

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla wioślarzy

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

Ważne! Wioślarz to jedno z najbardziej angażujących urządzeń fitness, angażujące ponad 80% mięśni ciała. Niewłaściwa technika (szczególnie "garbienie się"), brak stabilizacji kręgosłupa lub zły stan techniczny linek i łańcuchów mogą prowadzić do poważnych urazów kręgosłupa lędźwiowego, naderwania mięśni oraz bolesnych upadków.

1. Technika i bezpieczeństwo kręgosłupa (Krytyczne)

- **Proste plecy (Krytyczne):** Nigdy nie zaokrąglaj pleców podczas fazy przyciągania ani powrotu. Praca na wioślarzu z tzw. "kocim grzbietem" przy dużym oporze generuje ogromne siły ścinające na kręgi lędźwiowe, co może doprowadzić do dyskopatii.
- **Kolejność ruchu:** Zachowaj sekwencję: **Nogi -> Biodra (odchylenie) -> Ramiona** podczas przyciągania oraz **Ramiona -> Biodra (pochylenie) -> Nogi** podczas powrotu. Zaczynanie ruchu od szarpnięcia ramionami przy prostych nogach grozi kontuzją barków i odcinka lędźwiowego.
- **Blokada kolan:** Nigdy nie prostuj nóg do końca (nie "trzaskaj" kolanami). Zawsze zachowuj lekki kąt ugięcia, aby uniknąć przeprostów i uszkodzeń stawów kolanowych.

2. Mechanizmy napędowe i linki

- **Kontrola linki/łańcucha (Krytyczne):** Przed każdym treningiem sprawdź, czy linka lub łańcuch nie są postrzępione lub pęknięte. Zerwanie się napędu podczas pełnego przyciągnięcia (gdy ciało odchyli się do tyłu) skutkuje niekontrolowanym upadkiem plecami na szynę lub podłogę.
- **Puszczanie uchwytu:** Nigdy nie puszczaj uchwytu, gdy linka jest napięta. Uchwyt uderzy z dużą siłą w obudowę mechanizmu, co może

ją rozbić lub uszkodzić komputer treningowy. Zawsze odprowadzaj uchwyt do pozycji startowej.

3. Bezpieczeństwo wioślarzy wodnych i powietrznych

- **Wioślarze wodne:** Regularnie sprawdzaj szczelność zbiornika. Wyciek wody sprawia, że podłoże staje się śliskie, co stwarza ryzyko upadku podczas wsiadania i zsiadania. Stosuj tabletki odkażające, aby w wodzie nie rozwijały się glony i bakterie.
- **Wioślarze powietrzne:** Koło zamachowe generuje silny pęd powietrza. Upewnij się, że w pobliżu wlotu powietrza nie znajdują się luźne przedmioty (zaślony, kable, lekkie ubrania), które mogłyby zostać wciągnięte do mechanizmu.

4. Stabilność i otoczenie

- **Siedzisko i szyna:** Szyna musi być idealnie czysta. Nawet mały kamyczek lub piasek na szynie może zablokować rolkę siedziska podczas dynamicznego ruchu, co wyrzuci użytkownika z urządzenia.
- **Strefa bezpieczeństwa:** Wioślarz jest urządzeniem długim. Zapewnij co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni z każdej strony oraz 1 m za tylną część szyny, aby w razie upadku nie uderzyć o inne przedmioty.
- **Poziomowanie:** Jeśli wioślarz "skacze" lub przesuwają się podczas intensywnego treningu, oznacza to, że nie jest wypoziomowany lub podłoże jest zbyt śliskie. Użyj maty pod sprzęt fitness.

5. Konserwacja i dzieci

- **Smarowanie:** Łańcuchy wymagają regularnego smarowania olejem maszynowym. Suche ogniwa mogą się zaciąć, powodując nagłe szarpnięcie podczas ruchu.
- **Dzieci i zwierzęta:** Mechanizm rolek pod siedziskiem działa jak prasa. Włożenie palców pod rolki poruszającego się siedziska grozi ich zmięgnięciem lub amputacją. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od pracującego urządzenia.

6. Utylizacja

- **Konstrukcja stalowa/aluminiowa:** Ramę wioślarza można oddać do punktu skupu złomu.
- **Elektronika i siłowniki:** Komputer treningowy oraz siłowniki hydrauliczne (jeśli występują) są elektroodpadami i muszą trafić do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).