



# P-SPORT

## POKYNY K ÚDRŽBĚ A POUŽITÍ SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ

### Lyžařské, snowboardové a cyklo helmy

#### **Všeobecné informace:**

- Přilba je určena jako osobní ochranný prostředek hlavy chránící uživatele, zejména před mechanickým úrazem hlavy způsobeným nárazem.
- Před použitím přilby si pozorně přečtěte přiložené instrukce, tak aby zakoupená přilba správně sloužila svému účelu. Po dobu používání přilby si návod uschovejte.
- Přilba, stejně jako jiné produkty podléhá životnosti a opotřebení v závislosti na péči, která je věnována při jejím používání, údržbě a skladování. Podle současných standardů je životnost přilby cca pět let od data pořízení.
- Pokud má přilba poskytovat přiměřenou ochranu, musí být správně vybrána a nastavena podle velikosti hlavy uživatele.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není přilba poškozena. Nepoužívejte přilbu, která je poškozena.
- Přilba je ochranný prvek navržen a vyroben tak, aby absorbovala energii nárazu částečným porušením nebo poškozením skořápky a náhlavní vložky, a proto nedoporučujeme po pádu nebo jiném poškození dále přilbu používat, a to ani tehdy, když není poškození zjevné.
- Přilby se nesmí upravovat za účelem montáže příslušenství jinak, než doporučuje výrobce přilby.
- Nesmí se používat nátěry, rozpouštědla, lepidla nebo samolepicí nálepky (etikety) kromě těch, které jsou v souladu s pokyny a údaji výrobce.

#### **Správný výběr:**

Při výběru přilby je důležité vybrat si správnou velikost a model podle způsobu využití. Pro vaši bezpečnost si vybírejte přilbu tak, aby vám daná velikost seděla správně. To znamená, že musí sedět příjemně (pevně, ale komfortně), musí být oporou pro co největší plochu hlavy. Pokud je přilba příliš velká, bude se na hlavě hýbat, pokud je přilba příliš malá bude nekomfortní a tlačit. Nasaďte si přilbu na hlavu, nejprve zatřepejte hlavou doprava a doleva, dozadu a dopředu. Chyťte přilbu do rukou a zkuste s ní pootočit. Pokud se přilba v jakémkoli směru na hlavě snadno hýbe, znamená to, že je přilba příliš velká. Pokud vám až bolestivě táhne kůži nebo způsobuje nepříjemné otláčeniny tak je malá. Velikost je správná, když na tváři přirozeně sedí a při tom se na hlavě nehýbe. Přilba by Vám měla být prodána v autorizované prodejně a její výběr a vyzkoušení doporučujeme řešit přes autorizovaných prodejců.

### **Údržba:**

- Pro dosažení dlouhé životnosti a správné funkčnosti výrobku, je třeba věnovat zvýšenou pozornost stanoveným pokynům.
- Při čištění je doporučeno používat mýdlovou vlažnou vodu, případně s nízkou koncentrací saponátu, a rovněž jemnou tkaninu.
- Přímý kontakt s kapalinou obsahující organická rozpouštědla nebo alkoholy (postříkem nebo ponořením), by mohl snížit mechanickou odolnost skořápky nebo poleptání ochranného filmu.
- K dezinfekci vnitřního polstrování lze použít běžně prodávané dezinfekční prostředky.
- Potní pásek se čistí vhodným, běžně prodávaným dezinfekčním a čistícím přípravkem.
- V případě, kdy jsou vložky plně vyměnitelné, omyvatelné a nahraditelné je možné pro očištění zvolit pouze ruční mytí. Pokud jsou vložky mokré, po dešti, či propocené, vždy vložky sušte ve stínu.

### **Skladování:**

- Skladujeme v suchém a čistém prostředí při teplotách 5 až 40° C
- Skladujeme ve tmě nebo alespoň tak, aby přilba nebyla vystavena přímému slunečnímu záření.
- Doporučujeme používat původní obal přilby, který je vhodný pro přepravu i ochranu proti odření.

### **System zapínání:**

Po nasazení na hlavu zkontrolujte, zda přilba dostatečně přiléhá a zároveň netlačí. Používání nezajištěné přilby není dovoleno.

### **Řemínek s "D" kroužky:**

Upevněte řemínek přetažením řemínku přes oba "D" kroužky. Utáhněte ho tak, abyste se cítili komfortně pro vaše bezpečí a pohodlí. Po utážení řemínku pozvedněte přilbu a ujistěte se, že vám sedí dobře na hlavě a řemínek dobře drží. Abyste přilbu mohli složit, zatáhněte za řemínek směrem ven. Tím uvolníte "D" kroužky. Potom rotačním pohybem směrem dopředu složíte přilbu z vaší hlavy.

### **Řemínek se sponou:**

Délku upevňovacího řemínku lze nastavit pomocí spon. Řemínek upevněte pomocí zabezpečovací spony. Pro otevření zámku spony posuňte tlačítko z polohy ZAVŘENO (uzamčeno) do polohy OPEN (otevřeno).

### **Řemínek s přezkou:**

Délku upevňovacího řemínku lze nastavit pomocí přezky. Pro otevření zámku přezky stiskněte tlačítko přezky a proveďte úpravu či odepnutí posunem přezky po řemínku.

### **Ventilační efekt:**

Pro zvýšení ventilačního efektu uvnitř přilby a pro zamezení zamlžování ochranného štítu lze využít ventilační otvory, které lze otevřít posunutím posuvných ovladačů. Přilbu je zakázáno jakkoli upravovat. Pouze přilba v originálním stavu může zaručit bezpečnost při používání.

### **Ochranný štít:**

V případě že je přilba opatřena ochranným štítem nebo sluneční clonou zabraňte poškrábání ochranného štítu a clony. Před jízdou vždy ochranný štít důkladně očistěte pomocí speciálních neagresivních čistících prostředků na průhledné plastové části. Přilbu je zakázáno používat s poškrábaným, znečištěným či jinak poškozeným ochranným štítem. Na ochranný štít nelepte žádné samolepky či jiné etikety a předměty, které mohou omezovat výhled či měnit barevné spektrum výhledu. Ochranný štít lze vyměnit za jiný. Ochranný štít vyměňujte pouze za shodný typ s existujícím.

### **Ochranný kšilt:**

U modelů přileb, které neobsahují ochranný štít, ale jen ochranný kšilt, je nutné používat správné ochranné brýle. Brýle musí přesně zapadat do skořepiny helmy, proto je nutné tyto brýle vybírat vždy s nasazenou přilbou na hlavě.

### **Lyžařské a snowboardové brýle**

#### **Ochrana proti paprskům UV záření a kategorie zorníků:**

Všechny lyžařské brýle poskytují zlepšenou viditelnost a ochranu proti škodlivým UV paprskům a silnému slunečnímu záření. Všechna skla brýlí jsou bez optických distorzí. Brýle mají speciální úpravu proti zamlžení.

<b>Kategorie</b>	<b>UVA,UVB filtr</b>	<b>Propustnost světla</b>	<b>Použití</b>
<b>S0</b>	100%	80-100%	Soumrak, noční lyžování
<b>S1</b>	100%	43-79%	Silná mlha, více zataženo
<b>S2</b>	100%	18-42%	Zataženo, Slabá mlha
<b>S3</b>	100%	8-17%	Polojasno, Jasno
<b>S4</b>	100%	3-7%	Slunečno

#### **Doporučení pro užívání:**

Lyžařské brýle jsou navrženy jako ochrana proti sněhu, slunečnímu záření, větru a mrazu při provozování zimních sportů. Lyžařské brýle nejsou určeny pro použití na silnici nebo pro řízení vozidel. Lyžařské brýle ani skla brýlí nejsou odolné proti silnému poškození díky nárazu nebo úderu.

Jako prevenci proti zamlžení doporučujeme následující postup:

- Otírání a čištění skel pouze za použití textilie pro čištění optických brýlí.
- Při nošení brýlí nechejte větrací otvory otevřené.

Poznámka: Skla brýlí se i tak mohou zamlžovat – v extrémních podmínkách, kdy se teplota výrazně mění, například při příchodu do interiéru a naopak.

#### **Údržba a čištění:**

Brýle a skla čistěte pouze vlažnou mýdlovou vodou, opláchněte a nechte volně oschnout mimo přímé sluneční záření.

#### **Důležité upozornění:**

Nečistěte vnitřní strany skel příliš velkou silou, mohla by se tak narušit protimlžná úprava skel. Zrcadlová skla čistěte s maximální opatrností. Na čištění nepoužívejte chemické a čisticí přípravky, mohlo by dojít k poškození brýlí nebo skel. Doporučujeme pravidelně měnit skla brýlí; při výrazném poškození, poškrábání nebo narušení skel nemůžeme garantovat ochrannou kvalitu skel.

#### **Uchovávání:**

Doporučujeme brýle uložit do obalu, aby se předešlo případnému poškození. Po použití doporučujeme brýle umístit na suché a dobře větratelné místo se stálou teplotou a bez přímého slunečního záření nebo tepelného zdroje.

## **Lyžařské, běžecké a trekové hole**

### **Sjezdové hole:**

Hole jsou určeny pro rekreační sjezdové lyžování na upravených i neupravených sjezdovkách. Před použitím zkontrolujte kompletnost a nepoškozenost své výstroje. Zkontrolujte dotažení kroužků na koncích holí. Upravte si délku zápěstního řemene. Před lyžováním nezapomeňte sundat gumové chrániče hrotů. Po použití hole otřete suchou látkou. Vždy dodržujte všeobecné zásady pohybu na horách, dodržujte nařízení Horské služby. Pád kolmo ( z boku) na hole může zapříčinit zlomení nebo deformaci i těch nejpevnějších a nejkvalitnějších holí. Na tyto případy se nevztahuje záruka!

### **Běžecké hole:**

Hole jsou určeny pro rekreační běžecké lyžování na upravených i neupravených běžeckých tratích. Před použitím zkontrolujte kompletnost a nepoškozenost své výstroje. Upravte si délku zápěstního řemene vytažením pojistného klínu - z vrchu rukojeti. Nezapomeňte klín opět zatlačit zpět. Neužívejte hole pro skialpinismus, či in-line bruslení na asfaltu, a pod.. Po použití hole otřete suchou látkou. Vždy dodržujte všeobecné zásady pohybu na horách, dodržujte nařízení Horské služby. Pád kolmo (z boku) na hole může zapříčinit zlomení nebo deformaci i těch nejpevnějších a nejkvalitnějších holí. Na tyto případy se nevztahuje záruka!

### **Trekové a NW hole:**

Doporučujeme, abyste si před začátkem nastavili délku holí tak, aby Vaše předloktí bylo paralelně se zemí. Experimentujte, než naleznete tu správnou výšku pro Vás. Na odlišném terénu se může stát, že budete muset výšku holí upravit. Hole můžete prodloužit pro případný sestup nebo naopak zkrátit, pokud šplháte do kopce. Obojí zaručí větší stabilitu. Při chůzi je někdy lepší držet holi o něco níže. Po použití hole otřete suchou látkou.

### **Vysunutí holí:**

- Uchopte holi jednou rukou za držátko nebo za plastové zakončení.
- Druhou rukou povolte svorku a nastavte střední část do požadované délky (ne více než je značka „STOP“).
- Jakmile má hole požadovanou délku, zavřete svorku. Vlastní nastavení může vyžadovat adekvátní působení silou. Proto po uvolnění svorky mírně pootočte nastavitelným šroubem (silněji vpravo a mírněji vlevo) a poté svorku zavřete. Délku si nastavte dle potřeby.
- Totéž udělejte s dolní částí, když držíte střední část hole. Opět nevysunujte více než je značka „STOP“.
- Náměr střední části je směrodatný pouze tehdy, je-li spodní část plně vytažena až ke značce „STOP“.
- Pro zkrácení délky holí zvolte opačný postup.

**POZOR!** Při vysouvání střední a spodní části nikdy nevysouvejte nad značku „STOP“.

Pád kolmo (z boku) na hole může zapříčinit zlomení nebo deformaci i těch nejpevnějších a nejkvalitnějších holí. Na tyto případy se nevztahuje záruka!

## **Běžecské vázání**

**UPOZORNĚNÍ:** Běžecské lyžování v sobě zahrnuje určitá rizika, a zranění je běžným a obecným jevem i tohoto sportu. Vázání a běžecské boty nejsou vyvinuty a vyrobeny jako systém vypínací (bezpečnostní) a neexistuje záruka na bezpečnost.

### **Zásady optimální funkce vázání**

- Montáž doporučujeme svěřit odborné dílně. Správně namontované vázání Vám umožní zvýšit výkonnost a zajistit pohodlí.
- Před upnutím boty musí být vázání a boty zbavené nečistot.
- Vázání čistěte vlhkým hadrem a poté nechce důkladně uschnout
- Vázání skladujte v tmavé, chladné a odvětrané místnosti.
- Nevystavujte vázání extrémním teplotám.

## **Sjezdové vázání a údržba lyží**

Voskování, broušení hran a opravy poškozených částí skluznice, to jsou pro každého lyžaře běžné úkony předtím, než se vydá na sjezdovky. A je už na vás, jestli se o lyže staráte sami, nebo je radši svěřujete odborníkům ve skiservisech – je to jen otázka peněz a motivace. Každý si ale uvědomuje, že nejjistější cestou, jak udržet své lyže ve formě co nejdéle, je pravidelná údržba.

### **Příprava lyží na léto:**

Co už ale není tak jasné, je fakt, že lyže by měly být dobře připraveny i na léto, protože při jejich nesprávném uložení po dobu delší nečinnosti jednoduše vyjdou z formy. Bez řádné přípravy může vaše lyže přes léto ohrozit rez, teplo i prach usazený na vázání, hranách nebo skluznicích. Takže než vaše lyže skončí na léto ve sklepě, měli byste učinit některá základní opatření. Jinak může začít rezavět vázání nebo pórovatět nátěr.

### **Ochrana skluznice:**

Lyžařský vosk chrání skluznici nejen na sjezdovce, ale i ve sklepě. Aby se zabránilo vysychání povrchu a s tím spojené ztrátě pružnosti, měli byste lyžím dopřát velkorysý nátěr voskem hned po posledním dni lyžování. Udělali jste to? Jestli ne, můžete to ještě napravit. Díky navoskování se na skluznici nenachytá prach ani nečistoty. Povrch skluznice musíte před voskováním samozřejmě nejdřív důkladně vyčistit a vysušit. Potom nemusíte lyže ukládat sepnuté k sobě napevno páskem, to jim příliš nepomáhá. Lepší je uložit je samostatně, skluznicí nahoru, v suché tmavé místnosti s konstantní teplotou, pokud je to možné.

### **Ochrana hran:**

Hrany lyží jsou náchylné k rezivění. Proto je nesmírně důležité, abyste hrany nechali dobře proschnout ještě předtím, než lyže uložíte. Při přípravě vašich lyží na letní přestávku byste měli kromě skluznic pořádně navoskovat i hrany. Tak nebude mít rez šanci. Pokud chcete mít rez úplně pod kontrolou, je dobré už během sezóny pravidelně kontrolovat všechna na rez náchylná místa a dobře je brousit, aby se rez nemohl po hranách přes léto šířit. Pokud se na broušení hran necítíte, doporučujeme zanést lyže do skiservisu, tam vědí, jak na to a o lyže se vám dobře postarají.

### **Vyvarujte se poškození bezpečnostního vázání:**

Špína může negativně ovlivnit zejména pružiny bezpečnostního vázání. Proto byste předtím, než lyže uskladníte na léto, měli celé vázání pečlivě omýt teplou vodou, nechat dobře vysušit a poté nastříkat speciálním konzervačním sprejem. Svaz lyžařů nedoporučuje pružiny uvolňovat. Uvolnění pružiny před létem sice napomáhá prodloužení její životnosti díky tomu, že si udrží svou pevnost, ovšem na druhou stranu to představuje velké bezpečnostní riziko. Často se po příchodu zimy stane, že zapomenete, jak jste lyže před létem „ošetřili“, popadnete je, vyjedete na sjezdovku a vystavujete se obrovskému riziku kvůli špatně seřízenému vázání!

### **Věnujte pozornost vypínání vázání:**

Vzhledem k tomu, že vázání je velmi důležitým bezpečnostním prvkem spojujícím člověka a lyži, mělo by být zkontrolováno odborníkem před každou zimou.

## **Lyžařská, snowboardová a běžecká obuv**

### **Lyžařská obuv:**

Správná péče o lyžařskou obuv je důležitá nejen pro jejich dlouhou životnost, ale také pro Vaše pohodlí a bezpečí.

### **Skladování:**

- Před uskladněním vždy lyžáky pečlivě vysušte
- Lyžáky skladujte vždy až po vysušení a s vnitřní botičkou uvnitř
- Zkontrolujte, pokud jste vytahovali vnitřní botičku, že je uvnitř lyžáky umístěna správně a není nikde zmáčknutá, pokrčená, nebo skřípnutá
- Vždy mějte lyžáky lehce zapnuté na všechny přezky
- Ideální je skladovat lyžáky ve speciálním vaku na lyžáky, který je ochrání před vnějšími vlivy
- Čím méně budete vnitřní botičku vytahovat, tím lépe

### **Sušení:**

- vždy po lyžování lyžáky vysušte pomocí speciálního vysoušeče, nebo na sušáku
- nesusťe lyžáky na topení
- nevytahujte vnitřní botičku při sušení
- nikdy nesusťe vnitřní botičku na topení
- nevytahujte vnitřní vložky z lyžáků pro sušení

### **Běžkařská obuv:**

Správná péče o běžkařskou obuv je důležitá nejen pro jejich dlouhou životnost, ale také pro Vaše pohodlí a bezpečí.

### **Skladování:**

- před uskladněním vždy boty pečlivě vysušte
- boty skladujte vždy až po vysušení
- vždy mějte boty lehce zapnuté
- ideální je skladovat boty ve speciálním vaku na boty, který je ochrání před vnějšími vlivy

### **Sušení:**

- vždy po lyžování boty vysušte pomocí speciálního vysoušeče, nebo na sušáku
- nesusťte boty na topení

### **Snowboardová obuv:**

Správná péče o snowboardovou obuv je důležitá nejen pro jejich dlouhou životnost, ale také pro Vaše pohodlí a bezpečí.

### **Skladování:**

- před uskladněním vždy boty pečlivě vysušte
- boty skladujte vždy až po vysušení a s vnitřní botičkou uvnitř
- zkontrolujte, pokud jste vytahovali vnitřní botičku, že je uvnitř umístěna správně a není nikde zmáčknutá, pokrčená, nebo skřípnutá
- vždy mějte snb boty lehce zapnuté a utažené
- ideální je skladovat boty ve speciálním vaku na snb boty, který je ochrání před vnějšími vlivy
- čím méně budete vnitřní botičku vytahovat, tím lépe

### **Sušení:**

- vždy po lyžování boty vysušte pomocí speciálního vysoušeče, nebo na sušáku
- nesusťte boty na topení
- nevytahujte vnitřní botičku při sušení
- nikdy nesusťte vnitřní botičku na topení
- nevytahujte vnitřní vložky ze skeletů snowboardových bot pro sušení

## **Snowboarding**

### **Návod na použití snowboardu:**

Snowboarding je sportovní disciplína, která může vést ke zranění, a to i životu nebezpečnému. Při užívání snowboardové výstroje proto dbejte na bezpečnost svou i svého okolí, vždy se nejdřív ujistěte, že je vaše vybavení v naprostém pořádku, nechejte si vázání a snowboard zkontrolovat od odborníků a vždy před začátkem sezóny proveďte jeho pravidelnou údržbu. Před jízdou ani při ní neužívejte omamné látky a alkohol. Vždy dbejte na doporučení a nařízení Horské služby a dodržujte obecné zásady pro pohyb na horách a sjezdovkách. Při jízdě zohledněte vaše zkušenosti a dovednosti, začátečníkům doporučujeme obrátit se na instruktora či přímo odborný kurz. Vždy používejte jistící pásek (lanko), který zabrání ujetí snowboardu při jízdě i při přenášení.

### **Údržba snowboardu:**

Vždy před začátkem sezóny je potřeba provést pravidelnou údržbu vašeho snowboardu a tu potom opakovat každých 10 až 20 dní.

Doporučujeme ošetřit skluznici snowboardu speciálními vosky. Na čistou, odmaštěnou skluznici rozehřejte vosk (lze použít i starou žehličku na textil, teplotu nastavte na nejnižší stupeň). Horký vosk se vsákne do skluznice. Vrstvu vosku necháme ztuhnout a poté ji plastovou škrabkou strhneme ze skluznice pryč, vosk tak zůstane pouze v pórech skluznice a ta je pak dokonale hladká. Povrch můžeme ještě vykartáčovat speciálním kartáčem a vyleštit fleecovým hadříkem.

Pokud nebudete skluznici snowboardu pravidelně voskovat, bude se vám na ni lepit a přimrzat sních a jízda pak nebude plynulá. Navoskujte snowboard i předtím, než jej uložíte k letnímu spánku – vyhněte se tak vysychání konstrukce snowboardu přes skluznici. Před každým voskováním je dobré odstranit starý vosk speciálním odstraňovačem vosku. Voskovat lze i pomocí tekutých vosků, které se snadno aplikují a je možné je mít při sobě přímo na svahu. Hrany snowboardu lze brousit pomocí speciálních brousků, nebo můžete svůj snowboard svěřit servisnímu brusnému stroji – ten zbrousí hrany i plochu skluznice pomocí brusného kamene v celé ploše snowboardu a odstraní tak i drobné rýhy ve skluznici. Hlubší rýhy lze zalít tzv. kofixovými tyčinkami.

Chraňte svůj snowboard, vázání i obuv a během transportu tím, že je budete ukládat do obalu. Snowboard skladujte v suchu, nevystavujte ho přímému slunci.

### **Návod na použití a montáž snowboardového vázání:**

- Snowboardové vázání není samovypínacím bezpečnostním vázáním a v důsledku toho nechrání před rozličnými zraněními. Dbejte na to, aby vaše vázání bylo namontováno a seřízeno vyškolenými odborníky.
- Při správně zvolené velikosti vázání vůči botě by měl střed boty protínat osu středu vázání. V případě, že je bota vůči vázání nevycentrovaná, stačí doladit nastavení posunutím patky na vázání.
- Při namontování vázání na snowboard je rovněž důležité, aby špička a pata boty ve vázání přesahovala hranu snowboardu na obou stranách stejně, což můžeme nastavit pomocí děr na středovém disku vázání.
- Úhel naklonění patní opěrky lze měnit pomocí variabilního náklonného šroubu.
- Délku strapů (popruhů) upravte tak, aby střed strapu byl při zapnutí boty do vázání na středu jazyku boty. U zubatého pásku musí při maximálním utážení zůstat pár zoubků, aby případně šlo vázání ještě dotáhnout.
- Při dotahování šroubů přidržíte pevně disk a šrouby dotahujte do kříže. Před každým použitím se ujistěte, že všechny šrouby na vázání jsou řádně dotažené. Užívejte jen originální šrouby, které byly přibaleny k vázání.
- Před použitím vázání očistěte od sněhu a ledu a vždy zkontrolujte jeho funkčnost.

### **Návod na použití a údržbu chráničů:**

- Pro jízdu na snowboardu se vždy vybavte chráničem, a to hlavně chráničem páteře (neboli páteřákem), případně ochrannými šortkami. Před použitím se ujistěte, že jste zvolili správnou velikost chrániče. Ten musí pokrývat celou část těla, která vyžaduje ochranu. Chránič umístěte co nejbliž tělu a nastavte popruhy tak, aby chránič seděl pevně na svém místě bez pohybu, skřípnutí nebo tření.
- Chrániče poskytují ochranu proti zraněním při pádech a nárazech. Po každém pádu je třeba přezkoušet, zda je chránič v pořádku a jeho funkce není omezena! V případě, že je poškozen, musí být vyměněn. Účelem chrániče je omezit sílu přenesenou z úderu nebo pádu na překážku. Chránič páteře se ohýbá v oblouku dopředu i dozadu – nadměrně tuhý chránič by mohl přenést sílu způsobenou pádem či úderem mimo chráněnou oblast, zejména do krku. Nadměrné kroucení a ohýbání chrániče může vést k omezení jeho ochranné funkce. Chrániče neperte, nemáčejte – nečistoty odstraňte vlhkým kouskem látky.
- Chrániče na snowboard musí splňovat přísné normy - certifikace EN 1621/2 a EN 1621/1.