

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla ekspanderów i gum do ćwiczeń

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

Ważne! Ekspandery i gumy do ćwiczeń są akcesoriami treningowymi wykorzystującymi siłę naciągu i oporu. **Niewłaściwy montaż, nadmierne rozciągnięcie materiału lub użycie akcesorium z wadami strukturalnymi** może prowadzić do gwałtownego pęknięcia produktu, niekontrolowanego uderzenia, upadku oraz **poważnych urazów ciała, w tym uszkodzeń wzroku.**

1. Ogólne zasady bezpieczeństwa i zdrowie

- Przed rozpoczęciem treningu z użyciem ekspanderów lub gum oporowych **zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą**, aby wykluczyć przeciwwskazania zdrowotne.
- **Produkt nie jest zabawką.** Dzieci oraz osoby o ograniczonych zdolnościach psychofizycznych mogą korzystać z akcesoriów wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanej osoby dorosłej.
- **Ryzyko zadławienia:** Małe elementy zestawu, takie jak karabińczyki, zatyczki czy regulatory, muszą być **przechowywane poza zasięgiem dzieci.**

2. Bezpieczeństwo mechaniczne i ryzyko urazu

- **Kontrola stanu technicznego:** Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić produkt pod kątem nacięć, pęknięć lub naderwań krawędzi. **W przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek wady należy natychmiast zaprzestać używania produktu.**
- **Ryzyko pęknięcia:** Nie należy rozciągać gumy powyżej jej maksymalnej długości (zazwyczaj trzykrotność długości spoczynkowej). **Nadmierne napięcie grozi zerwaniem materiału i bolesnym uderzeniem.**

- **Ochrona twarzy i oczu:** Podczas wykonywania ćwiczeń należy unikać kierowania linii naciągu gumy bezpośrednio w stronę twarzy. **W przypadku pęknięcia, uwolniona energia może spowodować trwałe uszkodzenie wzroku.**

3. Prawidłowe mocowanie i użytkowanie

- **Stabilność punktów oparcia:** W przypadku mocowania ekspanderów do drzwi lub drabinek, należy upewnić się, że punkt mocowania jest stabilny. **Przy mocowaniu drzwiowym należy zawsze blokować drzwi,** aby uniknąć ich przypadkowego otwarcia.
- **Powierzchnia styku:** Nie należy mocować gum do przedmiotów o **ostrych krawędziach**, ponieważ może to doprowadzić do natychmiastowego nacięcia i pęknięcia gumy pod obciążeniem.
- **Obuwie:** Zaleca się ćwiczenie w obuwiu sportowym o gładkiej podeszwie. **Zanieczyszczenia na podeszwie (np. piasek) mogą uszkodzić strukturę lateksu.**

4. Konserwacja i przechowywanie

- **Warunki atmosferyczne:** Nie należy wystawiać gum na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (UV). **Powoduje to kruszenie materiału i drastycznie zwiększa ryzyko pęknięcia.**
- **Substancje chemiczne:** Należy unikać kontaktu gum z olejami, rozpuszczalnikami oraz chlorowaną wodą, gdyż **substancje te degradują materiał.**
- **Czyszczenie:** Po kontakcie z potem produkt należy przetrzeć wilgotną szmatką. **Nie stosować silnych detergentów.**

5. Utylizacja

- **Segregacja odpadów:** Zużyte gumy i ekspandery należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami (zazwyczaj **pojemnik na tworzywa sztuczne i metale**).

- **Recykling:** Elementy metalowe, takie jak karabińczyki, powinny zostać oddane do punktów zbiórki metalu.
- **Opakowania:** Foliowe worki ochronne należy umieścić w pojemniku na tworzywa sztuczne, a elementy kartonowe w pojemniku na papier.