

Instrukcja obsługi – Ochronny rękaw na rower elastyczny zakrywający do biegania rowerowy czarny

Wskazówki dotyczące użytkowania

1. **Zakładanie rękawa:** Upewnij się, że rękaw jest prawidłowo dopasowany do ciała, ale nie jest zbyt ciasny. Należy unikać nadmiernego ucisku, który może utrudniać krążenie krwi.
2. **Używanie podczas aktywności:** Rękaw jest przeznaczony do użytku podczas biegania i jazdy na rowerze. Należy unikać noszenia go w warunkach, które mogą prowadzić do uszkodzenia materiału, takich jak kontakt z ostrymi przedmiotami.
3. **Regularna kontrola:** Przed każdym użyciem sprawdź, czy rękaw nie posiada widocznych uszkodzeń, które mogłyby wpłynąć na jego skuteczność.
4. **Zalecenia dla osób z ograniczeniami ruchowymi:** Osoby z ograniczeniami ruchowymi powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem aktywności fizycznej z rękawem, aby upewnić się, że produkt jest odpowiedni do ich stanu zdrowia.

Wskazówki dotyczące pielęgnacji

1. **Pranie:** Zawsze pierz rękaw zgodnie z instrukcją na metce. Zazwyczaj należy prać rękaw w chłodnej wodzie (do 30°C) i unikać stosowania agresywnych detergentów.
2. **Suszenie:** Rękaw najlepiej suszyć na powietrzu, unikając bezpośredniego działania promieni słonecznych. Nie suszyć w suszarkach bębnowych.
3. **Przechowywanie:** Po użyciu przechowuj rękaw w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci.

Wskazówki dotyczące utylizacji

1. **Zniszczony produkt:** Jeśli rękaw jest uszkodzony, nie nadaje się do dalszego użytku. W takim przypadku należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów tekstylnych.
2. **Recykling:** W miarę możliwości przekazuj zużyty rękaw do punktów zbiórki odzieży do recyklingu, aby zmniejszyć wpływ na środowisko.

English

Usage Instructions

1. **Wearing the sleeve:** Ensure the sleeve fits well to the body, but is not too tight. Avoid excessive pressure that may hinder blood circulation.
2. **Use during activity:** The sleeve is designed for use while running and cycling. Avoid wearing it in conditions that may lead to material damage, such as contact with sharp objects.
3. **Regular inspection:** Before each use, check if the sleeve has any visible damage that may affect its effectiveness.
4. **Recommendations for individuals with limited mobility:** Individuals with limited mobility should consult a doctor before starting physical activity with the sleeve to ensure that the product is suitable for their health condition.

Care Instructions

1. **Washing:** Always wash the sleeve according to the instructions on the label. Typically, wash in cool water (up to 30°C) and avoid using harsh detergents.
2. **Drying:** Air dry the sleeve, keeping it away from direct sunlight. Do not tumble dry.
3. **Storage:** After use, store the sleeve in a dry place, away from heat and moisture sources.

Disposal Instructions

1. **Damaged product:** If the sleeve is damaged and no longer usable, dispose of it according to local textile waste regulations.
2. **Recycling:** If possible, hand the sleeve over to textile collection points for recycling to reduce environmental impact.

Čeština

Pokyny pro použití

1. **Nasazení rukávu:** Ujistěte se, že rukáv dobře sedí na těle, ale není příliš těsný. Vyhněte se nadměrnému tlaku, který by mohl omezit prokrvení.
2. **Použití během aktivity:** Rukáv je určen pro použití při běhání a jízdě na kole. Vyhněte se nošení v podmínkách, které by mohly vést k poškození materiálu, například při kontaktu s ostrými předměty.
3. **Pravidelná kontrola:** Před každým použitím zkontrolujte, zda není rukáv poškozen, což by mohlo ovlivnit jeho účinnost.
4. **Doporučení pro osoby s omezenou pohyblivostí:** Osoby s omezenou pohyblivostí by se měly poradit s lékařem před zahájením fyzické aktivity s rukávem, aby se ujistily, že produkt je pro ně vhodný.

Pokyny pro údržbu

1. **Praní:** Vždy perte rukáv podle pokynů na štítku. Obvykle je třeba prát rukáv ve studené vodě (do 30°C) a vyhnout se použití agresivních detergentů.
2. **Sušení:** Nejlepší je sušit rukáv na vzduchu, mimo přímé sluneční záření. Nesušit v sušičkách.
3. **Skladování:** Po použití rukáv uskladněte na suchém místě, mimo zdroje tepla a vlhkosti.

Pokyny pro likvidaci

1. **Poškozený produkt:** Pokud je rukáv poškozený, nelze ho dále používat. V takovém případě jej zlikvidujte v souladu s místními předpisy pro textilní odpad.
2. **Recyklace:** Pokud je to možné, předávejte rukáv na sběrná místa pro recyklaci textilu, aby se snížil dopad na životní prostředí.

Slovenčina

Pokyny na použitie

1. **Nasadenie rukávu:** Uistite sa, že rukáv je dobre prispôsobený telu, ale nie je príliš tesný. Vyhnite sa nadmernému tlaku, ktorý by mohol obmedziť krvný obeh.
2. **Používanie počas aktivity:** Rukáv je určený na použitie pri behaní a jazde na bicykli. Vyhnite sa noseniu v podmienkach, ktoré by mohli viesť k poškodeniu materiálu, napríklad kontaktom s ostrými predmetmi.
3. **Pravidelná kontrola:** Pred každým použitím skontrolujte, či rukáv nemá viditeľné poškodenia, ktoré by mohli ovplyvniť jeho účinnosť.
4. **Odporúčania pre osoby s obmedzenou pohyblivosťou:** Osoby s obmedzenou pohyblivosťou by sa mali poradiť s lekárom pred začatím fyzickej aktivity s rukávom, aby sa uistili, že produkt je pre nich vhodný.

Údržba

1. **Pranie:** Vždy perte rukáv podľa pokynov na štítku. Zvyčajne je potrebné prať rukáv v studenej vode (do 30°C) a vyhnúť sa používaniu agresívnych čistiacich prostriedkov.
2. **Sušenie:** Najlepšie je sušiť rukáv na vzduchu, mimo priameho slnečného svetla. Nepoužívajte sušičky.
3. **Skladovanie:** Po použití rukáv uskladnite na suchom mieste, mimo zdrojov tepla a vlhkosti.

Pokyny na likvidáciu

1. **Poškodený produkt:** Ak je rukáv poškodený, nie je vhodný na ďalšie použitie. V takom prípade ho zlikvidujte podľa miestnych predpisov o textilných odpadkoch.

2. **Recyklácia:** Ak je to možné, odovzdajte rukáv na zberné miesta na recykláciu textilu, aby ste znížili vplyv na životné prostredie.

Français

Instructions d'utilisation

1. **Mise en place de la manchette :** Assurez-vous que la manchette est bien ajustée au corps, mais qu'elle n'est pas trop serrée. Évitez une pression excessive qui pourrait gêner la circulation sanguine.
2. **Utilisation pendant l'activité :** La manchette est conçue pour être utilisée pendant la course et le vélo. Évitez de la porter dans des conditions susceptibles d'endommager le matériau, comme le contact avec des objets tranchants.
3. **Vérification régulière :** Avant chaque utilisation, vérifiez si la manchette présente des dommages visibles qui pourraient affecter son efficacité.
4. **Recommandations pour les personnes à mobilité réduite :** Les personnes à mobilité réduite doivent consulter un médecin avant de commencer une activité physique avec la manchette pour s'assurer que le produit est adapté à leur état de santé.

Entretien

1. **Lavage :** Lavez toujours la manchette conformément aux instructions figurant sur l'étiquette. En général, il est recommandé de la laver à l'eau froide (jusqu'à 30°C) et d'éviter les détergents agressifs.
2. **Séchage :** Laissez sécher la manchette à l'air libre, à l'abri de la lumière directe du soleil. Ne pas utiliser de sèche-linge.
3. **Rangement :** Après utilisation, rangez la manchette dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Instructions de mise au rebut

1. **Produit endommagé :** Si la manchette est endommagée et inutilisable, jetez-la conformément aux règlements locaux sur les déchets textiles.
2. **Recyclage :** Si possible, déposez le produit dans un point de collecte des textiles pour le recyclage, afin de réduire son impact environnemental.

Español

Instrucciones de uso

1. **Colocación de la manga:** Asegúrese de que la manga se ajuste bien al cuerpo, pero no esté demasiado apretada. Evite una presión excesiva que pueda dificultar la circulación sanguínea.
2. **Uso durante la actividad:** La manga está diseñada para su uso mientras corre o anda en bicicleta. Evite usarla en condiciones que puedan dañar el material, como el contacto con objetos afilados.
3. **Inspección regular:** Antes de cada uso, verifique si la manga presenta daños visibles que puedan afectar su efectividad.
4. **Recomendaciones para personas con movilidad reducida:** Las personas con movilidad reducida deben consultar a un médico antes de comenzar cualquier actividad física con la manga para asegurarse de que el producto es adecuado para su estado de salud.

Cuidado

1. **Lavado:** Lave siempre la manga según las instrucciones de la etiqueta. Generalmente, debe lavarse con agua fría (hasta 30°C) y evitar el uso de detergentes agresivos.
2. **Secado:** Deje que la manga se seque al aire, lejos de la luz solar directa. No usar secadora.
3. **Almacenamiento:** Después de usarla, guarde la manga en un lugar seco, alejada de fuentes de calor y humedad.

Instrucciones para la eliminación

1. **Producto dañado:** Si la manga está dañada e inutilizable, deséchela de acuerdo con las regulaciones locales sobre desechos textiles.
 2. **Reciclaje:** Si es posible, entregue el producto en puntos de recolección de textiles para su reciclaje, a fin de reducir el impacto ambiental.
-

Svenska

Användningsinstruktioner

1. **Sätta på ärmen:** Se till att ärmen sitter bra på kroppen, men inte är för tight. Undvik överdriven tryck som kan hindra blodcirkulationen.
2. **Användning under aktivitet:** Ärmen är designad för användning vid löpning och cykling. Undvik att använda den i förhållanden som kan skada materialet, som kontakt med vassa föremål.
3. **Regelbunden inspektion:** Kontrollera ärmen innan varje användning för synliga skador som kan påverka dess effektivitet.
4. **Rekommendationer för personer med nedsatt rörlighet:** Personer med nedsatt rörlighet bör rådgöra med en läkare innan de påbörjar fysisk aktivitet med ärmen för att säkerställa att produkten är lämplig för deras hälsotillstånd.

Skötsel

1. **Tvätt:** Tvätta alltid ärmen enligt instruktionerna på etiketten. Vanligtvis bör den tvättas i kallt vatten (upp till 30°C) och undvik användning av aggressiva tvättmedel.
2. **Torkning:** Låt ärmen torka på en luftigt ställe, bort från direkt solljus. Torktumla inte.
3. **Förvaring:** Förvara ärmen på en torr plats, bort från värme- och fuktkällor efter användning.

Bortskaffande

1. **Skadad produkt:** Om ärmen är skadad och oanvändbar, kassera den enligt lokala föreskrifter för textilavfall.
 2. **Återvinning:** Om möjligt, lämna produkten till textilsamlingspunkter för återvinning för att minska den miljömässiga påverkan.
-

Português

Instruções de uso

1. **Colocação da manga:** Certifique-se de que a manga se ajusta bem ao corpo, mas não está demasiado apertada. Evite a pressão excessiva que possa dificultar a circulação sanguínea.
2. **Uso durante a atividade:** A manga foi projetada para ser usada durante a corrida e o ciclismo. Evite usá-la em condições que possam danificar o material, como o contacto com objetos afiados.
3. **Inspeção regular:** Antes de cada utilização, verifique se a manga tem danos visíveis que possam afetar a sua eficácia.
4. **Recomendações para pessoas com mobilidade reduzida:** As pessoas com mobilidade reduzida devem consultar um médico antes de iniciar atividade física com a manga para garantir que o produto é adequado ao seu estado de saúde.

Cuidados

1. **Lavagem:** Lave sempre a manga de acordo com as instruções na etiqueta. Geralmente, deve ser lavada com água fria (até 30°C) e evite detergentes agressivos.
2. **Secagem:** Deixe a manga secar ao ar livre, longe da luz solar direta. Não use secadora.
3. **Armazenamento:** Após o uso, guarde a manga em local seco, longe de fontes de calor e umidade.

Instruções de eliminação

1. **Produto danificado:** Se a manga estiver danificada e inutilizável, elimine-a de acordo com as normas locais sobre resíduos têxteis.
 2. **Reciclagem:** Se possível, entregue o produto em pontos de recolha de têxteis para reciclagem, a fim de reduzir o impacto ambiental.
-

Nederlands

Gebruiksaanwijzingen

1. **De mouw aantrekken:** Zorg ervoor dat de mouw goed op het lichaam past, maar niet te strak zit. Vermijd overmatige druk die de bloedsomloop kan belemmeren.
2. **Gebruik tijdens activiteit:** De mouw is ontworpen voor gebruik tijdens hardlopen en fietsen. Vermijd het dragen in omstandigheden die het materiaal kunnen beschadigen, zoals contact met scherpe voorwerpen.
3. **Regelmatige inspectie:** Controleer de mouw voor elk gebruik op zichtbare schade die de effectiviteit kan beïnvloeden.
4. **Aanbevelingen voor mensen met beperkte mobiliteit:** Mensen met beperkte mobiliteit moeten een arts raadplegen voordat ze fysieke activiteit met de mouw starten om ervoor te zorgen dat het product geschikt is voor hun gezondheidstoestand.

Onderhoudsinstructies

1. **Wassen:** Was de mouw altijd volgens de instructies op het label. Meestal moet deze in koud water (tot 30°C) gewassen worden en vermijd agressieve wasmiddelen.
2. **Drogen:** Laat de mouw op een luchtige plek drogen, uit de directe zon. Niet in de droger stoppen.
3. **Opslag:** Bewaar de mouw op een droge plaats, uit de buurt van hitte- en vochtbronnen.

Verwijderingsinstructies

1. **Beschadigd product:** Als de mouw beschadigd is en niet meer bruikbaar, gooi deze dan weg volgens de geldende regelgeving voor textielafval.
 2. **Recycling:** Indien mogelijk, lever het product in bij textielinzamelpunten voor recycling om de milieu-impact te verminderen.
-

Italiano

Istruzioni per l'uso

1. **Indossare la manica:** Assicurati che la manica si adatti bene al corpo, ma non sia troppo stretta. Evita una pressione eccessiva che possa ostacolare la circolazione sanguigna.
2. **Uso durante l'attività:** La manica è progettata per essere utilizzata durante la corsa e il ciclismo. Evita di indossarla in condizioni che potrebbero danneggiarla, come il contatto con oggetti appuntiti.
3. **Ispezione regolare:** Prima di ogni utilizzo, controlla se la manica ha danni visibili che potrebbero influire sulla sua efficacia.
4. **Raccomandazioni per persone con mobilità ridotta:** Le persone con mobilità ridotta devono consultare un medico prima di iniziare l'attività fisica con la manica per assicurarsi che il prodotto sia adatto al loro stato di salute.

Cura

1. **Lavaggio:** Lava sempre la manica secondo le istruzioni sull'etichetta. In genere, deve essere lavata con acqua fredda (fino a 30°C) ed evitare l'uso di detersivi aggressivi.
2. **Asciugatura:** Lascia asciugare la manica all'aria, lontano dalla luce diretta del sole. Non usare l'asciugatrice.
3. **Conservazione:** Dopo l'uso, conserva la manica in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e umidità.

Istruzioni per lo smaltimento

1. **Prodotto danneggiato:** Se la manica è danneggiata e inutilizzabile, smaltiscila secondo le normative locali sui rifiuti tessili.
2. **Riciclo:** Se possibile, consegna il prodotto nei punti di raccolta per il riciclo dei tessuti per ridurre l'impatto ambientale.

Italiano

Istruzioni per l'uso

1. **Indossare la manica:** Assicurati che la manica si adatti bene al corpo, ma non sia troppo stretta. Evita una pressione eccessiva che possa ostacolare la circolazione sanguigna.
2. **Uso durante l'attività:** La manica è progettata per essere utilizzata durante la corsa e il ciclismo. Evita di indossarla in condizioni che potrebbero danneggiarla, come il contatto con oggetti appuntiti.
3. **Ispezione regolare:** Prima di ogni utilizzo, controlla se la manica ha danni visibili che potrebbero influire sulla sua efficacia.
4. **Raccomandazioni per persone con mobilità ridotta:** Le persone con mobilità ridotta devono consultare un medico prima di iniziare l'attività fisica con la manica per assicurarsi che il prodotto sia adatto al loro stato di salute.

Cura

1. **Lavaggio:** Lava sempre la manica secondo le istruzioni sull'etichetta. In genere, deve essere lavata con acqua fredda (fino a 30°C) ed evitare l'uso di detersivi aggressivi.
2. **Asciugatura:** Lascia asciugare la manica all'aria, lontano dalla luce diretta del sole. Non usare l'asciugatrice.
3. **Conservazione:** Dopo l'uso, conserva la manica in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e umidità.

Istruzioni per lo smaltimento

1. **Prodotto danneggiato:** Se la manica è danneggiata e inutilizzabile, smaltiscila secondo le normative locali sui rifiuti tessili.
2. **Riciclo:** Se possibile, consegna il prodotto nei punti di raccolta per il riciclo dei tessuti per ridurre l'impatto ambientale.