

**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!](https://TrajesNeopreno.es)



**03 Ponerte tu traje...**

**05 y quitártelo**

**08 El transporte**

**09 Limpiarlo,**

**11 secarlo,**

**13 y guardar el traje**

**14 ¿Roturas?**

**15 Evita rozaduras**

# al ponerte el neopreno

# 1

## Ten cuidado con las uñas

*No tires bruscamente: agarra con las yemas de los dedos y **evita clavar las uñas**.*

- Al subirte el traje, no des tirones.
  - Sujeta el material con las puntas de los dedos, y trata de desplazarlo.
  - 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

*Puedes meter el pie en una bolsa de plástico para ayudarte a que **resbale** al pasar la pernera*

- Si el neopreno es de tu talla, debería costarte un poco pasar el pie.
- Para evitar dañarlo y hacerlo más fácil, coloca una **bolsa** de plástico alrededor de tu pie.

# al ponerte el neopreno

- 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

*Múltiples inconvenientes: perjudiciales para tu traje y para tu experiencia nadando*

- **Dañan** el neopreno (luego te cuento más).
- 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

*Evita tirones o **forcejeos** a pesar del cansancio o el agobio: tu traje te lo agradecerá*

- Al salir del agua, es normal sentir agobio, calor, cansancio. Querrás quitarte el neopreno lo antes posible.
- Aun así, suéltate la cremallera despacio, sin tirones **bruscos**, y saca los brazos dando la vuelta al traje.
- Hazlo con suavidad.

---

## 5 Baja el traje desde el pecho

*No agarres y tires del cuello: es una de las partes con el material más fino y **delicado***

- Agarra la parte del pecho para tirar hacia abajo.
- Recuerda: cuidado con las **uñas**.
- Al sacar los brazos, tira agarrando costados o parte trasera.



# y al quitarte el neopreno

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



- *Estas zonas, en materiales más rígidos, hacen un poco más **costoso** sacar las manos. Tenlo en cuenta!*

## 6 No pises el traje!

*Para hacerlo más rápido (por ejemplo en triatlón), hay atletas que pisan el traje para sacar las piernas*

- Deberías **evitar pisar el traje** siempre. Pueden clavarse piedras u otros objetos en la parte inferior.
- Los tirones que des con las piernas serán menos controlados y puedes dargarrar las costuras.
- Si quieres reducir unos segundos y lo haces así... Busca una superficie blanda (hierba, moqueta, etc.) para evitar roturas.

# y al quitarte el neopreno

## 7 Practica en casa

*Antes de estrenar tu neopreno, practica en casa, con **paciencia**, siguiendo los consejos*

- Al principio, practica varias veces a ponerte y quitarte el traje. Hasta que lo tengas muy claro.
- Fíjate en los **detalles** para establecer buenos hábitos.
- Prueba delante de un **espejo** para asegurarte.

[Ponerte el traje: Más info aquí](#)

## 8 Puedes cortar el traje

*Brazos y piernas más cortos facilitarán la tarea de ponerte el neopreno y quitártelo en la T1*

- Siempre que el corte se haga limpiamente, sin dejar bordes que puedan empezar a rajarse, no hay problema en hacerlo.

- En lugar de que la pernera del traje acabe casi en el tobillo, podrías dejarla a la mitad de los gemelos.

# durante el transporte

## 9

### Enrolla el neopreno

*Los dobleces pueden agrietar tu traje si va apretado o permanece así largo tiempo*

- Al transportar tu traje, es normal que no tengas espacio para llevarlo extendido (que sería lo ideal).
- 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

*Evita que el neopreno se roce con otros elementos y pueda rajarse: llévalo separado*

- Aunque metas el traje en la mochila con el resto de cosas, es importante que vaya en una bolsa **individual**.
- Utiliza una bolsa **resistente**.
- 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**. No lo dejes para otro día, aunque vayas a nadar mañana*

- Los restos de arena, agua salada o suciedad que queden en el traje lo **dañarán** a largo plazo.
  - Puede aparecer moho o **estropearse** por la vaselina si lo dejas sin limpiar unos días.
- 

## 12 Cómo limpiar el traje totalmente

*Enjuaga, frota y remueve. Por dentro y por fuera. Repite el proceso*

- 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.

# limpieza y aclarado

- Si tienes espacio para ello, otra idea sería **colgar** el traje en una valla o barandilla, por ejemplo, y dirigirle un **chorro** de agua dulce, limpia. Con una manguera, idealmente.
- Recuerda repetir por el interior y el exterior, también las mangas y perneras.



## 13

### Si has usado lubricantes...

*Revisa bien en cuello, axilas, ingles, o cualquier otro sitio donde te hayas aplicado **lubricantes** como vaselina*

- Habrán quedado restos en el interior, sobre el forro interior de lycra.
- **Frota** bien, con un trapo o esponja, para quitar los restos, pero no uses productos de limpieza.
- Presta atención para no levantar las **costuras** al frotar.

# secando tu traje

## 14

### Empieza escurriendo

*Puedes escurrir las mangas y perneras, pero cuidado con **retorcer** o tirar del traje*

- Después de lavarlo, cuando no veas restos de arena o lubricantes, deberías escurrir el traje para ayudar al secado.
- La parte exterior repele el agua, pero el forro interior la **absorberá**. Esto es lo que tiene que secarse.
- Puedes apretar, retorcer o agitar el traje, pero hazlo con suavidad, no como si fuera un trapo o una toalla.

## 15

### Cómo secar tu neopreno

*Deja tu traje secar extendido, en **exterior**, pero lejos de la luz solar*

- Empieza a secar tu traje dado la vuelta (la parte interior hacia fuera). Es la que más agua retiene.
- Idealmente, **extendido** sobre una superficie plana, o lo más que puedas.
- Mejor en exterior, donde el aire ayude en el secado.
- Evita la **luz solar** directa, y dale la vuelta regularmente.

# secando tu traje

## 16

### Nada de perchas!

*Lejos de la creencia popular, no es una buena idea que cuelgues tu traje en una **percha**. Ni para secarlo*

- Debes evitar dejar tu traje en **tensión** en una misma posición durante mucho tiempo. Colgarlo en una percha es un ejemplo de esto.
- Por su propio peso (y el del agua añadido), el traje se estirará y, si permanece así durante bastante tiempo, puede perder elasticidad y **deformarse**.

- *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

### Almacenamiento: olvida las perchas

*Si las perchas no son una buena idea para secar tu traje, menos todavía para guardarlo...*

- Como te explicaba en el anterior consejo, si tu traje pasa mucho tiempo en una misma posición perjudicial, acabará adaptándose a esa forma... **deformándose**.

## 18

### Guarda tu neopreno extendido

*Idealmente, deberías guardar tu traje **estirado**, sin tensión, sobre una superficie plana y en posición natural*

- En un lugar sin humedad ni temperaturas extremas. Sin exposición directa al sol. Y sin objetos **encima** del traje.
- Un buen sitio sería debajo de la **cama** o sobre un armario.

## 19

### Si lo doblas, protección

*¿No tienes un espacio así? Podrías guardarlo **doblado**, como venía cuando lo compraste*

- Es importante que, aún doblado, no tenga peso encima.
- Pon objetos blandos 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.

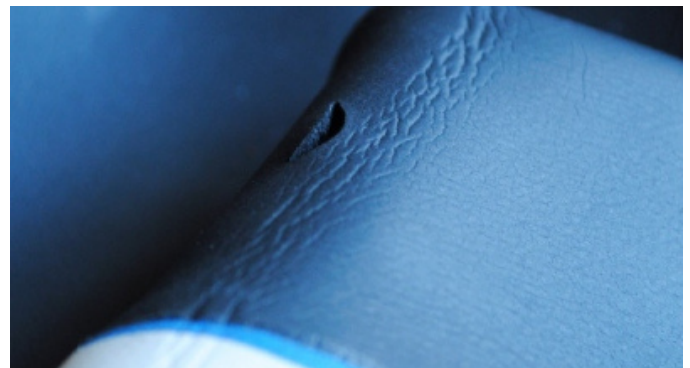
# roturas y desgarros

## 20

### Repara los desgarros lo antes posible

*Evita a toda costa que una **pequeña** rotura se haga más grande de un simple tirón*

- Tu traje puede **desgarrarse** superficialmente por tirones o malos movimientos al poner o quitar.
- 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 los desgarros y roturas, utiliza **pegamento especial 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...

[Rozaduras: Más info aquí](#)

## 22

### Evita la vaselina

Los fabricantes recomiendan evitar lubricantes basados en **petróleo**, como vaselinas o aceites para bebés

- Es común utilizar vaselina para evitar que el traje te roce en los hombros/cuello.
- Pero deberías saber que esto es **perjudicial** para el traje.

## 23

### Usa alternativas naturales

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

- Dos alternativas a la vaselina para evitar rozaduras son el **bodyglide** y la **lanolina**. Elige uno y empieza a usarlo.

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