MANTENIMIENTO DEL TRAJE

Mientras no estés utilizando el traje, mantén la cremallera y el velcro del cuello cerrados completamente. Cuando te lo vayas a poner, despega el velcro y dóblalo sobre sí mismo uniendo ambos lados del velcro, para que no dañe el traje por dentro.

Deja el traje a la sombra para secarlo y utiliza una percha ancha cuando está colgado, para evitar marcas en la zona de los hombros.

* * *

ENTRETIEN DE LA COMBINAISON

Lorsque vous ne portez pas la combinaison, gardez la fermeture éclair et le velcro du cou complètement fermés. Lorsque vous allez l'enfiler, décollez le velcro et repliez-le sur lui-même, en joignant les deux côtés du velcro, afin qu'il n'endommage pas la combinaison de l'intérieur.

Laisser sécher la combinaison à l'ombre et utiliser un cintre large lorsqu'elle est suspendue, pour éviter les marques au niveau des épaules.

* * *

SUIT MAINTENANCE

While you are not wearing the suit, keep the zipper and collar completely closed. When you are going to put it on, peel off the velcro and fold it back on itself, joining both sides of the velcro, so that it does not damage the suit from the inside.

Leave the suit in the shade to dry it and use a wide hanger when it is hung, to avoid marks in the shoulder area.

SELAND

C/Antsonekoa, 2
Pol. Igeltzera, naves 4-5
48610 Urduliz (Bizkaia)
España

seland@seland.com
sales@seland.com

Tel. +34 94 676 48 75

www.seland.com

@selandwetsuits

SELAND

COMO PONERSE UN TRAJE DE TRIATLON

* * *

COMMENT METTRE UNE COMBINAISON DE TRIATHLON

* * *

HOW TO WEAR A TRIATHLON SUIT

NEOPRENE SOLUTIONS, S.L.

PASOS A SEGUIR
PAS À SUIVRE
STEPS TO FOLLOW

1

Prepara el neopreno uniendo ambos lados del velcro del cuello y la cremallera abierta completamente. Da la vuelta a la zona de los hombros hasta las caderas para facilitar la posterior introducción de la parte superior del cuerpo.

* * *

Préparez le néoprène en joignant les deux côtés du velcro du cou et ouvrez la fermeture éclair complètement. Rouler sur la zone des épaules jusqu'aux hanches pour faciliter l'introduction de la partie haut du corps.

* * *

Prepare the neoprene by joining both sides of the neck velcro and fully open the zipper. Roll over the shoulder area to the hips to facilitate the subsequent introduction of the upper body.

2

Te recomendamos que utilices una bolsa de plástico para introducir los pies y así facilitar la entrada en el traje.

* * *

Nous vous recommandons d'utiliser un sac en plastique pour insérer les pieds et ainsi faciliter l'entrée dans la combinaison.

* * *

We recommend that you use a plastic bag to insert the feet and thus facilitate entry into the suit

3

Introduce ambas piernas y sube el traje hasta la altura del gemelo. Para evitar pellizcar tu neopreno, se puede usar guantes o estirarlo con las palmas de las manos. Utiliza la yema de los dedos de forma delicada, jamás con las uñas.

* * *

Introduisez les deux jambes et remontez la combinaison jusqu'à la hauteur du mollet. Pour éviter de pincer votre combinaison, vous pouvez porter des gants ou l'étirer avec la paume de vos mains. Utilisez délicatement le bout de vos doigts, jamais avec vos ongles.

* * *

Introduce both legs and raise the suit up to the height of the calf. To avoid pinching your wetsuit, you can wear gloves or stretch it out with the palms of your hands. Use your fingertips delicately, never with your nails.

PASOS A SEGUIR
PAS À SUIVRE
STEPS TO FOLLOW

4

Subir la zona de los muslos hasta ajustarlo al tope. Hacer un pliegue al traje para agarrar el neopreno por el interior y subirlo hasta la cintura. Posteriormente, se lleva hasta las axilas.

* * *

Soulevez la zone des cuisses jusqu'à ce qu'elle soit ajustée vers le haut. Faire un pli dans la combinaison pour maintenir le néoprène à l'intérieur et le ramener jusqu'à la taille. Par la suite, il est porté jusqu'aux aisselles.

* * *

Raise the thigh area until it is adjusted to the top. Make a fold in the suit to hold the neoprene on the inside and bring it up to the waist. Subsequently, it is carried up to the armpits.

5

Ponte un guante o bolsa de plástico para que deslice mejor el neopreno al introducir el brazo. Sube la manga con la palma de la mano o yema de los dedos hasta encajar bien el hombro hacia el cuello.

* * *

Mettez un gant ou un sac plastique pour que le néoprène glisse mieux lors de l'insertion du bras. Roulez la manche avec la paume de la main ou le bout des doigts jusqu'à ce que l'épaule soit bien ajustée contre le cou.

* * *

Put on a glove or plastic bag so that the neoprene slides better when inserting the arm. Roll up the sleeve with the palm of your hand or fingertips until the shoulder fits snugly against the neck.

6

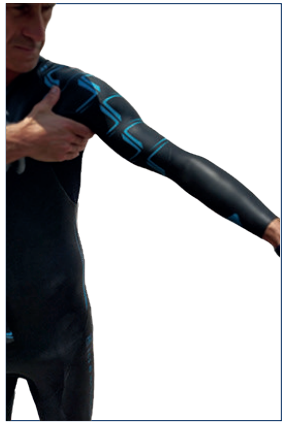
Introduce el otro brazo siguiendo el procedimiento anterior. La zona de la axila debe quedar completamente ceñida, sin bolsas o pliegues.

* * *

Insérez l'autre bras en suivant la procédure précédente. La zone des aisselles doit être parfaitement ajustée, sans poches ni plis.

* * *

Insert the other arm following the previous procedure. The underarm area should fit completely snug, with no bags or folds.



PASOS A SEGUIR
PAS À SUIVRE
STEPS TO FOLLOW

7

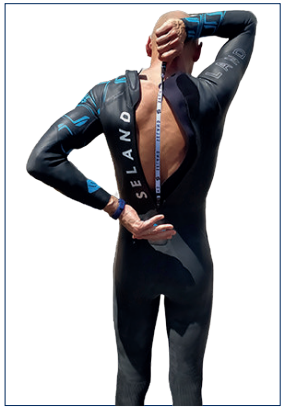
Ayúdate de ambas manos para subir el tirador de la cremallera. Sé prudente y evita tensiones extras. Si no puedes cerrarla tú solo, pide a alguien que la suba.

* * *

Aidez-vous des deux mains pour soulever la tirette de la fermeture éclair. Soyez prudent et évitez le stress supplémentaire. Si vous ne pouvez pas le fermer vous-même, demandez à quelqu'un de le retirer.

* * *

Help yourself with both hands to raise the zipper pull. Be prudent and avoid extra stress. If you can't close it yourself, ask someone to pull it up.



8

Una vez tengas cerrada la cremallera sólo queda despegar el velcro que estaba doblado y colocar la solapa (inclinándola levemente hacia abajo) sobre la pieza inferior de velcro.

* * *

Une fois que vous avez fermé la fermeture éclair, il ne reste plus qu'à décoller le velcro qui a été plié et à placer le rabat (en l'inclinant légèrement vers le bas) sur la partie inférieure du velcro.

* * *

Once you have closed the zipper, all that remains is to peel off the velcro that was folded and place the flap (tilting it slightly downwards) on the bottom piece of velcro.

9

Te recomendamos que estires ambos brazos para que el traje quede bien colocado. Revisa todo el neopreno ante posibles pliegues y la correcta colocación del velcro para evitar rozaduras.

* * *

Nous vous recommandons d'étirer les deux bras afin que la combinaison soit bien positionnée. Vérifiez tout le néoprène pour d'éventuels plis et le bon placement du velcro pour éviter les frottements.

* * *

We recommend that you stretch out both arms so that the suit is well positioned. Check all the neoprene for possible folds and the correct placement of the velcro to avoid chafing.