

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania spodni kompresyjnych

Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z poniższymi zaleceniami. Zastosowanie się do nich zmniejsza ryzyko urazów, podrażnień skóry oraz innych niepożądanych zdarzeń podczas treningu.

1. Przeznaczenie wyrobu

- Spodnie kompresyjne przeznaczone są do aktywności fizycznej (np. sporty walki, bieganie, fitness, trening siłowy, grappling, zajęcia w klubie sportowym).
- Produkt jest odzieżą sportową, a nie środkiem ochrony indywidualnej ani wyrobem medycznym – nie należy go traktować jako sprzętu ochronnego.
- Nie używać do celów innych niż trening sportowy i rekreacyjny.

2. Przeciwwskazania i konsultacja medyczna

- Nie używaj spodni kompresyjnych bez konsultacji z lekarzem, jeśli masz:
 - choroby układu krążenia (np. niewydolność żylna, zakrzepicę, nadciśnienie wymagające leczenia),
 - cukrzycę z zaburzeniami krążenia obwodowego,
 - silne żylaki, obrzęki nóg,
 - schorzenia dermatologiczne (np. egzema, łuszczyca, trudno gojące się rany, owrzodzenia),
 - alergię lub nadwrażliwość na poliestr, elastan lub odzież syntetyczną w ogóle.
- W razie wystąpienia bólu, drętwienia, mrowienia, silnego ucisku lub problemów z oddychaniem natychmiast przerwij użytkowanie i skonsultuj się ze specjalistą.

3. Odpowiedni dobór rozmiaru i dopasowanie

- Dobierz rozmiar zgodnie z tabelą producenta, uwzględniając obwód pasa, bioder oraz wzrost.
- Spodnie powinny przylegać do ciała, ale nie powodować bólu, drętwienia ani wyraźnego ograniczenia krążenia.
- Nie używaj produktu, jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie i bez nadmiernego wysiłku założyć ani zdjąć spodni.
- Unikaj zawijania nogawek lub zbyt wysokiego podciągania, co może wywołać zbyt silny ucisk w jednym miejscu.

4. Bezpieczne zakładanie i zdejmowanie

1. Upewnij się, że skóra jest sucha i czysta – unikaj zakładania na mokre ciało, aby zmniejszyć ryzyko otarć.
2. Usuń z palców dłoni i stóp ostre przedmioty (pierścionki, bransoletki, zegarki, kolczyki w stopach), które mogą uszkodzić materiał.
3. Zakładaj spodnie powoli, partiami, przesuwając materiał równomiernie w górę, unikając gwałtownego szarpania.
4. Upewnij się, że guma w pasie leży płasko, nie jest skręcona ani nadmiernie napięta.
5. Po intensywnym wysiłku zdejmuj spodnie stopniowo, szczególnie jeśli odczuwasz zmęczenie mięśni lub zawroty głowy.

5. Ograniczenia użytkowania

- Nie stosować podczas snu – długotrwały ucisk w bezruchu może być niebezpieczny.
- Unikać noszenia spodni kompresyjnych przez bardzo długi, nieprzerwany czas (np. wiele godzin bez ściągania), zwłaszcza w wysokiej temperaturze otoczenia.
- Nie używać na otwarte rany, świeże otarcia, oparzenia, niewyleczone blizny ani obszary ze stanem zapalnym skóry.
- Nie zakładać na inne, już uciskowe warstwy odzieży (opaski, bandaże elastyczne, inne spodnie kompresyjne), chyba że lekarz zaleci inaczej.
- Nie stosować u dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.

6. Bezpieczeństwo podczas treningu

- Przed wysiłkiem fizycznym wykonaj rozgrzewkę odpowiednią do dyscypliny sportowej.
- Podczas treningu zwracaj uwagę na sygnały ze strony organizmu: ból, zawroty głowy, nadmierne zmęczenie, duszność – w takich przypadkach przerwij ćwiczenia.
- W sportach kontaktowych zachowaj szczególną ostrożność, aby nie zaczepiać materiałem o matę, sprzęt lub elementy wyposażenia sali.
- Unikaj kontaktu spodni z ostrymi przedmiotami, szorstkimi powierzchniami i wystającymi krawędziami, które mogą spowodować rozerwanie tkaniny.
- Nie korzystaj z produktu w przypadku znacznego uszkodzenia (rozdarcia, duże przetarcia, rozciągnięta guma w pasie), ponieważ może to ograniczać swobodę ruchu lub prowadzić do upadku.

7. Warunki środowiskowe i temperatury

- Nie używaj spodni w ekstremalnie wysokich temperaturach (sauna, łaźnia parowa, gorące kąpiele), gdyż może to doprowadzić do przegrzania organizmu.
- W niskich temperaturach stosuj dodatkowe warstwy odzieży ochronnej, jeżeli spodnie kompresyjne są jedyną warstwą na nogach.
- Unikaj bezpośredniego, długotrwałego nasłonecznienia materiału (np. na plaży), aby nie doprowadzić do przegrzania ciała i degradacji włókien.

8. Reakcje alergiczne i podrażnienia skóry

- Produkt wykonany jest głównie z poliestru (88%) i elastanu (12%). U osób wrażliwych materiały te mogą powodować reakcje alergiczne lub podrażnienia.
- W razie wystąpienia swędzenia, wysypki, zaczerwienienia lub pieczenia skóry niezwłocznie zdejmij spodnie i dokładnie umyj skórę.
- W przypadku utrzymujących się objawów skontaktuj się z lekarzem lub dermatologiem i nie wznawiaj użytkowania do czasu wyjaśnienia przyczyny.

9. Czyszczenie i konserwacja – aspekty bezpieczeństwa

- Przestrzegaj zaleceń dotyczących prania: pranie w pralce zgodnie z podaną temperaturą i programem delikatnym, jeśli jest zalecany.
- Nie używaj wybielaczy chlorowych ani agresywnych środków chemicznych, które mogą osłabić włókna i spowodować przedwczesne zużycie.
- Nie prasuj materiału żelazkiem, chyba że wyraźnie dopuszczono taką możliwość na metce. Wysoka temperatura może stopić włókna i zmienić właściwości kompresyjne.

- Susz w przewiewnym miejscu, z dala od źródeł intensywnego ciepła (grzejnik, piecyk, otwarty ogień) – ryzyko uszkodzenia tkaniny i pożaru.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy materiał nie jest nadmiernie rozciągnięty, popękany lub przetarty – uszkodzony produkt może nie spełniać założonej funkcji i ograniczać ruch.

10. Przechowywanie

- Przechowuj spodnie w suchym, czystym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Unikaj kontaktu z olejami, rozpuszczalnikami, środkami chemicznymi i substancjami ropopochodnymi, które mogą uszkodzić włókna.
- Nie przechowuj zwiniętych w ciasną kulę przez długi czas; najlepiej złożyć na płasko lub powiesić, aby zapobiec trwałym zagnieceniom i deformacjom.

11. Bezpieczeństwo dzieci i osób wymagających nadzoru

- Nie pozwalaj małym dzieciom bawić się produktem bez nadzoru, aby uniknąć ryzyka zaplątania lub zakrycia dróg oddechowych (np. przy zakładaniu na głowę).
- W przypadku osób starszych, z ograniczoną sprawnością ruchową lub zaburzeniami czucia, zakładanie i zdejmowanie powinno odbywać się z pomocą opiekuna.

12. Postępowanie w razie nieprawidłowości

- W przypadku wszelkich poważnych incydentów związanych z użytkowaniem (np. nagłe pogorszenie samopoczucia, problemy z krążeniem, silne podrażnienia skóry) przerwij używanie i skonsultuj się z lekarzem.
- Jeżeli podejrzewasz, że produkt przyczynił się do powstania urazu lub istotnego zagrożenia dla zdrowia, nie używaj go ponownie do czasu wyjaśnienia przyczyn.

Przechowuj tę instrukcję, aby móc do niej w każdej chwili wrócić. Zapoznaj z nią wszystkie osoby korzystające z produktu.