

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla hantli

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Hantle to narzędzia treningowe o znacznej masie. Uważnie przeczytaj poniższe ostrzeżenia. Niewłaściwe użycie lub upuszczenie może prowadzić do poważnych kontuzji, uszkodzenia ciała lub mienia.

1. Ryzyko kontuzji i uszkodzeń (Krytyczne)

- **Urazy i złamania (Krytyczne):** Upuszczenie hantli na stopę lub inną część ciała grozi **poważnymi złamaniami, zmiążdżeniem i trwałym uszkodzeniem**.
- **Uszkodzenie mienia:** Upuszczenie ciężkich hantli może **uszkodzić podłogę** (płytki, panele), dywan lub inny sprzęt. Zawsze używaj hantli na **odpowiednio zabezpieczonej powierzchni** (np. mata treningowa, gumowa podłoga).
- **Właściwa technika (Krytyczne):** Zawsze używaj **prawidłowej techniki** podczas podnoszenia i opuszczania hantli. Nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń prowadzi do **urazów stawów, mięśni i kręgosłupa**. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem.
- **Nie dla dzieci:** Hantle **nie są zabawkami**. Przechowuj je w bezpiecznym miejscu, **poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych**. Ryzyko upadku hantli na dziecko jest ekstremalnie wysokie.

2. Bezpieczeństwo użytkowania

- **Stan techniczny (Hantle skręcane):** Jeśli używasz hantli ze zdejmowanymi obciążeniami, **regularnie sprawdzaj, czy nakrętki zaciskowe (gwintowane lub zaciskowe) są MOCNO i BEZPIECZNIE dokręcone** przed każdym użyciem. Luźne obciążenie może się zsunąć podczas ćwiczenia i spowodować poważny wypadek.
- **Rozgrzewka:** Przed rozpoczęciem ćwiczeń z hantlami **zawsze wykonaj odpowiednią rozgrzewkę** mięśni i stawów.

- **Stabilność:** Upewnij się, że stoisz lub siedzisz na stabilnej powierzchni. Nie wykonuj ćwiczeń na chwiejnych podestach lub niestabilnych ławkach.
- **Stopniowanie obciążenia:** Rozpoczynaj trening od **odpowiednio niskiej wagi**, stopniowo ją zwiększając, aby uniknąć przeciążenia mięśni i stawów.

3. Konserwacja i przechowywanie

- **Przechowywanie:** Po zakończeniu treningu **odłóż hantle na dedykowany stojak** lub ułóż je płasko na podłodze, z dala od ciągów komunikacyjnych (ryzyko potknięcia się).
- **Czyszczenie:** Czyść hantle suchą szmatką. Metalowe elementy chroń przed wilgocią, aby zapobiec korozji.

4. Utylizacja

- **Recykling:** Zutilizuj zużyte lub uszkodzone hantle (metal, plastik) zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi segregacji odpadów wielkogabarytowych lub złomu.