

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla piłek lekarskich

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

Ważne! Piłka lekarska jest ciężkim przyrządem treningowym. Niewłaściwe użytkowanie, dobór zbyt dużego obciążenia lub brak zachowania bezpiecznej odległości mogą prowadzić do poważnych urazów układu kostno-stawowego, stłuczeń lub uszkodzenia mienia.

1. Ogólne bezpieczeństwo i przeznaczenie

- **Ryzyko urazu mechanicznego (Krytyczne):** Piłka lekarska ma znaczną masę. Upuszczenie piłki na stopy, dłonie lub inne części ciała może spowodować złamania, zmiężdżenia lub poważne stłuczenia. Zawsze zachowuj pełną kontrolę nad torem ruchu piłki.
- **Bezpieczeństwo otoczenia (Krytyczne):** Podczas wykonywania rzutów upewnij się, że w zasięgu ruchu piłki (w tym w strefie ewentualnego odbicia) nie znajdują się osoby postronne, dzieci ani zwierzęta. Zachowaj bezpieczną odległość od szklanych powierzchni, luster oraz elektroniki.
- **Dobór obciążenia:** Intensywność treningu oraz wagę piłki należy dostosować do indywidualnych możliwości fizycznych, wieku oraz stanu zdrowia. Przeniesienie własnych możliwości może prowadzić do naderwania mięśni, kontuzji kręgosłupa lub stawów.
- **Bezpieczeństwo dzieci:** Produkt nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać z piłki lekarskiej wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora lub osoby dorosłej, przy zachowaniu szczególnej ostrożności w doborze wagi przyrządu.

2. Bezpieczeństwo użytkowania i technika treningu

- **Ryzyko odbicia:** Niektóre typy piłek lekarskich (np. gumowe) posiadają wysoką sprężystość. Podczas rzutów o ścianę lub podłogę piłka może gwałtownie odbić się w stronę twarzą użytkownika,

powodując urazy głowy lub oczu. Zawsze zachowaj gotowość do przechwycenia piłki.

- **Powierzchnia treningowa:** Ćwiczenia należy wykonywać na antypoślizgowej, płaskiej i stabilnej nawierzchni. Obecność potu lub wody na podłodze w połączeniu z ciężarem piłki zwiększa ryzyko poślizgnięcia się i upadku pod obciążeniem.
- **Chwyt i kontrola:** Przed użyciem upewnij się, że Twoje dłonie oraz powierzchnia piłki są suche. Wilgoć może spowodować wyslizgnięcie się piłki podczas zamachu lub rzutu, co stwarza zagrożenie dla użytkownika i otoczenia.
- **Rodzaj piłki (Slam Ball vs. Medicine Ball):** Upewnij się, że Twój model piłki jest przeznaczony do rzutów o podłogę. Używanie klasycznej piłki lekarskiej do ćwiczeń typu „slam” może doprowadzić do jej pęknięcia i niekontrolowanego wyrzutu wypełnienia.

3. Konserwacja i przechowywanie

- **Kontrola stanu technicznego:** Przed każdym treningiem sprawdź, czy powłoka piłki nie jest pęknięta, przetarta lub czy nie widać wycieku wypełnienia (piasku, żelu, granulatu). Nie używaj uszkodzonej piłki, ponieważ może ona pęknąć podczas ćwiczenia.
- **Przechowywanie:** Piłki lekarskie powinny być przechowywane na dedykowanych stojakach lub na podłodze w sposób uniemożliwiający ich samoczynne stoczenie się. Stoczenie się ciężkiej piłki z wysokości może spowodować poważny wypadek.
- **Czyszczenie:** Czyść piłkę wilgotną szmatką z łagodnym detergentem. Unikaj silnych substancji chemicznych, które mogą osłabić strukturę gumy lub skóry syntetycznej, prowadząc do utraty właściwości mechanicznych materiału.

4. Utylizacja

- **Segregacja odpadów:** Zużyta piłkę należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów wielkogabarytowych lub sprzętu sportowego.
- **Wypełnienie:** W przypadku uszkodzenia piłki, zachowaj ostrożność przy sprzątaniu wypełnienia (np. drobnego piasku lub granulatu), aby nie dostało się ono do dróg oddechowych ani oczu.
- **Opakowanie:** Kartonowe pudełka oraz folie zabezpieczające należy umieścić w odpowiednich pojemnikach na surowce wtórne (papier / tworzywa sztuczne).