

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla plecaków sportowych

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

Ważne! Plecaki sportowe są przeznaczone do transportu sprzętu.

Niewłaściwe pakowanie, przeciążenie lub nieostrożne użycie mogą prowadzić do **kontuzji pleców, utraty równowagi, upadków** lub zagrożeń w ruchu drogowym.

1. Ryzyko kontuzji i stabilności (Krytyczne)

- **Przeciążenie (Krytyczne):** Nie przeciążaj plecaka ponad maksymalną wagę, którą Twój organizm jest w stanie bezpiecznie udźwignąć. Nadmierna waga może prowadzić do **poważnych kontuzji kręgosłupa, pleców i ramion**. Zaleca się, aby waga plecaka nie przekraczała 10–20% masy ciała użytkownika.
- **Prawidłowe pakowanie:** Najcięższe przedmioty powinny być pakowane **jak najbliżej pleców i na środku wysokości plecaka**, aby zapewnić optymalny środek ciężkości i zminimalizować ryzyko utraty równowagi.
- **Dopasowanie:** Używaj wszystkich dostępnych pasków (barkowych, piersiowych, biodrowych) i **dopasuj je szczelnie**, aby ciężar był rozłożony równomiernie i plecak nie przesuwiał się podczas ruchu.
- **Utrata równowagi:** Uważaj, aby duże plecaki nie zakłócały równowagi na niestabilnym terenie lub podczas wchodzenia/schodzenia.

2. Bezpieczeństwo w ruchu i widoczność

- **Widoczność (Krytyczne):** Jeśli używasz plecaka w warunkach słabej widoczności (zmierzch, noc, mgła), upewnij się, że plecak posiada **elementy odblaskowe** lub załóż na niego kamizelkę odblaskową.
- **Kable i paski:** Upewnij się, że **wszystkie paski i linki są schowane lub mocno zabezpieczone**, aby nie zahaczyły o elementy otoczenia (np. gałęzie) lub nie wkręciły się w ruchome części (np. w koła roweru).

3. Higiena i systemy hydracyjne

- **Systemy hydracyjne (CamelBak):** Regularnie i dokładnie **czyść bukłak i rurkę** po każdym użyciu. Niewłaściwa higiena może prowadzić do rozwoju **pleśni, bakterii** i problemów żołądkowych. Używaj tylko wody lub napojów izotonicznych.
- **Woda:** Chroń zawartość plecaka przed wodą i wilgocią.

4. Utylizacja

- **Recykling:** Zutilizuj zużyty plecak (tkaniny, plastiki) zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi recyklingu tekstyliów i tworzyw sztucznych.