

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 PRZEDTRENINGÓWEK

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego stosowania:

- Przeciążenie organizmu: Nie przekraczaj zalecanej dawki przedtreningówki określonej na opakowaniu. Nadmierne spożycie może prowadzić do zwiększenia ciśnienia krwi, arytmii serca, a w skrajnych przypadkach do zagrażających życiu komplikacji.
- Konsultacja z lekarzem: Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego, wątrobowego, nerkowego lub z innymi przewlekłymi schorzeniami powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji.

2. Zagrożenia alergiczne i nietolerancje:

- Reakcje alergiczne: Sprawdź skład produktu, aby upewnić się, że nie zawiera substancji, na które jesteś uczulony, takich jak kofeina, beta-alanina lub inne stymulanty.
- Objawy nietolerancji: W przypadku wystąpienia bólu brzucha, nudności, zawrotów głowy lub innych niepokojących objawów, przerwij stosowanie i skonsultuj się z lekarzem.

3. Zagrożenia chemiczne i interakcje z lekami:

- Interakcje z lekami: Nie stosuj przedtreningówek równocześnie z lekami, szczególnie na nadciśnienie, antydepresantami lub lekami zawierającymi kofeinę, bez konsultacji z lekarzem.
- Zanieczyszczenia: Kupuj produkty od renomowanych producentów, aby uniknąć spożycia zanieczyszczonych suplementów.

4. Zagrożenia związane z przechowywaniem i przygotowaniem:

- Wilgotne środowisko: Przechowuj produkt w suchym miejscu, aby zapobiec zbrylaniu i utracie właściwości aktywnych.
- Przygotowanie: Używaj czystych naczyń i wody zgodnie z zaleceniami producenta, aby uniknąć ryzyka skażenia mikrobiologicznego.

5. Specyficzne zagrożenia związane z warunkami użytkowania:

- Intensywny wysiłek fizyczny: Nie spożywaj przedtreningówki przed treningiem o niskiej intensywności, ponieważ stymulanty mogą powodować niepotrzebne obciążenie organizmu.
- Wysoka temperatura: Unikaj stosowania przedtreningówek w warunkach ekstremalnych, takich jak wysokie temperatury, które mogą nasilać odwodnienie i obciążenie układu sercowo-naczyniowego.

6. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:

- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Nie stosuj przedtreningówek bez wyraźnej konsultacji z lekarzem.
- Dzieci i młodzież: Produkt nie jest przeznaczony dla osób poniżej 18 roku życia.

7. Instrukcje użytkowania i ostrzeżenia ogólne:

- Przestrzeganie zaleceń: Dokładnie zapoznaj się z etykietą produktu przed użyciem.
- Nie zastępuj pełnowartościowej diety: Przedtreningówki nie są zamiennikiem zdrowego stylu życia i zbilansowanej diety.

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.