

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla rollerów i piłek do masażu

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

Ważne! Rollery (wałki) i piłki do masażu są przyrządami do autoterapii powięziowej i mięśniowej. **Niewłaściwa technika rolowania, stosowanie nadmiernego nacisku na stawy i kości lub ignorowanie przeciwwskazań medycznych** może prowadzić do pęknięć naczyń krwionośnych, uszkodzeń nerwów, nasilenia stanów zapalnych, a nawet złamań.

1. Bezpieczeństwo zdrowotne i przeciwwskazania (Krytyczne)

- **Zakaz rolowania kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego:** Nigdy nie używaj twardych rollerów bezpośrednio pod odcinkiem szyjnym oraz w dolnej, "wiszącej" części pleców (lędźwiach) bez konsultacji z fizjoterapeutą. Może to doprowadzić do uszkodzenia kręgów lub ucisku na nerwy.
- **Omijanie kości i stawów:** Rollerów i piłek należy używać wyłącznie na tkankach miękkich (mięśniach). **Naciskanie z dużą siłą na kolana, łokcie, kostki czy kręgosłup może spowodować bolesne kontuzje i stany zapalne.**
- **Przeciwwskazania medyczne:** Nie używaj przyrządów w przypadku:
 - Świeżych złamań, zwichnięć i skręceń.
 - Zaawansowanej osteoporozy.
 - Żylaków i zakrzepicy żył głębokich (ryzyko oderwania skrzepliny).
 - Ostrego stanu zapalnego, gorączki i niewydolności krążenia.
 - Przerwania ciągłości skóry i siniaków.

2. Technika i intensywność masażu

- **Ból podczas masażu:** Masaż powięziowy bywa bolesny, ale ból nie powinien być paraliżujący. Jeśli odczuwasz nagły, ostry lub kłujący

ból, natychmiast przerwij ćwiczenie. Nadmierny nacisk może doprowadzić do powstania rozległych krwiaków.

- **Tempo rolowania:** Ruchy powinny być powolne i kontrolowane (ok. 1 cm na sekundę). Szybkie, chaotyczne rolowanie jest nieefektywne i zwiększa ryzyko utraty stabilności ciała.
- **Czas pracy:** Nie roluj jednej grupy mięśniowej dłużej niż 2–3 minuty podczas jednej sesji. Przebodźcowanie tkanki może wywołać reakcję obronną organizmu i zwiększyć napięcie zamiast je rozluźnić.

3. Bezpieczeństwo fizyczne i stabilność

- **Ryzyko poślizgu:** Używaj rollera wyłącznie na antypoślizgowej macie do ćwiczeń. Stosowanie wałka na śliskich panelach lub kafelkach może spowodować nagłe "odjechanie" przyrządu i bolesny upadek.
- **Utrzymanie równowagi:** Podczas rolowania kończyn dolnych opieraj ciężar ciała na rękach. Upewnij się, że Twoje nadgarstki i barki są gotowe na takie obciążenie.

4. Higiena i konserwacja

- **Czyszczenie:** Rollery i piłki mają bezpośredni kontakt ze skórą i potem. Po każdym użyciu przemyj przyrząd wilgotną szmatką z łagodnym detergentem lub środkiem do dezynfekcji akcesoriów sportowych. Zapobiega to rozwojowi bakterii i grzybów.
- **Stan techniczny:** Regularnie sprawdzaj, czy roller nie posiada pęknięć (szczególnie modele z pustym rdzeniem). Uszkodzony wałek może pęknąć pod ciężarem ciała, powodując uraz.
- **Przechowywanie:** Chroń akcesoria wykonane z pianki (EPP/EVA) przed długotrwałym działaniem promieni słonecznych oraz wysokich temperatur (np. grzejników), co może spowodować ich deformację i utratę właściwości.

5. Utylizacja

- **Materiały syntetyczne:** Większość rollerów wykonana jest z tworzyw sztucznych (polipropylen, EVA). Zużyty sprzęt należy oddać do punktu zbiórki surowców wtórnych (pojemnik na tworzywa sztuczne).
- **Opakowania:** Kartonowe etykiety i folie ochronne należy segregować zgodnie z przeznaczeniem (papier / plastik).