



**DOWNHILL**

**BMX**

### **USO DO CAPACETE**

Este capacete destina-se a ser utilizado apenas por ciclistas. Não foi desenhado para outros desportos nem para veículos a motor. Este capacete cumpre as especificações do certificado EN 1078.

### **PROTECÇÃO LIMITADA CONTRA CHOQUES**

Os capacetes não protegem contra todos os acidentes. Mesmo um simples acidente a baixa velocidade pode ter consequências graves ou provocar a morte. Qualquer capacete que tenha sido sujeito a uma pancada forte deve deixar de ser utilizado e ser destruído. Como este capacete é feito de espuma de polistirene, é susceptível de ser trespassado por objectos afiados.

### **OS CAPACETES NÃO PODEM PROTEGER O QUE NÃO COBREM**

Este capacete não protege o pescoço nem qualquer parte da cabeça que não esteja coberta. Também não protege a medula espinal ou outras partes do corpo em caso de acidente.

### **SEGURANÇA**

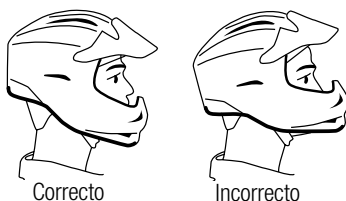
- Este capacete tem um tempo de vida útil limitado e deve ser substituído logo que se manifestem sinais de desgaste.
- Não modifique nem remova quaisquer peças do capacete, que não as recomendadas pela Bells Sports. Não proceda a adaptações do capacete para utilização de acessórios, que não os recomendados pela Bells Sports.
- Este capacete não deve ser utilizado por crianças para a escalada de árvores ou de outro tipo ou ainda em actividades em que exista o risco de a criança ficar presa no capacete.
- Seja cauteloso e ponderado quando conduzir. Obedeça a todas as regras de trânsito e procure evitar todo o tipo de acidentes. Muitos acidentes acontecem perto de casa.
- Preste muita atenção aos condutores que viram à esquerda, mesmo à sua frente. Muitos afirmam que não viram a bicicleta ou o ciclista.
- Use roupas de cores garridas.
- Não guie de noite, se não tiver a bicicleta devidamente equipada em termos de iluminação e reflectores. Preste atenção aos carros estacionados; por vezes, abrem as portas sem qualquer cuidado.
- Faça de conta que é invisível. Não parta do princípio de que os condutores de veículos automóveis conseguem vê-lo.

## AJUSTAMENTO DO CAPACETE À CABEÇA

Este capacete só protege se ficar bem ajustado. Experimente vários tamanhos e escolha aquele que dá maior sensação de segurança e conforto à cabeça. Nunca use seja o que for por baixo do capacete.

### 1. COLOCAÇÃO

Utilize o capacete baixo na frente, para proteger a testa. Não utilize o capacete puxado para trás (Figura A).



(Figura A)

### 2. AJUSTAMENTO

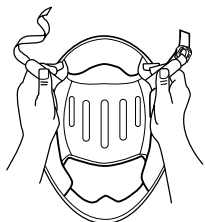
O capacete está correctamente ajustado quando:

1. O enchimento mantém o capacete firmemente no seu lugar.
2. As protecções estão ajustadas, apertadas e seguras, de modo a que o movimento do capacete seja limitado.

**SIGA OS PASSOS ABAIXO, PARA OBTER UM AJUSTAMENTO PERFEITO:**

#### 1. PONHA O CAPACETE NA CABEÇA

- a. Desaperte a protecção do queixo, fazendo-a deslizar pelas presilhas em "D".
- b. Afaste as protecções do queixo com os polegares, enquanto põe o capacete na cabeça (Figura B).
- c. Coloque o capacete na posição correcta.



(Figura B)



(Diagrama 1)

#### 2. AJUSTE O CAPACETE NO ALTO DA CABEÇA

- a. O enchimento deve moldar-se ao alto da cabeça, firme mas confortavelmente em toda a volta. Se tal não acontecer, utilize as espumas adicionais que são fornecidas com o capacete, até o ajustamento ser total.
- b. Para tal, prenda as espumas adicionais com o gancho e os apertos helicoidais do interior do enchimento já existente.
- c. Para confirmar o ajustamento, veja-se ao espelho e tente rodar o capacete para a direita e para a esquerda, para a frente e para trás. O enchimento deve estar apertado o suficiente para provocar movimento da pele da testa a cada movimento do capacete (Diagrama 1).

### 3. AJUSTE A ZONA DA FACE

- a. O enchimento da área da face reduz o movimento lateral do capacete.
- b. Para tal, deve estar bem cingido a ambos os lados da cara.

### 4. APORTE A PROTECÇÃO DO QUEIXO

- a. A protecção do queixo aperta-se envolvendo a respectiva ponta nas presilhas em "D" (Figura C).
- b. Puxe a ponta até que a protecção do queixo fique confortavelmente ajustada na garganta.
- c. As protecções não devem tapar as orelhas e as presilhas em "D" devem estar afastadas do maxilar.



### 3. VERIFICAÇÃO DO AJUSTAMENTO

1. Com o capacete posto e as protecções ajustadas e apertadas, tente tirar o capacete da cabeça. Puxe-o com determinação e esforce-se por tirá-lo da cabeça, rodando-o e puxando-o para trás e para a frente.
2. Se nesse esforço for capaz de expor a testa ou tapar a visão, repita o PASSO 2.
3. Se depois de repetir o PASSO 2 ainda conseguir mover o capacete de modo a expor a testa ou a tapar a visão, NÃO USE ESSE CAPACETE. Substitua-o por outro de tamanho mais pequeno.
4. O ajuste perfeito dá-se quando conseguir que o capacete não se mova de modo a expor a testa ou a tapar a visão.

### 4. RETIRADA DO CAPACETE

1. Puxe a plaqueta para soltar as presilhas em "D", aliviando assim a tensão da protecção do queixo (Figura C).
2. Liberte a protecção das presilhas em "D".
3. Retire o capacete.

### 5. AJUSTAMENTO OU REMOÇÃO DA VISEIRA

A viseira está presa por três parafusos.

#### PARA AJUSTAR A VISEIRA

Podem ser feitos pequenos ajustes da viseira, para cima e para baixo, aliviando o parafuso do meio com os dedos. Depois de mexer a viseira ligeiramente para cima ou para baixo, aperte bem o parafuso do meio.

#### PARA RETIRAR A VISEIRA

1. Solte os parafusos.
2. Retire a viseira cuidadosamente do capacete.



## 6. TESTE EM CONDUÇÃO

Depois de se sentir satisfeito com o ajustamento, ponha o capacete e faça um teste longo em condução. Logo após o percurso, confirme a posição das protecções. Se o capacete se revelou confortável, permaneceu firmemente no seu lugar, as protecções continuaram devidamente ajustadas e a posição da viseira lhe agradou, o seu capacete está pronto a ser utilizado. Se o capacete se revelou desconfortável, se as protecções ou a viseira precisam de ser ajustadas, repita os PASSOS de 2 a 5, até corrigir o problema. Se continuar a não ser capaz de ajustar o capacete devidamente ou sentir outros problemas, **NÃO CONTINUE** a utilizar o capacete. Substitua-o por outro de diferente tamanho ou modelo.

**VERIFIQUE TODOS OS AJUSTAMENTOS, SEMPRE QUE TENHA DE USAR O CAPACETE.**

## GUIDADOS COM O CAPACETE

### LIMPEZA

Os materiais dos capacetes podem ser danificados por diversos detergentes de uso comum. São especialmente perigosos os solventes ou detergentes à base de petróleo. Podem danificar o capacete a ponto de reduzir consideravelmente as suas propriedades de protecção, tornando-o inútil. Muitas vezes este dano não é visível. A melhor maneira de limpar o capacete é utilizando apenas sabão neutro, água morna e um pano macio.

### ACONDICIONAMENTO

Depois de cada utilização, deixe o capacete secar ao ar, guardando-o, depois, em lugar fresco e seco. A caixa com que o capacete é fornecido tem boas condições para o guardar e transportar. Calor em excesso pode danificar o capacete. A incidência directa da luz solar sobre contentores escuros e porta-bagagens de automóveis podem provocar temperaturas capazes de causar danos por excesso de calor. Capacetes assim danificados apresentam superfícies irregulares ou empoladas.

**ATENÇÃO! NÃO USE capacetes danificados pelo calor.**