

EN HOW TO FIT YOUR GOGGLES

The suction test

Press the goggles to your eyes to achieve a slight suction effect. If the goggles stick to your face for a moment, this indicates a good fit.

Adjusting the headstrap

The headstrap is used to hold the goggles in place. Tighter is not necessary better, as this may cause marks around the eyes. Adjust the tension on the headstrap until you achieve a comfortable fit.

Fitting your goggles

With the goggles in position on your face, stretch the headstrap over the back of your head. The headstrap should rest on the crown of your head at about a 45 degree angle to prevent leakage. If leaking occurs, continue to make adjustments.

Caring for your goggles

To obtain the maximum benefit, keep the lenses free from dirt and grease. Wash the goggles gently in clean, cold water after each use. DO NOT wipe or rub the inside lens of the goggles.

CAUTION/EYE SAFETY WARNING

Use care in adjusting and removing all swimming goggles, especially when wet. DO NOT use the goggles if the skin is broken. Discontinue use immediately if irritation occurs. DO NOT dive into the water wearing goggles without familiarising yourself with these instructions. DO NOT jump into the water with the mask on. The lenses might break. DO NOT swim underwater at a depth greater than 2 metres. DO NOT pull the goggles away from your face – they can spring back and hurt your eyes. TO REMOVE THE GOGGLES SAFELY, take hold of the eye pieces and lift them gently up to your forehead and push them over the top of your head.

FI UIMALASIEN SOVITTAMINEN

Imukupitesti

Paina uimalaseja silmiäsi vasten, kunnes ne tarttuvat kevyesti kiinni imukupin tavoin. Jos lasit pysyivät kasvoillasi hetken, ne ovat sopivat.

Päänauhan säätäminen

Päänauhan avulla uimalasit pysyvät paikallaan. Nauhan kiristäminen mahdollisimman tiukaksi ei aina ole paras vaihtoehto, sillä silmien ympärille voi jäädä painaumia. Säädä päänauhan kireyttä, kunnes uimalasit tuntuvat mukavilta päässä.

Uimalasien sovittaminen

Kun lasit ovat paikallaan, vedä päänauha pääsi taakse. Nauhan pitäisi olla noin 45 asteen kulmassa takaraivosi päällä vuotamisen estämiseksi. Jos vettä pääsee vuotamaan sisään, jatka uimalasien säätämistä.

Uimalaseista huolehtiminen

Suojaa linssesi ilialta ja rasvalta, jotta ne pysyisivät hyväkuntoisina mahdollisimman pitkään. Pese lasit jokaisen käyttökerran jälkeen hellävaraisesti puhtaalla, kylmällä vedellä. ÄLÄ pyyhi tai hiero linssien sisäpintaa.

VAROITUS

Ole huolellinen säätäessäsi ja riisuessasi uimalaseja erityisesti silloin, kun ne ovat märät. ÄLÄ käytä uimalaseja rikkoutuneella iholla. Lopeta käyttö välittömästi, jos iholla ilmenee ärsytystä. ÄLÄ sukella veteen uimalasit päässä ennen kuin olet tutustunut näihin ohjeisiin. ÄLÄ hyppää veteen maski kasvoilla. Lasi saattaa rikkoutua. ÄLÄ ui yli 2 metrin syvyydessä. ÄLÄ vedä uimalaseja pois päältä väkisin – ne voivat ponnahtaa takaisin ja vahingoittaa silmiäsi. RIISU UIMALASIT TURVALLISESTI tarttumalla linssiestä kiinni, nostamalla lasit varovasti otsallesi ja työntämällä ne pääsi yli.

SV HUR DU SÄTTER PÅ SIMGLASÖGONEN

Sugtestet

Tryck simglasögonen mot ögonen för att uppnå en lätt sugeffekt. Om simglasögonen fastnar på ansiktet en kort stund är detta ett tecken på att de sitter bra.

Justera huvudbandet

Huvudbandet används för att hålla simglasögonen på plats. Det är inte nödvändigtvis bättre att dra åt dem hårt, eftersom detta orsakar märken runt ögonen. Anpassa huvudbandets spänning tills simglasögonen sitter bekvämt.

Sätta på simglasögonen

Dra huvudbandet över huvudets baksida med simglasögonen på plats i ansiktet. Huvudbandet ska vila på bakhuvudet i cirka 45 graders vinkel för att förhindra läckage. Om vatten läcker in ska du fortsätta göra justeringar.

Sköta om simglasögonen

För att linserna ska fungera så bra som möjligt ska du hålla dem fria från smuts och fett. Rengör simglasögonen försiktigt i rent, kallt vatten efter varje användning. Torka eller gnugga INTE på insidan av simglasögonens linser.

VARNINGAR ANGÅENDE ÖGONSÄKERHET

Vår försiktighet när du justerar och tar av simglasögon, särskilt när de är blöta. Använd INTE simglasögonen om huden är skadad. Sluta genast använda dem om irritation uppstår. Dyk INTE ner i vattnet med simglasögonen på utan att först ha bekantat dig med dessa anvisningar. Hoppa INTE i vattnet med masken på ansiktet. Glasat kan gå sönder. Simma INTE på ett större djup än två meter. Dra INTE simglasögonen utåt från ansiktet – de kan fjädra tillbaka och göra illa ögonen. TA AV SIMGLASÖGONEN PÅ ETT TRYGGT SÄTT genom att hålla i ögonlinserna och lyfta dem försiktigt upp på pannan och sedan över huvudets överdel.

DK SÅDAN TILPASSES DU DINE BESKYTTELSESBRILLER

Test af sugeevne

Tryk brillerne mod øjnene for at opnå en let sugeeffekt. Hvis brillerne klæber til ansigtet et øjeblik, er det tegn på, at de sidder godt.

Justering af hovedremmen

Hovedremmen bruges til at holde brillerne på plads. Strammere er ikke nødvendigvis bedre, da det kan give mærker omkring øjnene. Juster spændingen på hovedremmen, indtil du opnår en behagelig pasform.

Tilpasning af dine beskyttelsesbriller

Med brillerne på plads i ansigtet strækker du hovedremmen over baghovedet. Hovedremmen skal hvile på kronen af dit hoved i en vinkel på ca. 45 grader for at forhindre lækage. Hvis der opstår lækage, skal du fortsætte med at justere.

Pleje af dine beskyttelsesbriller

For at få maksimalt udbytte skal linserne holdes fri for smuds og fedt. Vask brillerne forsigtigt i rent, koldt vand efter hver brug. Du må IKKE tørre eller gnide på indersiden af brilleglasset.

FORSIGTIGHED/ADVARSEL OM ØJENSikkerhed

Vær forsigtig med at justere og tage alle svømmebriller af, især når de er våde. Brug IKKE brillerne, hvis huden er beskadiget. Afbryd straks brugen, hvis der opstår irritation. DYK IKKE i vandet med svømmebriller på uden at have gjort dig bekendt med disse instruktioner. Spring IKKE i vandet med masken på. Linserne kan gå i stykker. Svøm IKKE under vandet på mere end 2 meters dybde. Træk IKKE brillerne væk fra ansigtet – de kan springe tilbage og skade øjnene. FOR AT FJERNE BRILLERNE SIKKERT skal du tage fat i øjenstykkerne og løfte dem forsigtigt op til din pande og skubbe dem over hovedet.

NO HVORDAN DU TILPASSES BRILLENE DINE

Sugetesten

Trykk brillene mot øynene for å oppnå en lett sugeffekt. Hvis brillene fester seg til ansiktet ditt et øyeblikk, indikerer dette at de sitter godt.

Justering av hovedstroppen

Hodestroppen brukes til å holde brillene på plass. Strammere er ikke nødvendigvis bedre, da dette kan føre til merker rundt øynene. Juster spenningen på hodestroppen til du oppnår en behagelig passform.

Tilpasning av brillene

Når brillene er på plass i ansiktet, strekker du hodestroppen over bakhodet. Hodestroppen skal hvile på toppen av hodet i omtrent 45 graders vinkel for å forhindre lekkasje. Hvis det oppstår lekkasje, må du fortsette å justere.

Ta vare på brillene dine

For å få maksimalt utbytte av brillene må du holde linsene fri for smuss og fett. Vask brillene forsiktig i rent, kaldt vann etter hver bruk. IKKE tørk av eller gni på innsiden av brilleglassene.

FORSIKTIGHET/ADVARSEL OM ØYESIKKERHET

Vær forsiktig når du tar av og på svømmebrillene, spesielt når de er våte. IKKE bruk svømmebrillene hvis huden er skadet. Avbryt brugen umiddelbart hvis det oppstår irritasjon. IKKE dykk i vannet med svømmebriller på uten å ha gjort deg kjent med disse instruksjonene. IKKE hopp i vannet med masken på. Linsene kan gå i stykker. IKKE svøm under vann på mer enn 2 meters dybde. IKKE trekk brillene bort fra ansiktet – de kan sprette tilbake og skade øynene. FOR Å FJERNE BRILLENE PÅ EN SIKKER MÅTE tar du tak i øyestykkene og løfter dem forsiktig opp til pannen og skyver dem over hodet.

ET UJUMISPRILLIDE REGULEERIMINE

Iminapatest

Vajutage ujumisprillide silmade vastu, kuni need iminapa taoliselt kergelt kinnituvad. Kui prillid kleepuvad hetkeks näole, sobivad need hästi.

Pearihma reguleerimine

Pearihma hoiab prille oma kohal. Liiga pingul pearihm ei pruugi olla parim, sest vajutab näkku silmade ümber jäljed. Reguleerige pearihma pikkus sobivaks ja mugavaks.

Prillide pähepanek

Asetage prillid oma kohale ja viige pearihm üle pea. Vee sissetungi vältimiseks peab rihm paiknema pea kuklaküme umbes 45-kraadise nurga all. Kui vesi tungib prillidesse, jätkake reguleerimist.

Prillide hooldamine

Prillidest maksimaalse kasu saamiseks hoidke läätsi mustuse ja määrdumise eest. Pärast kasutamist peske prille alati ettevaatlikult puhta külma veega. ÄRGE pühkige või hõõruge läätsede sissepinda.

HOIATUS/SILMAOHUTUS

Ujumisprille tuleb – eriti märjalt – reguleerida ja eemaldada ettevaatlikult. ÄRGE kasutage prille, kui teie nahk on vigastatud. Nahaärrituse korral lõpetage kohe prillide kasutamine. ÄRGE hüpake prillidega vette, enne kui olete tutvunud käesolevate juhistega. ÄRA hüppa vette maski kandes. Klaas võib katki minna. ÄRGE ujuge prillidega sügavamale kui 2 meetrit. ÄRGE tõmmake prille näost eemale – need võivad vedruna vastu nägu paiskuda ja teie silmi vigastada. UJUMISPRILLIDE OHUTUKS EEMALDAMISEKS võtke kinni nende läätseosast, nihutage need ettevaatlikult otsaesisele ja tõstke üle pea.

LV KĀ PIELĀGOT PELDĒŠANAS BRILLES

Piesūķšanās tests

Piespiediet brilles pie acīm, lai panāktu nelielu piesūcošu efektu. Ja brilles uz brīdi pielipī pie jūsu sejas, tas liecina par to, ka tās pieguļ labi.

Galvas siksnīņas regulēšana

Galvas siksnīņu paredzēta brīļu noturēšanai vietā. Ciešāk ne viennēr nozīmē labāk, jo tā ap acīm var rasties nospiedumi. Savēlciet galvas siksnīņu, kamēr brilles irti pielipj.

Brīļu pielāgošana

Kad peldēšanas brilles ir uzliktas, aplieciet galvas siksnīņu ap galvu. Lai novērstu ūci, galvas siksnīņai jābalstās uz galvas augšējās daļas aptuveni 45 grādu leņķī. Ja konstatējat ūci, turpiniet veikt brīļu pielāgošanu.

Brīļu kopšana

Lai brilles kalpotu maksimāli ilgi, uzturiet lēcas tīras no netīrumiem un taukiem. Ikreiz pēc lietošanas saudzīgi nomazgājiet brilles tīrā, aukstā ūdenī. NESLAUKIET vai NEBERZIET brīļu lēcu iekšpusi.

UZMANĪBU/BRĪDINĀJUMS PAR ACU DROŠĪBU

Pielāgojot un noņemot jebkuras peldēšanas brilles, ievērojiet piesardzību, it īpaši, kad tās ir slapjas. Nelietojiet brilles, ja ir traumēta āda. Ja parādās iekaisums, nekavējoties pārtrauciet brīļu lietošanu. Nenirstiet ūdenī ar peldēšanas brīlēm, iepriekš neizlasot šos norādījumus. NELEICIET ūdenī ar uzliktu masku. Brīļu stikli var saplīst. Nepeldiet zem ūdens dziļāk par 2 metriem. Nevelciet peldēšanas brilles prom no sejas – tās var atlēkt atpakaļ un traumēt acis. LAI DROŠI NOŅEMTU PELDĒŠANAS BRILLES, satveriet tās acu daļā, uzmanīgi nolieciet pieres virzienā un nolieciet pāri galvai.

LT KAIP SUREGULIUOTI AKINIUS

Prisirišurbimo testas

Prispauskite akininius prie akiu, kad jie šiek tiek prisiriurbtu. Jei akiniai trum-pam prilipa prie veido, jie tinka gerai.

Galvos dirželio reguliavimas

Galvos dirželis laiko akininius vietoje. Nereikia jo veržti per stipriai, nes gali likti žymės aplink akis. Reguliukite dirželio įtempimą, kad jis patogiai priglustų.

Akinijų užsidėjimas

Užsidėkite akininius ant veido, užtempkite dirželį ant pakaušio. Galvos dirželis turi būti ant viršugalvio maždaug 45 laipsnių kampų, kad nepratekėtų vanduo. Jei vanduo prateka, reguliuokite toliau.

Akinijų priežiūra

Kad akiniai geriau tarnautų, saugokite lęšius nuo purvo ir riebalų. Po kiekvieno naudojimo atsargiai nuskaulokite akininius švariu šaltu vandeniu. NEŠLUOSTYKITE ir NETRIKITE lęšių iš vidaus.

PERSPĖJIMAS/ISPĖJIMAS DĒL AKIŲ SAUGUMO

Būkite atsargūs reguliuodami ir nusiimdami plaukimo akinius, ypač kai jie slapji. Nenaudokite akinių, jei pažeista oda. Nedelsdami nustokite naudoti, jei atsidranda dirginimas. Nenerkite į vandenį su akiniais, prieš tai nesusipažinę su šiomis instrukcijomis. NESOKITE į vandenį užsidėję kaukę. Gali sudužti lęšiai. Neplaukite po vandeniu didesniai nei 2 metrų gylyje. Netraukite akinių nuo veido – jie gali atšokti ir sužeisti akis. NOREDAMI SAUGIAI NUSIIMTI AKINIUS, suimkite lęšius ir atsargiai pakelkite juos ant kaktos, po to nustumkite per viršugalvį.

DE SO SETZEN SIE IHRE SCHWIMMGLÄSER AUF

Der Ansaugtest

Drücken Sie die Schwimmbrille an Ihre Augen, um einen leichten Saug-effekt zu erzielen. Wenn die Schwimmbrille einen Moment lang an Ihrem Gesicht haftet, ist sie gut angepasst.

Anpassen des Kopfbands

Das Kopfband dient dazu, die Schwimmbrille an ihrem Platz zu halten. Es muss nicht zu fest angezogen werden, da dies zu Abdrücken um die Augen führen kann. Passen Sie die Spannung des Kopfbands an, bis Sie einen bequemen Sitz erreicht haben.

Anpassen der Schutzbrille

Wenn die Schutzbrille richtig sitzt, ziehen Sie das Kopfband über den Hinterkopf. Das Kopfband sollte in einem Winkel von etwa 45 Grad auf dem Scheitel aufliegen, um ein Auslaufen zu verhindern. Wenn Flüssigkeit eindringt, nehmen Sie weitere Anpassungen vor.

Pflege Ihrer Schwimmbrille

Um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, halten Sie die Linsen frei von Schmutz und Fett. Waschen Sie die Schwimmbrille nach jedem Gebrauch vorsichtig in sauberem, kaltem Wasser. Wischen oder reiben Sie NICHT an der Innenseite der Schwimmbrille.

VORSICHT/WARNING ZUR AUGENSICHERHEIT

Seien Sie vorsichtig beim Anpassen und Abnehmen aller Schwimmbrillen, insbesondere wenn sie nass sind. Verwenden Sie die Brille NICHT, wenn die Haut verletzt ist. Unterbrechen Sie die Verwendung sofort, wenn eine Reizung auftritt. Tauchen Sie NICHT mit einer Schwimmbrille ins Wasser, ohne sich mit diesen Anweisungen vertraut zu machen. Springen Sie NICHT mit der Maske ins Wasser. Die Gläser könnten zerbrechen. Tauchen Sie NICHT in einer Tiefe von mehr als 2 Metern unter Wasser. Ziehen Sie die Brille NICHT vom Gesicht weg – sie kann zurückschnellen und Ihre Augen verletzen. UM DIE BRILLE SICHER ABZUNEHMEN, fassen Sie die Augengläser und heben Sie sie vorsichtig bis zur Stirn an und schieben Sie sie über den Kopf.

PL JAK DOPASOWAĆ GOGLE

Test zasysania

Przyściśnij gogle do oczu, aby uzyskać efekt lekkiego przysysania. Jeśli gogle przylegają przez chwilę do twarzy, oznacza to dobre dopasowanie.

Regulacja paska na głowę

Pasek na głowę służy do przytrzymywania gogli na miejscu. Ciśnij nie oznacza lepiej, ponieważ może to powodować odciski wokół oczu. Wyre-guluj napięcie paska na głowę, aż uzyskasz wygodne dopasowanie.

Zakładanie gogli

Po założeniu gogli na twarz naciągnij pasek na tył głowy. Pasek powinien spoczywać na czubku głowy pod kątem około 45 stopni, aby zapobiec przeciekaniu. Jeśli dojdzie do przeciekania, należy kontynuować regulację.

Dbanie o gogle

Aby uzyskać maksymalne korzyści, należy chronić soczewki przed brudem i tuszczem. Po każdym użyciu należy delikatnie umyć gogle w czystej, zimnej wodzie. NIE WOLNO wycierać ani pocierać wewnętrznej soczewki gogli.

UWAGA/OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA OCU

Należy zachować ostrożność podczas zakładania i zdejmowania okularów pływackich, zwłaszcza gdy są mokre. NIE używaj okularów, jeśli skóra jest uszkodzona. W przypadku wystąpienia podrażnienia należy natychmiast przerwać użytkowanie. NIE WOLNO nurkować w okularach pływackich bez zapoznania się z niniejszymi instrukcjami. NIE wskakuj do wody z założoną maską. Soczewki mogą pęknąć. NIE pływaj pod wodą na głębokości większej niż 2 metry. NIE odciągaj gogli od twarzy - mogą odskoczyć i zranić oczy. ABY BEZPIECZNIE USUNĄĆ GOGLE, chwyć za elementy oczu i delikatnie podnieś je do czoła, a następnie przesuń na czubek głowy.