

FIN FLAPPING OWNER'S MANUAL

WARNING:
Keep children under adult supervision at all times when they use this product.
Please choose the suitable size. Use only under experienced supervision.
Does not protect against drowning.
It is recommended that teachers, coaches or mature swimmers demonstrate the methods of adjusting, fitting and removing fins.

Please fully warm up before use. Begin with gentle force, otherwise muscle cramps and ankle strains may occur.

Selection

Before buying, please select the right size according to your leg strength and the water you will be swimming in.

Heel Band Adjustment

Adjust the heel band so it is loose enough to place your foot inside. Place your foot in the fin and tighten the band to a comfortable, firm-fitting position.

Usage

There are two kinds of fin flapping: 1) Use your thigh to move your leg while kicking up and down. 2) Use your waist and hips to move your legs while keeping them pressed together. You can use the two flapping options alternatively, to protect your lower body from excessive fatigue. Flapping the fins with your ankles may cause them to become sprained. Do not expose the fins above the surface of the water while flapping.

To avoid breaking the fins while walking in shallow water or on the beach, turn backward or sideways.

Maintenance and storage

Wash with fresh water after use. Avoid unnecessary exposure to sunlight and air.

Avoid contact with oils and greases. Some sun creams and lotions are of an oily composition.

Avoid exposure to heat and contact with hot surfaces.

Store in a cool, dry and dark place in a box. Do not distort during storage.

BATTEMENT DE PALMES MANUEL DE L'UTILISATEUR

ATTENTION:
Les enfants doivent rester constamment sous la supervision d'un adulte quand ils utilisent ce produit. Veillez choisir la taille adaptée. Ne utilisez que sous une surveillance expérimentée.

Ne protége pas contre la noyade. Il est recommandé que les professeurs, moniteurs ou nageurs expérimentés fassent une démonstration pour montrer comment ajuster, mettre et enlever les palmes. Effectuez un échauffement complet avant toute utilisation.

Commencez doucement, pour éviter les crampes musculaires et les entorses au niveau des chevilles.

Sélection

Avant d'effectuer l'achat, veuillez choisir la bonne taille en fonction de la longueur de vos jambes et de l'eau dans laquelle vous nagerez.

Réglage de la sangle au niveau du talon

Réglez la sangle au niveau du talon après qu'elle soit suffisamment lâche pour placer votre pied à l'intérieur. Placez votre pied dans la paume et serrez la sangle pour obtenir une position confortable et ferme.

Utilisation

Il existe deux types de battement de jambe: 1) Servez-vous de votre cuisse pour déplacer votre jambe tout en battant vers le haut et le bas. 2)

Servez-vous de votre taille et de vos hanches pour bouger vos jambes tout en les maintenant serrées. Vous pouvez utiliser les deux options de battement alternativement, pour protéger la partie inférieure de votre corps contre une fatigue excessive.

Si vous effectuez les battements avec vos chevilles, vous risquez de vous foulé. Les palmes ne doivent pas être au-dessus de la surface de l'eau quand vous effectuez les battements. Pour éviter de casser les palmes quand vous marchez dans l'eau peu profonde ou sur la plage, retournez-vous ou marchez sur le côté.

Entretien et rangement

Lavez-les à l'eau fraîche après les avoir utilisées.

Évitez de les exposer inutilement en plein soleil et à l'air.

Évitez tout contact avec des huiles et des graisses. Certaines crèmes et lotions solaires ont une composition huileuse.

Évitez l'exposition à la chaleur et le contact avec des surfaces chaudes. Rangez-les au frais et au sec, dans l'obscurité, à l'intérieur d'une boîte. Ne les tordez pas quand vous les rangez.

GEBAUCH DER FLOSSEN BENUTZERHANDBUCH

ACHTUNG:
Stellen Sie jedes Mal, wenn Kinder dieses Produkt benutzen, eine ständige Beaufsichtigung der Kinder durch Erwachsene sicher. Bitte wählen Sie die richtige Größe. Nur unter ständiger und kompetenter Aufsicht durch erfahrene Personen benutzen.

Schützt nicht vor Ertrinken. Es wird empfohlen, dass Lehrer, Trainer oder erfahrene Schwimmer die Methoden für das An- und Ausziehen der Flossen zeigen.

Bitte wärmen Sie sich vor der Benutzung vollständig auf.

Beginnen Sie mit sanfter Kraftanstrengung, auf jedenfalls Muskelkrämpfe und Überdehnungen des Sprunggelenks auftreten können.

Auswahl

Bitte wählen Sie vor dem Kauf die richtige Größe in Abhängigkeit von Ihrer Beinkraft und dem Wasser, in dem Sie schwimmen werden, aus.

Justierung des Fersenbands

Justieren Sie das Fersenband so, dass es locker genug ist, um mit dem Fuß hineinschlüpfen zu können. Schließen Sie mit dem Fuß in die Flosse und ziehen Sie das Fersenband in einer komfortable und zugleich fest sitzende Position fest.

Benutzung

Es gibt zwei Arten des Flossenschlags: 1) Benutzen Sie Ihre Oberschenkel, um Ihr Bein zu bewegen, während Sie auf und ab schlagen. 2) Benutzen Sie Ihren Bauch und die Hüften, um Ihre Beine zu bewegen, während Sie sie fest geschlossen halten. Sie können die beiden Optionen für den Flossenschlag abwechselnd anwenden, um Ihre untere Körperhälfte übermüdet zu schützen. Flossenschlägen mit den Knöcheln kann zu Verstauchungen derselben führen. Bringen Sie die Flossen während des Flossenschlags nicht über die Wasseroberfläche.

Um einen Brecher der Flossen beim Gehen in seichten Wasser oder am Strand zu vermeiden, sollten Sie sich rückwärts oder seitwärts bewegen.

Wartung und Lagerung

Nach dem Gebrauch mit Süßwasser abspielen.

Vermeiden Sie unnötige Sonneninstrahlung und Lufteinwirkung.

Vermeiden Sie, dass das Produkt mit Ölen und Fetten in Berührung kommt. Einige Sonnencremes und Lotions haben olive Zusammensetzungen.

Vermeiden Sie, dass das Produkt Hitze ausgesetzt wird oder mit heißen Oberflächen in Berührung kommt.

Bringen Sie das Produkt an einen kühlen, trockenen und dunklen Ort in einer Schachtel. Das Produkt während der Lagerung nicht verdrehen.

NUOTARE CON LE PINNE MANUALE D'USO

AVVERTENZA:
Quando i bambini utilizzano questo prodotto, devono essere sotto la supervisione di un adulto. Scelgire la misura corretta. Utilizzare solo sotto la sorveglianza di una persona esperta. Non proteggono dall'annegamento. Si raccomanda che insegnanti, allenatori o nuotatori esperti mostrino i metodi corretti per regolare, indossare e togliere le pinne.

Scaldarsi bene prima dell'uso. Iniziare con poca forza, in caso contrario potrebbero verificarsi crampi muscolari e distorsioni alle caviglie.

Selezione

Prima dell'acquisto, scegliere la misura corretta secondo la propria forza muscolare negli arti inferiori e la resistenza nel ruoto.

Regolazione dell'elastico sul tallone

Regolare l'elastico sul tallone in modo che abbia abbastanza gioco per inserire il piede. Posizionare il piede nella pinna e stringere l'elastico in modo che risulti comodo ma ben fisso.

Utilizzo

Ci sono due modi per nuotare con le pinne: 1) Usare la coscia per muovere la gamba su e giù. 2) Usare il bacino e le anche per muovere le gambe tenendole unite.

È possibile alternare i due metodi per proteggere la parte inferiore del corpo da un eccessivo affaticamento. Muovere le pinne usando le anche può causare distorsioni. Non fare emergere le pinne dall'acqua mentre si nuota.

Più evitare di danneggiare le pinne quando si cammina in acqua poco profonda o sulla spiaggia, spostarsi all'indietro o di lato.

Manutenzione e conservazione

Lavare con acqua fredda dopo l'uso.

Evitare l'esposizione al sole e all'aria se non è strettamente necessario.

Evitare il contatto con oli o grassi.

Alcune crema solari e lozioni sono a base di oli.

Evitare l'esposizione al calore e il contatto con superfici calde.

Conservare in una scatola in un ambiente fresco, asciutto e buio.

Non alterare durante la conservazione.

ZWEMVINNEN HANDLEIDING

WAARSCHUWING:
Houd kinderen altijd onder toezicht van een volwassene wanneer ze dit product gebruiken. Kies een geschikte maat. Gebruik alleen onder ervaren toezicht. Beschermt niet tegen verdrinken. Het is aanbevolen dat leeraars, coaches of ervaren zwemmers de methodes demonstreren van aanpassen, passen en verwijderen van vinnen.

Scaldarsi bene prima dell'uso. Iniziare con poca forza, in caso contrario potrebbero verificarsi crampi muscolari e distorsioni alle caviglie.

Selectie

Selecteer vóór u koopt de juiste maat afhankelijk van uw beenkracht en het water waarin u gaat zwemmen.

Anpassen van hetelband

Pas de bandel aan zodat deze los genoeg is om uw voet erin te plaatsen. Plaats uw voet in de zwemvin en maak de band vast naar een comfortabele, stevig zittende positie.

Gebruik

Er zijn twee manieren om te flippen met vinnen: 1) Gebruik de dijen om te bewegen, während Sie auf und ab schlagen. 2) Gebruik de heupen en de heupen om uw benen te bewegen, während Sie sie fest gesloten houden. Sie können die beiden Optionen für das Flossenschlagen abwechselnd anwenden, um Ihre untere Körperhälfte übermüdet zu schützen.

Flossenschlagen mit den Knöcheln kann zu Verstauchungen derselben führen. Bringen Sie die Flossen während des Flossenschlags nicht über die Wasseroberfläche.

Um einen Brecher der Flossen beim Gehen in seichten Wasser oder am Strand zu vermeiden, sollten Sie sich rückwärts oder seitwärts bewegen.

Wartung und Lagerung

Nach dem Gebrauch mit Süßwasser abspielen.

Vermeiden Sie unnötige Sonneninstrahlung und Lufteinwirkung.

Vermeiden Sie, dass das Produkt mit Öl und Fett in Berührung kommt.

Einige Sonnencremes und Lotions haben olive Zusammensetzungen.

Vermeiden Sie, dass das Produkt Hitze ausgesetzt wird oder mit heißen Oberflächen in Berührung kommt.

Bringen Sie das Produkt an einen kühlen, trockenen und dunklen Ort in einer Schachtel.

Das Produkt während der Lagerung nicht verdrehen.

ALETAS FIN FLAPPING MANUAL DE INSTRUCCIONES

ADVERTENCIA:
Mantenga a los niños bajo supervisión adulta cuando utilicen este producto. Mantenga a los niños bajo supervisión adulta cuando utilicen este producto. Elija la talla adecuada. Utilizar solo bajo supervisión experta. No protege frente al ahogamiento. Se recomienda que los profesores, entrenadores o nadadores experimentados demuestren las metodologías de ajustar, adaptar y quitar las aletas.

Colocar el pie en la aleta y calentar antes de usar. Comenzar con poca fuerza, de lo contrario podrían ocurrir espasmos musculares y distensiones.

Selección

Seleccione la talla correcta antes de comprar, de acuerdo a la fuerza de sus piernas y el tipo de agua donde va a nadar.

Ajuste al talón

Ajuste la banda de modo que quede lo suficientemente suelta para poder colocar el pie en ella.

Uso

Utilice las aletas de acuerdo a las indicaciones de uso: 1) Utilice la pierna para mover la pierna pataleando arriba y abajo.

2) Utilice la cintura y las caderas para mover las piernas a la vez que las mantiene plegadas a la una a la otra.

Puede intercambiar las dos metodologías para proteger la parte inferior del cuerpo de una fatiga excesiva.

Evitar que las aletas se rompan: no las use en agua muy profunda o en la playa, ni las deje caer al suelo, ni las deje caer sobre una superficie caliente.

Mantenimiento

Hay dos modalidades de aleto: 1) Utilice el músculo para mover la pierna pataleando arriba y abajo.

2) Utilice la cintura y las caderas para mover las piernas a la vez que las mantiene plegadas a la una a la otra.

Puede intercambiar las dos metodologías para proteger la parte inferior del cuerpo de una fatiga excesiva.

Evitar que las aletas se rompan: no las use en agua muy profunda o en la playa, ni las deje caer al suelo, ni las deje caer sobre una superficie caliente.

Evitar que las aletas se rompan: no las use en agua muy profunda o en la playa, ni las deje caer al suelo, ni las deje caer sobre una superficie caliente.

Mantenimiento y almacenamiento

Lavar con agua limpia después de usar.

SVÖMMNING MED SVÖMMEFÖDDER BRUGERMANUAL

ADVARSEL:
Hold børn under standig opsyn når de bruger dette produktet. Vælg korrekt størrelse. Må ikke bruges under kompetent tilsyn. Beskytter ikke mod drukning. Det anbefales at lærene, trenere og dygtige svømmere demonstrerer justering og ta på og af svømmefødderne. Vær opmærksom på at vennen ikke kan bruge de svømmefødderne, når de ikke har fået hjælp eller på stranden, da de kan blive overanstrengt. Når svømmefødderne begynder at hærdes sammen, skal de ikke bruges. Undgå at knække svømmefødderne, når du går på lavt vand eller på stranden, ved at gå baglæns eller sidelæns.

Tilpasning af hælbandet
Tilpas svømmeføddernes hælband, så den er tilstrekkelig los til at tage på fod'en. Sæt fod'en i den og holder den fast til at bevæge benene.

Brug
Der er måder at bevæge svømmefødderne på: 1) Brug fødderen på din øvre ben med din underarm. 2) Brug din midt- og højre arm med din underarm.

Dyrligeholde og opbevaring
Vask svømmefødderne efter brug. Undgå kontakt med olie og fedstof. Visse solcremer og lotions har en olierigt konsistens.

Vedligeholdelse og opbevaring
Vask svømmefødderne efter brug. Undgå kontakt med olie og fedstof. Visse solcremer og lotions har en olierigt konsistens.

Opbevaring
Undgå kontakt med olie og fedstof. Visse solcremer og lotions har en olierigt konsistens.

**RÄPYLÖIDEN KÄYTÄMINEN
KÄYTÖÖPÄÄ**
VAROITUS:

Aikuisten valottava koko ajan, kun lapsi käyttää vähintään yhden. Valitse oikea koko.

Käytä vain pätevän valvonnan alaisena.

Ei suojaa hukkumisesta.

On suositeltavaa, että opettajat, valmentajat tai kokeneet vanhemmat uimitä näytävät räpylöiden soittamisen, paljastamisen ja asettamisen.

Lämmittäminen vähennää ennen käyttöä.

Käytä aluksi vain vähän voimaa, sillä seurauksena voi olla lihaskramppeja tai nilkan.

Älysoittaja käyttää vähintään yhden.

Älysoittaja käyttää vähintään yhden.

Älysoittaja käyttää vähintään yhden.

Älysoittaja käyttää vähintään yhden.

RÄPYLÖIDEN KÄYTÄMINEN KÄYTÖÖPÄÄ

VAROITUS:
Aikuisten valottava koko ajan, kun lapsi käyttää vähintään yhden. Valitse oikea koko.

Käytä vain pätevän valvonnan alaisena.

Ei suojaa hukkumisesta.

On suositeltavaa, että opettajat, valmentajat tai kokeneet vanhemmat uimitä näytävät räpylöiden soittamisen, paljastamisen ja asettamisen.

Lämmittäminen vähennää ennen käyttöä.

Käytä aluksi vain vähän voimaa,

sillä seurauksena voi olla lihaskramppeja tai nilkan.

Älysoittaja käyttää vähintään yhden.

PLÁVANÍ S PLUTVAMI

PRÍRUCKA POUŽIVATEĽA

UPOZORNENIE:

Pokiaľ deti používajú tento výrobok, musia byť neustále pod dozorom dospelého.

Výberie prosím vhodnú veľkosť.

Používajte iba pod skúseným dozorom.

Nechráni pred utopením.

Odporučá sa, aby učiteľa, trénera

a skúsených plavci predvedli

nastavenie, nasadenie a odstránenie plutiev.

Pred použitím sa dokonale zahrejte.

Začnite miernym tlakom, v

opäťčasne pripáde množstva

svalové krčke a namáhanie členka.

Výber

Pred kúpou výberie prosím

správnu veľkosť podľa sily vašej

nohy a vody, v ktorej sa chystáte

plávať.

Nastavenie pátového pásiku

Pátovy pásik nastavte tak, aby bol

doštočne voľny a možné boli

zasunutím do suroviny.

Nohu vysušte do

plutiv a pási prihláňte do

pevnnej a pohodnej polohy.

Používanie

Existujú dve spôsoby plávania s

plutvami: 1) S pomocou stehien

pohybujete nohami a vykonávate

nahor a nadol. 2) S pomocou

hrudi a bedri pohybujete nohami,

príčom ich majte pritáčené k

sebe. Oba here uvedené spôsoby

môžete striedať a zabrániť tak

nadmernej únavy dolnej časti

telesa. Pohyby s využitím

členkov môžete spôsobiť ich

vykňutie. Pri plávani nevynárajte

plutiv nad hladinu.

Aby ste zabránili poškodeniu

plutiev pri chôdzi v plivke vode či

po plázi, postupujte dozadu či do

dozadu.

Údržba a uskladnenie

Po použití opláchnite čerstvou

vodou.

Zabráňte nadobútňomu

vystaveniu pôsobeniu slnečného

svetla a vzdachu.

Zabráňte stvuku s olejom a

niektoré opakovacie krémy a

mlieka obsahujú olejové

kompomenty.

Zabráňte vystaveniu pôsobeniu

tepla a styku s horúcimi povrchmi.

Skladujte na chladnom, suchom a

tmavom mieste v krambi. Pri

skladovaní nekrúuite.

PLYWANIE W PŁETWACH

INSTRUKCJA OBSŁUGI

OSTRZEŻENIE:

Dzieci korzystające z produktu muszą przez cały czas być pilnowane przez osobę dorosłą. Pamiętaj o dobraniu właściwego rozmiaru plutów.

Produktu wolno używać wyłącznie pod nadzorem doświadczonej osoby. Produkt nie chroni przed utonięciem. Sposób regulacji, zakładania i zdejmowania plutów powinien zadeemonstrować instruktor, trener lub doświadczony pływak.

Pamiętaj o dokładnej rozgrzewce przed skorzystaniem z produktu. Zaczyni od delikatnego wysiłku, ponieważ w przeciwnym razie narazisz się na skurzce mięśni i urazy stawu skokowego.

Dobór

Pri zakupem dobrierz rozmiar plutów właściwy dla siły swoich mięśni oraz zbiornika, w którym będziesz pływać.

Regulacja paska na pięcie

Połącz pasek na pięcie w taki sposób, żeżby mógł przelatywać przez niego stopę. Włóz stopę w płytewę i naciągnij pasek, tak żeby przygłać mocno, ale wygodnie.

Użycie

Są dwie metody pływania w płytewach: 1) Poruszaj nogami w udach, jednocześnie kopiąc w głąb i do dół. 2) Wykonuj ruchy w pasie i biadrach, wprowadzając ruch złączonego nogi. Możesz używać obu technik naprzemienne, aby uniknąć nadmiernego męczenia dolnej części ciała. Poruszanie płytewami w stawie skokowym gorszy skreścieniem. Nie wystawiaj plutów nad powierzchnię wody w trakcie pływania.

Zeby uniknąć złamania płytew podczas brodzenia w płytowej wodzie lub chodzenia po plaży, obróć plutów do tyłu lub na boki.

Konservacja i przechowywanie

Po użyciu umyj płytewy w czystej wodzie.

Nie wystawiaj płytew niepotrzebnie na działanie promieni słonecznych ani powietrza.

Nie dopuszczaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektóre kremy i mleczka przeciwspłoczeniowe są oleiste.

Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszczaj do kontaktu z rozgrzonymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgizany.

USZONY

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

FIGYELMEZTETÉS:

Agyermek csak folyamatos felirat felülegyelhet mellel használhatja ezt a terméköt.

Kérjük, válassza ki a megfelelő méretet.

Csak tapasztalt felről személy felelős felügyelete mellett használja.

A termék nem védi meg a fulladtadón. Javasoljuk, hogy tanárak, edzők vagy tapasztalt szűkös mutassák be, hogy hogyan lehet az uszonyt beállítani, felvenni és levenni.

Kérjük, a használattal előtt melegítse be.

Kezdenjen kis erőfeszítéssel, hogy az izmok ne legyenek begörbülések, és a könyök ne megfájduljon.

Kiválasztás

A vásárlás előtt, kérjük, válassza ki a megfelelő méretet a láberejére és az úszószívre.

A sarokszíj beállítása

Ügy állítsa be a sarokszíjjat, hogy elég laz a legyen ahol az, hogy a lábféjeje bele tudjen tenni. Tegye be a lábféjet az uszonyba, majd húzza meg a szíjat egy kényelmes, passzontos helyzetben.

Használat

Kétféle uszony van: 1) A fel-le lábtámpóhoz használja a combját. 2) A labanán ársszézzel módon való mozgásához használja a derekát. E két uszonyhoz módot felváltva is alkalmazhatja, hogy megkönnyíti az alsótástét a zárt fogadásról. Az uszonyok kónykolókkal való mozgatása kifacímthető a könyököt. Az uszonyok közben ne vigye az uszonyokat a vízelvezetőnél.

Hogy unikni alegyán płytewet, podczas brodzenia w płytowej wodzie lub chodzenia po plaży, obróć płytewy do tyłu lub na boki.

Konserváció és tárolás

Használat után mosha meg friss vizivel.

Nie tegy ki fólioslegesen a napfényt és levegőt hatássának.

Kérjük, hogy az olajjal és zsírral való érintkezést. Egyes napkrémek és oldatok olajos összetételek.

Negyik ki hőnek, illetve ne helyezze el uly, hogy forró felületekhez érjen.

Tárolja száraz, hűvös és sötét helyen, dobozban. Ne vetelemie el az alakját raktározás során.

PELDPLEZNAS

LIETOTĀJA ROKASGRĀMĀTA

BRĪDINĀJUMS:

Izmantot šo precīziem, vaikus visumot turi priežūrēti suaugusīs.

Pasirinktie tānkāmā dydī.

Naudoti tik priežūrīt patrysiam asmenim.

Neapsaugo nu skendimo, Rekomendājumi, tānkāmās plaukumus plaukumās pamādrošņiem, jaipēcējiem ir lecēm parādīt plēznu regulešanas, uzšķāšanas un noņemšanas metodēs.

Pirms lietošanas, lūdz, pilnībā uzsildiet.

Sāciet ar nelielu spēku, pretējā gadījumā var rasties muskuliski krampji un potīšu sastiepšana.

Atlase

Pirms iegādes, lūdz, atlaist pareizo izmēru sākāpšu ar jūsu kāju spēku un ūdeni, kurā pelēsiet.

Papēža lentes pieltāgošana

Pielāgojet papēža lenti tā, lai tā ir pieteiktai valīja, lai jūs varētu lievot savu pēdu. Lievot savu pēdu plēznu un nostipriniet lenti ērtā, cieši piegūļošā pozicijā.

Lietošana

Irv dienu viedē peldēšanas ar plēzniem: izmantot augšstūblu, lai kustinātu kāju, kamēr kustinātu kājas uz augšu un leju. 2) Izmantot liezeni un gurmus, lai kustinātu kājas, kamēr tās ir cieši saspiesas kopā. Jūs varat izmantot abus vēluds uz maiņām, lai pasargātu jūsu kājēm apakšdaļu no pārmērīga noguruma. Kustinot plēzna ar potīšu jūs varat izraisīt potīšu potīšu sastiepšanu. Neeļiet plēzna virš ūdens.

Lai izvairītos no plēznu saplīšanās, ejot pa ūdeni vai plūdam, pārvietojieties atmugurki vai sānis.

Apkope un glābšana

Pēc lietošanas noskoļojet ar sālēdi.

Izvairīties no pakļaušanas pārmērīgiem sālēdiem ar galvu.

Izvairīties no pakļaušanas siltuma iedarbībai vai saskares ar karstām vīrsām.

Glābjeti kāstē tumšā, vēsā un sausā vietā. Glābšanas laikā nedeformējiet.

ZAMAHIVANJE PERAJAMA

KORISNIČKO UPUTSTVO

HOJATIS:

Selle toote kasutamise ajal peab lastel olimede pidere járellevalve täiskasvatu poolt.

Valige omale sobiv lastede mõõt. Kasutamiseks ainult kogenud sekuldaju járellevalve all.

Ei kaitse uppumise eest.

Sooivatavat on et paljetat, treenerid ja vanemad ujjad näitavad kuudaid lastesid reguleerida, sobitada ja eemaldada.

Enne ujumistele ostmist teha alustage olikuid lasteklaaniga, muud vöivid lähesed krampi tömbuda ja tekki pahku venitust.

Prepörikuje primenjuju blagu snagu, su suprotnom može doći do grčenja mišića i istegnuća skočnog zglobova

može dovesti do njihovog istegnuća. Peraja nemotje izlagati istegnuće vodrene vode krovu zamahivanja.

Kako biste izbegli lojmiljenje peraja dok hodate u plitkoj vodi ili plazom, krećite se unazad ili bočno.

Održavanje i skladištenje

Nakon upotrebe operite siatkom vodom.

Izbegavajte nepotrebno izlaganje suncu i vazuđu.

Izbegavajte kontakt sa uljima i mastima. Neke kreme za suncanje i losioni su uljnjivi i vodi u kojoj ćete plivati.

Kasutamine

Lestaujumises on kaks vöimalikkust liikumistil: 1) Kasutage oma reisi, et oma jalga liigutada, samaaegselt lüütus üles-alla. 2) Kasutage oma pihasi ja puusasi, et liigutada oma jalgu, hoides jalgu kõva. Võite kasutada neid stile vahelduvalt, et alakeha liigilist ei välsiki. Kui kasutate lastede liigutamiseks pahkuulised, siis neis võibid tekkida liigded pingid. Ärge tökeste lastasid ujumise ajal veest välja.

Lestade vigastamise vältimiseks madalas vees või rannal, liikuge tagurpidi või külalist.

Hooldamine ja hoistamise

Pärast kasutamist peske mageda veega puhtaks.

Vältige mittetavalikku pääkesekirurgust ja vähaka öhu.

Vältige kokkupuudet olidle ja määretega. Mõned pääkesekirurgid ja emulsioonid on oliphosid.

Vältige kokkupuudet küttekehade ja kuumade pindaga.

Hoidke jahedas, kuivaks ja hästi ventileeritud kohas karbis. Ärge laske hoistamise ajal sellesesse tekkiida aukke.

UPORABA PLAVUTI NAVODILA ZA UPORABO

OPOZORILO:

Med uporabo tega izdelka naj bodo otroci ves čas pod nadzorom odrasle osebe.

Izberite ustrezno velikost.

Izdelek uporabljajte le pod nadzorom izkušene osebe.

Ne varuje pred utopijo.

Priporočijo če, da učitelji, trenerji

ali izkušeni plavci pokazejo postopek nastavljanja.

nameščanja in snemanja plavut.

Pred uporabo se dodobra ogrejte.

Začnite z giba manjše in počasne

stopnje v trku.

Pripravite se za vetrov in vodico.

Pravilno uporabljajte plavut.

Način uporabe je podrobno opisan

v navodilu.

Uporabljajte plavut v vodici.

Uporabljaj