

KILPAUINTIPUVUN KÄYTTÖ- JA PUKEMISOHJEET



Tutustu ohjeisiin huolella!

Tekninen kilpauintipuku on herkkä. Takuu ei korvaa pukemis- tai käyttövirheitä.

TÄRKEITÄ HUOMIOITA

- Huolehdi, että käytät oikeankokoista pukua. Mittaa itsesi ja tarkista oikea koko arena-kokotaulukosta.
- Jos puku tuntuu liian pieneltä, älä yritä pukea väkisin.
- Maltti on valttia! Pue puku päälle rauhassa. Pukeminen voi kestää ensimmäisellä kerralla jopa 20-30 min.
- Pue kisapuku päälle kuivana, kuivalle iholle. Kosteus hankaloittaa puvun pukemista.
- Käytä vain sormien pehmeää puolta. Vältä erityisesti kynsien osumista kankaaseen.
- Älä vedä koukkusormin, revi tai käytä liiallista voimaa. Käytä pukemisessa vain käsiä.
- Puuvillahanskojen käyttö on suositeltavaa.
- Ota puvusta kiinni teippauksien kohdalta, siinä kangas on vahvinta.
- Pyri pukemaan puku päälle vähitellen eri kohdista nostaen, jotta veto ei kohdistuisi toistuvasti samaan kohtaan.
- Miesten puvulla ei saa istua, kun nauhat on kiristetty. Joustamaton kuminauhatie voi revetä.

PUKEMISOHJEET

1. Käännä lahkeensuun silikoninauhat ulospäin.
2. Astu sisään vuorojaloin.
3. Nosta puku ensin polvien alle.
4. Vedä puku polvien yli. Tarkista, etteivät lahkeet jääneet kierteelle, vaan sisäsaumat ovat suorassa.
5. Ota kiinni puvun takaosasta ja vedä puku varovasti lantion yli. Älä kyykkää, jotta puku nousisi ylemmäs.
6. Ota kiinni saumoista tai vuorikohdista ja vedä puku ylävartalon päälle.
7. Pue olkaimet yksin olkain kerrallaan.
8. Tarkista, että puku on oikealla kohdalla. Käännä lahkeensuut alas ja silota mahdolliset rypyt.
9. Miesten puvun nauhat tulee kiristää ristiin, jottei saumanauha repeä.
10. Naisten puku kannattaa kastella ennen starttia ja painella ilma pois puvun ja ihon välistä.
Näin puku istuu tiiviisti eikä startissa mene liikaa vettä puvun sisään.

HUOLTO JA SÄILYTYS

- Laita puku heti kuivumaan käytön jälkeen.
- Anna puvun kuivua luonnollisesti, älä kuivaa saunassa, hiustenkuivaajalla tai suorassa auringonvalossa.
- Säilytä puku valolta suojattuna.
- Pukua ei saa pestä.

Uusi puku ei ole aina nopein, vaan muokkautuu uimarin vartalon mukaan ensimmäisen 10 startin aikana.

Puku on parhaimmillaan vähän käytettynä.

Kannattaa hankkia uusi kisapuku hyvissä ajoin ennen pääkilpailuja.