

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla obciążników treningowych

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

Ważne! Obciążniki są sprzętem fitness zwiększającym opór podczas ruchu. Niewłaściwe dopasowanie, zbyt duży ciężar lub stosowanie ich przy nieodpowiednich dyscyplinach sportu może prowadzić do przeciążenia stawów, kontuzji ścięgien oraz upadków.

1. Ogólne bezpieczeństwo i dobór obciążenia

- **Ryzyko kontuzji stawów (Krytyczne):** Stosowanie obciążników na kostki i nadgarstki zwiększa siłę odśrodkową działającą na stawy skokowe, kolanowe, biodrowe oraz barkowe. Zbyt duży ciężar może prowadzić do naciągnięć więzadeł i stanów zapalnych. Zawsze zaczynaj od najniższego obciążenia, aby zaadaptować organizm do dodatkowego oporu.
- **Zakaz stosowania podczas biegu i skoków:** Nie zaleca się używania obciążników na nogi podczas intensywnego biegania lub skakania. Dodatkowa masa na kończynach zmienia mechanikę ruchu i drastycznie zwiększa obciążenie uderzeniowe (wstrząsy) dla kręgosłupa i stawów, co może prowadzić do trwałych urazów.
- **Przeciwwskazania zdrowotne:** Osoby z problemami ortopedycznymi, chorobami stawów, żylakami lub obrzękami kończyn powinny skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem treningu z obciążnikami.
- **Bezpieczeństwo dzieci:** Produkt nie jest zabawką. Przechowuj obciążniki w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Ciężkie akcesoria upuszczone na stopę dziecka mogą spowodować złamania kości.

2. Montaż i stabilność akcesoriów

- **Prawidłowe zapięcie (Krytyczne):** Obciążniki muszą być zapięte stabilnie, ale nie na tyle mocno, by tamować krążenie krwi lub powodować drętwienie kończyn. Luźno zapięty obciążnik przemieszczający się podczas ruchu może spowodować otarcia skóry lub doprowadzić do nagłej utraty równowagi i upadku.
- **Kontrola rzepów i zapięć:** Przed każdym treningiem sprawdź stan rzepów oraz klamer. Zanieczyszczone lub zużyte rzepy mogą odpiąć się w trakcie ćwiczenia, co grozi uderzeniem ciężkim przedmiotem w ciało użytkownika lub osoby postronnej.
- **Symetria:** Zawsze używaj obciążników o identycznej wadze na obie kończyny (lewą i prawą). Niesymetryczne obciążenie ciała prowadzi do błędnej postawy, skrzywień kręgosłupa i nierównomiernego obciążenia mięśni.

3. Eksploatacja i konserwacja

- **Wyciek wypełnienia:** Jeśli zauważysz, że szwy obciążnika pękają lub z wnętrza wysypuje się piasek/śrut metalowy, natychmiast zaprzestań użytkowania. Wyciekający materiał może spowodować poślizgnięcie się na podłodze, a w przypadku kontaktu z oczami lub drogami oddechowymi – podrażnienie.
- **Higiena:** Obciążniki mają bezpośredni kontakt ze skórą i potem. Regularnie czyść je wilgotną szmatką z łagodnym detergentem. Nie pierz obciążników w zmywarce ani pralkach automatycznych (chyba że producent wyraźnie na to pozwala), ponieważ może to uszkodzić strukturę materiału i mechanizm pralki.
- **Przechowywanie:** Przechowuj obciążniki w suchym miejscu. Wilgoć może powodować korozję metalowego wypełnienia lub gnienie materiałów tekstylnych, co osłabia konstrukcję sprzętu.

4. Utylizacja

- **Recykling materiałów:** Obciążniki składają się zazwyczaj z tkanin syntetycznych (neopren, nylon) oraz wypełnienia (piasek kwarcowy, żeliwo, śrut stalowy). Po zakończeniu użytkowania zaleca się oddzielenie wypełnienia metalowego od materiału zewnętrznego i utylizację w odpowiednich punktach zbiórki surowców.
- **Odpady zmieszane:** Jeśli rozdzielenie materiałów nie jest możliwe, produkt należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów wielomateriałowych.
- **Opakowanie:** Kartonowe etykiety wyrzucić do pojemnika na papier, a foliowe worki do pojemnika na metale i tworzywa sztuczne.