

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania uchwytu typu landmine do sztangi olimpijskiej (T-bar)

1. Zastosowanie wyrobu

Uchwyt typu landmine jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń siłowych z użyciem sztangi w warunkach domowych lub w siłowni, na stabilnej, równej powierzchni. Produkt nie jest zabawką ani sprzętem do wspinaczki lub asekuracji.

2. Grupa docelowa użytkowników

- Osoby dorosłe o dobrym stanie zdrowia, posiadające podstawową wiedzę z zakresu treningu siłowego.
- Użytkownicy początkujący powinni ćwiczyć pod nadzorem instruktora lub doświadczonej osoby.
- Nie zaleca się używania przez dzieci i młodzież bez stałego nadzoru osoby dorosłej.
- Nie używać przez osoby, którym stan zdrowia (np. problemy z kręgosłupem, stawami, choroby serca) nie pozwala na trening siłowy bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

3. Informacje ogólne o bezpieczeństwie (zgodnie z wymogami bezpieczeństwa produktów w UE)

- Przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj całą instrukcję bezpieczeństwa i zachowaj ją do późniejszego wglądu.
- Produkt może być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem – jako podstawa/uchwyt do końca sztangi podczas ćwiczeń.
- Nie modyfikuj, nie przerabiaj i nie naprawiaj samodzielnie produktu, jeśli ulegnie on uszkodzeniu.
- Regularnie sprawdzaj stan techniczny produktu – w razie wątpliwości co do bezpieczeństwa natychmiast przerwij użytkowanie.

4. Dane techniczne istotne dla bezpieczeństwa

- Materiał: guma.
- Wymiary orientacyjne: ok. 18 × 11 cm.
- Średnica części chwytnej/otworu: ok. 28 mm.
- Maksymalna dopuszczalna masa obciążenia: **20 kg** (łącznie z masą obciążników na sztandze).
- Przeznaczone głównie do sztang olimpijskich, kompatybilne z cieńszymi sztangami, jeśli pasują stabilnie.

Przekroczenie maksymalnej masy obciążenia może spowodować utratę stabilności, uszkodzenie produktu, nagłe przesunięcie sztangi i ryzyko poważnych urazów.

5. Przeciwwskazania i ograniczenia użytkowania

- Nie używaj produktu na śliskich, mokrych, niestabilnych lub nierównych powierzchniach.

- Nie używaj na grubych, miękkich matach, które mogą zaburzyć stabilność (np. bardzo miękkie piankowe podkłady).
- Nie używaj na zewnątrz podczas deszczu, śniegu lub przy zalegającej wodzie.
- Nie używaj, jeśli guma jest pęknięta, mocno wytarta, zdeformowana lub jeśli widoczne są uszkodzenia struktury.
- Nie używaj, jeśli sztanga nie wchodzi stabilnie w uchwyt lub wyraźnie się w nim chwieje.
- Nie stosuj w połączeniu z automatycznymi maszynami treningowymi lub urządzeniami z napędem mechanicznym.

6. Sprawdzenie produktu przed każdym użyciem

Przed każdym treningiem wykonaj krótką kontrolę bezpieczeństwa:

- Sprawdź, czy powierzchnia, na której ma stać uchwyt, jest:
 - czysta (bez pyłu, potu, oleju i innych środków poślizgowych),
 - sucha,
 - twarda i równa.
- Sprawdź stan gumy:
 - brak pęknięć, rozdarć, przetarć lub widocznego spłaszczenia,
 - brak odkształceń, które utrudniają stabilne osadzenie sztangi.
- Sprawdź, czy spód produktu zachowuje właściwości antypoślizgowe:
 - nie jest zabrudzony kurzem lub tłustymi substancjami,
 - dobrze przylega do podłoża.
- Sprawdź, czy otwór/uchwyt na sztangę nie jest uszkodzony ani zbyt rozciągnięty.
- Nie używaj produktu, jeśli kontrola wykáže jakiegokolwiek nieprawidłowości.

7. Prawidłowy montaż i ustawienie

1. Upewnij się, że miejsce ćwiczeń ma wystarczającą przestrzeń:
 - wokół sztangi nie mogą znajdować się przeszkody (meble, sprzęt, osoby) w promieniu co najmniej 1,5–2 m,
 - nad głową i z przodu musi być wolna przestrzeń umożliwiająca swobodny ruch sztangi.
2. Połóż uchwyt na podłożu antypoślizgową stroną do dołu, centralnie i stabilnie.
3. Przed włożeniem końca sztangi upewnij się, że nie ma nikogo w bezpośrednim zasięgu ruchu sztangi.
4. Włóż koniec sztangi prostopadle w przeznaczony otwór uchwytu.
 - Sztanga powinna wchodzić z wyczuwalnym oporem, ale bez użycia nadmiernej siły.
 - Sprawdź, czy sztanga nie wychyla się nadmiernie na boki przy lekkim poruszeniu.
5. Dopiero po upewnieniu się, że połączenie jest stabilne, zacznij dodawać obciążenia na drugi koniec sztangi.
6. Dodawaj obciążenie stopniowo, nie przekraczając maksymalnej masy 20 kg (łącznie z masą krążków na sztandze).

8. Bezpieczne użytkowanie podczas ćwiczeń

8.1. Zasady ogólne

- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę odpowiednią do planowanego obciążenia.
- Dbaj o prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń – w razie wątpliwości skonsultuj się z instruktorem.
- Zawsze chwytaj sztangę pewnym, zamkniętym chwytem (kciuk obejmuje gryf).

- Utrzymuj stabilną pozycję stóp, na antypoślizgowym podłożu.
- Nie gwałć zakresu ruchu – unikaj szarpania i nagłych, niekontrolowanych ruchów.
- Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli odczuwasz silny ból, zawroty głowy, duszność lub inne niepokojące objawy – natychmiast przerwij trening.

8.2. Obciążenie i dobór intensywności

- Rozpocznij od małych obciążeń, stopniowo je zwiększając wraz z poprawą siły i techniki.
- Nigdy nie przekraczaj łącznej masy 20 kg na końcu sztangi współpracującej z uchwytem.
- Nie wykonuj powtórzeń ponad aktualne możliwości siłowe – ostatnie powtórzenia nie powinny odbywać się kosztem utraty kontroli nad sztangą.

8.3. Ćwiczenia rotacyjne i złożone

- Podczas ćwiczeń z rotacją tułowia (np. rotacje landmine) wykonuj ruchy w sposób płynny i kontrolowany.
- Unikaj nagłego zatrzymywania ruchu przy dużym obciążeniu, aby nie spowodować gwałtownego przemieszczenia uchwyty.
- Upewnij się, że w kierunku ruchu sztangi nie znajdują się inne osoby ani przedmioty.

9. Ostrzeżenia dotyczące ryzyka urazów

- **Ryzyko przygniecenia i zmiżdżenia palców** – nie wkładaj dłoni ani palców pod obciążoną część sztangi lub pod podstawę uchwyty.
- **Ryzyko upadku sztangi** – zawsze trzymaj sztangę obiema rękami podczas ćwiczeń; nie puszczaj jej gwałtownie.
- **Ryzyko poślizgnięcia** – usuń pot, wodę i inne płyny z podłogi oraz z uchwyty; trenuj w obuwiu sportowym z antypoślizgową podeszwą.
- **Ryzyko uszkodzenia podłogi** – choć produkt jest zaprojektowany tak, aby minimalizować uszkodzenia powierzchni, nie upuszczaj obciążonej sztangi na podłogę.
- **Ryzyko przeciążenia stawów i kręgosłupa** – dobieraj obciążenia odpowiednio do możliwości; zachowaj neutralną pozycję kręgosłupa.

10. Użytkowanie przez dzieci i osoby szczególnie narażone

- Przechowuj produkt poza zasięgiem małych dzieci.
- Dzieci i młodzież mogą używać produktu wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej.
- Osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby po urazach lub zabiegach operacyjnych powinny zawsze skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

11. Konserwacja i czyszczenie

- Czyść produkt miękką, lekko wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego detergentu.
- Nie używaj agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników, benzyny ani alkoholu w wysokim stężeniu.
- Po czyszczeniu dokładnie osusz produkt, zanim ponownie go użyjesz lub odłóżysz na miejsce.
- Regularnie usuwaj kurz i brud ze spodu, aby zachować właściwości antypoślizgowe.

12. Przechowywanie

- Przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła oraz bezpośredniego nasłonecznienia.
- Nie pozostawiaj produktu na dłuższy czas w pobliżu grzejników, pieców, w samochodzie w pełnym słońcu ani w bardzo zimnych pomieszczeniach.
- Nie kładź na produkcie ciężkich przedmiotów, które mogłyby go trwale zdeformować.

13. Postępowanie w przypadku uszkodzenia lub podejrzenia niebezpieczeństwa

- W przypadku zauważenia jakiegokolwiek uszkodzenia natychmiast przerwij użytkowanie produktu.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać pęknięć, rozdarć ani innych poważnych uszkodzeń.
- Utylizuj uszkodzony produkt w sposób uniemożliwiający dalsze użycie (np. odetnij elementy w sposób trwały), aby nikt inny nie mógł go wykorzystać.

14. Informacje dotyczące środowiska i utylizacji

- Produkt wykonany jest głównie z gumy i materiałów syntetycznych, które nie powinny być spalane w domowych piecach ani wyrzucane do odpadów zmieszanych, jeśli lokalne przepisy przewidują inne rozwiązania.
- Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi segregacji odpadów – w miarę możliwości korzystaj z punktów selektywnej zbiórki odpadów.

15. Podsumowanie kluczowych zasad bezpieczeństwa

- Zawsze używaj produktu na suchej, równej i stabilnej powierzchni.
- Nigdy nie przekraczaj maksymalnej masy obciążenia 20 kg na końcu sztangi.
- Regularnie kontroluj stan produktu; w razie uszkodzeń natychmiast przerwij użytkowanie.
- Trenuj z zachowaniem odpowiedniej techniki i stopniowo zwiększaj obciążenia.
- Przechowuj produkt poza zasięgiem dzieci i osób nieupoważnionych.











