

**LA GUÍA  
COMPLETA  
PARA  
CUIDAR Y  
PROTEGER  
TU  
TRAJE DE  
NEOPRENO**

# WELCOME!

Bienvenid@ a la Guía para Cuidar tu Neopreno!

Si es la primera vez que estás aquí, revísala **en orden**, entendiendo cada consejo y detalle:

Pruébalos y conviértelos en **hábitos**. Porque así es como conservarás tu neopreno *como nuevo*, con buenas costumbres.

Si tienes dudas o quieres saber más, visítanos en [TrajesNeopreno.es!](http://TrajesNeopreno.es)



**03 Ponerte tu traje...**

**04 y quitártelo**

**06 El transporte**

**07 Limpiarlo,**

**08 secarlo,**

**09 y guardar el traje**

**10 ¿Roturas?**

**11 Evita rozaduras**

# al ponerte el neopreno

## 1 Ten cuidado con las uñas:

No tires bruscamente para subírtelo: agárra con las yemas de los dedos para **evitar clavar las uñas**.

Deberías **utilizar guantes** siempre que puedas: algunas marcas los incluyen con el traje.

También pueden servirte unos guantes de látex normales.

## 2 Bolsas en los pies:

Si el neopreno es de tu talla, debería costarte *un poco* pasar el pie por la pernera.

Para evitar dañarlo y hacerlo más fácil, coloca una **bolsa de plástico** alrededor de tu pie.

Si el neopreno te queda *muy ajustado*, la bolsa podría **romperse** al sacarla, quedando un trozo dentro del traje. Sustitúyela por unos **calcetines**: ayudarán a que el traje resbale, pero no se romperán.

## 3 Evita lubricantes líquidos:

**Dañan** el neopreno (al final hablamos de esto). Y pueden hacer que cuando estés nadando, el traje no quede bien adherido a tu piel y se desplace.

Esto te **incomodará** y desconcentrará.



# y al quitarte el neopreno

## 4

Cuidado con la cremallera:

Es normal sentir **agobio** al salir del agua. Y *cansancio*.

Aun así, suéltate la cremallera despacio, **sin tirones bruscos**, y saca los brazos dando la vuelta al traje. Más fácil.

## 5

Baja el traje desde el pecho:

- No tires del **cuello** para comenzar a bajártelo, ya que suele ser una pieza de tejido más fino y frágil.
- En su lugar, agarra la parte del **pecho** para tirar hacia abajo.
- Al sacar los brazos, tira agarrando costados o parte trasera.

Algunos modelos, como el Orca Equip, tienen **zonas especiales** en los antebrazos:

Estas zonas, en materiales más duros, hacen un poco más **costoso** sacar las manos.



## 6

No pises el traje:

Para terminar de quitártelo, hay atletas que **pisan** una pernera para sujetar el traje.

Deberías evitar pisar el traje siempre. Pero si quieres reducir unos segundos y lo haces así... Busca una superficie blanda (hierba, moqueta, etc.) para evitar desgarros.

# y al quitarte el neopreno

## 7 Practica en casa:

Al principio, practica varias veces a ponerte y quitarte el traje. Hasta que lo tengas muy claro.

Y más si es la **primera vez** que vas a nadar con uno.

Hazlo fijándote en los detalles para conseguir buenos hábitos.

Así, cuando lo hagas más **rápido** en el futuro, no dañarás tu neopreno en el proceso.

[Ponerte el traje: Más info aquí](#)

## 8 Puedes cortar el traje:

- Para que quitarte el neopreno sea más fácil.
- Puedes cortar el traje en brazos y piernas:
- Siempre que el corte se haga limpiamente, sin dejar bordes que puedan empezar a rajarse, no hay problema en hacerlo.

Así, en lugar de que la pernera del traje te llegue casi hasta el tobillo, podrías dejarla a la mitad de los gemelos.

Esto reducirá en gran medida la dificultad para ponerte y quitarte el traje.

# durante el transporte

## 9

Enrolla el neopreno:

Al transportar tu traje, es normal que no tengas espacio para llevarlo **extendido**.

Por eso, evita daños porque se apriete con el resto de cosas:

Transporta tu neopreno **enrollado**.

Si lo llevas doblado, pueden quedarle marcas o daños por la presión dentro de la mochila o bolsa de deporte.



## 10

Lleva el traje en su propia bolsa:

Aunque metas el traje en la mochila con el resto de cosas, es importante que el neopreno vaya en una **bolsa individual**.

Y utiliza una bolsa resistente.

Así evitarás que objetos **punzantes** o abrasivos estropeen el recubrimiento exterior del traje.

# limpieza y aclarado

## 11 Acostúmbrate a hacerlo siempre:

Limpia tu neopreno después de cada uso, **siempre**.

Los restos de arena, agua salada o suciedad que queden en el traje lo **dañarán** a largo plazo.

## 12 Cómo limpiar el traje totalmente:

- Con la cremallera y velcro superior abiertos, sumerge el traje en **agua fría** (llena la bañera o el lavabo, por ejemplo).
- Remueve con las manos para que el agua se extienda por todo el traje.
- Dale la vuelta (la parte de dentro hacia fuera) y repite el proceso. Así te aseguras de que el **interior** se limpia también.



## 13 Si has usado lubricantes...

Revisa bien donde hayas echado **lubricantes contra rozaduras** (cuello, axilas, codos, etc):

Habrán quedado restos en el interior, sobre el forro del traje.

Frota bien, con un trapo o esponja, para **quitar** los restos.

[Rozaduras: Más info aquí](#)

# secando tu traje

## 14 Empieza escurriendo:

Después de lavarlo, escurre el traje con suavidad, y con mucho **cuidado**.

*No lo hagas como si fuera un trapo o una toalla.*

O dañarás el **recubrimiento** del tejido de neopreno.

## 15 Cómo secar tu neopreno:

- Seca tu traje dado la **vuelta** (la parte interior hacia fuera).
- Y extendido sobre una superficie **plana**.
- Mejor en un lugar exterior, donde pueda secarse al **aire**.
- Evita la luz solar directa, y dale la vuelta regularmente.

## 16 Nada de perchas:

No lo dejes colgado en una **percha**:

El traje de **estirará y deformará** por el peso excesivo.

*Si el traje está en tensión durante periodos largos, perderá **elasticidad** rápidamente.*

Puedes colgar tu traje doblado por la mitad en una barra sin aristas pronunciadas.

Muévelo de vez en cuando para que no se deforme en los puntos donde apoya.





# guardar tu neopreno

## 17 Lo mismo: nada de perchas

No guardes el traje colgado en una **percha**.

Se deformará por su propio peso si pasa mucho tiempo en una misma posición, en **tensión**.

## 18 Guarda tu neopreno extendido:

Deberías guardarlo **estirado** sobre una superficie plana.

En un lugar sin humedad ni temperaturas extremas. Sin exposición directa al sol. Y sin objetos encima del traje.

*Un buen sitio puede ser **debajo de la cama**.*

## 19 Si lo doblas, protección:

¿No tienes un espacio así? Podrías guardarlo **doblado**:

Es importante que, aún doblado, no tenga peso encima.

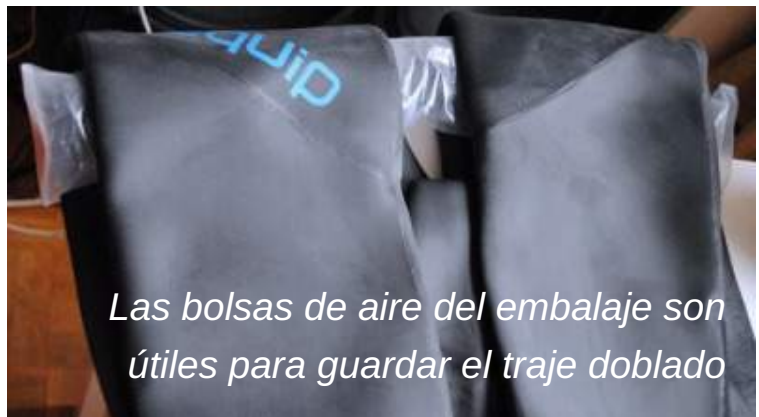
Dóblalo como venía cuando lo compraste.

Y pon algún **objeto**

**blando** en los

pliegues.

Evitarás que estos sean muy marcados y dañen el tejido.



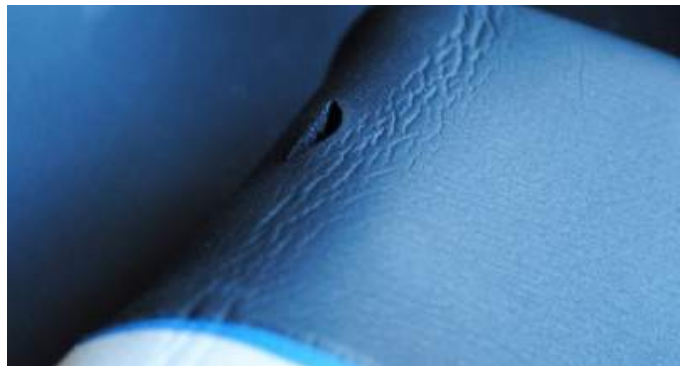
*Las bolsas de aire del embalaje son útiles para guardar el traje doblado*

# roturas y desgarros

## 20

Repara los desgarros lo antes posible:

- Tu traje puede **desgarrarse** o romperse por tirones o a malos movimientos.
- No los dejes sin arreglar aunque parezcan **pequeños**.
- En cualquier otro movimiento se harán más grandes.
- Llegarán a **atravesar** el tejido y convertirse en agujeros.



## 21

Usa un pegamento adecuado:

Para reparar roturas y desgarros, utiliza un **pegamento** para neoprenos.

Evitarás que se siga rompiendo, y tapparás el agujero.

Puedes comprarlos **online** o en tiendas de deporte:

[Pegamento: Más info aquí](#)

# y para evitar rozaduras...

## 22

Evita la vaselina:

Es común utilizar **vaselina** para evitar que el traje te roce en los hombros/cuello.

Pero deberías saber que esto es **perjudicial** para el neopreno. Todos los fabricantes recomiendan evitar lubricantes basados en **petróleo**, como vaselinas o aceites para bebés

## 23

Alternativas a la vaselina:

Dos alternativas a la vaselina para evitar rozaduras son el **bodyglide** y la **lanolina**.

Intenta conseguirlos y utilizarlos.

Si usas derivados del petróleo habitualmente, tu neopreno perderá sus cualidades y se deteriorará poco a poco.

[Lanolina: Más info aquí](#)

Recuerda que el neopreno no va a estropearse por un par de horas en contacto con el producto que uses.

Se dañará si pasa largos periodos en contacto con la sustancia.

Por eso es tan importante que lo **laves** con atención.

Visítanos en [TrajesNeopreno.es](http://TrajesNeopreno.es) si tienes dudas o quieres saber más