa, wspinaczki, sportów wodnych ani do zastosowań przemysłowych.

2. Grupa użytkowników

- Użytkownicy dorośli i młodzież o obwodzie głowy odpowiednim do wybranego rozmiaru kasku.
- Dzieci i nastolatki powinni używać wyrobu wyłącznie **pod nadzorem osoby dorosłej**.

3. Ogólne zasady bezpieczeństwa

- **Przed każdym użyciem** sprawdź kask i gogle pod kątem pęknięć, wgnieceń, poluzowanych elementów, uszkodzonych pasków lub zapięć.
- Nie używaj wyrobu, jeśli zauważysz jakiegokolwiek widoczne uszkodzenia lub jeśli wyrób brał udział w **poważnym upadku lub zderzeniu**. W takiej sytuacji wyrób należy wymienić.
- Nie modyfikuj, nie wierć otworów i nie usuwaj żadnych elementów konstrukcyjnych kasku ani gogli (z wyjątkiem przeznaczonych do demontażu elementów wewnętrznych, jak wyściółka i nauszники).
- Nie maluj kasku ani gogli i nie naklejaj trwałych naklejek, które mogą osłabić materiał lub ograniczyć widoczność.
- Chronь produkt przed wysoką temperaturą (np. grzałki, kominki, bezpośrednie intensywne słońce za szybą samochodu) – może to odkształcić skorupę i obniżyć poziom ochrony.
- Wyrób nie zapewnia pełnej ochrony przed wszystkimi możliwymi obrażeniami. Uderzenia z dużą prędkością lub w twarde przeszkody mogą spowodować urazy mimo używania kasku i gogli.

4. Dobór rozmiaru i dopasowanie kasku

4.1. Pomiar obwodu głowy

- Za pomocą miękkiej miarki krawieckiej zmierz obwód głowy poziomo nad brwiami i uszami.
- Dobierz rozmiar kasku do zmierzonego obwodu zgodnie z oznaczeniem na produkcie.

4.2. Prawidłowe założenie kasku

1. Umieść kask na głowie tak, aby przód kasku znajdował się tuż nad linią brwi, nie przysłaniając pola widzenia.

2. Wyreguluj system dopasowania (jeśli jest obecny z tyłu kasku), aż kask będzie stabilny i nie będzie się przesuwał przy ruchach głowy.
3. Wyreguluj paski tak, aby tworzyły literę „V” pod każdym uchem. Paski nie mogą być skręcone.
4. Zapinaj klamrę pod brodą i dociągnij pasek, pozostawiając tyle luzu, aby móc wsunąć pomiędzy pasek i podbródek **1–2 palce**.
5. Sprawdź dopasowanie: pochyl głowę w przód i w tył. Kask nie powinien przesuwać się ani spadać.

4.3. Nauszniki i wyściółka

- Nauszniki i wyściółka mogą być odpinane w celu czyszczenia lub dopasowania komfortu.
- Przed użyciem na stoku upewnij się, że wszystkie elementy są **prawidłowo zamocowane** i nie luzują się podczas ruchu.

5. Prawidłowe używanie gogli

5.1. Zakładanie gogli

1. Upewnij się, że powierzchnia soczewek jest czysta i nieporysowana.
2. Załóż gogle na twarz tak, aby piankowa wyściółka dokładnie przylegała do nosa, czoła i policzków, nie powodując bólu.
3. Umieść pasek gogli na kasku i wyreguluj go, aby gogle były stabilne, ale nie powodowały ucisku.
4. Dopilnuj, aby górne i dolne otwory wentylacyjne pozostały **odsłonięte** – nie zasłaniaj ich elementami odzieży (np. kominiarką, czapką, szalikiem), aby ograniczyć parowanie.

5.2. Widoczność i parowanie

- W przypadku zaparowania nie wycieraj mocno wewnętrznej strony soczewki, aby nie uszkodzić powłok przeciwmgielnych.
- W razie potrzeby zdejmij gogle w bezpiecznym miejscu i pozwól im wyschnąć w temperaturze otoczenia.
- Nie używaj ostrych lub chemicznych środków czyszczących na soczewkach.

6. Użytkowanie podczas aktywności sportowej

- Zawsze używaj kasku z **zapiętym paskiem podbródkowym**. Niezapięty kask może spaść przy upadku i nie zapewni ochrony.
- Nie zakładaj pod kask grubych czapek lub kapturów, które mogą zmniejszać stabilność kasku. Używaj cienkich kominiarek lub czapek przeznaczonych do noszenia pod kaskiem.
- Utrzymuj drożność otworów wentylacyjnych kasku i gogli – przykrycie ich np. szalikiem może ograniczyć wentylację i zwiększyć ryzyko zaparowania oraz przegrzania.
- Dopasuj kask i gogle tak, aby pomiędzy nimi nie powstawała duża szczelina, która może powodować podwiewanie śniegu i zimnego powietrza do oczu.
- Dostosuj prędkość i styl jazdy do swoich umiejętności, warunków pogodowych, widoczności oraz załoczenia stoku.
- Zawsze przestrzegaj lokalnych przepisów, regulaminów ośrodka narciarskiego i zasad pierwszeństwa na stoku.

7. Ostrzeżenia dotyczące ograniczeń ochrony

- Kask jest zaprojektowany przede wszystkim do ochrony przed **pojedynczym** poważnym uderzeniem. Po silnym uderzeniu materiał wewnętrzny może być niewidocznie uszkodzony – **kask należy wymienić**, nawet jeśli nie widać pęknięć.
- Gogle chronią oczy przed wiatrem, śniegiem i promieniowaniem UV, lecz nie stanowią bariery przed wszystkimi możliwymi rodzajami urazów.
- Produkt nie chroni przed uduszeniem, porażeniem prądem, ekstremalnym zimnem lub gorącem ani chemikaliami.
- Nie używaj produktu poza jego przeznaczeniem (np. jako kasku rowerowego, motocyklowego, budowlanego itp.).

8. Konserwacja i czyszczenie

8.1. Kask

- Czyść skorupę i wewnętrzną wyściółkę miękką ściereczką i letnią wodą z łagodnym mydłem.
- Nie stosuj rozpuszczalników, silnych detergentów, benzyny, aerozoli ani środków zawierających alkohol – mogą uszkodzić materiały.
- Wyściółkę i nauszники można zwykle wyjąć i wyprać ręcznie w letniej wodzie z łagodnym detergentem. Przed ponownym założeniem **dokładnie wysusz** elementy w temperaturze pokojowej.
- Nie susz kasku ani jego części na kaloryferze, w suszarce bębnowej, nad ogniem ani w innych źródłach wysokiej temperatury.

8.2. Gogle

- Usuwać śnieg i wodę poprzez delikatne strząsanie lub lekkie przyciskanie miękkiej mikrofibry. Unikaj tarcia wewnętrznej strony soczewek.
- Do czyszczenia używaj wody i miękkiej ściereczki z mikrofibry. Nie używaj szorstkich tkanin, ręczników papierowych ani środków chemicznych.
- Pozostaw gogle do wyschnięcia w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego źródła ciepła.

9. Przechowywanie

- Przechowuj kask i gogle w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od promieniowania UV, wysokiej temperatury i wilgoci.
- Do transportu i przechowywania używaj dołączonego pokrowca lub miękkiego worka, aby chronić produkt przed zarysowaniami i uderzeniami.
- Nie kładź ciężkich przedmiotów na kasku ani goglach – może to trwale zdeformować ich kształt i obniżyć skuteczność ochrony.

10. Utylizacja

- Uszkodzony lub zużyty produkt należy wycofać z użytkowania.
- Elementy z tworzywa sztucznego i pianki należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami. W miarę możliwości korzystaj z odpowiednich punktów selektywnej zbiórki odpadów.

11. Dodatkowe zalecenia bezpieczeństwa

- Zawsze informuj współużytkowników stoku o swoim położeniu i kierunku jazdy; unikaj gwałtownych, nieprzewidywalnych manewrów.
- W razie wystąpienia zawrotów głowy, bólu głowy, zaburzeń widzenia lub innych dolegliwości po upadku, nie kontynuuj jazdy i w razie potrzeby skontaktuj się z personelem medycznym.
- Przed rozpoczęciem sezonu zimowego sprawdź stan techniczny kasku i gogli oraz w razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą w sklepie sportowym.

Stosowanie się do powyższych zaleceń zwiększa poziom bezpieczeństwa podczas korzystania z kasku narciarskiego i gogli, jednak nie eliminuje całkowicie ryzyka urazów związanych z uprawianiem sportów zimowych.