

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 zegarków i opasek fitness. 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 ZEGARKÓW I OPASEK FITNESS

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności:

1. Ogólne środki bezpieczeństwa

- Urządzenia używaj wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i zgodnie z instrukcją producenta.
- Przed pierwszym użyciem zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi dołączonej do produktu.
- Urządzenie nie jest zabawką – trzymaj je poza zasięgiem małych dzieci.
- Nie używaj urządzenia, jeśli było narażone na silne uderzenie mechaniczne, upadek lub zalanie przekraczające jego klasę wodoszczelności.
- Dane zdrowotne rejestrowane przez urządzenie (tętno, saturacja, sen, aktywność) mają charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępują profesjonalnej diagnozy medycznej – w przypadku wątpliwości zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem.

2. Zagrożenia związane z baterią

- Urządzenie wyposażone jest w akumulator litowo-jonowy lub litowo-polimerowy – nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do przegrzania, wycieku elektrolitu lub pożaru.
- Ładuj urządzenie wyłącznie za pomocą kabla i ładowarki dołączonej przez producenta lub zgodnej z jego specyfikacją.
- Nie ładuj urządzenia w temperaturach poniżej 0°C lub powyżej 45°C.
- W przypadku wykrycia wzdęcia obudowy, wycieku elektrolitu, dymu lub zapachu spalenizny – natychmiast zdejmij urządzenie z nadgarstka, zaprzestań użytkowania i odizoluj od materiałów łatwopalnych.
- Nie rozkładaj urządzenia na części ani nie próbuj samodzielnie wymieniać akumulatora.
- Nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do ładowania bez nadzoru przez bardzo długi czas.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, naładuj akumulator do ok. 50% przed odłożeniem.

3. Zagrożenia elektryczne

- Nie dotykaj złącz ładowania mokrymi rękoma.
- Przed ładowaniem upewnij się, że złącza ładowania urządzenia są suche i czyste – wilgoć w złączach może uszkodzić urządzenie lub spowodować zwarcie.
- Nie używaj kabla ładującego z uszkodzoną izolacją – wymień go na nowy.
- Sprawdź klasę wodoszczelności (IPX lub ATM) urządzenia przed kontaktem z wodą – nie każdy model nadaje się do nurkowania czy pływania.
- Nie ładuj urządzenia bezpośrednio po wyjściu z wody – upewnij się, że złącza są suche.

4. Reakcje skórne i alergie

- Niektóre osoby mogą być uczulone na materiały, z których wykonany jest pasek lub obudowa urządzenia (silikon, tworzywo sztuczne, metal, nikiel, kleje) – w razie wystąpienia wysypki, zaczerwienienia, swędzenia lub podrażnienia skóry natychmiast zdejmij urządzenie i skonsultuj się z dermatologiem.
- Noś urządzenie na czystym i suchym nadgarstku – pot, brud i wilgoć gromadzące się pod urządzeniem mogą powodować podrażnienia skóry.
- Regularnie czyść pasek i część urządzenia mającą kontakt ze skórą, szczególnie po aktywności fizycznej.
- Nie zakładaj urządzenia zbyt ciasno – powinno swobodnie przylegać do nadgarstka, nie uciskając skóry ani nie ograniczając krążenia.
- Po intensywnym wysiłku fizycznym lub kąpeli zdejmij urządzenie na chwilę, aby skóra mogła odetchnąć.
- Czujniki optyczne (PPG) emitują światło w kierunku skóry – jeśli odczuwasz dyskomfort lub ból w miejscu kontaktu z czujnikiem, przerwij użytkowanie i skonsultuj się z lekarzem.

5. Zagrożenia termiczne

- Nie narażaj urządzenia na działanie wysokich temperatur (powyżej 60°C) – nie pozostawiaj go w nagrzanym samochodzie, w pobliżu grzejników ani w saunie, jeśli producent nie dopuszcza takiego użytkowania.
- Nie narażaj urządzenia na ekstremalnie niskie temperatury (poniżej -20°C) – może to trwale uszkodzić akumulator i wyświetlacz.
- Podczas ładowania urządzenie może się lekko nagrzewać – jest to normalne. W przypadku nadmiernego ciepła natychmiast odłącz je od ładowarki.
- Nie noś urządzenia podczas korzystania z sauny lub łaźni parowej, chyba że producent wyraźnie dopuszcza takie użytkowanie.

6. Emisja fal radiowych (Bluetooth, Wi-Fi, NFC, GPS)

- Urządzenie emituje fale radiowe (Bluetooth, Wi-Fi, NFC, GPS) – spełnia normy dotyczące dopuszczalnego poziomu ekspozycji na promieniowanie elektromagnetyczne (SAR).
- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznik serca, defibrylator, pompa insulinowa) powinny skonsultować się z lekarzem przed użytkowaniem – pola elektromagnetyczne mogą zakłócać działanie tych urządzeń.
- Nie używaj funkcji bezprzewodowych urządzenia w obszarach, gdzie korzystanie z urządzeń emitujących fale radiowe jest zabronione (np. niektóre szpitale, samoloty).
- Funkcja NFC (jeśli dostępna) może być aktywna w pobliżu terminali płatniczych i czytników kart – chroń urządzenie przed nieautoryzowanym dostępem, stosując funkcje blokady i zabezpieczeń płatności.

7. Użytkowanie podczas aktywności fizycznej

- Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo i pewnie związane na nadgarstku przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, aby nie wypadło i nie spowodowało obrażeń.
- Sprawdź klasę wodoszczelności urządzenia przed pływaniem lub innymi aktywnościami wodnymi – nie wszystkie modele są odporne na zanurzenie.
- Nie używaj urządzenia podczas sportów kontaktowych lub aktywności z wysokim ryzykiem uderzenia – może dojść do uszkodzenia urządzenia lub obrażeń nadgarstka.
- Nie opieraj się wyłącznie na pomiarach urządzenia (tętno, GPS, kalorie) podczas intensywnego wysiłku fizycznego – dane mają charakter szacunkowy i informacyjny.
- W przypadku bólu lub dyskomfortu nadgarstka podczas lub po użytkowaniu przerwij noszenie urządzenia i skonsultuj się z lekarzem.

8. Dane zdrowotne i medyczne

- Urządzenie nie jest wyrobem medycznym w rozumieniu Rozporządzenia (UE) 2017/745 – pomiary takie jak tętno, saturacja krwi (SpO2), EKG (jeśli dostępne) czy ciśnienie krwi mają charakter wyłącznie orientacyjny.
- Nie podejmuj decyzji zdrowotnych ani medycznych wyłącznie na podstawie danych z urządzenia – zawsze konsultuj wyniki z lekarzem.
- Nie używaj urządzenia jako jedyne go środka monitorowania stanu zdrowia w sytuacjach zagrożenia życia.
- Zadbaj o ochronę danych osobowych i zdrowotnych zbieranych przez urządzenie – regularnie aktualizuj oprogramowanie i stosuj silne hasła lub PIN do aplikacji towarzyszącej.

9. Konserwacja, czyszczenie i przechowywanie

- Regularnie czyść urządzenie i pasek, szczególnie po aktywności fizycznej – używaj miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki i łagodnego mydła (jeśli producent dopuszcza); nie stosuj agresywnych środków chemicznych.
- Nie zanurzaj urządzenia w wodzie przekraczając jego klasę wodoszczelności.
- Przed czyszczeniem upewnij się, że złącza ładowania są suche i czyste.
- Przechowuj urządzenie w suchym miejscu, z dala od wilgoci i ekstremalnych temperatur.
- Chroń wyświetlacz przed zarysowaniami – rozważ zastosowanie folii ochronnej lub etui.
- Regularnie sprawdzaj stan paska – zużyty lub uszkodzony pasek wymień na nowy, zgodny ze specyfikacją producenta.

10. Utylizacja

- Nie wyrzucaj urządzenia do zwykłego kosza na śmieci – zawiera akumulator litowy i podlega selektywnej zbiórce odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE). Oddaj do punktu zbiórki lub sklepu prowadzącego zbiórkę.
- Zużyte paski silikonowe lub skórzane utylizuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów.

11. Ostrzeżenia dla szczególnych grup użytkowników

- Dzieci poniżej 3. roku życia nie powinny używać urządzenia ze względu na ryzyko zadławienia małymi elementami (np. zapięcia paska).
- Dzieci i młodzież powinni korzystać z urządzenia pod nadzorem dorosłych – szczególnie w zakresie ładowania i ustawień prywatności.
- Osoby starsze powinny zachować ostrożność przy zakładaniu i zdejmowaniu urządzenia, aby uniknąć uszkodzenia skóry lub stawów.
- Osoby z chorobami skóry, alergiami kontaktowymi lub zaburzeniami krążenia powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego noszenia urządzenia.
- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (rozrusznik serca, defibrylator, pompa insulinowa) powinny skonsultować się z lekarzem przed użytkowaniem.
- Jeśli urządzenie działa nieprawidłowo (dym, przegrzewanie, wzdęcie obudowy, wysypka skórna po kontakcie) – natychmiast zdejmij urządzenie i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem lub dostawcą.

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.