

INFORMACJA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA – ŁAWKA DO ĆWICZEŃ

(zgodna z Rozporządzeniem (UE) 2023/988 – GPSR)

Ławki do ćwiczeń są przeznaczone do treningu siłowego i ogólnorozwojowego, jednak ich nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do kontuzji, przeciążeń mięśni oraz uszkodzenia sprzętu. Aby zapewnić bezpieczne korzystanie z produktu, należy przestrzegać poniższych zasad.

1. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS UŻYTKOWANIA

- ✓ **Prawidłowy montaż** – Upewnić się, że wszystkie elementy są poprawnie skręcone przed pierwszym użyciem.
 - ✓ **Nie przekraczać maksymalnego obciążenia** – Każdy model ma określoną nośność, której nie należy przekraczać.
 - ✓ **Ćwiczyć w stabilnych warunkach** – Ławka powinna stać na równej i antypoślizgowej powierzchni.
 - ✓ **Zablokować wszystkie regulacje przed użyciem** – Aby uniknąć nagłego opadnięcia oparcia lub siedziska.
 - ✓ **Używać asekuracji przy ćwiczeniach ze sztangą** – Szczególnie w przypadku dużych obciążeń.
 - ✓ **Dzieci mogą korzystać z ławki tylko pod nadzorem dorosłych** – Sprzęt treningowy nie jest zabawką.
-

2. KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

- ✓ **Regularna kontrola stabilności konstrukcji** – W razie potrzeby dokręcić poluzowane elementy.
 - ✓ **Stosowanie mat antypoślizgowych** – Zalecane dla modeli używanych na śliskich podłożach.
 - ✓ **Przechowywanie w suchym miejscu** – Wilgoć może powodować korozję metalowych elementów.
 - ✓ **Odpowiednie dopasowanie wysokości ławki do ćwiczeń** – Należy dostosować ustawienia do wzrostu użytkownika.
-

3. DZIAŁANIA W RAZIE AWARII

- ⚠ **Poluzowanie śrub konstrukcji** – Natychmiast dokręcić elementy.
- ⚠ **Pęknięcie ramy lub oparcia** – Nie używać uszkodzonego sprzętu, skontaktować się z serwisem.
- ⚠ **Przesunięcie ławki w trakcie ćwiczeń** – Sprawdzić, czy powierzchnia nie jest

śliska, użyć maty antypoślizgowej.

⚠ **BÓL** lub uraz w trakcie ćwiczeń – Natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem w razie potrzeby.

4. WAŻNE INFORMACJE KOŃCOWE

📌 **Bezpieczeństwo użytkownika** – Prawidłowy montaż i użytkowanie ławki minimalizuje ryzyko kontuzji.

📌 **Produkt wymaga regularnej konserwacji** – Sprawdzanie stanu technicznego przed każdym sezonem pozwala na długotrwałe i bezpieczne użytkowanie.

📌 **Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do urazów** – Szczególnie w przypadku przeciążeń mięśniowych i niewłaściwej techniki ćwiczeń.

🔴 **UWAGA!** Nieprzestrzeganie zasad użytkowania może prowadzić do urazów, kontuzji i uszkodzenia sprzętu.