

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla ławek do ćwiczeń

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

Ważne! Ławka do ćwiczeń jest fundamentem treningu siłowego.

Niewłaściwy montaż, przeciążenie lub brak stabilności mogą prowadzić do **poważnych urazów kręgosłupa, zmiążdżenia klatki piersiowej** lub uszkodzeń mechanicznych ciała.

1. Ryzyko kontuzji mechanicznej i zmiążdżenia (Krytyczne)

- **Maksymalne obciążenie (Krytyczne): Nigdy nie przekraczaj całkowitej dopuszczalnej nośności ławki.** Pamiętaj, że nośność obejmuje **Twoją masę ciała ORAZ wagę podnoszonych ciężarów** (np. sztangi lub hantli). Przeciążenie grozi nagłym załamaniem konstrukcji pod obciążeniem.
- **Blokady regulacji (Krytyczne):** Przed każdym użyciem upewnij się, że **bolce blokujące i pokrętła regulacji kąta nachylenia oparcia są całkowicie i bezpiecznie włożone.** Niestabilne oparcie może opaść pod ciężarem ciała, co grozi uszkodzeniem kręgosłupa.
- **Montaż:** Ławka musi być zmontowana zgodnie z instrukcją. Regularnie sprawdzaj, czy śruby nie poluzowały się pod wpływem drgań podczas treningu.
- **Stabilność podłoża:** Ustaw ławkę wyłącznie na **płaskim, równym i antypoślizgowym podłożu.** Używanie ławki na śliskiej nawierzchni zwiększa ryzyko przesunięcia się sprzętu podczas wyciskania ciężarów.

2. Bezpieczeństwo użytkowania i asekuracja

- **Asekuracja (Krytyczne):** Podczas wyciskania dużych ciężarów na ławce (szczególnie leżąc) **zawsze korzystaj z pomocy partnera treningowego (asekuranta)** lub stojaków z blokadami bezpieczeństwa. Zablokowanie ciężaru na klatce piersiowej może prowadzić do uduszenia.

- **Ruchome części:** Uważaj na palce i dłonie podczas regulacji kąta nachylenia oparcia lub składania ławki – istnieje ryzyko **bolesnego przytrzaśnięcia**.
- **Dzieci i zwierzęta:** Nigdy nie pozwalaj dzieciom na zabawę na ławce ani pod nią. Sprzęt ten nie jest zabawką i może się przewrócić lub przytrzasnąć palce dziecka.

3. Konserwacja i higiena

- **Stan tapicerki:** Regularnie sprawdzaj stan obicia. Pęknięcia materiału mogą prowadzić do skaleczeń lub szczypania skóry.
- **Higiena:** Czyść tapicerkę po każdym treningu, aby usunąć pot i bakterie. Używaj łagodnych detergentów, które nie uszkadzają materiału syntetycznego.
- **Korozja:** Jeśli ławka jest wykonana ze stali, chroń ją przed wilgocią. Rdza może osłabić spoiny i konstrukcję nośną.

4. Utylizacja

- **Recykling:** Zużyta ławkę należy zutylizuj jako **złom metalowy** (ramę) oraz odpowiednio posegregowane tworzywa sztuczne i pianki (obicie).
- **Uszkodzenia:** Jeśli konstrukcja ławki (rama) jest wygięta lub pęknięta, **natychmiast wycofaj ją z użytku** i zutylizuj.