

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania – mankiety obciążeniowe na nadgarstki i kostki

1. Przeznaczenie wyrobu

- Mankiety obciążeniowe są przeznaczone wyłącznie do treningu ruchowego i fizjoterapii (wędrówki, jogging, gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające, rehabilitacja) u osób dorosłych.
- Produkt nie jest zabawką i nie jest przeznaczony dla dzieci.
- Nie stosować jako sprzętu ochrony osobistej (np. do zabezpieczenia przed upadkiem, jako uprząż, obciążnik do lin, kotwienie itd.).

2. Grupy użytkowników, ograniczenia i przeciwwskazania

- Przed rozpoczęciem treningu z dodatkowym obciążeniem zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie w przypadku:
 - chorób układu krążenia lub oddechowego,
 - nadciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca,
 - chorób lub urazów stawów (kolana, biodra, skokowe, nadgarstki), kręgosłupa,
 - osteoporozy lub innych chorób kości,
 - ciąży, otyłości, cukrzycy lub innych chorób przewlekłych.
- Osoby z zaburzeniami czucia (np. neuropatie) powinny stosować wyrób jedynie pod ścisłym nadzorem specjalisty, ze względu na ryzyko niezauważonych otarć, ucisku lub urazów.
- Nie stosować na otwarte rany, świeże blizny, obszary z podrażnieniem skóry, stanami zapalnymi lub wysypką – grozi to pogorszeniem stanu skóry.
- Osoby z alergią lub nadwrażliwością na neopren lub inne materiały zawarte w produkcie nie powinny go używać.
- Dzieci i młodzież mogą używać mankietów wyłącznie po indywidualnej ocenie specjalisty (lekarza, fizjoterapeuty) i pod nadzorem osoby dorosłej.

3. Ryzyka związane z nieprawidłowym użytkowaniem

- Nadmierne obciążenie stawów i mięśni może prowadzić do:
 - bólów i przeciążeń stawów (szczególnie kolan, bioder, kostek, nadgarstków),
 - nadwyrężeń, naciągnięć i zerwań mięśni oraz ścięgien,
 - nasilenia istniejących schorzeń układu ruchu.
- Niewłaściwe napięcie (zbyt ciasne lub zbyt luźne) może powodować:
 - zaburzenia krążenia, drętwienie, mrowienie, ból,
 - otarcia, pęcherze, podrażnienia skóry,
 - ześlizgnięcie się mankietu i upadek lub skrzywienie stawu.
- Używanie na śliskim, nierównym lub nieoświetlonym podłożu zwiększa ryzyko potknięcia i upadku.
- Użytkowanie podczas jazdy samochodem, rowerem, hulajnogą lub na rolkach może zaburzać kontrolę ruchu i wydłużać czas reakcji.
- Nieprawidłowe przechowywanie (np. w wysokiej temperaturze, przy ostrych przedmiotach) może uszkodzić materiał i doprowadzić do rozerwania podczas ćwiczeń.

4. Kontrola wyrobu przed użyciem

- Przed każdym użyciem skontroluj produkt wizualnie:
 - czy neopren nie jest pęknięty, przetarty lub rozerwany,
 - czy szwy nie są rozprute,

- czy zapięcia na rzep działają prawidłowo i dobrze trzymają,
- czy odblaskowe elementy nie są uszkodzone (jeśli używasz produktu po zmroku lub przy słabej widoczności),
- czy wkłady obciążeniowe nie są uszkodzone, rozerwane lub nieszczelne.
- Jeśli zauważysz jakiekolwiek uszkodzenia, odkształcenia lub ślady przecieku wypełnienia (piasek z żelaza) – nie używaj produktu.
- Nie dokonuj samodzielnych przeróbek ani napraw ingerujących w konstrukcję (np. szycie, klejenie obszarów obciążeniowych, wymiana wkładów na inne substancje).

5. Bezpieczne zakładanie i dopasowanie

1. Upewnij się, że skóra w miejscu zakładania mankieta jest czysta i sucha.
2. Załóż mankieta wokół nadgarstka lub kostki tak, aby równomiernie przylegał do ciała.
3. Zamknij zapięcie na rzep, regulując obwód tak, aby:
 - mankieta był stabilnie osadzony i nie przesunął się podczas ruchu,
 - nie powodował ucisku, bólu lub zaburzeń krążenia.
4. Sprawdź dopasowanie:
 - powinno być możliwe wsunięcie jednego palca między mankieta a skórę bez uczucia silnego ucisku,
 - po kilku minutach użytkowania upewnij się, że nie pojawia się drętwienie, mrowienie ani sinienie skóry.
5. Jeśli podczas noszenia odczuwasz ból, silny ucisk, drętwienie lub dyskomfort – natychmiast zdejmij mankieta.

6. Regulacja wagi i zwiększanie obciążenia

- Mankiety zawierają wyjmowane wkłady obciążeniowe umożliwiające regulację intensywności treningu.
- Zwiększanie obciążenia powinno przebiegać stopniowo:
 - rozpocznij od niższej masy (mniejszej liczby wkładów),
 - stopniowo dodawaj wkłady obciążeniowe, obserwując reakcję organizmu,
 - nie zwiększaj masy w przypadku bólu stawów lub mięśni, duszności, zawrotów głowy czy nadmiernego zmęczenia.
- Wkłady obciążeniowe przeznaczone są wyłącznie do stosowania wewnątrz mankietów. Nie używaj ich osobno ani w innych produktach.
- Nie otwieraj ani nie uszkodzaj wkładów z wypełnieniem (piasek z żelaza). W przypadku uszkodzenia:
 - nie dotykaj wypełnienia gołymi rękami,
 - unikaj kontaktu wypełnienia z oczami, jamą ustną i skórą,
 - zabezpiecz miejsce, usuń rozsypany materiał, stosując rękawice ochronne,
 - uszkodzony element usuń z użytku.

7. Bezpieczne użytkowanie podczas aktywności

- Zawsze wykonuj rozgrzewkę bez obciążenia przed założeniem mankietów.
- Uniemożliwaj gwałtowne, szarpane ruchy z maksymalnym obciążeniem – zwiększa to ryzyko urazów.
- Unikaj:
 - skoków z dużej wysokości z założonymi mankietami,
 - nagłych zmian kierunku biegu, ostrych skrętów w stawach,
 - treningu na bardzo nierównym, śliskim lub nieoświetlonym terenie.
- Podczas aktywności na zewnątrz korzystaj z odblaskowych elementów produktu wyłącznie jako dodatkowego środka zwiększającego widoczność. Nie zastępują one innych środków

bezpieczeństwa drogowego.

- Podczas korzystania po zmroku lub w warunkach ograniczonej widoczności zwróć uwagę, aby odblaskowe elementy były widoczne z zewnątrz (nie zakryte odzieżą).
- Nie używaj mankietów podczas obsługi maszyn, urządzeń mechanicznych lub w sytuacjach wymagających pełnej swobody ruchu i szybkiej reakcji.
- W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności, kołatania serca lub innych niepokojących objawów natychmiast przerwij ćwiczenia, zdejmij mankiety i – jeśli objawy nie ustąpią – skontaktuj się z lekarzem.

8. Czas użytkowania i przerwy

- Nie stosuj mankietów przez bardzo długi, nieprzerwany czas, szczególnie przy maksymalnym obciążeniu.
- Rób regularne przerwy, aby skontrolować stan skóry i samopoczucie.
- Nie zaleca się całodziennego noszenia mankietów podczas zwykłych czynności dnia codziennego, jeśli nie zostało to wyraźnie zalecone przez specjalistę.

9. Instrukcje szczególne dla rehabilitacji i fizjoterapii

- Wykonywanie ćwiczeń w ramach rehabilitacji powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty.
- Nie zwiększaj samodzielnie obciążenia ani intensywności ćwiczeń ponad poziom ustalony przez specjalistę.
- W przypadku nasilenia dolegliwości bólowych, obrzęku stawu lub uczucia niestabilności – przerwij ćwiczenia i skontaktuj się ze specjalistą.

10. Czyszczenie i konserwacja

- Przed czyszczeniem usuń wyjmowane wkłady obciążeniowe (jeśli konstrukcja na to pozwala).
- Nie pierz produktu w wysokich temperaturach, nie gotuj, nie prasuj.
- W razie potrzeby przetrzyj powierzchnię wilgotną, miękką ściereczką z łagodnym środkiem myjącym, następnie dokładnie osusz.
- Nie używaj agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników, wybielaczy ani środków ściernych – mogą one uszkodzić materiał i zmniejszyć jego wytrzymałość.
- Pozostaw do wyschnięcia w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego źródła ciepła (grzejniki, promieniowanie słoneczne) oraz z dala od otwartego ognia.

11. Przechowywanie

- Przechowuj produkt w suchym, czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.
- Chronić przed bezpośrednim nasłonecznieniem, wysoką temperaturą i wilgocią, które mogą przyspieszać starzenie się materiału.
- Nie przechowuj w pobliżu ostrych przedmiotów, które mogłyby przeciąć lub przebić neopren lub wkłady obciążeniowe.
- Nie przechowuj produktu w stanie stale napiętym pod dużym naprężeniem, aby nie odkształcać materiału i zapieć.

12. Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

- **Podrażnienie skóry lub reakcja alergiczna:**
 - natychmiast zdejmij mankiety,
 - umyj skórę wodą z łagodnym środkiem myjącym,

- jeżeli objawy utrzymują się lub nasilają, skontaktuj się z lekarzem.
- **Kontakt wypełnienia (piasku z żelaza) ze skórą lub oczami po uszkodzeniu wkładu:**
 - usuń materiał ze skóry, używając rękawic ochronnych,
 - w razie kontaktu z oczami – natychmiast płucz oczy czystą wodą przez kilka minut i niezwłocznie zgłoś się do lekarza,
 - nie połkaj wypełnienia; w razie połknięcia skontaktuj się z lekarzem.
- **Uraz, silny ból, zawroty głowy, duszność:**
 - natychmiast przerwij ćwiczenia i zdejmij mankiety,
 - zajmij bezpieczną pozycję odpoczynkową,
 - w razie poważnych objawów wezwij pomoc medyczną lub skontaktuj się z lekarzem.

13. Informacje dodatkowe dotyczące bezpieczeństwa

- Nie używaj produktu w środowisku, w którym występują silne pola magnetyczne lub w pobliżu urządzeń wrażliwych na obecność materiałów ferromagnetycznych, jeżeli nie jest znany dokładny skład wypełnienia.
- Nie korzystaj z mankietów w wodzie (pływanie, nurkowanie) – materiał może nasiąkać wodą, zwiększać masę i zmieniać sposób obciążenia stawów; może to również sprzyjać uszkodzeniom materiału.
- Przekaż wszystkie informacje dotyczące bezpiecznego użytkowania każdej osobie, która będzie korzystać z produktu.

Przestrzeganie powyższych zaleceń ma na celu ograniczenie ryzyka urazów oraz zapewnienie bezpiecznego i zgodnego z przeznaczeniem użytkowania produktu.