

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 BIEŻNI**

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

#### **1. Ostrzeżenie przed niewłaściwym użytkowaniem bieżni**

- Zanim rozpoczniesz ćwiczenia na bieżni, upewnij się, że znasz jej funkcje i ustawienia. Nieprawidłowe ustawienie prędkości, nachylenia lub inne ustawienia mogą prowadzić do kontuzji lub uszkodzenia sprzętu.
- Zawsze zaczynaj ćwiczenie na bieżni od niskiej prędkości i stopniowo zwiększaj intensywność, aby uniknąć nagłego przeciążenia organizmu.

#### **2. Zagrożenie związane z upadkiem lub kontuzjami**

- Podczas korzystania z bieżni zawsze utrzymuj równowagę i skupienie, aby uniknąć upadków. Unikaj rozproszeń, takich jak korzystanie z telefonu lub oglądanie telewizji, podczas treningu.
- Zawsze używaj uchwytów (jeśli bieżnia je posiada), szczególnie przy zwiększaniu prędkości lub nachylenia, aby utrzymać stabilność.

#### **3. Zagrożenie porażeniem prądem**

- Bieżnie elektryczne zawierają elementy zasilające, które mogą stanowić ryzyko porażenia prądem, jeśli nie są odpowiednio użytkowane. Upewnij się, że bieżnia jest prawidłowo podłączona do gniazdka elektrycznego z odpowiednim zabezpieczeniem przed przepięciami.
- Nigdy nie używaj bieżni w wilgotnym środowisku (np. w pobliżu wody, na mokrej podłodze) i upewnij się, że przewody elektryczne są w dobrym stanie, bez żadnych uszkodzeń izolacji.

#### **4. Zagrożenie przegrzaniem**

- Bieżnia może się przegrzać, zwłaszcza jeśli jest używana przez długi czas lub zbyt intensywnie. Przegrzanie może prowadzić do awarii silnika, uszkodzenia komponentów lub pożaru.

- Używaj bieżni zgodnie z zaleceniami producenta dotyczącymi czasu użytkowania. Zawsze monitoruj temperaturę bieżni, szczególnie po długich sesjach treningowych.

#### **5. Zagrożenie związane z niewłaściwym ustawieniem bieżni**

- Ustaw bieżnię na stabilnej, równej powierzchni, aby uniknąć niestabilności podczas jej użytkowania. Używanie bieżni na nierównej powierzchni może prowadzić do jej przewrócenia lub uszkodzenia mechanizmów.
- Sprawdź, czy powierzchnia, na której stoi bieżnia, jest odpowiednio przygotowana, aby zapobiec jej przesuwaniu się lub przeszkodom w trakcie ćwiczeń.

#### **6. Zagrożenie związane z wilgotnym środowiskiem**

- Bieżnia nie powinna być używana w wilgotnym środowisku (np. w łazience, w pobliżu basenu, w mokrym pomieszczeniu), ponieważ nadmierna wilgoć może prowadzić do uszkodzenia podzespołów elektronicznych oraz korozji metalowych elementów.
- Jeśli używasz bieżni w wilgotnym środowisku, natychmiast ją wyłącz po zakończeniu ćwiczeń i upewnij się, że jest sucha przed ponownym włączeniem.

#### **7. Zabezpieczenie przed przypadkowym użyciem przez dzieci**

- Bieżnia powinna być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą nie rozumieć zagrożeń związanych z używaniem bieżni, co może prowadzić do poważnych kontuzji.
- Używaj bieżni tylko wtedy, gdy osoby nieznające zasad jej obsługi są z dala od urządzenia.

#### **8. Zagrożenie związane z uszkodzeniem paska biegowego**

- Regularnie sprawdzaj stan pasa biegowego pod kątem zużycia, naciągu i ewentualnych uszkodzeń. Uszkodzony pas biegowy może prowadzić do nieprawidłowego działania bieżni, a także do kontuzji użytkownika.
- Wymieniaj pas biegowy, gdy zauważysz jakiegokolwiek oznaki zużycia lub uszkodzenia. Zawsze upewnij się, że pas jest dobrze naciągnięty przed rozpoczęciem treningu.

#### **9. Zagrożenie związane z nadmiernym zużyciem bieżni**

- Długotrwałe intensywne użytkowanie bieżni bez odpowiedniej konserwacji może prowadzić do uszkodzenia mechanizmów, takich jak silnik, pasek biegowy czy podzespoły elektroniczne.

- Regularnie przeprowadzaj przegląd techniczny bieżni, szczególnie silnika i systemu napędowego. Upewnij się, że elementy ruchome są dobrze smarowane i działają bez zacięć.

#### **10. Konserwacja i regularne przeglądy bieżni**

- Regularnie sprawdzaj stan techniczny bieżni, szczególnie napędu, pasów bieżni, silnika oraz innych mechanizmów. Zwróć uwagę na wszelkie niepokojące dźwięki, drgania czy spadek wydajności, które mogą wskazywać na potrzebę konserwacji.
- Przestrzegaj zaleceń producenta dotyczących czyszczenia, smarowania oraz wymiany zużytych elementów (np. pasa bieżni, filtrów powietrza).

#### **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.