

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 IZOTONIKÓW**

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

#### **1. Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego stosowania:**

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Spożywaj izotoniki zgodnie z zaleceniami producenta. Nadmierne spożycie może prowadzić do zaburzeń równowagi elektrolitowej.
- Ostrożność w spożywaniu przy schorzeniach: Osoby z chorobami nerek, cukrzycą lub nadciśnieniem powinny skonsultować spożycie izotoników z lekarzem.

#### **2. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:**

- Dzieci i młodzież: Nie zaleca się regularnego spożywania izotoników przez osoby poniżej 18 roku życia bez konsultacji z pediatrą.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Stosowanie izotoników wymaga konsultacji z lekarzem.

#### **3. Zagrożenia chemiczne i alergiczne:**

- Zawartość sztucznych dodatków: Upewnij się, że produkt nie zawiera składników, na które możesz być uczulony, takich jak sztuczne barwniki lub konserwanty.
- Sprawdź etykietę: Niektóre izotoniki mogą zawierać duże ilości cukru lub sztucznych słodzików, które mogą wpływać na zdrowie.

#### **4. Zagrożenia związane z przechowywaniem:**

- Wilgotność i temperatura: Przechowuj izotoniki w temperaturze wskazanej przez producenta, unikając bezpośredniego światła słonecznego.
- Nie spożywaj przeterminowanego produktu: Może to prowadzić do niepożądanych skutków zdrowotnych.

#### **5. Zagrożenia środowiskowe i konserwacja:**

- Utylizacja opakowań: Utylizuj opakowania zgodnie z lokalnymi przepisami o segregacji odpadów.
- Unikaj wielokrotnego używania jednorazowych butelek: Może to prowadzić do zanieczyszczenia mikrobiologicznego.

#### **6. Ostrzeżenia dotyczące warunków użytkowania:**

- Nie używaj w ekstremalnych warunkach: Unikaj spożywania izotoników w czasie wysokich temperatur bez dostatecznego nawodnienia.
- Zastosowanie w aktywności fizycznej: Spożywaj zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym i poziomem wysiłku fizycznego.

#### **7. Instrukcje użytkowania i etykieta:**

- Dokładne czytanie etykiety: Przed spożyciem zapoznaj się z informacjami na opakowaniu, w tym dotyczącymi dawki i potencjalnych alergenów.
- Nie zastępuj wody: Izotoniki nie są substytutem wody i powinny być spożywane z umiarem.

#### **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.