

INFORMACJA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA – HANTLE

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

Hantle są doskonałym narzędziem do treningu siłowego, jednak ich niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do poważnych urazów oraz uszkodzenia sprzętu i otoczenia. Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo, należy przestrzegać poniższych zasad.

1. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS UŻYTKOWANIA

- ✓ Sprawdzenie stabilności zacisków i obciążeń – W hantlach regulowanych przed każdym użyciem należy upewnić się, że wszystkie elementy są odpowiednio zamocowane.
 - ✓ Ćwiczenie na stabilnym podłożu – Zaleca się korzystanie z mat antypoślizgowych, aby uniknąć poślizgnięcia i upadku.
 - ✓ Stopniowe zwiększanie ciężaru – Należy unikać nagłego przeciążenia mięśni i stawów.
 - ✓ Unikanie gwałtownego odkładania hantli – Upuszczenie hantli może spowodować uszkodzenia podłogi lub odbicie się i uraz.
 - ✓ Trzymanie hantli obiema rękami w przypadku dużego ciężaru – Zapewnia to lepszą kontrolę nad sprzętem i zapobiega upuszczeniu.
 - ✓ Nie używać hantli w pobliżu dzieci – Sprzęt nie jest zabawką i może stanowić zagrożenie.
 - ✓ Zachowanie odpowiedniego dystansu od innych użytkowników – Pozwoli uniknąć przypadkowego uderzenia podczas ćwiczeń.
-

2. KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

- ✓ Regularna kontrola stanu hantli – Należy sprawdzać uchwyty, obciążenia i zaciski, aby upewnić się, że są w dobrym stanie technicznym.
 - ✓ Przechowywanie hantli w bezpiecznym miejscu – Najlepiej na stojakach lub półkach, aby uniknąć ryzyka potknięcia się o sprzęt.
 - ✓ Unikanie wilgoci i skrajnych temperatur – Metalowe elementy mogą rdzewieć, a obciążenia bitumiczne pękać pod wpływem mrozu lub wysokiej temperatury.
 - ✓ Nie ćwiczyć na śliskiej podłodze – Zaleca się stosowanie mat amortyzujących, które zapobiegają przesuwaniu się hantli.
-

3. DZIAŁANIA W RAZIE AWARII

⚠ Poluzowanie zacisków w hantlach regulowanych – Należy natychmiast przerwać ćwiczenie i dokręcić mocowania.

⚠ Nagłe przeciążenie mięśni lub ból stawów – Przerwać trening i skonsultować się z trenerem lub lekarzem.

⚠ Uszkodzenie podłogi po upuszczeniu hantli – Zaleca się korzystanie z mat ochronnych, aby zminimalizować skutki upadku ciężaru.

⚠ Pęknięcie obciążenia – Nie używać uszkodzonych hantli, wymienić wadliwe elementy.

4. WAŻNE INFORMACJE KOŃCOWE

✚ Bezpieczeństwo użytkownika – Przestrzeganie zasad minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów.

✚ Produkt wymaga regularnej konserwacji – Zaleca się sprawdzanie stanu hantli przed każdym użyciem.

✚ Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do kontuzji – Zbyt duże obciążenie, niewłaściwa technika oraz brak stabilności mogą spowodować urazy stawów i mięśni.

● **UWAGA!** Nieprzestrzeganie zasad użytkowania może prowadzić do kontuzji, uszkodzenia sprzętu oraz wypadków!