

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla odważników typu Kettlebell

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

Ważne! Kettlebell to wolny ciężar o przesuniętym środku ciężkości, co generuje ogromne siły dynamiczne podczas ćwiczeń. Niewłaściwa technika, brak kontroli nad ciężarem lub nieodpowiednie otoczenie mogą prowadzić do poważnych urazów kręgosłupa, zwichnięć kończyn, pęknięć czaszki oraz zniszczenia mienia.

1. Ryzyko urazów dynamicznych i mechanicznych

- **Utrata kontroli (Krytyczne):** Podczas ćwiczeń balistycznych (np. swing, snatch) kettlebell porusza się z dużą prędkością. Niewłaściwy chwyt lub zmęczenie materiału chwytanego może doprowadzić do wypuszczenia odważnika, co stanowi śmiertelne zagrożenie dla osób postronnych i użytkownika.
- **Urazy nadgarstka i przedramienia:** Niewłaściwe osadzanie ciężaru na przedramieniu podczas ćwiczeń typu "clean" lub "press" może prowadzić do silnych stłuczeń, krwiaków, a nawet pęknięć kości przedramienia.
- **Bezpieczeństwo dłoni:** Należy regularnie sprawdzać gładkość uchwytu. Odpryski farby lub nierówności metalu mogą powodować bolesne rozdarcia skóry dłoni (tzw. zerwanie odcisków) podczas rotacji odważnika.

2. Bezpieczeństwo kręgosłupa i stawów

- **Technika bioder (Krytyczne):** Ćwiczenia z kettlebell wymagają generowania siły z bioder, a nie z dolnego odcinka kręgosłupa. Wykonywanie wymachów przy użyciu siły pleców grozi natychmiastowym i poważnym uszkodzeniem kręgosłupa oraz dyskopatią.
- **Blokada stawów:** Nie należy doprowadzać do gwałtownego, niekontrolowanego przeprostu w stawach łokciowych i kolanowych

pod obciążeniem, co może skutkować trwałym uszkodzeniem aparatu więzadłowego.

3. Bezpieczeństwo otoczenia i podłoża

- **Strefa zrzutu:** Wokół ćwiczącego musi znajdować się wolna przestrzeń (minimum 2 metry w każdym kierunku). Podłoże powinno być stabilne i najlepiej zabezpieczone gumową matą amortyzującą. Zrzucenie kettlebell bezpośrednio na beton lub płytki ceramiczne grozi ich pęknięciem oraz niekontrolowanym rykoszetem odważnika.
- **Obuwie:** Zaleca się ćwiczenie w obuwiu o płaskiej, twardej podeszwie lub boso (jeśli pozwala na to stopień zaawansowania), aby zapewnić maksymalną stabilność stawu skokowego. Miękkie buty biegowe zwiększają ryzyko skręcenia kostki pod dynamicznym ciężarem.
- **Dzieci i zwierzęta:** Nigdy nie należy ćwiczyć w obecności dzieci lub zwierząt w bezpośrednim sąsiedztwie. Ich nagłe pojawienie się w torze ruchu odważnika może skończyć się tragicznie.

4. Specyfika odważników regulowanych i bitumicznych

- **Zabezpieczenia (Kettlebell regulowany):** Przed każdym uniesieniem należy bezwzględnie sprawdzić, czy mechanizm blokujący talerze lub wkłady jest całkowicie zamknięty. Wypadnięcie wkładu podczas wymachu może spowodować ciężkie kalectwo.
- **Szczelność (Kettlebell bitumiczny):** Uszkodzenie powłoki z tworzywa sztucznego może prowadzić do wysypywania się wypełnienia (piasku, cementu), co zmienia środek ciężkości i czyni przyrząd niestabilnym i niebezpiecznym.

5. Konserwacja i przechowywanie

- **Korozja:** Odważniki żeliwne należy chronić przed wilgocią. Rdza na uchwycie zwiększa tarcie i utrudnia bezpieczne operowanie ciężarem.

- **Przechowywanie:** Ze względu na dużą masę punktową, kettlebell powinny być przechowywane na najniższych poziomach regałów lub bezpośrednio na ziemi, aby uniknąć ryzyka zawalenia się mebli.

6. Utylizacja

- **Materiały:** Odważniki żeliwne i stalowe należy utylizować jako złom metalowy. Modele bitumiczne (z wypełnieniem) wymagają rozdzielenia tworzywa sztucznego od wkładu zgodnie z lokalnymi przepisami o segregacji odpadów wielomateriałowych.