

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla obciążeń

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

Ważne! Talerze do sztang są ciężkimi przedmiotami przeznaczonymi do treningu siłowego. **Niewłaściwy montaż na gryfie, przekroczenie limitów wytrzymałości sprzętu lub brak odpowiedniego zabezpieczenia obciążeń** może prowadzić do upadku ciężaru, zmiążdżenia kończyn, poważnych urazów kręgosłupa, a w skrajnych przypadkach do wypadków śmiertelnych.

1. Ogólne zasady bezpieczeństwa i zdrowie

- **Konsultacja medyczna:** Przed rozpoczęciem treningu z dużymi obciążeniami **zaleca się konsultację z lekarzem**, szczególnie w przypadku problemów z układem krążenia, kręgosłupem lub stawami.
- **Rozgrzewka:** Nigdy nie podnoś dużych ciężarów bez odpowiedniej rozgrzewki. **Gwałtowny wysiłek bez przygotowania grozi zerwaniem mięśni i ścięgien.**
- **Nadzór i dzieci:** Obciążenia powinny być przechowywane w miejscu **niedostępnym dla dzieci**. Upadek nawet małego talerza na dziecko może spowodować nieodwracalne obrażenia.

2. Bezpieczeństwo montażu i techniczne

- **Zaciski zabezpieczające:** Podczas treningu z gryfem **obowiązkowe jest używanie atestowanych zacisków**. Brak zabezpieczenia talerzy może spowodować ich zsuniecie się z gryfu, utratę równowagi przez ćwiczącego i upadek ciężaru na ciało.
- **Kompatybilność średnicy:** Należy używać talerzy o średnicy otworu ściśle dopasowanej do średnicy gryfu (np. 28 mm, 30 mm, 50 mm). **Luz między talerzem a gryfem powoduje niestabilność ciężaru i ryzyko uszkodzenia tulei gryfu.**
- **Równomierne obciążenie:** Zawsze nakładaj taką samą wagę po obu stronach gryfu. **Nierównomierne obciążenie prowadzi do nagłego**

przechylenia sztangi, co grozi wyrwaniem jej z rąk lub uszkodzeniem stojaków.

3. Eksploatacja i zagrożenia mechaniczne

- **Ryzyko zmiążdżenia:** Zachowaj szczególną ostrożność podczas nakładania i zdejmowania obciążeń. **Trzymaj palce z dala od punktów styku talerzy**, aby uniknąć ich przytrzaśnięcia lub zmiążdżenia między ciężarami.
- **Zrzucanie ciężarów:** Talerze żeliwne nie są przeznaczone do swobodnego upuszczania na podłoże. **Zrzucanie talerzy może doprowadzić do ich pęknięcia**, odprysnięcia odłamków metalu oraz uszkodzenia struktury posadzki.
- **Stan powierzchni:** Regularnie sprawdzaj stan talerzy. **Pęknięte obciążenia lub talerze z luźnym wkładem środkowym** powinny zostać natychmiast wycofane z użytku, gdyż mogą rozpaść się podczas ćwiczenia.

4. Konserwacja i przechowywanie

- **Stabilne składowanie:** Obciążenia należy przechowywać na dedykowanych stojakach lub na płaskim, stabilnym podłożu. **Wysokie stosy talerzy ułożone pionowo są niestabilne** i stwarzają ryzyko przygniecenia osób postronnych.
- **Ochrona przed korozją:** Talerze żeliwne i stalowe należy chronić przed wilgocią. **Rdza może osłabić strukturę talerza** oraz utrudnić jego płynne nakładanie na gryf.
- **Higiena:** Powierzchnie talerzy (szczególnie gumowane i bitumiczne) należy czyścić wilgotną szmatką. **Zalegający pot może powodować śliskość obciążeń**, co zwiększa ryzyko ich upuszczenia podczas przenoszenia.

5. Utylizacja

- **Recykling metali:** Zużyte lub pęknięte talerze żeliwne i stalowe stanowią cenny surowiec wtórny. **Należy je oddawać do punktów zbiórki złomu**, co pozwala na ponowne przetworzenie metalu.
- **Obciążenia bitumiczne i ogumowane:** Produkty wypełnione masą bitumiczną lub pokryte gumą należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi tworzyw sztucznych i odpadów wielkogabarytowych.
- **Opakowania:** Kartonowe zabezpieczenia należy umieścić w pojemniku na papier, a foliowe worki ochronne w pojemniku na tworzywa sztuczne.