

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla akcesoriów do biegania

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

Ważne! Akcesoria do biegania, takie jak opaski na telefon, pasy, kamizelki oraz opaski odblaskowe, mają na celu poprawę komfortu i bezpieczeństwa treningu. **Niewłaściwe dopasowanie rozmiaru, nadmierny ucisk kończyn, blokowanie krążenia lub ignorowanie stanu elementów odblaskowych** może prowadzić do urazów niedokrwiennych, otarć skóry oraz poważnych wypadków drogowych wynikających z braku widoczności.

1. Bezpieczeństwo krążenia i dopasowanie

- **Nadmierny ucisk (Krytyczne):** Opaski na telefon oraz pasy biodrowe muszą być dopasowane tak, aby nie przesuwwały się podczas biegu, ale nie mogły wywierać nadmiernego ucisku. Zbyt ciasno zapięta opaska na ramieniu może prowadzić do drętwienia dłoni, zaburzeń krążenia i uszkodzeń nerwów obwodowych.
- **Rozmiar akcesoriów:** Zawsze dobieraj rozmiar kamizelek i pasów do aktualnych wymiarów ciała. Zbyt luźne akcesoria powodują bolesne otarcia skóry (zwłaszcza w miejscach styku z krawędziami materiału), natomiast zbyt ciasne ograniczają swobodę oddechu.
- **Regularna kontrola:** Podczas długich biegów (powyżej 60 minut) sprawdzaj, czy w miejscu przylegania akcesorium nie pojawia się obrzęk lub zmiana koloru skóry.

2. Widoczność i bezpieczeństwo drogowe

- **Skuteczność odblasków:** Elementy odblaskowe na kamizelkach i opaskach zużywają się pod wpływem prania i potu. Regularnie sprawdzaj ich właściwości w ciemności przy użyciu latarki – jeśli odblask jest matowy lub popękany, akcesorium nie zapewnia już ochrony i musi zostać wymienione.
- **Ułożenie elementów świetlnych:** Opaski odblaskowe i świetlne montuj tak, aby były widoczne dla kierowców z każdej strony (360

stopni). Najskuteczniejsze jest umieszczenie ich na ruchomych częściach ciała (kostki, nadgarstki), co ułatwia kierowcom rozpoznanie sylwetki biegacza.

- **Zasada ograniczonego zaufania:** Posiadanie akcesoriów odbaskowych nie zwalnia z zachowania szczególnej ostrożności. Nigdy nie zakładaj, że kierowca Cię widzi, zwłaszcza w trudnych warunkach pogodowych (deszcz, mgła).

3. Bezpieczeństwo sprzętu elektronicznego i mechanicznego

- **Zapięcia i rzepy:** Przed każdym treningiem sprawdź stan rzepów i klamer w pasach biodrowych oraz opaskach na telefon. Zużyte zapięcie może doprowadzić do nagłego wypięcia się urządzenia podczas biegu, co grozi jego zniszczeniem lub spowodowaniem zagrożenia dla innych uczestników ruchu.
- **Ochrona przed wilgocią:** Większość opasek na telefon chroni jedynie przed lekkim deszczem i potem. W przypadku ulewy lub intensywnego pocenia się, wilgoć może przeniknąć do wnętrza, powodując zwarcie i uszkodzenie elektroniki telefonu.
- **Kable słuchawkowe:** Jeśli używasz słuchawek przewodowych, poprowadź kabel pod koszulką lub zabezpiecz go wewnątrz opaski. Luźno zwisający kabel może zahaczyć o dłoń podczas biegu lub o przeszkodę (np. gałąź), prowadząc do nagłego szarpnięcia głową i upadku.

4. Higiena i ochrona skóry

- **Materiały syntetyczne:** Akcesoria wykonane z neoprenu lub poliestru mogą powodować reakcje alergiczne u osób z wrażliwą skórą. W przypadku wystąpienia wysypki, pieczenia lub zaczerwienienia, natychmiast przerwij użytkowanie i zasięgnij porady lekarza.
- **Czystość:** Pot gromadzący się w materiale pasów i opasek jest pożywką dla bakterii i grzybów. Akcesoria należy regularnie prać

zgodnie z instrukcją producenta, unikając silnych detergentów, które mogłyby podrażnić skórę podczas kolejnego treningu.

- **Otarcia:** Przed długim biegiem miejsca szczególnie narażone na kontakt z krawędziami akcesoriów (pachy, biodra) warto zabezpieczyć kremem przeciw otarciom lub wazeliną.

5. Utylizacja

- **Materiały tekstylne:** Zużyte kamizelki i pasy (bez elementów elektronicznych) należy wyrzucać do pojemników na tekstylia lub odpady zmieszane, zależnie od lokalnych przepisów.
- **Elementy świetlne (LED):** Opaski wyposażone w diody LED i baterie są elektroodpadami. **Zabrania się wyrzucania ich do zwykłych śmieci.** Należy je oddać do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektronicznego.
- **Opakowania:** Kartonowe etykiety i foliowe woreczki ochronne należy segregować (papier / tworzywa sztuczne).