

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla stepperów

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

Ważne! Stepper jest urządzeniem fitness, które przenosi duże obciążenia na małej powierzchni. Niewłaściwa technika ćwiczeń, brak konserwacji siłowników lub niestabilne podłoże mogą prowadzić do upadków, urazów stawów skokowych i kolanowych oraz uszkodzeń mienia.

1. Stabilność i przygotowanie miejsca do ćwiczeń

- **Równe podłoże (Krytyczne):** Stepper musi stać na twardej, płaskiej i antypoślizgowej powierzchni. Nawet lekkie przechylenie urządzenia może spowodować jego "odjechanie" podczas treningu lub wywrotkę boczna. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod urządzenie.
- **Strefa bezpieczeństwa:** Wokół steppera należy zachować co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni z każdej strony. W razie utraty równowagi użytkownik nie powinien uderzyć w meble, ściany czy grzejniki.
- **Obuwie:** Nigdy nie ćwicz na stepperze bosą ani w samych skarpetkach. Stopa musi być stabilnie podparta w sportowym obuwiu z przyczepną podeszwą, aby uniknąć ześlizgnięcia się z pedałów.

2. Bezpieczeństwo mechaniczne i technika ćwiczeń

- **Utrata równowagi (Krytyczne):** Podczas korzystania z mini-stepperów (bez kolumny/uchwytów) ryzyko upadku jest najwyższe. Początkujący użytkownicy powinni ustawić stepper w pobliżu ściany lub stabilnego mebla, którego można się przytrzymać w razie potrzeby.
- **Technika "miękkich kolan":** Nigdy nie prostuj nóg całkowicie w stawach kolanowych (nie blokuj kolan). Stałe, lekkie ugięcie chroni stawy przed przeciążeniami i urazami.

- **Uderzanie pedałami:** Unikaj gwałtownego uderzania pedałami o podstawę urządzenia (tzw. "dobijanie"). Może to spowodować nagłe szarpnięcie, które wytrąca z równowagi, a także przyspiesza zużycie odbojników i siłowników.

3. Bezpieczeństwo siłowników hydraulicznych

- **Wysoka temperatura (Krytyczne):** Siłowniki hydrauliczne nagrzewają się podczas pracy w wyniku tarcia płynu. Po zakończeniu treningu (już po 15–20 minutach) siłowniki mogą być bardzo gorące. Dotknięcie ich gołą skórą grozi poparzeniem. Należy odczekać do ich całkowitego ostygnięcia przed przenoszeniem urządzenia.
- **Wycieki oleju:** Regularnie sprawdzaj, czy z siłowników nie wycieka olej. Plama oleju pod urządzeniem sprawia, że podłoże staje się skrajnie śliskie, co grozi upadkiem podczas wchodzenia na stepper.
- **Czas pracy:** Przestrzegaj limitów czasu pracy podanych przez producenta. Przegrzany siłownik może stracić opór lub ulec trwałemu rozszczelnieniu.

4. Konserwacja i kontrola stanu technicznego

- **Smarowanie:** Mechanizmy ruchome (linki, zawiasy) wymagają okresowego smarowania dedykowanym smarem silikonowym. Skrzypienie urządzenia jest sygnałem alarmowym świadczącym o nadmiernym tarciu, które może doprowadzić do pęknięcia elementów metalowych.
- **Kontrola linek:** W stepperach skrętnych z linkami należy sprawdzać, czy linki nie strzępią się. Zerwanie linki podczas treningu powoduje nagły opad pedału, co niemal zawsze kończy się bolesnym upadkiem.
- **Dokręcanie śrub:** Raz w miesiącu sprawdź stabilność połączeń śrubowych, szczególnie w modelach z kolumną do trzymania się.

5. Użytkowanie przez osoby o specyficznych potrzebach

- **Przeciwwskazania medyczne:** Osoby z problemami z błędnikiem, dużą nadwagą (przekraczającą nośność urządzenia – zazwyczaj 100–120 kg) lub urazami stawów powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- **Dzieci i zwierzęta:** Stepper nie jest zabawką. Mechanizm pedałów działa jak gilotyna – włożenie palca lub łapy zwierzęcia pod pracujący pedał grozi zmiążdżeniem lub amputacją. Przechowuj urządzenie w miejscu niedostępnym dla dzieci.

6. Utylizacja

- **Elementy metalowe:** Ramę steppera można oddać do punktu skupu złomu.
- **Siłowniki:** Siłowniki hydrauliczne zawierają olej i muszą być utylizowane jako odpady niebezpieczne w Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK). Nie wyrzucaj ich do zwykłego kosza.