

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla ściskaczy do rąk

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

Ważne! Ściskacze to przyrządy do ćwiczeń siłowych wykorzystujące opór sprężynowy lub gumowy. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do urazów mięśni, ścięgien lub obrażeń ciała wynikających z uszkodzenia mechanicznego produktu.

1. Ogólne bezpieczeństwo i przeznaczenie

- **Ryzyko kontuzji (Przeciążenie):** Zbyt intensywne ćwiczenia lub dobranie zbyt dużego oporu może prowadzić do nadwyrężenia ścięgien, stanów zapalnych nadgarstka lub zespołu kanału nadgarstka. Zaczynaj od krótkich sesji i niskiego oporu.
- **Właściwe użytkowanie:** Przyrząd przeznaczony jest wyłącznie do treningu siłowego dłoni i przedramion. Nie używaj go do rozciągania innych części ciała ani do celów niezgodnych z przeznaczeniem.
- **Ostrzeżenie dotyczące dzieci:** Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci poniżej 14. roku życia ze względu na ryzyko przytraśnięcia palców lub uderzenia w przypadku pęknięcia sprężyny.
- **Przeciwwskazania medyczne:** Osoby z chorobami stawów, stanami zapalnymi dłoni, po operacjach lub urazach przedramion powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem użytkowania.

2. Bezpieczeństwo mechaniczne i użytkowanie

- **Ryzyko uderzenia (Krytyczne):** Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny sprężyny, uchwytów oraz osi obrotu. Jeśli zauważysz pęknięcia, rdzę na sprężynie lub obłuzowanie elementów, natychmiast zaprzestań użytkowania – pękająca pod obciążeniem sprężyna może uderzyć użytkownika w twarz lub ciało.

- **Ryzyko przytrzaśnięcia:** Podczas ćwiczeń trzymaj urządzenie w taki sposób, aby palce znajdowały się wyłącznie na uchwytach. Nie zbliżaj wolnych palców ani skóry do zwojów sprężyny lub mechanizmu regulacji oporu podczas ściskania.
- **Pewny chwyt:** Upewnij się, że dłonie oraz uchwyty urządzenia są suche. Pot lub wilgoć mogą spowodować wyślizgnięcie się przyrządu z dłoni, co grozi gwałtownym odbiciem mechanizmu.

3. Konserwacja i przechowywanie

- **Kontrola zużycia:** Materiały, z których wykonane są ściskacze (metal, tworzywa sztuczne), ulegają zmęczeniu materiałowemu. Zaleca się wymianę urządzenia po wystąpieniu pierwszych oznak skrzypienia lub deformacji sprężyny.
- **Warunki przechowywania:** Przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od wilgoci, która może powodować korozję sprężyny, oraz z dala od bezpośrednich źródeł ciepła, które mogą osłabić strukturę uchwytów.
- **Czyszczenie:** Czyść uchwyty wilgotną szmatką. Unikaj stosowania agresywnych chemikaliów, które mogą uszkodzić powłoki antypoślizgowe.

4. Utylizacja

- **Gospodarka odpadami:** Produkt wykonany jest z metalu oraz tworzyw sztucznych. Po zakończeniu okresu eksploatacji nie należy wyrzucać go do zmieszanych odpadów komunalnych.
- **Recykling:** Zużyty przyrząd należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki surowców wtórnych (metal/tworzywa sztuczne), aby umożliwić jego przetworzenie i zminimalizować wpływ na środowisko naturalne. Opakowanie produktu (karton/folia) należy wyrzucić do odpowiednich pojemników na odpady segregowane.