

Niniejsza karta 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 smartwatchy. Ostrzeżenia są sformułowane w sposób prosty i zrozumiały, dostępny dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania SMARTWATCHY

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności:

1. Ogólne środki bezpieczeństwa

- Smartwatcha używaj wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zgodnie z instrukcjami dostarczonymi przez producenta.
- Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z instrukcją obsługi, zwracając uwagę na wymagania dotyczące ładowania, stopnia ochrony przed wodą oraz konfiguracji funkcji zdrowotnych.
- Pamiętaj, że smartwatch jest urządzeniem pomocniczym i konsumenckim - pomiary zdrowotne (tętno, SpO₂, EKG, ciśnienie krwi) mają charakter orientacyjny i nie zastępują profesjonalnej diagnostyki medycznej. Nie podejmuj decyzji zdrowotnych wyłącznie na podstawie wskazań urządzenia.
- Trzymaj urządzenie i drobne akcesoria (ładowarki, adaptory) poza zasięgiem małych dzieci - stanowią zagrożenie zadławieniem.

2. Zagrożenia elektryczne i akumulator

- Ładuj smartwatch wyłącznie za pomocą ładowarki lub kabla dołączonego przez producenta lub wyraźnie przez niego dopuszczonego - stosowanie nieoryginalnych ładowarek może spowodować uszkodzenie akumulatora, przegrzanie lub pożar.
- Nie ładuj urządzenia w warunkach ekstremalnych temperatur (poniżej 0°C lub powyżej 45°C) - może to trwale uszkodzić akumulator litowo-jonowy i skrócić jego żywotność.
- W przypadku uszkodzenia fizycznego akumulatora (wybrzuszenie obudowy, wyciek, przegrzanie, dym) - natychmiast zaprzestań ładowania, zdejmij urządzenie z nadgarstka i skontaktuj się z serwisem producenta.
- Nie ładuj urządzenia podczas snu w pozycji, w której kabel ładowania mógłby owinać się wokół szyi lub kończyn - szczególnie dotyczy to dzieci.
- Nie demontuj urządzenia ani nie ingeruj w akumulator samodzielnie - uszkodzony akumulator Li-Ion może się zapalić. Wszelkie naprawy powierz autoryzowanemu serwisowi.

3. Zagrożenia skórne - reakcja alergiczna i podrażnienia

- Pasek, obudowa i elementy smartwatcha mogą zawierać materiały powodujące reakcje alergiczne u niektórych osób (nikiel, lateks, akrylany w kleju) - jeśli zauważysz zaczerwienienie, swędzenie, wysypkę lub opuchliznę pod urządzeniem, natychmiast zdejmij smartwatch i skonsultuj się z dermatologiem.
- Nie noś smartwatcha zbyt ciasno zapiętego na nadgarstku - ucisk zaburza krążenie krwi i może powodować podrażnienia skóry oraz fałszywe wskazania czujników.
- Regularnie czyść spód urządzenia i pasek z potu, kurzu i resztek kosmetyków - nagromadzone zanieczyszczenia pod urządzeniem są częstą przyczyną podrażnień skóry.

- Po aktywności fizycznej i kontakcie z wodą zdejmij smartwatch i pozwól skórze wyschnąć przed ponownym założeniem - stałe utrzymywanie wilgotnej skóry pod urządzeniem sprzyja podrażnieniom i infekcjom skórny.

4. Ograniczenia funkcji zdrowotnych

- **OSTRZEŻENIE:** Pomiary tętna, nasycenia krwi tlenem (SpO₂), EKG i ciśnienia krwi generowane przez smartwatch są orientacyjne i mogą być niedokładne - nie używaj ich jako podstawy do diagnozowania ani leczenia chorób serca, układu krążenia ani innych schorzeń.
- Nie ignoruj alarmu wysokiego lub niskiego tętna wyświetlanego przez urządzenie - skonsultuj się z lekarzem, jeśli urządzenie regularnie wykrywa nieprawidłowe wartości, nawet jeśli nie odczuwasz objawów.
- Pomiary EKG dostępne w niektórych modelach nie zastępują badania EKG wykonanego przez lekarza przy użyciu certyfikowanego sprzętu medycznego - w przypadku objawów kardiologicznych skonsultuj się z lekarzem niezwłocznie.
- Dokładność pomiaru SpO₂ może być obniżona przy zimnej, suchej skórze, tatuażach na nadgarstku, intensywnym ruchu oraz przy silnym oświetleniu zewnętrznym - nie polegaj na wyniku bez weryfikacji pulsoksymetrem medycznym.

5. Warunki użytkowania i odporność na wodę

- Sprawdź stopień ochrony wodoodporności swojego urządzenia w instrukcji producenta (np. IP67, IP68, 5ATM) - nie wszystkie smartwatche są przeznaczone do pływania, nurkowania ani aktywności w słonej wodzie lub chlorowanym basenie.
- Kontakt z wodą słoną, chlorowaną (basen) i gorącą (prysznic, sauna) może stopniowo degradować uszczelki i trwale uszkodzić wodoodporność urządzenia - sprawdź zalecenia producenta.
- Nie używaj smartwatcha w temperaturach ekstremalnych - niska temperatura (poniżej -10°C) może powodować błędy wyświetlacza, a wysoka (powyżej 60°C, np. w saunie) może uszkodzić akumulator i obudowę.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie, długotrwałe nasłonecznienie - może to powodować przegrzanie akumulatora i uszkodzenie wyświetlacza.

6. Prywatność i bezpieczeństwo danych

- Smartwatch zbiera wrażliwe dane zdrowotne i dane dotyczące aktywności fizycznej - zapoznaj się z polityką prywatności producenta i zakresem przetwarzanych oraz przechowywanych danych.
- Zmień domyślne hasło konta producenta i aplikacji mobilnej po pierwszej konfiguracji oraz włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA), jeśli jest dostępne.
- Regularnie aktualizuj oprogramowanie smartwatcha i aplikacji mobilnej - aktualizacje często zawierają poprawki bezpieczeństwa chroniące dane zdrowotne przed nieuprawnionym dostępem.
- Nie synchronizuj smartwatcha z publicznymi sieciami Wi-Fi ani Bluetooth bez potrzeby - dane przesyłane bez szyfrowania mogą być przechwycone przez osoby nieupoważnione.

7. Konserwacja i przechowywanie

- Regularnie czyść urządzenie i pasek zgodnie z zaleceniami producenta - do czyszczenia używaj miękkiej, lekko zwilżonej ściereczki. Nie stosuj agresywnych środków chemicznych, alkoholu izopropylowego w stężeniu powyżej zalecanego ani aerozoli.
- Przechowuj smartwatch w suchym miejscu, z dala od silnych pól magnetycznych i bezpośredniego nasłonecznienia - silne magnesy mogą zakłócać działanie czujników i elektroniki.

- Nie wyrzucaj smartwatcha ani jego akumulatora do kosza na odpady zmieszane - smartwatch podlega selektywnej zbiórce WEEE, a akumulator litowo-jonowy utylizuj oddzielnie jako odpad niebezpieczny w punkcie zbiórki baterii.

8. Ostrzeżenia dotyczące szczególnych grup użytkowników

- Osoby z rozrusznikiem serca, kardiowerterem-defibrylatorem (ICD) lub innymi aktywnymi implantami medycznymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem smartwatcha - niektóre modele emitują impulsy elektryczne podczas pomiaru EKG i mogą zakłócać pracę implantów.
- Nie stosuj smartwatcha jako substytutu monitorowania medycznego u osób z poważnymi chorobami serca, cukrzycą lub innymi schorzeniami wymagającymi precyzyjnych pomiarów - wskazania urządzenia mogą być niedokładne i prowadzić do błędnych decyzji terapeutycznych.
- Dzieci poniżej 13. roku życia nie powinny korzystać ze smartwatchy bez nadzoru rodzicielskiego - zbieranie danych zdrowotnych i lokalizacyjnych dotyczących dzieci podlega szczególnym regulacjom prawnym (RODO).
- Jeśli urządzenie wykazuje nieprawidłowe działanie (przegrzanie, wyrzucenie obudowy, brak reakcji, iskrzenie) - natychmiast zdejmij urządzenie z nadgarstka i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko podrażnień skóry, uszkodzenia urządzenia, błędnych decyzji zdrowotnych oraz naruszenia prywatności. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.