

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 OBCIĄŻEŃ

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Ryzyko upuszczenia obciążenia:

- Zawsze trzymuj obciążenie pewnie i korzystaj z odpowiednich uchwytów lub rękawic antypoślizgowych.
- Nigdy nie podnoś ciężarów z podłogi, zginając plecy – wykonuj to ruchem z nóg, z prostym kręgosłupem.

2. Bezpieczeństwo powierzchni:

- Używaj obciążeń wyłącznie na stabilnej i równej powierzchni.
- Unikaj umieszczania obciążenia na niestabilnych stojakach lub meblach.

3. Maksymalne obciążenie sprzętu:

- Sprawdź, czy ławeczki, sztangi i stojaki są dostosowane do wagi obciążenia, które planujesz użyć.
- Nie przekraczaj maksymalnej wagi wskazanej przez producenta sprzętu.

4. Zagrożenie uszkodzeniami ciała:

- Nigdy nie stój w pobliżu osoby ćwiczącej z obciążeniem, aby uniknąć przypadkowego uderzenia.
- Używaj zacisków na sztangach, aby zapobiec zsunięciu się obciążenia.

5. Specyficzne zagrożenia:

- Skaleczenia: Sprawdź, czy obciążenia nie mają ostrych krawędzi ani uszkodzeń powierzchni.
- Uszkodzenia mechaniczne: W przypadku widocznych pęknięć, deformacji lub uszkodzeń powłoki natychmiast zaprzestań użytkowania.

6. Środki ostrożności w specyficznych warunkach:

- Wilgotne środowisko: Unikaj używania obciążeń w wilgotnych miejscach, aby zapobiec ślizganiu się dłoni oraz korozji metalowych elementów.
- Wysoka temperatura: Nie przechowuj obciążeń w miejscach narażonych na działanie promieni słonecznych, aby uniknąć osłabienia materiałów.

7. Konserwacja i czyszczenie:

- Regularnie czyść obciążenia z potu, brudu i kurzu za pomocą wilgotnej szmatki.
- W przypadku metalowych obciążeń okresowo sprawdzaj, czy nie doszło do korozji, i smaruj ruchome elementy zgodnie z zaleceniami producenta.

8. Bezpieczne przechowywanie:

- Przechowuj obciążenia na odpowiednich stojakach, aby zapobiec ich przypadkowemu przewróceniu.
- Upewnij się, że obciążenia są poza zasięgiem dzieci.

9. Zagrożenia dla użytkowników z ograniczeniami ruchowymi:

- Osoby z ograniczoną mobilnością powinny korzystać z obciążeń o regulowanym ciężarze i ćwiczyć pod nadzorem trenera.
- Używaj sprzętu z powłoką antypoślizgową, aby zwiększyć bezpieczeństwo chwytu.

10. Ryzyko uszkodzenia podłogi:

- Stosuj maty amortyzujące pod obciążenia, aby zapobiec uszkodzeniom podłogi oraz wyciszyć hałas.

11. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem:

- Używaj obciążeń wyłącznie w celach treningowych – nie stosuj ich jako narzędzi dźwigających lub podpór.
- Zachowuj ostrożność podczas zmiany obciążenia na sztandze lub maszynie, upewniając się, że sprzęt jest odpowiednio zabezpieczony.

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.