

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 GRYFÓW I SZTANG

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Ryzyko przeciążenia gryfu lub sztangi:

- Upewnij się, że waga obciążenia nie przekracza maksymalnej nośności gryfu lub sztangi określonej przez producenta.
- Stosuj obciążenie równomiernie rozłożone po obu stronach gryfu.

2. Ryzyko upuszczenia i urazów:

- Trzymaj sztangę lub gryf pewnym uchwytem, używając w razie potrzeby rękawic treningowych.
- Podczas ćwiczeń z dużym obciążeniem korzystaj z asekuracji drugiej osoby lub stojaków asekuracyjnych.

3. Bezpieczeństwo mocowania obciążenia:

- Zawsze używaj zacisków lub klamer do zabezpieczenia obciążenia na gryfie, aby zapobiec jego zsunięciu.
- Sprawdź stan zacisków przed każdym użyciem, aby upewnić się, że są sprawne.

4. Zagrożenie otarciami i skaleczeniami:

- Regularnie sprawdzaj powierzchnię gryfu lub sztangi pod kątem ostrych krawędzi, zadziorów lub innych uszkodzeń.
- W razie potrzeby wymień uszkodzony sprzęt na nowy.

5. Ryzyko niewłaściwej techniki:

- Używaj odpowiedniej techniki podczas podnoszenia, aby uniknąć przeciążenia stawów, mięśni i kręgosłupa.
- Jeśli nie jesteś pewien techniki ćwiczeń, skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą.

6. Zagrożenia związane z miejscem użytkowania:

- Wilgotne środowisko: Nie używaj gryfów lub sztang na mokrych powierzchniach, aby uniknąć ślizgania się rąk i stóp.
- Wysoka temperatura: Unikaj przechowywania sprzętu w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, aby zapobiec nagrzewaniu się metalu.

7. Konserwacja i czyszczenie:

- Regularnie czyść gryf lub sztangę z potu i zabrudzeń za pomocą wilgotnej szmatki, a następnie osusz.
- Sprawdzaj stan elementów metalowych pod kątem korozji i smaruj ruchome części (np. uchwyty obrotowe) zgodnie z zaleceniami producenta.

8. Ryzyko uszkodzenia podłogi:

- Używaj mat ochronnych pod gryfem lub sztangą, aby zapobiec uszkodzeniom podłogi w przypadku upuszczenia.
- Unikaj ćwiczeń na powierzchniach śliskich lub nierównych.

9. Ostrzeżenia dla dzieci i osób nieprzeszkolonych:

- Przechowuj gryfy i sztangi poza zasięgiem dzieci, aby zapobiec przypadkowemu użyciu.
- Osoby początkujące powinny ćwiczyć pod nadzorem trenera lub instruktora.

10. Ostrzeżenia dla użytkowników z ograniczeniami ruchowymi:

- Osoby z ograniczoną mobilnością lub siłą mięśniową powinny korzystać z lżejszych gryfów i sztang oraz dostosowywać intensywność ćwiczeń do swoich możliwości.
- Zawsze ćwicz w obecności osoby mogącej zapewnić pomoc w razie potrzeby.

11. Zasady bezpiecznego przechowywania:

- Przechowuj gryfy i sztangi na specjalnych stojakach lub w stabilnych miejscach, aby zapobiec przypadkowemu przewróceniu.
- Upewnij się, że miejsce przechowywania nie jest narażone na wilgoć lub ekstremalne temperatury.

12. Ryzyko dynamicznych ruchów:

- Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany, unikając gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przeciążenia.

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.