

Niniejsza lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa powstała w oparciu o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jest ochrona użytkowników przed potencjalnymi zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego użytkowania. Ostrzeżenia są sformułowane w prosty i zrozumiały sposób, aby były dostępne dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania DRAŻKÓW DO ĆWICZEŃ

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Ryzyko nieprawidłowego montażu:

- Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że drążek został zamontowany zgodnie z instrukcją producenta.
- Jeśli drążek jest montowany w futrynie drzwi lub na ścianie, sprawdź, czy mocowania są stabilne i odpowiednio dokręcone.
- Używaj wyłącznie elementów montażowych dostarczonych przez producenta.

2. Zagrożenie upadkiem:

- Upewnij się, że drążek jest stabilny przed każdym użyciem – w przypadku drążków na futrynach sprawdź, czy nie przesunęły się podczas poprzednich ćwiczeń.
- Nie używaj drążka, jeśli zauważysz luz w mocowaniu.

3. Ryzyko przeciążenia:

- Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia określonego przez producenta.
- Jeśli korzystasz z dodatkowego obciążenia (np. kamizelki obciążeniowej), uwzględnij jego wagę w obciążeniu całkowitym.

4. Zagrożenie uszkodzeniem skóry i otarciami:

- Używaj rękawic ochronnych lub drążków z antypoślizgową powłoką, aby zapobiec otarciom dłoni.
- Regularnie sprawdzaj powierzchnię drążka pod kątem ostrych krawędzi, zadziórów lub pęknięć.

5. Bezpieczeństwo użytkowania w specyficznych warunkach:

- Wilgotne środowisko: Unikaj użytkowania drążka w wilgotnych miejscach, ponieważ może to zwiększyć ryzyko ślizgania się rąk.

- Wysoka temperatura: Nie montuj ani nie przechowuj drążka w miejscach narażonych na ekstremalne temperatury, aby uniknąć uszkodzenia materiałów.

6. Konserwacja i czyszczenie:

- Regularnie czyść drążek z potu i zabrudzeń za pomocą wilgotnej szmatki.
- Sprawdzaj wszystkie elementy montażowe pod kątem luzów i korozji, a w razie potrzeby dokręć lub wymień zużyte części.

7. Zagrożenie niewłaściwą techniką:

- Używaj odpowiedniej techniki podczas ćwiczeń, aby uniknąć nadmiernego obciążenia stawów, mięśni i kręgosłupa.
- Jeśli nie jesteś pewien techniki, skonsultuj się z trenerem.

8. Ostrzeżenia dla osób z ograniczeniami ruchowymi:

- Osoby z ograniczoną siłą mięśni lub mobilnością powinny używać drążków o regulowanej wysokości lub z dodatkowymi podpórkami.
- Ćwiczenia na drążku powinny być wykonywane pod nadzorem trenera lub fizjoterapeuty.

9. Ryzyko uszkodzenia powierzchni:

- W przypadku drążków montowanych na futrynach sprawdź, czy elementy ochronne chronią powierzchnię przed uszkodzeniami (np. zarysowaniami).
- Nie montuj drążka na powierzchniach niestabilnych lub wykonanych z miękkich materiałów, które mogą się odkształcić.

10. Zagrożenie dla dzieci:

- Przechowuj drążki wolnostojące poza zasięgiem dzieci.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się na drążku bez nadzoru osoby dorosłej.

Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko uszkodzeń ciała, awarii urządzenia oraz strat materialnych. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.