

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania poręczy do ćwiczeń (mini dip bar)

1. Przeznaczenie wyrobu

Poręcze są przeznaczone wyłącznie do ćwiczeń z masą ciała osób dorosłych, takich jak m.in.: dipy, pompki, podpory, L-sit, unoszenie nóg oraz ćwiczenia rehabilitacyjne zalecone przez specjalistę. Nie są to zabawki ani sprzęt do zabawy dla dzieci.

2. Grupa użytkowników

- Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych o odpowiednim stanie zdrowia.
- Osoby z chorobami układu krążenia, stawów, kręgosłupa, po urazach lub operacjach powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Osoby starsze, o ograniczonej sprawności, kobiety w ciąży oraz osoby w trakcie rehabilitacji powinny ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty.
- Dzieci i młodzież mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej odpowiedzialnej za bezpieczeństwo ćwiczącego.

3. Główne zagrożenia

- Ryzyko przewrócenia się poręczy i upadku użytkownika w przypadku niewłaściwego montażu lub ustawienia.
- Ryzyko poślizgnięcia się poręczy na śliskiej lub nierównej powierzchni.
- Ryzyko utraty równowagi i upadku podczas ćwiczeń o wysokiej intensywności (np. dipy, pompki w podparciu, unoszenie nóg).
- Ryzyko przeciążenia stawów, mięśni i ścięgien przy nieprawidłowej technice ćwiczeń lub przekroczeniu własnych możliwości.
- Ryzyko przycięcia palców lub dłoni w punktach regulacji i przy łączeniu elementów konstrukcyjnych.
- Ryzyko kontaktu z ostrymi krawędziami lub uszkodzonymi elementami metalowymi (korozja, pęknięcia, odkształcenia).

4. Maksymalne obciążenie

- **Maksymalne obciążenie użytkowe: 180 kg (łącznie z masą ciała i ewentualnym dodatkowym obciążeniem).**
- Przekraczanie maksymalnego obciążenia może prowadzić do odkształcenia konstrukcji, jej złamania, przewrócenia i poważnych obrażeń.
- W przypadku wątpliwości co do stabilności, zużycia materiału lub własnej masy ciała – nie używaj urządzenia.

5. Warunki instalacji i ustawienia

5.1. Wybór miejsca użytkowania

- Ustawiaj poręczę wyłącznie na płaskiej, stabilnej, twardej i nieśliskiej powierzchni (np. podłoga w pomieszczeniu, stabilny taras).
- Unikaj ustawiania na grubych, miękkich dywanach, miękkiej ziemi, trawie, żwirze lub innych niestabilnych podłożach.
- Zachowaj wolną przestrzeń co najmniej 1 m wokół urządzenia z każdej strony, aby uniknąć zderzenia z meblami, ścianami lub innymi przedmiotami podczas ćwiczeń.
- Upewnij się, że nad urządzeniem nie znajdują się niskie półki, lampy czy inne elementy mogące spowodować uraz przy ruchu do góry.

5.2. Ustawienie i regulacja wysokości

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją montażu i regulacji.
- Reguluj wysokość tylko w wyznaczonych pozycjach (np. około 80 cm, 85 cm, 89 cm – zgodnie z konstrukcją). Nie ustawiaj elementów pośrednio, między otworami regulacyjnymi.
- Po wybraniu wysokości upewnij się, że wszystkie elementy blokujące i przyciski sprężynowe są prawidłowo wprowadzone w otwory i całkowicie zablokowane.
- Przed każdym użyciem sprawdź ręcznie stabilność słupków i brak luzów.

5.3. Regulacja stopek i stabilizacja

- Poręczę posiadają stopki z gumą antypoślizgową o regulowanej grubości. Używaj ich, aby skompensować niewielkie nierówności podłogi.
- Przed wejściem na poręczę upewnij się, że stopki całkowicie przylegają do podłoża i nie obracają się samoczynnie.
- Nie używaj poręczy na mokrej, zaolejonej, zatłuszczonej czy oblodzonej powierzchni.

5.4. Użycie belki łączącej

- Poręczę należy zawsze połączyć belką łączącą przed rozpoczęciem ćwiczeń – zwiększa to stabilność i zmniejsza ryzyko przewrócenia.
- Belka łącząca ma kilka otworów regulacyjnych – dobierz długość tak, aby poręczę były ustawione równolegle i w odpowiedniej odległości dla szerokości barków użytkownika.
- Regulacji dokonuj, gdy urządzenie nie jest obciążone. Nie zmieniaj długości podczas stania na poręczach.
- Po ustawieniu długości sprawdź, czy belka jest zablokowana z obu stron, a przyciski blokujące całkowicie wyskoczyły w otwory.

6. Kontrola stanu technicznego przed każdym użyciem

Przed każdą sesją treningową:

- Sprawdź wszystkie śruby, łączenia i blokady – nie mogą być poluzowane, pęknięte ani skorodowane.
- Skontroluj, czy stalowe elementy nie są odkształcone, pęknięte lub mocno zardzewiałe.
- Upewnij się, że uchwyty z pianki są całe, nieprzesunięte i nieobracające się w dłoni.
- Skontroluj stan gumowych stopek – nie mogą być przetarte, pęknięte ani zabrudzone tłuszczem.
- Jeżeli zauważysz uszkodzenia, silne ślady zużycia lub niestabilność, natychmiast przerwij użytkowanie i nie podejmuj prób samodzielnej naprawy, które mogłyby pogorszyć bezpieczeństwo.

7. Bezpieczne użytkowanie podczas ćwiczeń

7.1. Przygotowanie użytkownika

- Zawsze wykonaj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń (co najmniej 5–10 minut).
- Ćwicz w obuwiu sportowym z podeszwą antypoślizgową; unikaj ćwiczeń boso na śliskiej podłodze.
- Usuń z okolicy urządzenia przedmioty mogące utrudniać ruch lub spowodować potknięcie (kable, małe przedmioty, maty zwijające się pod stopami).
- Nie ćwicz pod wpływem alkoholu, narkotyków, środków uspokajających lub innych substancji zmniejszających koncentrację i koordynację.

7.2. Zasady ogólne

- Przed obciążeniem poręczy sprawdź ich stabilność, naciskając na nie mocno obiema rękami.
- Podczas wchodzenia na poręcze najpierw chwyć oburącz uchwyty, a następnie powoli przenieś ciężar ciała.
- Unikaj gwałtownych, szarpanych ruchów, szczególnie przy pierwszym użyciu i na maksymalnej wysokości.
- Nie wykonuj dynamicznych przejść, skoków, przewrotów ani elementów akrobatycznych, jeżeli nie są wyraźnie zalecane przez profesjonalistę.
- Ćwicz w granicach własnych możliwości. W przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności lub drętwienia kończyn natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Nie obciążaj jednej poręczy samodzielnie całym ciężarem ciała, jeżeli konstrukcja nie jest do tego wyraźnie przeznaczona – używaj obu poręczy równocześnie, chyba że ćwiczenie i instrukcja wyraźnie przewidują inaczej.

7.3. Ćwiczenia rehabilitacyjne

- Wszelkie ćwiczenia rehabilitacyjne powinny być wykonywane zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty lub lekarza.
- Nie modyfikuj samodzielnie zaleconych ćwiczeń ani ich intensywności bez konsultacji ze specjalistą.

8. Ograniczenia użytkowania

- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku pojedynczego użytkownika w danym momencie. Nie ćwiczyć jednocześnie w dwie osoby.
- Nie dopuszczaj do wieszania się kilku osób na poręczach ani do używania ich jako drabinki, podpory do skakania lub siedziska.
- Nie stosuj dodatkowych obciążeń (np. ciężkie kamizelki, kettlebells przymocowane do ciała), jeżeli może to spowodować przekroczenie maksymalnego obciążenia lub utratę równowagi.
- Nie używaj urządzenia w pobliżu schodów, krawędzi balkonów, basenów, przeszklonych drzwi czy dużych okien.

9. Użytkowanie na zewnątrz

- Na zewnątrz ustawiaj poręcze wyłącznie na stabilnym, równym i twardym podłożu.
- Nie używaj urządzenia podczas opadów deszczu, śniegu, przy oblodzeniu lub silnym wietrze.
- Po ćwiczeniach na zewnątrz usuń wilgoć i zabrudzenia z metalowych części oraz z piankowych uchwytów, aby ograniczyć ryzyko korozji i poślizgu.

10. Konserwacja i czyszczenie

- Czyść metalowe powierzchnie miękką, lekko wilgotną ściereczką i łagodnym środkiem czyszczącym, który nie powoduje korozji.
- Uchwyty z pianki czyść lekko zwilżoną ściereczką; pozostaw do całkowitego wyschnięcia przed ponownym użyciem, aby zminimalizować ryzyko poślizgnięcia.
- Regularnie (co najmniej raz w miesiącu przy intensywnym użytkowaniu) kontroluj dokręcenie śrub i stan elementów konstrukcyjnych.
- Nie używaj agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników ani środków ściernych mogących uszkodzić metal lub piankę.

11. Przechowywanie i transport

- Przechowuj poręczę w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego nasłonecznienia.
- W miejscach dostępnych dla dzieci zapewnij, aby nie mogły samodzielnie korzystać z urządzenia bez nadzoru.
- Podczas transportu zabezpiecz poręczę przed przesuwaniem się i uderzaniem o inne przedmioty, aby uniknąć uszkodzeń konstrukcji.

12. Postępowanie w razie wypadku lub awarii

- W razie jakiegokolwiek wypadku (upadek, uraz, silny ból) natychmiast przerwij ćwiczenia.
- W przypadku poważnego urazu wezwij pomoc medyczną lub skontaktuj się z odpowiednimi służbami ratunkowymi.
- Po wystąpieniu awarii lub podejrzeniu uszkodzenia urządzenia zaprzestań użytkowania do czasu profesjonalnej oceny stanu technicznego.

13. Piktogramy ostrzegawcze (zalecane)

- Symbol przekreślonego dziecka – zakaz samodzielnego użytkowania przez dzieci.
- Symbol maksymalnego obciążenia „180 kg” – nieprzekraczalne obciążenie całkowite.
- Symbol „!” – ogólne ostrzeżenie o konieczności zapoznania się z instrukcją przed użyciem.

14. Kluczowe ostrzeżenia (do umieszczenia w widocznym miejscu na produkcie)

- **OSTRZEŻENIE:** Przeczytaj dokładnie całą instrukcję bezpieczeństwa przed pierwszym użyciem. Zachowaj ją do późniejszego wglądu.
- **OSTRZEŻENIE:** Nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- **OSTRZEŻENIE:** Sprzęt nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- **OSTRZEŻENIE:** Zawsze używaj poręczy połączonych belką stabilizującą i ustawionych na stabilnym, równym podłożu.
- **OSTRZEŻENIE:** Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia 180 kg.