

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla gryfów i zacisków do obciążeń

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

Ważne! Gryfy i zaciski to narzędzia służące do podnoszenia dużych ciężarów. Błędy w zabezpieczeniu obciążeń lub nieprawidłowe użycie mogą prowadzić do **poważnych kontuzji ciała, zmiżdżenia** lub uszkodzenia mienia.

1. Ryzyko kontuzji mechanicznej i upadku obciążenia (Krytyczne)

- **Zabezpieczenie ciężaru (Krytyczne): ZAWSZE używaj odpowiednich zacisków zabezpieczających** (klamr, nakrętek, sprężyn) na obu końcach gryfu, aby **zapobiec zsunięciu się obciążeń** (talerzy). Upadek talerza z gryfu podczas podnoszenia lub na stojaku może spowodować:
 - **Powężne obrażenia stóp, nóg i innych części ciała.**
 - **Niebezpieczną utratę równowagi** podczas ćwiczenia, prowadzącą do upadku i zmiżdżenia.
- **Stan zacisków (Krytyczne):** Regularnie sprawdzaj, czy zaciski są sprawne, nie są wygięte, pęknięte i **czy zapewniają solidne utrzymanie obciążenia**. Zaciski sprężynowe z czasem tracą siłę zacisku i należy je wymieniać.
- **Obciążenie:** Nie obciążaj gryfu masą **większą niż jego maksymalna, dopuszczalna nośność** (zwykle podana przez producenta). Zbyt duże obciążenie może spowodować **wygięcie lub pęknięcie gryfu**.
- **Odpowiednie talerze:** Używaj talerzy o **odpowiedniej średnicy otworu** (np. standard 30 mm, olimpijski 50 mm) pasującej do średnicy gryfu. Luźne talerze są niestabilne.

2. Bezpieczeństwo użytkowania

- **Właściwa technika (Krytyczne):** Podnoszenie ciężarów zawsze powinno odbywać się z zachowaniem **prawidłowej techniki**, aby uniknąć urazów kręgosłupa, stawów i mięśni. W razie wątpliwości skonsultuj się z profesjonalnym trenerem.
- **Stabilność:** Upewnij się, że **stojaki, ławki i podłóża** są stabilne i solidne.
- **Przechowywanie:**
 - Po użyciu **zawsze zdejmij obciążenia** z gryfów.
 - Przechowuj gryfy na **dedykowanych stojakach** lub w miejscu, gdzie **nie stwarzają ryzyka potknięcia się** lub upadku na inne osoby.

3. Konserwacja

- **Korozja:** Chroń gryfy i zaciski przed wilgocią, aby zapobiec rdzy, która może osłabić ich wytrzymałość i przyczepność.
- **Czyszczenie:** Czyść gryfy suchą szmatką, usuwając pot i magnezję.

4. Utylizacja

- **Recykling:** Zutilizuj zużyte metalowe gryfy i zaciski jako **złom metalowy** zgodnie z lokalnymi przepisami.