

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla drążków do podciągania

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

Ważne! Drążek do podciągania jest przyrządem treningowym, który musi utrzymać masę ciała użytkownika oraz siły dynamiczne powstające podczas ćwiczeń. Niewłaściwy montaż lub użytkowanie może doprowadzić do nagłego upadku, co stwarza ryzyko poważnych urazów kręgosłupa, głowy oraz złamań kończyn.

1. Ogólne bezpieczeństwo i przeznaczenie

- **Ryzyko upadku (Krytyczne):** Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność drążka, wykonując próbne obciążenie. Nagłe poluzowanie się mocowań może skutkować upadkiem z wysokości na plecy lub głowę.
- **Maksymalne obciążenie (Krytyczne):** Nigdy nie przekraczaj maksymalnej wagi użytkownika podanej przez producenta. Pamiętaj, że podczas dynamicznych ćwiczeń (np. wymyków, podciągnięć eksplozywnych) siły działające na drążek są znacznie większe niż statyczna masa Twojego ciała.
- **Bezpieczeństwo dzieci:** Drążek nie jest zabawką ani elementem placu zabaw. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod stałym nadzorem dorosłych. Nie wolno pozwalać dzieciom na huśtanie się na drążku, o ile nie jest on do tego wyraźnie przeznaczony.
- **Strefa bezpieczeństwa:** Pod drążkiem oraz w jego bezpośrednim otoczeniu nie mogą znajdować się żadne ostre przedmioty, meble ani inne przeszkody. Zaleca się stosowanie maty amortyzującej pod urządzeniem.
- **Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem:** Drążek służy wyłącznie do wykonywania ćwiczeń siłowych. Nie należy na nim wieszać ciężkich

przedmiotów, worków treningowych (chyba że posiada dedykowany uchwyt) ani używać go jako konstrukcji nośnej dla innych instalacji.

2. Bezpieczeństwo montażu i konstrukcji

- **Weryfikacja podłoża (Krytyczne):** Drążki rozporowe można montować wyłącznie w solidnych futrynach (stalowych lub drewnianych o dużej twardości). Drążki montowane do ścian/sufitu wymagają podłoża z pełnego betonu lub cegły pełnej. Nigdy nie montuj drążka na ścianach z płyt gipsowo-kartonowych, gazobetonu lub pustaków ceramicznych bez specjalistycznych kotew.
- **Prawidłowy montaż:** Używaj wyłącznie elementów montażowych (śrub, kołków) dostarczonych przez producenta lub dobranych odpowiednio do rodzaju podłoża. Upewnij się, że drążek jest zamontowany idealnie poziomo.
- **Drążki rozporowe:** Pamiętaj, że drążek rozporowy trzyma się głównie dzięki sile tarcia. Zmiany temperatury lub wilgotności mogą wpłynąć na stabilność mocowania w futrynie. Zawsze sprawdzaj, czy drążek nie poluzował się od czasu ostatniego treningu.
- **Ryzyko uszkodzenia mienia:** Zbyt mocne rozparcie drążka w słabej jakości ościeżnicy może doprowadzić do jej trwałego wygięcia lub pęknięcia.

3. Eksploatacja i konserwacja

- **Kontrola chwytów:** Sprawdzaj stan pianek lub gumowych rękojeści. Jeśli są one luźne, przetarte lub śliskie, należy je wymienić. Ześlizgnięcie się dłoni podczas ćwiczenia może doprowadzić do bolesnego upadku.
- **Stan techniczny:** Regularnie sprawdzaj, czy konstrukcja drążka nie wykazuje pęknięć (szczególnie w okolicach spawów), czy śruby nie są poluzowane oraz czy nie pojawiły się ślady korozji osłabiające metal.
- **Czyszczenie:** Czyść drążek suchą lub lekko wilgotną szmatką. Unikaj stosowania olejów i smarów na powierzchniach chwytnych. W

przypadku drążków rozporowych dbaj o czystość gumowych zakończeń (stopek), aby zachowały maksymalną przyczepność.

4. Utylizacja

- **Segregacja surowców:** Drążki wykonane ze stali podlegają w 100% recyklingowi. Należy je oddać do punktu zbiórki złomu metalowego.
- **Elementy z tworzyw:** Piankowe uchwyty oraz plastikowe zaślepki należy oddzielić od konstrukcji metalowej i zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi tworzyw sztucznych.
- **Opakowanie:** Kartonowe pudełka i instrukcje papierowe należy umieścić w niebieskim pojemniku (papier), a folie zabezpieczające w żółtym (metale i tworzywa sztuczne).