

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 sprzętu treningowego. 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 SPRZĘTU TRENINGOWEGO**

### **Ogólne zagrożenia i środki ostrożności:**

#### **1. Ogólne środki bezpieczeństwa**

- Sprzętu treningowego używaj wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i instrukcją producenta. Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z instrukcją obsługi, zwracając szczególną uwagę na prawidłowy montaż, dopuszczalne obciążenie i zalecany sposób wykonywania ćwiczeń.
- Przed każdym treningiem skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na choroby układu sercowo-naczyniowego, ortopedyczne lub inne schorzenia przewlekłe - intensywny wysiłek fizyczny bez właściwej oceny stanu zdrowia może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych.
- Nie demontuj urządzenia samodzielnie - wszelkie naprawy i regulacje powinny być przeprowadzane przez autoryzowany serwis. Samodzielna ingerencja w mechanizmy oporowe, napędy elektryczne i układy hydrauliczne może prowadzić do nagłej awarii podczas treningu i poważnych urazów.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu treningowego podczas jego użytkowania - ruchome części, ciężary i linki stanowią poważne zagrożenie dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się na sprzęcie treningowym bez nadzoru osoby dorosłej.

#### **2. Montaż i stabilność urządzenia**

- Montuj sprzęt treningowy zgodnie z instrukcją producenta, używając wyłącznie dołączonych elementów złącznych. Przed pierwszym użyciem i regularnie podczas eksploatacji sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek i połączeń - poluzowane elementy mogą spowodować nagłe zawalenie się konstrukcji podczas treningu.
- Upewnij się, że sprzęt jest ustawiony na stabilnej, poziomej powierzchni zdolnej utrzymać jego ciężar oraz dynamiczne obciążenia powstające podczas ćwiczeń. Pod sprzęt cardio (bieżnie, rowery stacjonarne, eliptryki) stosuj maty amortyzujące, które zapobiegają przesuwaniu się urządzenia i chronią podłogę.
- Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej masy użytkownika (udźwigu) podanej przez producenta - przekroczenie limitu przeciąża konstrukcję, prowadzi do przyspieszonego zużycia elementów i grozi nagłą awarią. Limit dotyczy wagi dynamicznej, nie tylko statycznej.
- W przypadku sprzętu wymagającego kotwienia do ściany lub podłogi (drażki, drabinki, atlasy ścienne) stosuj wyłącznie kołki i śruby przeznaczone do danego rodzaju podłoża - montaż w nieodpowiednim materiale (lekka ścianka działowa, strop o małej nośności) może skończyć się wyrwaniem sprzętu podczas treningu.

#### **3. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń**

- Zawsze rozgrzej się przed treningiem i nie zaczynaj ćwiczeń od maksymalnych obciążeń - nagłe przeciążenie zimnych mięśni i stawów jest główną przyczyną

naciągnięć, zerwań i kontuzji. Zwiększaj obciążenie stopniowo, dostosowując je do aktualnych możliwości i poziomu wytrenowania.

- Nie ćwicz samotnie z dużymi ciężarami bez asekuratora - podczas ćwiczeń ze sztangą (wyciskanie, przysiady) niezabezpieczony upadek ciężaru może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Używaj stojaków asekuracyjnych, zamków do sztangi i opuszczaj ciężar na bezpieczne podpory w razie niepowodzenia.
- Używaj odpowiedniego obuwia i odzieży podczas treningu - luźna odzież może zostać wciągnięta przez ruchome elementy urządzenia (pasy napędowe, koła zamachowe, rolki bieżni). Noś obuwie z antypoślizgową podeszwą i sznurówkami schowanymi lub dobrze zawiązanymi.
- Nie używaj sprzętu treningowego pod wpływem alkoholu, leków sedatywnych ani w stanie silnego zmęczenia - zaburzona koordynacja ruchowa i osłabiony refleks znacząco zwiększają ryzyko upadku, przygniecenia ciężarem i innych poważnych urazów.

#### **4. Zagrożenia elektryczne (sprzęt cardio)**

- Sprzęt cardio z napędem elektrycznym (bieżnie, rowery elektryczne, eliptyki): sprawdź, czy napięcie zasilania gniazdka (230V / 50Hz) jest zgodne z parametrami urządzenia. Podłączaj wyłącznie do gniazdka z uziemieniem i używaj oryginalnego przewodu zasilającego.
- Bieżnie elektryczne: zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa (magnetyczny stop-klucz) do odzieży podczas treningu - w razie upadku lub utraty równowagi klucz automatycznie odłączy zasilanie i zatrzyma taśmę, zapobiegając poważnym otarciom i wciągnięciu przez bieżnię.
- Nie używaj urządzenia z uszkodzonym przewodem zasilającym, przetartą izolacją ani mokrymi rękami. Nie używaj sprzętu elektrycznego w pobliżu wody - pot i wilgoć w okolicy gniazdka lub uszkodzonej obudowy mogą powodować porażenie prądem.
- Podczas burzy z piorunami odłącz sprzęt cardio od gniazdka elektrycznego - przepięcia mogą trwale uszkodzić elektronikę sterującą, silnik i panel kontrolny urządzenia.

#### **5. Zagrożenia związane z ciężarami i oporem**

- Zawsze używaj zamków do sztangi i hantli z nakrętkami zabezpieczającymi - niezabezpieczone talerze mogą zsunąć się podczas ćwiczenia i uderzyć użytkownika lub osoby w pobliżu. Regularnie sprawdzaj stan zamków i zastępuj zużyte lub pęknięte egzemplarze.
- Nie upuszczaj ciężarów swobodnie na podłogę bez odpowiedniej maty ochronnej - uderzenie hantlem lub talerzem o twardą podłogę może spowodować uszkodzenie podłogi, odbicie ciężaru i uraz stopy. Przy ćwiczeniach olimpijskich używaj platform i mat do zrzucania ciężarów.
- Gumy oporowe i ekspandery: przed każdym użyciem sprawdź stan gumy pod kątem pęknięć, przetarć i naderwań - uszkodzona guma może zerwać się podczas rozciągania i z dużą siłą uderzyć w twarz, oczy lub ciało użytkownika. Nigdy nie ciągnij gumy w kierunku twarzy.
- Atlasy wielofunkcyjne i maszyny kablowe: upewnij się, że liny, karabińczyki i bloki linowe są w dobrym stanie technicznym. Zużyte liny i skorodowane karabińczyki mogą zerwać się pod obciążeniem, powodując nagłe uwolnienie ciężaru i poważny uraz.

#### **6. Konserwacja i przechowywanie**

- Regularnie serwisuj sprzęt treningowy zgodnie z zaleceniami producenta - smaruj łożyska, prowadnice i mechanizmy oporowe, sprawdzaj napięcie pasów

napędowych i reguluj je w razie potrzeby. Zaniedbanie konserwacji skraca żywotność urządzenia i zwiększa ryzyko awarii podczas treningu.

- Czyść sprzęt po każdym treningu - pot jest żrący dla metalu i pianki tapicerki; pozostawiony, przyspiesza korozję stalowych elementów, degradację powłok i deformację poduszek. Używaj środków czyszczących przeznaczonych do sprzętu sportowego i unikaj agresywnych środków chemicznych.
- Przechowuj hantle, kettlebells i talerze na dedykowanych stojakach i uchwytach - ciężary pozostawione na podłodze stwarzają ryzyko potknięcia się i poważnych urazów stóp. Przechowuj gumy oporowe z dala od bezpośredniego słońca i źródeł ciepła, które przyspieszają ich starzenie i kruszenie.
- Jeśli urządzenie wyświetla komunikaty o błędach, wydaje nieprawidłowe dźwięki, wibruje nadmiernie lub jego działanie odbiega od normy - natychmiast zaprzestań treningu i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem. Kontynuowanie użytkowania uszkodzonego sprzętu grozi nagłą awarią i poważnymi obrażeniami.

#### **7. Ostrzeżenia dotyczące szczególnych grup użytkowników**

- Osoby starsze powinny przed rozpoczęciem treningu na nowym sprzęcie skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą - dobór odpowiedniego rodzaju ćwiczeń i obciążeń jest kluczowy dla bezpieczeństwa osób z osteoporozą, chorobami stawów i układu krążenia.
- Kobiety w ciąży powinny unikać ćwiczeń z dużymi ciężarami, ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach po pierwszym trymestrze oraz intensywnego cardio bez konsultacji z lekarzem prowadzącym - nieodpowiednio dobrane ćwiczenia mogą zagrażać zdrowiu matki i rozwijającemu się dziecku.
- Osoby po urazach, operacjach i w trakcie rehabilitacji powinny używać sprzętu treningowego wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty - samodzielne decydowanie o rodzaju i intensywności ćwiczeń po kontuzji grozi pogłębieniem urazu i powikłaniami.
- Dzieci mogą korzystać ze sprzętu treningowego wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i z użyciem sprzętu dostosowanego do ich wieku, wzrostu i możliwości fizycznych. Nie pozwalaj dzieciom ćwiczyć na sprzęcie przeznaczonym dla dorosłych - może to prowadzić do urazów wynikających z nieprawidłowej biomechaniki ruchu.

#### **Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń**

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko urazów mechanicznych, przeciążeń układu mięśniowo-szkieletowego, porażenia prądem oraz nagłych awarii urządzenia podczas treningu. Sprzęt treningowy jest narażony na wysokie obciążenia dynamiczne i wymaga regularnej kontroli stanu technicznego - zaniedbanie przeglądów i brak właściwego użytkowania mogą prowadzić do poważnych wypadków. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników, przestrzegając wskazanych środków ostrożności, konsultując dobór ćwiczeń ze specjalistami i regularnie serwisując sprzęt.