

TRAILRIDER



COURAGE FOR YOUR HEAD

GET FLAT TRACK

LEIA COM ATENÇÃO**USO DO CAPACETE**

Este capacete destina-se a ser usado apenas por ciclistas, patinadores em prancha, patinadores sobre rodas e patinadores em linha, e não por motociclistas ou por praticantes de outros desportos. Este capacete cumpre as especificações do certificado EN 1078.

PROTECÇÃO LIMITADA CONTRA CHOQUES

Os capacetes reduzem ou evitam muitos danos. Mas a força do, mesmo num acidente comum a baixa velocidade, pode ter consequências graves ou mesmo provocar a morte. Os materiais absorventes de energia utilizados na confecção dos capacetes estilham-se com o choque. Por vezes, a pancada pode estilhaçar o material por completo. Quando tal acontece, parte dessa força é transferida para a cabeça. Se a força for suficientemente forte, pode provocar ferimentos ou mesmo a morte. E porque todos os acidentes são diferentes, é impossível prever estes casos. Qualquer capacete que tenha sido sujeito a uma pancada forte deve deixar de estar a uso e ser destruído.

OS CAPACETES NÃO CONSEGUEM EVITAR TODOS OS DANOS NA CABEÇA

Há danos na cabeça que não são provocados pelas pancadas. São provocados por outras forças, tal como quando se agita um ovo dentro da casca: não é preciso quebrá-lo para destruir o conteúdo. Os capacetes não podem evitar este tipo de danos.

OS CAPACETES NÃO PODEM PROTEGER O QUE NÃO COBREM

O capacete não protege o pescoço nem qualquer parte da cabeça que não esteja coberta. Use sempre o capacete baixado para a frente, para proteger a testa. Verifique se o capacete se ajusta confortavelmente à cabeça e se as correias estão reguladas de modo a manter o capacete firmemente em posição, quando estiver tudo afivelado.

O QUE DEVE SEMPRE FAZER:

- 1 Usar o capacete baixado para a frente, para proteger a testa.
- 2 Apertar bem a fivela, de modo que a protecção adira bem ao queixo.
- 3 Verificar todos os ajustamentos, sempre que tenha de usar o capacete.
- 4 Inspeccionar o capacete com regularidade, para ver se encontra sinais de desgaste ou de danos
- 5 Substituir imediatamente o capacete, se forem visíveis quaisquer sinais de desgaste ou de danos. Os capacetes têm um tempo de vida útil limitado.
- 6 Depois de qualquer acidente, substituir logo o capacete, mesmo se não houver danos visíveis.
- 7 Lavar o capacete só com água e sabão neutro.
- 8 Guardar o capacete em lugar fresco e seco.
- 9 Usar o capacete sempre que ande de bicicleta.
- 10 Usar um capacete próprio, adaptado ao que esteja a fazer.
- 11 Andar de bicicleta com segurança.

O QUE NUNCA DEVE FAZER:

- 1 Usar um capacete que tenha sofrido um acidente, mesmo que não sejam visíveis danos.
- 2 Emprestar o capacete seja a quem for.
- 3 Usar o capacete de outra pessoa.
- 4 Usar o capacete com a fivela desapertada.
- 5 Usar o capacete puxado para trás, deixando a testa sem protecção.
- 6 Usar seja o que for por baixo do capacete.
- 7 Usar este tipo de capacete na condução de um veículo motorizado.
- 8 Incorporar acessórios que não sejam os recomendados neste manual.
- 9 Limpar o capacete com detergentes químicos.
- 10 Guardar o capacete em lugares quentes e húmidos.
- 11 Correr riscos desnecessários, baseado em que está a usar um capacete que o protegerá.
- 12 Modificar ou remover quaisquer peças do capacete, que não as recomendadas pelo fabricante.

AOS PAIS:

O capacete NÃO é um brinquedo. NÃO DEIXEM os vossos filhos usá-lo para fazer escaladas ou para quaisquer outras actividades lúdicas, pois existe o risco de estrangulamento.

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.

SIGA OS 5 PASSOS ELEMENTARES ENUMERADOS A SEGUIR, PARA APRENDER A AJUSTAR E A USAR ADEQUADAMENTE O CAPACETE. É PRECISO UM ESPELHO.

PASSO 1: COLOQUE O CAPACETE NA POSIÇÃO CERTA

Use sempre o capacete baixado para a frente, para proteger a testa. Observe, na figura 1, a maneira correcta de usar um capacete.

CORRECTO**INCORRECTO**

FIGURA 1

IMPORTANTE: Todos os ajustamentos DEVEM SER FEITOS com o capacete na posição correcta. Se não o fizer, o ajustamento é deficiente. O que fará com que o capacete mude de posição ou se solte, em caso de acidente.

PASSO 2: AJUSTAMENTO DAS CORREIAS

As correias da frente e de trás devem juntar-se num ponto ligeiramente abaixo e à frente das orelhas (sem, no entanto, as cobrir). Consulte a figura 2.



FIGURA 2

PASSO 3: AJUSTAMENTO DA PROTECÇÃO DO QUEIXO

Use sempre o capacete com a fivela da protecção do queixo bem apertada e a correia bem esticada. Verifique se a correia está bem ajustada à garganta e NÃO na ponta do queixo. Correias desgastadas e na ponta do queixo aumentam a possibilidade de o capacete se soltar em caso de acidente. Afaste a fivela do maxilar. As figuras 3 e 4 mostram como se deve apertar e soltar a fivela; e a figura 5, como se deve colocar a protecção do queixo.



FIGURA 3



FIGURA 4



FIGURA 5

ATENÇÃO:

Certifique-se de que a ponta solta da correia está passada através da argola de borracha. Caso contrário, a correia pode deslizar e alargar, fazendo com que o capacete se possa soltar acidentalmente.

(Consulte a figura 6.)



FIGURA 6

PASSO 4: AJUSTAMENTO CORRECTO

O capacete está correctamente ajustado quando se mantém, firme mas confortavelmente, em posição graças aos chumaços de adaptação. Os ajustamentos conseguem-se variando a espessura dos chumaços internos, assim como a posição e tensão das correias.

O chumaço de ajustamento da frente deve tocar levemente na testa. Caso contrário, substitua-o por outro chumaço mais espesso, fornecido com o equipamento. Se, mesmo assim, ainda não tocar, experimente outro capacete, de tamanho mais pequeno.

Quando correctamente ajustado, deve sentir uma ligeira pressão na nuca, ao mesmo tempo que o chumaço da frente vai exercendo uma compressão, firme mas confortável, sobre a testa.

PASSO 5: VERIFICAÇÃO DO TAMANHO E DOS AJUSTAMENTOS

Antes de usar o capacete, verifique se ele se adapta correctamente, se as correias estão devidamente ajustadas e se a protecção do queixo está convenientemente apertada. Coloque o capacete na posição correcta. Prenda a adaptação do queixo e aperte-a bem. Ponha-se em frente do espelho.

A. Verifique o ajustamento

Agarre no capacete com ambas as mãos e movimente-o para a esquerda e para a direita. Se o capacete estiver bem ajustado, a pele da testa acompanhará o movimento do capacete. Se isso não se verificar, é sinal de que o capacete está muito folgado. Volte ao passo 4.

B. Verifique as correias

Agarre no capacete com ambas as mãos e experimente tirá-lo, fazendo-o rolar para diante e para trás até onde puder. Force o gesto, que isto é importante. Se conseguir fazê-lo rolar completamente para fora da cabeça em qualquer das direcções, para a frente até obstruir a visão ou para trás até a testa ficar a descoberto, isso é um manifesto de que o ajustamento está mal feito. Repita os passos 2 e 3, até reduzir ao mínimo o movimento do capacete.

ATENÇÃO:

Se não conseguir um ajustamento perfeito do capacete de acordo com as normas do passo 5, NÃO USE ESSE CAPACETE. Substitua-o por outro de tamanho ou modelo diferentes.

DÊ UMA VOLTA DE TESTE EM BICICLETA

Assim que se sentir satisfeito com o ajustamento perfeito do capacete e depois de se certificar de que todas as correias se encontram devidamente reguladas e apertadas, dê um curto passeio de bicicleta, para experiência. Tenha em conta o conforto global e a estabilidade do capacete, ao longo do passeio. Faça os últimos ajustamentos, de adaptação de chumaços e de correias, tendentes a aumentar o conforto e a estabilidade.

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. Muitas vezes este dano passa despercebido. Para limpar o capacete, use apenas sabão neutro, água morna e um pano macio.

MANUTENÇÃO

Depois de cada utilização, deixe o capacete secar ao ar livre, guardando-o, depois, em lugar fresco e seco. Calor em excesso pode danificar o capacete. A incidência directa da luz solar sobre contentores escuros e porta-bagagens de carros pode 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.

SUGESTÕES DE SEGURANÇA

- 1 Tire pleno partido dos passeios de bicicleta. Guie com segurança. É responsável pela sua própria segurança.
- 2 Use sempre o capacete, mesmo em curtas distâncias. Muitos acidentes acontecem perto de casa.
- 3 Preste muita atenção aos condutores que viram à esquerda, mesmo à sua frente. É frequente os automobilistas afirmarem que não viram a bicicleta ou o ciclista.
- 4 Use roupas de cores garridas.
- 5 Cumpra as regras de trânsito.
- 6 Não guie de noite se não tiver a bicicleta devidamente equipada com iluminação e reflectores. Preste atenção a carros estacionados; por vezes, abrem as portas sem qualquer cuidado.
- 7 Faça de conta que é invisível. Não parta do princípio de que os condutores de veículos automóveis conseguem vê-lo.