

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla akcesoriów fitness

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

Ważne! Akcesoria fitness są przeznaczone do wspierania aktywności fizycznej, rehabilitacji oraz relaksacji. Niewłaściwy dobór ćwiczeń, użycie sprzętu niezgodnie z przeznaczeniem, zignorowanie przeciwwskazań zdrowotnych lub brak regularnej konserwacji może prowadzić do poważnych urazów układu ruchu, zaburzeń pracy serca, oparzeń lub wypadków. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą.

1. Ogólne zasady bezpieczeństwa i zdrowie

- **Stan zdrowia:** Nie korzystaj z urządzeń (szczególnie **elektrostymulatorów mięśni, mat do akupresury oraz biżuterii energetycznej**) w przypadku posiadania rozrusznika serca, implantów elektronicznych, ciąży, chorób nowotworowych lub stanów zapalnych skóry bez wyraźnej zgody lekarza.
- **Nadzór:** Sprzęt fitness nie jest zabawką. Dzieci oraz osoby o ograniczonych zdolnościach psychofizycznych mogą korzystać z akcesoriów (np. **piłek, twisterów, kołek gimnastycznych**) wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanej osoby dorosłej.
- **Ryzyko zadławienia:** Małe elementy, takie jak **agrafki**, zatyczki do piłek czy elementy **biżuterii energetycznej**, stanowią śmiertelne zagrożenie dla dzieci w przypadku połknięcia.

2. Bezpieczeństwo mechaniczne i stabilność

- **Maksymalne obciążenie:** Nigdy nie przekraczaj maksymalnej wagi użytkownika podanej dla danego produktu (dotyczy szczególnie **butów grawitacyjnych, drążków do pilatesu, platform do balansowania i twisterów**). Przeciążenie grozi pęknięciem materiału i nagłym upadkiem.

- **Montaż i mocowanie:** Przed każdym użyciem **butów grawitacyjnych**, **drążka do pilatesu** lub **kółek gimnastycznych** sprawdź stabilność punktów mocowania oraz stan techniczny pasów i klamer. Każdy objaw zużycia (pęknięcia, przetarcia) kwalifikuje sprzęt do wymiany.
- **Podłoże:** Przyrządy takie jak **dyski poślizgowe**, **poduszki sensoryczne** czy **koła do ćwiczeń** powinny być używane na płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Wilgoć lub zanieczyszczenia na podłodze mogą spowodować niekontrolowany poślizg.

3. Specyficzne ostrzeżenia dla wybranych grup produktów

- **Elektrostymulatory mięśni:** Nie nakładaj elektrod w okolicach serca, klatki piersiowej, szyi ani głowy. Nie używaj urządzenia podczas prowadzenia pojazdów lub obsługi maszyn.
- **Maty do akupresury:** Unikaj gwałtownego kładzenia się na macie. Kontakt skóry z wypustkami powinien odbywać się w sposób kontrolowany, aby uniknąć skaleczeń. Nie stosuj na uszkodzoną skórę.
- **Przyrządy do rozciągania pleców i kołyski do brzuszków:** Ćwiczenia wykonuj powoli i płynnie. Nagłe ruchy lub nadmierne wygięcie kręgosłupa u osób z dyskopatią mogą pogorszyć stan zdrowia.
- **Piłki i dyski sensoryczne:** Unikaj kontaktu produktów z ostrymi przedmiotami (klucze, biżuteria, ostre krawędzie mebli). Przebicie piłki pod obciążeniem może prowadzić do gwałtownego upadku.

4. Konserwacja i higiena

- **Czystość:** Akcesoria mające bezpośredni kontakt ze skórą (maty, pasy elektrostymulatorów, uchwyty) należy regularnie czyścić łagodnymi środkami, aby zapobiec rozwojowi grzybów i bakterii.
- **Przechowywanie:** Sprzęt wykonany z tworzyw sztucznych i gumy (piłki, dyski, kółka) chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i źródeł ciepła, które mogą osłabić strukturę materiału.

5. Utylizacja

- **Elektronika:** Zużyte **elektrostymulatory** należy utylizować jako odpady elektroniczne (WEEE) w wyznaczonych punktach zbiórki.
- **Baterie:** Jeśli urządzenie posiada baterie, należy je wyjąć i zutylizować osobno w specjalnych pojemnikach.
- **Pozostałe akcesoria:** Zużyty sprzęt z tworzyw sztucznych, gumy lub metalu należy segregować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami.