

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.

BATER AS BARBATANAS MANUAL DO USUÁRIO

ATENÇÃO: Mantenha as crianças sob supervisão por um adulto a todos os momentos quando usarem este produto. Por favor selecione o tamanho adequado. Utilize apenas sob supervisão experiente. Não proteja contra o afogamento. Recomenda-se que os professores, treinadores ou nadadores experientes demonstrem os métodos de ajustar, adequar e remover as barbatanas. Por favor aqueça antes de utilizar. Comece com uma intensidade suave, de outro modo podem ocorrer câimbras musculares e esforços nos tornozelos.

Seleção Antes de comprar, por favor selecione o tamanho correcto de acordo com a sua força de pernas e a água que irá nadar.

Ajuste da Cinta do Calcanhar Ajuste a cinta do calcanhar para que esteja solta o suficiente para colocar o seu pé no interior. Coloque o seu pé na barbatana e aperte a cinta para uma posição confortável e justa.

Utilização Existem dois tipos de batidas de barbatana: 1) Use a sua coxa para mover a sua perna enquanto chuta para cima e para baixo. 2) Use a sua cintura e ancas para mover as suas pernas mantendo-as juntas. Pode utilizar as duas opções de batida de barbatana alternadamente, para proteger a parte inferior do seu corpo da fadiga excessiva. Bater as barbatanas com os seus calcanhares pode provocar distensões. Não exponha as barbatanas acima da superfície da água enquanto faz o movimento de batida de barbatana. Para evitar partir as barbatanas enquanto caminha em água pouco profunda ou na praia, volte-se para trás ou de lado.

Manutenção e armazenamento Lave com água doce depois da utilização. Evite a exposição desnecessária à luz solar e ao ar. Evite o contacto com óleos e gorduras. Alguns protectores solares e loções têm uma composição baseada em óleos. Evite a exposição ao calor e o contacto com superfícies quentes. Armazene num local fresco, seco e escuro numa caixa. Não distorça durante a armazenagem.

BATTEMEL DE PALMES MANUEL DE L'UTILISATEUR

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

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

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

GBEAUCH 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 Kräftigung, da anderenfalls Muskelkrämpfe und Überdehnungen des Sprunggelenks auftreten können.

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

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

Benutzung Es gibt zwei Arten des Flossenschlagens: 1) Benutzen Sie Ihre Oberschenkel, um Ihr Bein zu bewegen, während Sie auf und ab schlagen. 2) Benutzen Sie Ihre Beine und die Hüften, um Ihre Beine zu bewegen, während Sie sie fest geschlossen halten. Sie können die beiden Optionen für die Flossenschläge abwechselnd anwenden, um Ihre untere Körperhälfte vor Übermüdung zu schützen. Flossenschlagen mit den Knöcheln kann zu Verstauchungen derselben führen. Bringen Sie die Flossen während des Flossenschlagens nicht über die Wasseroberfläche. Um ein Brechen der Flossen beim Gehen in seichtem Wasser oder am Strand zu vermeiden, richten Sie sie rückwärts oder seitwärts.

Wartung und Lagerung Nach dem Gebrauch mit Süßwasser abspülen. Vermeiden Sie unnötige Sonneneinstrahlung und Luftfeuchtigkeit. Vermeiden Sie, dass das Produkt mit Ölen und Fetten in Berührung kommt. Einige Sonnencremes und Lotionen haben ölige Zusammensetzungen. Vermeiden Sie, dass das Produkt Hitze ausgesetzt wird oder mit heißen Oberflächen in Berührung kommt. Lagern Sie das Produkt an einem 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. Scegliere 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 nuoto.

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. Per evitare di danneggiare le pinne quando si cammina in acque poco profonde 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 creme 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: Houid kinderen altijd onder toezicht van een volwassene wanneer ze dit product gebruiken. Kies een geschikte maat. Gebruik alleen onder ervaren toezicht. Bescherm niet tegen verdrinking. Het is aangeraden dat leraren, coaches of ervaren zwemmers de methodes demonstren van aanpassen, passen en verwijderen van vinnen. Volledig opwarmen voor gebruik. Begin met zachte kracht, anders kunnen spierkrampen en enkelverzwikkingen optreden.

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

Aanpassen van hiellband Pas de hiellband 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 flipperen met vinnen: 1) Gebruik di dij om uw been te bewegen terwijl naar omhoog en omlaag geschopt wordt. 2) Gebruik uw middel en heupen om uw benen te bewegen terwijl u deze goed samengekruld houdt. U kunt de twee flippermethodes om beurten gebruiken om uw onderlichaam niet al te veel te vermoeien. De vinnen flipperen met uw enkels kan een verzwikking van de enkel veroorzaken. Breng de vinnen niet boven het wateroppervlak tijdens het flipperen. Om het breken van de zwemvinnen tijdens het wandelen in ondiep water of op het strand te vermijden, draai achterwaarts of zijwaarts.

Onderhoud en opberging Waszen met zoetwater na gebruik. Onnodige blootstelling aan zonlicht en lucht vermijden. Contact met olie en vetten vermijden. Sommige zonnecrèmes en lotions hebben een olieachtige samenstelling. Bloeistelling aan hitte en contact met hete oppervlakken vermijden. Opbergen in een koele, droge en donkere plaats in een doos. Niet verwormen tijdens het opbergen.

ALETAS FIN FLAPPING MANUAL DE INSTRUCCIONES

ADVERTENCIA: Mantenga a los niños bajo supervisión adulta cuando utilicen este producto. Elija la talla adecuada. Utilizar solo bajo supervisión experta. No proteja frente al ahogamiento. Se recomienda que los profesores, entrenadores o los nadadores experimentados hagan una demostración sobre cómo colocar, ajustar y quitar las aletas. Calentar antes de usar. Empezar con un ligero esfuerzo; de no ser así podrían producirse calambres o esguinces de tobillo.

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

Banda de ajuste al talón Ajuste la banda de modo que quede lo suficientemente suelta para poder colocar el pie en ella. Coloque el pie en la aleta y apriete la banda de manera que quede cómoda y bien sujeta.

Modo de empleo Hay dos modalidades de aleteo: 1) Utilice el muslo para mover la pierna pateando hacia arriba y abajo. 2) Utilice cintura y caderas para mover las piernas a la vez que las mantenga pegadas la una a la otra. Puede intercalar las dos modalidades de la e de proteger la parte inferior de su cuerpo de una fatiga excesiva. Mover las aletas con los tobillos puede causar esguinces. No saque las aletas a la superficie mientras las utiliza. Para evitar que se rompan las aletas mientras camina en aguas poco profundas o en la playa, gírelas hacia atrás o lateralmente.

Mantenimiento y almacenamiento Lavar con agua limpia después del uso. Evite las exposiciones al sol y al viento innecesarias. Evite el contacto con aceites y grasas. Algunas cremas y lociones solares tienen una composición grasa. Evite la exposición al calor y el contacto con superficies calientes. Guardar en un lugar seco, fresco y al abrigo de la luz en una caja. No deformar durante el almacenamiento.

SVØMMING MED SVØMMEFØDDER BRUGERMANUAL

ADVARSEL: Hold børnene under konstant vokst opsyn, når de bruger dette produkt. Vælg en egnet størrelse. Må kun bruges under erfarent opsyn. Beskyt ikke mod drukning. Det anbefales, at lærere, træner eller erfarne voksne demonstrerer metoderne til justering, tilpasning og aftagning af svømmefødderne. Varm dem helt op før brug. Start med moderat kraft, ellers kan der opstå muskelkrampe og overbelastning af anklerne.

Valg af svømmefødder Før du køber, skal du vælge den rigtige størrelse i forhold til din styrke i benene og det vand, du vil svømme i.

Tilpasning af hælerem Tilpas svømmeføddens hælerem, så den er tilstrækkelig løs til at tage på foden. Sæt foden i svømmefødder og spænd remmen til en komfortabel, stramt sidende position.

Brug Der er måder at bevæge svømmefødderne på: 1) Brug låret til at bevæge benet, mens du sparker op og ned. 2) Brug taljen og hofterne til at bevæge benene, mens de trykkes hårdt sammen. Du kan bruge de to svømmemåder skiftevis for at beskytte underkroppen mod træthed. Ved at bevæge svømmefødderne med anklerne kan de blive overanstrengt. Når svømmefødderne bevæges, må ikke komme over vandoverfladen. Ungdå at knække svømmefødderne, når du går på lavt vand eller på stranden, ved at gå baglæns eller sidelæns.

Vedligeholdelse og opbevaring Vask svømmefødderne efter brug. Ungdå unødvendig kontakt med sollys og luft. Ungdå kontakt med olier og fedtstof. Visse solcremer og lotions har en olieagtig konsistens. Ungdå at udsætte udstyret for varme og varme overflader. Opbevares køligt og mørkt i en kasse. Må ikke vrides under opbevaring.

ΚΙΝΗΣ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΡΟΒΛΗΠΟΝΤΕΣ: ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΥΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΤΩΝ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΤΑΛΗΛΟ ΜΕΓΕΘΟΣ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΜΟΝΟ ΥΠΟ ΕΜΠΕΙΡΗ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ. ΔΕΝ ΠΑΡΕΧΕ ΚΑΜΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΙΠΤΟ. ΣΥΝΙΣΤΑΤΕ ΟΙ ΔΑΚΤΥΛΟΙ, ΠΡΟΠΟΝΤΕΣ Η ΕΜΠΕΙΡΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΝΑ ΕΠΙΔΕΙΚΝΟΥΝ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ, ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΤΩΝ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΩΝ. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΛΗΡΗ ΠΡΟΒΕΡΜΑΝΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ. ΕΞΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΗΠΙΑ ΔΥΝΑΜΗ. ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΘΟΥΝ ΜΥΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ (ΚΡΑΜΠΕΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΜΑΤΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ, ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΣΕΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΕΤΕ.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΠΕΤΡΑΣ ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ ΠΕΤΡΑΣ ΟΣΤΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΧΑΛΑΡΟΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ ΜΕΣΑ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ. ΒΑΛΤΕ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΟ ΚΑΙ ΣΦΙΞΤΕ ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΤΗΡ ΘΕΣΗ ΟΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΣΤΑΘΕΡΑ.

ΧΡΗΣΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΟ ΕΙΔΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΩΝ: 1) ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΜΠΡΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ. ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ: ΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΜΠΡΟΣΤΟ ΣΑΣ ΓΥΡΟΥΣ ΣΤΑ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΕΝΩ ΤΑ ΚΡΑΤΑΕΤΕ ΚΟΛΛΗΜΕΝΑ ΜΕΤΣΥ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΥΟ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ. ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΕΤΕ ΤΟ ΥΠΟ ΚΑΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ ΑΠΟ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΟΠΟΙΣΗ, Η ΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΕΨΕΙΣ ΔΙΑΤΗΡΜΑΤΑ. ΜΗΝ ΒΓΑΖΕΤΕ ΤΑ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΑ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΣΠΛΙΣΜΟ ΤΩΝ ΒΑΤΑΧΟΠΕΔΙΩΝ ΟΤΑΝ ΒΑΔΙΣΕΤΕ ΣΕ ΡΗΧΑ ΝΕΡΑ Η ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ Η ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΗΡΑ.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΛΗΘΕΥΣΗ ΠΛΑΝΕΤΕ ΜΕ ΓΥΚΟ ΝΕΡΟ ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ. ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΟΠΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΕΡΑ. ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΗ ΜΕ ΕΛΙΑΚΑ ΚΑΙ ΛΙΠΗ. ΟΡΙΖΜΕΝΕΣ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΙΚΑ ΕΧΟΥΝ ΕΛΑΙΩΔΗ ΣΥΝΘΕΣΗ. ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΦΛΗ ΜΕ ΘΕΡΜΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ. ΑΠΟΛΗΘΕΥΣΤΕ ΣΕ ΔΟΡΕΟΡΟ, ΣΗΡΟ ΚΑΙ ΣΚΟΤΕΙΝΟ ΧΩΡΟ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΚΟΥΤΙ. ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΗΘΕΥΣΗ.

ΛΑΣΤΥ-ΠΛΩΝΙΚΙΟ ΡΥΚΩΔΟΣΤΟ-ΡΑΒΔΟΣΤΑΒΕΛΥ ΒΝΗΜΙΑΣ: Взорские должны всегда наблюдать за детьми, когда те пользуются этим изделием. Выбирать удобный размер. Пользуйтесь только под присмотром опытного пловца. Изделие не может уберечь от утопления. Рекомендуем, чтобы учитель, тренер или взрослый пловец продемонстрировал пользование изделием, как регулировать, надевать и снимать ласты. Перед использованием необходимо хорошо разогреть мышцы. В противном случае могут случиться мышечные судороги и растяжения лодыжки.

Выбор Прежде чем купить, выберите правильный размер в соответствии с силой ног и водой, в которой будете плаваться.

Регулировка голенистоного ремешка Отрегулируйте голенистоного ремешок так, чтобы в него прошла стопа. Наденьте ласту и закрепите ремешок в удобном положении с хорошей фиксацией.

Использование Есть две техники плавания с ластами: 1) двигайте ногой от бедра, делая резкое движение вверх и вниз; 2) двигайте двумя голенистыми ногами с помощью мышц талии и бедер. Чередуйте эти две техники во избежание сильного утомления нижней части тела. Выполнение махов ластами от лодыжек может привести к их растяжению. Во время использования ласты не должны выныривать из воды. Во избежание повреждения ласт при ходьбе по песку или пляжу поверните их назад или в сторону.

Обслуживание и хранение После использования промойте чистой водой. Избегайте излишнего воздействия солнечного света и воздуха. Избегайте контакта с маслянистыми и жирными веществами. Некоторые солнцезащитные кремы и лосьоны имеют маслянистую текстуру. Избегайте воздействия тепла и контакта с горячими поверхностями. Храните в прохладном, сухом и темном месте в коробке. Во время хранения не деформируйте.

PLOUTVE UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

UPOZORNĚNÍ: Při používání tohoto výrobku by měla na děti neustále dohlížet dospělá osoba. Vyberte si vhodnou velikost. Používejte pouze pod dozpovědným dohledem. Nechráňte před utonutím. Je doporučeno, aby učitelé, trenři či zkušení plavci předvedli způsob nastavení, nasazení a sundání ploutví.

Použití Existují dva způsoby používání ploutví: 1) Pomocí stehen kopněte nohama nahoru a dolů. 2) Pomocí páse a boku pohybujte nohama, které jsou přitisknuty k sobě. Tyto způsoby můžete střídát a ochránit tak spodní polovinu těla před přílišnou námahou. Pokud budete plavat kotníky, můžete si tím způsobit jejich poškození. Při plavání nevynechujte ploutve nad vodu. Pokud jdete mělkou vodou nebo po pláči, otáčte se zády nebo bokem, aby nedošlo k poškození ploutví.

Údržba a skladování Po použití opláchněte sladkou vodou. Zbytečně produkt nevystavujte slunečnímu záření a vzduchu. Zamezte styku s oleji a mastnotou. Některé opalovací krémy a pleťové vody jsou na bázi oleje. Zamezte vystavení teplotě a styku s horkými povrchy. Uložte do krabice na chladné, suché a tmavé místo. Při skladování nedeformujte.

SVØMMEFØTTER BRUKERLEIDNING

ADVARSEL: Hold alltid barn under oppsyn når de bruker dette produktet. Vælg riktig størrelse. Må bare brukes under kompetent tilsyn. Beskyt ikke mot drukning. Det anbefales at lærere, trenere og dyktige svømmere demonstrerer metodene for justering og ta på og av svømmeføttene. Varm dem opp før bruk. Begynn med lav styrke; ellers kan du få muskelkramper og belastning i anklerne.

Valg Før du kjøper må du velge den riktige størrelsen med tanke på beinstyrke og vannet du skal svømme i.

Justering av hælbåndet Juster hælbåndet slik at det er løst nok til å plassere inn foten. Plasser foten inn i svømmefoten og trek k til båndet til at det sitter komfortabelt, men fast.

Bruk Det finnes to måter å bruke svømmeføttene på: 1) Bruk låret til å bevæge beinet mens du sparker opp og ned. 2) Bruk midjen og hoftene til å bevæge beina mens du holder dem fast sammen. Du kan bruke de to svømmemetodene alternativt for å verne kroppen mot for stor belastning. Hvis du beveger svømmeføttene med ankene kan det forårsake foretstrekking. Ikke la svømmeføttene komme over varmet mens du svømmer med svømmeføttene. For å unngå å deoledge svømmeføttene mens du går i grunt vann eller på stranden bør du gå med sol deg og gå bakover eller sideveis.

Vedlikehold og oppbevaring Vask svømmeføttene med friskt vann etter bruk. Ungdå unødvendig eksponering mot sollys og luft. Ungdå kontakt med oljer og smørefett. Ungdå unedig eksponering overfor sollys og luft. Ungdå eksponering mot varme og kontakt med varme overflater. Oppbevares på et kjølig, tørt sted i en eske. Pass på å beholde formen på svømmeføttene under lagring.

FINFLAPPING ÅNGRANING

VARNING: Håll barn under ständig uppsikt av vuxen när denna produkt används. Vålg lämplig storlek. Använd endast under uppsikt av erfaren. Hjälper inte mot drukning. Det rekommenderas att instruktörer, tränare eller vuxen simmare demonstrerar justering, tillpassning och avtagning av simförmerna. Ska värmas fullständigt före användning. Börja med liten kraft, annars kan muskelkramp och spänning i ankarna uppstå.

Att välja Före köp välj rätt storlek i förhållande till dina bens styrka och vattnet du ska simma i.

Justering av hälbåndet Justera hälbåndet så det är tillräckligt löst för att placera foten där. Placera din fot i fenen och spänn bandet till en komfortabel, fast passning.

Användning Det finns två typer av fladdrand: 1) Använd dina lår för att röra dina ben samtidigt som du klickar upp och ner. 2) Använd din midja och buken till att röra dina ben samtidigt som du håller dem tätt samman. Du kan använda de två fladdranderna alternativt, för att skydda din nedre del av kroppen från utmattning. Att fladdra fenorna med dina ankler kan medföra att de stukas. Exponera inte fenorna ovanför vattnets yta medan du fladdrar dem. För att undvika att fenorna bryts medan du går på grunt vatten eller på stranden, vänd bakåt eller sidledes.

Underhåll och förvaring Skölj med rent vatten efter användning. Undvik onödig exponering för sollys och luft. Undvik kontakt med oljer och fett. En del solkrämer och lotion är på oljebas. Undvik exponering för värme och heta ytor. Förvara på kall, torr och mörk plats i en låda. Deformera inte under förvaring.

ÄMÄLÄITÄIN KÄYTTÄMINEN KÄYTTÖOPAS

VAROITUS: Aikuisten on valvottava koko ajan, kun lapset käyttävät tätä tuotetta. Valitse oikea koko. Käytä vain pätevän valvonnan alaisena. Ei suojaa hukkumiselta. On suositeltavaa, että opettajat, valmentajat tai kokeneet vanhemmat uimaint näyttävät räpylöiden sovitamisen, paikalleen asettamisen ja pois ottamisen. Lämmittele kunnolla ennen käyttöä. Käytä aluksi vain vähän voimaa, sillä seurauksena voi muuten olla lihaskramppeja tai nilkan venähdys. Valinta Ennen kuin ostat tuotteen, valitse oikea koko omien jalkeojesi voimien mukaan ja sen mukaan, milloissa vedessä aiot uida. **Kantahinnan säättäminen** Avaa kantahinnan sen verran, jotta saat yhtynnyttäjälän sisään. Aseta jalka sisään ja kiristä hihna niin että se istuu tukevasti ja mukavasti. **Käyttö** Räpylöitä käytetään kahdella tavalla: 1) Liikuta jalkaa väkivalloisesti reilisuilijalka ja potki samalla ylös ja alas. 2) Pidä jalat yhdessä ja liikuta niitä käyttämällä laiteita ja vyöväliä. Voit välttää niiden kahden väliin väliä, jotta alavartalo ei väsy liian nopeasti. Niikkaat välttävät venähtää, jos liikaat räpylöitä liikuttamalla niikkoja edes takaisin. Älä nosta räpylöitä veden pinnan päälle, kun liikut käyttämällä niitä. Kun kävelät räpylät jalassa matallasa vedessä tai hiiekkarannalla, voit välttää niiden rikoutumisen kävelemällä takaperin tai sivuttain. **Kunnonsoitto ja säilytys** Pesse maaella vedellä käytön jälkeen. Vältä tarpeetonta altistusta auringonvalolle ja ilmalte. Vältä kosketusta öljyihin ja rasvoihin. Jotkin aurinkovoiteet ovat öljyjoipaisia. Vältä altistumista kuumalle ja kosketusta kuumiin pintoihin. Säilytä viileässä, kuivassa ja pimeässä paikassa laatikossa. Säilytä suoraan.

ΚΑΥΤΟΠΑΣ

VAROITUS: Aikuisten on valvottava koko ajan, kun lapset käyttävät tätä tuotetta. Valitse oikea koko. Käytä vain pätevän valvonnan alaisena. Ei suojaa hukkumiselta. On suositeltavaa, että opettajat, valmentajat tai kokeneet vanhemmat uimaint näyttävät räpylöiden sovitamisen, paikalleen asettamisen ja pois ottamisen. Lämmittele kunnolla ennen käyttöä. Käytä aluksi vain vähän voimaa, sillä seurauksena voi muuten olla lihaskramppeja tai nilkan venähdys. Valinta Ennen kuin ostat tuotteen, valitse oikea koko omien jalkeojesi voimien mukaan ja sen mukaan, milloissa vedessä aiot uida. **Kantahinnan säättäminen** Avaa kantahinnan sen verran, jotta saat yhtynnyttäjälän sisään. Aseta jalka sisään ja kiristä hihna niin että se istuu tukevasti ja mukavasti. **Käyttö** Räpylöitä käytetään kahdella tavalla: 1) Liikuta jalkaa väkivalloisesti reilisuilijalka ja potki samalla ylös ja alas. 2) Pidä jalat yhdessä ja liikuta niitä käyttämällä laiteita ja vyöväliä. Voit välttää niiden kahden väliin väliä, jotta alavartalo ei väsy liian nopeasti. Niikkaat välttävät venähtää, jos liikaat räpylöitä liikuttamalla niikkoja edes takaisin. Älä nosta räpylöitä veden pinnan päälle, kun liikut käyttämällä niitä. Kun kävelät räpylät jalassa matallasa vedessä tai hiiekkarannalla, voit välttää niiden rikoutumisen kävelemällä takaperin tai sivuttain. **Kunnonsoitto ja säilytys** Pesse maaella vedellä käytön jälkeen. Vältä tarpeetonta altistusta auringonvalolle ja ilmalte. Vältä kosketusta öljyihin ja rasvoihin. Jotkin aurinkovoiteet ovat öljyjoipaisia. Vältä altistumista kuumalle ja kosketusta kuumiin pintoihin. Säilytä viileässä, kuivassa ja pimeässä paikassa laatikossa. Säilytä suoraan.

PLĂVANIA S PLUTAMI PRIRUČKA POUZIVATELA

UPOZORENIE: Pkokiaf deti pouzavaju tento výrobok, musia byť neustale pod dozorom dospelého. Vyberte prosím vhodnú veľkosť. Používajte iba pod skúseným dozorom.

Nechráni pred utopením. Odporúča sa, aby učiteľia, tréneri či skúsení plavci predvideli nastavenie, nasadenie do a odstránenie plutev. Pred použitím sa dokonale zahrejte. Začnite miernym tlakom, v opačnom prípade môže nastať svalové kŕče a namáhanie členka. **Vyber** Pred kúpou vyberte prosím správnu veľkosť podľa šlii vašej nohy a vody, v ktorej sa chystáte plávať.

Nastavenie nastaviteľného pásku Pátový pásk nastavte tak, aby bol dostatočne voľný a mohli ste doň zasunúť nohu. Nohu vsuňte do pásu a pások pritiahnete do pevnej a pohodlnej polohy. **Používajte** Existujú dva spôsoby plávania s plutami: 1) S pomocou stehien pohybujte nohami a pohybujte nahor a nadol. 2) S pomocou hrudi a bedier pohybujte nohami, pričom ich majte pritiačené k sebe. Oba here uvedené spôsoby môžete striedať a zabraňt tak nadmerný únave dolnej časti tela. Pohyb plutami s využitím členkov môže spôsobiť ich vykŕtnie. Pri plávaní nevyndrajte plutvy nad hladinu.

Abyste zabránili poškodeniu plutev pri chôdzi v plytkej vode či po pláži, postupujte dozadu či do bohu. **Údržba a uskladnenie** Po použití opláchnite čerstvou vodou. Zabráňte nadbytočnému vystaveniu pôsobeniu slnečného svetla a vzduchu. Zabráňte styku s olejami a tukmi. Niektoré opalovacie krémy a mlieka obsahujú olejové komponenty. Zabráňte vystaveniu pôsobeniu tepla a styku s horúcimi povrchmi. Skladujte na chladnom, suchom a tmavom mieste v krabici. Pri skladovaní nekrúťte.

BÁTĀIA IN LABE MANUALUL DEȚINĂTORULUI AVERTISMENT: Țineți corpul sub supravegherea adultilor în permanență la utilizarea acestui produs. Vă rugăm să alegeți dimensiunea adecvată.

A se utiliza numai sub supraveghere competentă. Nu vă protejați împotriva înecului.

Se recomandă ca profesorii, antrenorii sau înotătorii adulți să demonstreze metodele de ajustare, fixare și scoatere a labelor. Vă rugăm să vă încălziți complet înainte de a utiliza.

Începeți aplicând o forță ușoară, în caz contrar pot surveni crampe musculare și indinări ale gleznelor. **Selectare** Înainte de achiziție, vă rugăm să selectați dimensiunea adecvată conform lungimii piciorului dvs. și a apei în care veți înota.

Ajustarea benzii pentru călcâi Ajustați banda pentru călcâi astfel încât să fie suficient de lăcă pentru a vă introduce piciorul. Introduceți piciorul în labă și strângeți banda pe o poziție confortabilă, cu fixare confortabilă.

Utilizare Există două moduri de bătăie cu labela: 1) Utilizați coapsa pentru a vă mișca piciorul în timp ce loviți în sus și în jos. 2) Utilizați-vă talia și șoldurile pentru a vă mișca picioarele în timp ce le țineți apropiate. Puteți utiliza cele două opțiuni de bătăie în mod alternativ pentru a vă proteja partea inferioară a corpului de oboselă excesivă. Bătăia cu labela cu gleznela poate duce la scărțănirea acestora. Nu expuneți labela la suprafața apei în timp ce bateți. Pentru a evita ruperea labelor în are puțin adânc sau pe plajă, mergeți înapoi sau în lateral.

Întreținere și depozitare Șalpați cu apă proaspătă după utilizare.

Evitați orice expunere inutilă la lumină și aer.

Evitați contactul cu uleiul și grăsimile. Unele creme și loțiuni de protecție solară au consistență uleioasă.

Evitați expunerea la căldură și contactul cu suprafețele fierbinți. A se depozita la loc răcoros, uscat, într-o cutie. Nu îndoii în timpul depozitării.

BÁTĀIA IN LABE MANUALUL DEȚINĂTORULUI AVERTISMENT:

Țineți corpul sub supravegherea adultilor în permanență la utilizarea acestui produs. Vă rugăm să alegeți dimensiunea adecvată.

A se utiliza numai sub supraveghere competentă. Nu vă protejați împotriva înecului.

Se recomandă ca profesorii, antrenorii sau înotătorii adulți să demonstreze metodele de ajustare, fixare și scoatere a labelor. Vă rugăm să vă încălziți complet înainte de a utiliza.

Începeți aplicând o forță ușoară, în caz contrar pot surveni crampe musculare și indinări ale gleznelor. **Selectare** Înainte de achiziție, vă rugăm să selectați dimensiunea adecvată conform lungimii piciorului dvs. și a apei în care veți înota.

Ajustarea benzii pentru călcâi Ajustați banda pentru călcâi astfel încât să fie suficient de lăcă pentru a vă introduce piciorul. Introduceți piciorul în labă și strângeți banda pe o poziție confortabilă, cu fixare confortabilă.

Utilizare Există două moduri de bătăie cu labela: 1) Utilizați coapsa pentru a vă mișca piciorul în timp ce loviți în sus și în jos. 2) Utilizați-vă talia și șoldurile pentru a vă mișca picioarele în timp ce le țineți apropiate. Puteți utiliza cele două opțiuni de bătăie în mod alternativ pentru a vă proteja partea inferioară a corpului de oboselă excesivă. Bătăia cu labela cu gleznela poate duce la scărțănirea acestora. Nu expuneți labela la suprafața apei în timp ce bateți. Pentru a evita ruperea labelor în are puțin adânc sau pe plajă, mergeți înapoi sau în lateral.

Întreținere și depozitare Șalpați cu apă proaspătă după utilizare.

Evitați orice expunere inutilă la lumină și aer.

Evitați contactul cu uleiul și grăsimile. Unele creme și loțiuni de protecție solară au consistență uleioasă.

Evitați expunerea la căldură și contactul cu suprafețele fierbinți. A se depozita la loc răcoros, uscat, într-o cutie. Nu îndoii în timpul depozitării.

PLYVANIE W PLETWACH INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

Produktu wolno używać wyłącznie pod nadzorem doświadczonej osoby. Produkt nie chroni przed utonięciem. Spósb regulacji, zakładania i zdejmowania pletw powinien zażemdzony instruktor, trener lub doświadczony pływak. Pamiętaj o dokładnej rozgrzewce przed skorzystaniem z produktu. Zaczynj od delikatnego wysiłku, poniewaz w przeciwnym razie narazisz się na skurcze mięśni i urazy stawu skokowego.

Dobór Przed zakupem dobierz rozmiar pletw właściwy dla szli swoich mięśni oraz zbiornika, w którym będziesz pływać.

Regulacja paska na piętę Położ pasek na piętę w taki sposób, żeby móc przesuwać go nadno stopę. Włóż stopę w pletwę i napięty pasek, tak żeby przyzlewał mocno, ale wygodnie.

Użycie Sa dwie metody pływania w pletwach: 1) Poruszaj nogami w udach, jednocześnie kopiąc w górę i w dół. 2) Wykonuj ruchy w pasie i biodrach, uprawiając w ruch złączone nogi. Możesz używać obu technik naprzemiennie, aby uniknąć nadmiernego przeczenia dolnej części ciała. Poruszanie pletwami w stawie skokowym grozi skurczeniem. Nie wystawij pletw nad powierzchnię wody w trakcie pływania.

Wybór Sa dwie metody pływania w pletwach: 1) Poruszaj nogami w udach, jednocześnie kopiąc w górę i w dół. 2) A labának összehzrt mődon való mozgatasához használja a derekát. A két uszonyozási módot felváltva is alkalmazhatja, hogy megkímélje az alsótestét a túlzott fáradságtól. Az uszonyok kőnyökökkel való mozgatasa kifácmíthatja a kőnyőket. Az uszonyozás közben ne vigye az uszonyokat a vízfelszín fölé.

Használat Kétféle uszony van: 1) A fel-le lőbftmőpőch használja a combját, 2) A labának összehzrt mődon való mozgatasához használja a derekát. A két uszonyozási módot felváltva is alkalmazhatja, hogy megkímélje az alsótestét a túlzott fáradságtól. Az uszonyok kőnyökökkel való mozgatasa kifácmíthatja a kőnyőket. Az uszonyozás közben ne vigye az uszonyokat a vízfelszín fölé.

Hogy a sekély vízben vagy a parton való gyaloglás során nehogy megtorje az uszonyokat, hátrafelé vagy oldalirányban mozogjon.

Karbantartás és tárolás Használat után mossa meg friss vízzel.

Ne tegye ki főlőslegesen a napfény és levegő hatásának. Kerülni kell az olajjal és zsírral való érintkezést. Egyes napkrémek és oldatok olajos összetételűek.

Ne tegye ki őhnek, illetve ne helyezze el őket, hogy forró főlletekhez érjen.

Tárolja száraz, hűvös és sötét helyen, dobozban. Ne vetemesse el az alakját rátkarózás során.

Ne dopuszdja do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

IZPOLZVANJE NA PLAVNICI RYBOKODZSTVO ZA SOBSTVEN VNIMANIE:

Držite deseta pod nadbnojenje na vzrasten celoveh brez celotno vreme, hokaj te izpolzavate tozi produkt. Mola izbrerate podokaj razmer. Da se izpolzava samo pod kompetenten nadzor. Ne predlaza ot udavanja. Preporyuchitelno e, ce ucitelji, trenori ili vzrastni pluvci da demonstriraj metode na reguliranje, slaganje in svajlanje na plavnicisti.

Moja izbrerate namljno predi uporaba. Zapolnite s leka sila, v protivni slucai smojt ga da se pojavaj muskulni spazmi y izkrivjavanje na gleznah.

SELEKCIJA Predi zavilvanje, mola izbrerate pravilnura razmer v zavisimosti ot silata na vashte kraha y vodata v kjohto ce pluvate.

Reguliranje na lentata na peta Regulirajte lentta na petata, taka ce da bude dostatočno svobodna, za da postave kraha si v vtrpe.

Postavete kraha ot v plavnika y zategnete lentata da udobna, zdravo prilpena pozicija.

Uporeba Postoje dva načina pomianja peraje: 1) Koristite svoje bedro kako biste pomogli svoju nogu prema gore i dolje. 2) Koristite svoje stopu i bokove kako biste pomogli svoje noge dok bi držali skupljenima. Možete koristiti dva načina pomianja peraje nasumično kako biste zaštitili donji dio tijela od prejeranog umaranja. Pokretanje peraja vašim gležnjava može uzrokovati njihovo iscašenje. Ne pođizite peraje iznad površine vode tijekom njihovog pomianja. Kako biste izbjegli lomljenje peraja tijekom kretanja u plitkoj vodi ili na plaži, krećite se unatraške ili bočno.

Održavanje i skladištenje Operite svjeжом vodom nakon uporabe. Izbjegavajte nepotrebno izlaganje sunčevoj svjetlosti i zraku. Pripravite da proizvod ne dođe u doticaj s uljima i mastima. Neke kreme za sunčanje i losioni imaju uljasti sastav. Pripravite da proizvod ne bude izložen toplini te da ne dođe u doticaj s vrućim površinama. Čuvajte proizvod na hladnom, suhom i mračnom mjestu. Ne iskrivljujte tijekom skladištenja.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

Podrška i sačuvanje Izmijte s prljavom vodom sled uporaba. Izbjegavajte izlischno izlaganje na slnčevaa svjetlina y vazuđu. Da se izbjaga kontakt sa masla i greisi. Neki kremo ve losioni za zaštita ot štjtenja sa s maslen sctav.

Izbjegavajte izlaganje na toplina i kontakt s gorjući površnostia. Sačuvanvajte na hladno, suho y mračno mjesto y kutija. Ne iskrivjavajte po vreme na sačuvanje.

USZONY

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

FIGYELMEZTETÉS:

A gyermekek csak felügyelot felntő felügyelő mellett használhatják ezt a terméket. Kérjük, válassza ki a megfelelő méretet.

Csak tapasztalt felntő személy felügyeljele mellett használja. A termék nem véd meg a fulladástól. Javasoljuk, hogy a tanárak, edzők vagy tapasztalt úszók mutassák meg, hogy hogyan lehet az uszonyt beállítani, felvenni és levenni.

Kérjük, a használat előtt megleitessen be. Kezddjen kis erőfeszítéssel, hogy az izmai nehogy begörcsöjenek, és a kőnyöke nehogy megfájduljon.

Kiválasztás A vásárlás előtt, kérjük, válassza ki a megfelelő méretet a lábérége és az úszóvíz szerint.

A sarkozási beállításá Úgy állítsa be a sarkozsijat, hogy elég legyen ahhoz, hogy a lábfejlet bele tudja tenni. Tegye be a lábfejlet az uszonyba, majd húzza meg a szijat egy kényelés, passzatos helyzetben.

Használat Kétféle uszony van: 1) A fel-le lőbftmőpőch használja a combját, 2) A labának összehzrt mődon való mozgatasához használja a derekát. A két uszonyozási módot felváltva is alkalmazhatja, hogy megkímélje az alsótestét a túlzott fáradságtól. Az uszonyok kőnyökökkel való mozgatasa kifácmíthatja a kőnyőket. Az uszonyozás közben ne vigye az uszonyokat a vízfelszín fölé.

Hogy a sekély vízben vagy a parton való gyaloglás során nehogy megtorje az uszonyokat, hátrafelé vagy oldalirányban mozogjon.

Karbantartás és tárolás Használat után mossa meg friss vízzel.

Ne tegye ki főlőslegesen a napfény és levegő hatásának. Kerülni kell az olajjal és zsírral való érintkezést. Egyes napkrémek és oldatok olajos összetételűek.

Ne tegye ki őhnek, illetve ne helyezze el őket, hogy forró főlletekhez érjen.

Tárolja száraz, hűvös és sötét helyen, dobozban. Ne vetemesse el az alakját rátkarózás során.

Ne dopuszdja do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie gorąca i nie dopuszdaj do kontaktu z rozgrzanymi powierzchniami. Przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, w pudełku. W trakcie przechowywania produkt nie może być zgjęty.

Ne dopuszdaj do kontaktu z olejami i smarami. Niektoré kreme y mlieka przeciwsloneczne są oleiste. Nie wystawiaj na działanie