

Instrukcje bezpieczeństwa dla stojaków treningowych

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

Ważne! Stojaki na siłownię są urządzeniami poddawany ekstremalnym obciążeniom statycznym i dynamicznym. Niewłaściwy montaż, przekroczenie limitów nośności lub brak zabezpieczeń może prowadzić do przygniecenia, złamań, a w skrajnych przypadkach do wypadków śmiertelnych.

1. Stabilność i montaż konstrukcji

- **Zakotwiczenie (Krytyczne):** Stojaki wolnostojące oraz klatki treningowe typu Power Rack powinny być, o ile producent tak zaleca, przykręcone na stałe do podłoża za pomocą odpowiednich kotew. Brak zakotwiczenia przy dynamicznym odkładaniu ciężaru może doprowadzić do przewrócenia się całej konstrukcji na użytkownika.
- **Podłoże:** Stojak musi być ustawiony na płaskiej, twardej i równej powierzchni. Zabrania się ustawiania ciężkich stojaków na miękkich dywanach lub niestabilnych matach, które mogą powodować przechylenie się konstrukcji.
- **Kontrola połączeń:** Wibracje i wstrząsy podczas treningu mogą powodować luzowanie się połączeń śrubowych. Należy regularnie sprawdzać i dokręcać wszystkie śruby konstrukcyjne.

2. Nośność i dopuszczalne obciążenie

- **Limity wagowe (Krytyczne):** Nigdy nie wolno przekraczać maksymalnego obciążenia podanego przez producenta. Należy rozróżnić nośność statyczną od dynamicznej (uderzeniowej). Przekroczenie limitu grozi nagłym pęknięciem spawów lub trwałym wygięciem profili metalowych.
- **Równomierne obciążenie:** Ciężary na stojakach do przechowywania należy rozkładać symetrycznie. Przeciężenie jednej strony stojaka na

hantle lub talerze może spowodować jego utratę stabilności i nagły wywrot.

3. Bezpieczeństwo mechaniczne i asekuracja

- **Ramiona asekuracyjne (Safety Arms):** Podczas ćwiczeń wielostawowych (przysiady, wyciskanie) wykonywanych bez asekuracji drugiej osoby, należy bezwzględnie korzystać z ramion asekuracyjnych. Muszą być one ustawione na wysokości, która przejmie ciężar sztangi w razie niepowodzenia powtórzenia.
- **Haki i blokady:** Przed odłożeniem gryfu należy upewnić się, że haki (J-cups) są w pełni osadzone w otworach konstrukcyjnych. Niewłaściwie wpięty hak może wypiąć się pod wpływem uderzenia sztangi.
- **Zabezpieczenie talerzy:** Na sztandze odkładanej na stojak zawsze należy stosować zaciski, aby zapobiec nierównomiernemu zsunięciu się obciążenia, co mogłoby doprowadzić do gwałtownego wybicia gryfu ze stojaka.

4. Ryzyko przytrzaśnięcia i urazów

- **Punkty uszczypnięcia:** Podczas regulacji wysokości haków lub ramion asekuracyjnych należy trzymać dłonie z dala od otworów montażowych i prowadnic. Istnieje wysokie ryzyko zmiażdżenia palców między ciężkimi elementami metalowymi.
- **Odkładanie ciężaru:** Zawsze należy upewnić się, że obie strony sztangi pewnie spoczęły na hakach przed całkowitym puszczeniem gryfu. Nieumyślne odłożenie tylko jednej strony prowadzi do natychmiastowego upadku ciężaru na podłogę lub użytkownika.

5. Konserwacja i stan techniczny

- **Korożja i spawy:** Należy regularnie kontrolować stan spawów oraz szukać śladów rdzy, która może osłabić strukturę metalu. W przypadku zauważenia pęknięć na łączeniach, należy natychmiast wyłączyć stojak z użytkowania.

- **Elementy ochronne:** Plastikowe lub gumowe wkładki w hakach chronią moletowanie gryfu i zapobiegają ślizganiu się metalu o metal. Zużyte wkładki należy wymienić, aby uniknąć niekontrolowanego przesuwania się sztangi.

6. Utylizacja

- **Złom metalowy:** Większość elementów stojaka to stal, która podlega recyklingowi. Zużyty sprzęt należy oddać do punktu skupu złomu lub Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).
- **Elementy z tworzyw:** Plastikowe zaślepki i gumowe stopki należy zdemontować i zutylizować w pojemniku na tworzywa sztuczne.