

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania urządzenia bokserskiego z funkcją muzyki i Bluetooth

1. Przeznaczenie wyrobu

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do rekreacyjnego i treningowego użytku wewnętrznego (pomieszczenia zamknięte) przez osoby dorosłe i dzieci pod nadzorem dorosłych. Produkt służy do ćwiczeń uderzeń pięściami (lub w rękawicach bokserskich) w celu poprawy kondycji, koordynacji i refleksu.

Nie jest to urządzenie medyczne ani sprzęt ochrony osobistej. Nie stosować w celach innych niż opisane powyżej.

2. Grupy użytkowników i nadzór

- **Dorośli:** mogą korzystać samodzielnie po zapoznaniu się z całą instrukcją bezpieczeństwa.
- **Dzieci i młodzież poniżej 18 lat:** mogą korzystać wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej odpowiedzialnej za bezpieczeństwo.
- **Osoby z ograniczeniami fizycznymi lub poznawczymi:** mogą korzystać z urządzenia tylko po konsultacji z lekarzem i pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej, która zapoznała się z instrukcją.
- **Kobiety w ciąży oraz osoby po urazach, operacjach, z chorobami serca, stawów lub kręgosłupa:** przed rozpoczęciem ćwiczeń muszą skonsultować się z lekarzem.

3. Ogólne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem **dokładnie przeczytaj** całą instrukcję bezpieczeństwa i przekaz ją wszystkim użytkownikom.
- Używaj urządzenia **tylko zgodnie z przeznaczeniem** i w opisanych warunkach.
- Nie modyfikuj, nie przerabiaj i nie demontuj elementów urządzenia, w szczególności części elektrycznych i akumulatora.
- Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone (obudowa pęknięta, luźne części, naderwane mocowanie, uszkodzony przewód zasilający, odkształcenia, ślady przegrzania lub zalania).
- W razie nietypowych dźwięków, zapachu spalenizny, przegrzewania, migotania wyświetlacza lub dymu **natychmiast przerwij użytkowanie**, odłącz zasilanie i nie dotykaj urządzenia mokrymi rękami.
- Urządzenie zawiera elementy elektryczne i akumulator litowo-jonowy. **Nie wystawiaj** go na działanie ognia, wysokiej temperatury, bezpośredniego nasłonecznienia, wody ani bardzo dużej wilgotności.

4. Warunki i miejsce użytkowania

- Używaj urządzenia wyłącznie w pomieszczeniach suchych, dobrze wentylowanych, na stabilnej ścianie.

- Nie instaluj ani nie używaj urządzenia na zewnątrz, w łazience, w pobliżu wanny, prysznic, basenu lub innych źródeł wody.
- Chronź produkt przed deszczem, zachlapaniem i skraplaniem pary.
- Nie montuj urządzenia w pobliżu źródeł ciepła (grzejniki, piece, kuchenki, kominki) ani w miejscach o temperaturze przekraczającej typowy zakres pokojowy.
- Zapewnij wokół urządzenia odpowiednią wolną przestrzeń (min. 1,5 m od frontu) tak, aby użytkownik mógł swobodnie się poruszać bez ryzyka uderzenia o ściany, meble, lampy czy inne osoby.
- Podłozę przed urządzeniem powinno być **płaskie, stabilne i antypoślizgowe**. Usuń dywaniki ślizgające się po podłozie.

5. Bezpieczny montaż na ścianie

Za prawidłowy i bezpieczny montaż odpowiada instalujący. Niewłaściwy montaż może prowadzić do oderwania się urządzenia od ściany, urazów ciała i uszkodzeń mienia.

- Przed montażem upewnij się, że ściana jest **wystarczająco wytrzymała** (pełna cegła, beton, stabilna ściana murowana). Nie zaleca się montażu wyłącznie na cienkich płytach gipsowo-kartonowych bez odpowiedniego wzmocnienia.
- Powierzchnia ściany musi być **czysta, sucha, odtłuszczona i gładka**. Usuń kurz, brud, łuszczącą się farbę, tłuste plamy.
- Przy stosowaniu taśmy dwustronnej/velcro upewnij się, że:
 - powierzchnia jest odpowiednia do tego typu mocowania,
 - taśma wytrzyma przewidywane obciążenia dynamiczne (siła uderzeń),
 - zastosowano wystarczającą powierzchnię klejenia.
- Po montażu **wciśnij mocowanie z dużą siłą** i odczekaj zalecany czas wiązania kleju (zwykle kilka godzin) przed pierwszym użytkowaniem.
- Przed pierwszym treningiem **sprawdź stabilność** urządzenia, pociągając i naciskając je w różnych kierunkach. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek luzu lub przesuwanie, wzmocnij montaż lub zastosuj inny sposób mocowania (np. kołki rozporowe – jeśli przewidziano).
- Regularnie (co najmniej raz w tygodniu przy intensywnym użytkowaniu) kontroluj stan taśmy, velcro lub innych elementów mocujących.
- Nie montuj urządzenia nad łóżkiem, miejscem do siedzenia ani innymi strefami, w których przebywają osoby – na wypadek ewentualnego odpadnięcia.

6. Bezpieczeństwo elektryczne i akumulator

- Urządzenie jest zasilane przewodem elektrycznym i wyposażone w akumulator litowo-jonowy.
- Używaj wyłącznie zaleconego sposobu zasilania i przewodu odpowiedniego do gniazda sieciowego w Twoim kraju.
- Nie ciągnij za przewód, nie ściskaj go w drzwiach, nie zaginaj ostro i nie prowadź pod dywanami lub wykładzinami.
- Nie dotykaj wtyczki i gniazda mokrymi rękami.
- Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilający, wtyczka lub gniazdo są uszkodzone, obłuzowane, nadpalone lub przegrzane.
- Nie otwieraj obudowy akumulatora i nie wystawiaj go na działanie ognia ani bardzo wysokich temperatur. Ryzyko wybuchu lub pożaru.
- Nie ładuj urządzenia w pobliżu materiałów łatwopalnych (papier, tkaniny, zasłony) oraz na miękkich powierzchniach mogących utrudniać odprowadzanie ciepła.
- Podczas ładowania zapewnij nadzór. Nie pozostawiaj urządzenia ładującego się bez nadzoru przez dłuższy czas ani przez noc.

- W razie wycieku elektrolitu z akumulatora unikaj kontaktu ze skórą i oczami. W razie kontaktu przemyj dużą ilością wody i skontaktuj się z lekarzem.

7. Bezpieczne korzystanie z funkcji Bluetooth i dźwięku

- Połącz urządzenie z odtwarzaczem (np. telefonem) zgodnie z instrukcjami producenta urządzenia źródłowego.
- Ustaw głośność na takim poziomie, aby **słyszeć otoczenie**, w tym ostrzeżenia innych osób, dzwonek do drzwi, alarmy itp.
- Nie używaj nadmiernie głośnej muzyki przez długi czas – może to prowadzić do uszkodzenia słuchu.
- Nie obsługuj telefonu ani innych urządzeń przenośnych podczas intensywnych ćwiczeń, aby uniknąć utraty równowagi i rozproszenia uwagi.

8. Bezpieczeństwo podczas treningu

8.1 Przygotowanie do ćwiczeń

- Przed treningiem wykonaj krótką rozgrzewkę (np. trucht w miejscu, wymachy ramion, krążenia barków i nadgarstków) w celu zmniejszenia ryzyka urazów.
- Zdejmij biżuterię, zegarki, okulary (jeśli to możliwe) i inne ostre lub twarde przedmioty, które mogą spowodować obrażenia lub uszkodzić urządzenie.
- Noś **odpowiednie obuwie sportowe** z podeszwą antypoślizgową. Nie ćwicz w skarpetkach na śliskiej podłodze.
- Upewnij się, że w zasięgu ramion nie ma innych osób, zwłaszcza dzieci i zwierząt.
- W razie złego samopoczucia (zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, duszność, silne zmęczenie) natychmiast przerwij ćwiczenia.

8.2 Używanie rękawic i technika uderzeń

- Zawsze używaj dołączonych rękawic bokserskich lub innych rękawic ochronnych. Nie uderzaj w urządzenie gołymi pięściami – ryzyko urazów stawów i skóry.
- Uderzaj otwartą techniką bokserską (prawidłowo zaciśnięta pięść, nadgarstek w osi przedramienia), unikaj uderzeń z przekrzywionym nadgarstkiem.
- Nie kop w urządzenie nogami ani kolanami, jeśli nie jest wyraźnie do tego przewidziane.
- Nie skacz bez kontroli przed urządzeniem – ryzyko poślizgnięcia i upadku.

8.3 Poziomy prędkości i tryby

- Urządzenie oferuje różne poziomy prędkości i tryby. **Zacznij od najniższego poziomu** i stopniowo zwiększaj intensywność w miarę poprawy kondycji i techniki.
- Nie ustawiaj maksymalnej prędkości, jeśli nie masz doświadczenia w treningu bokserskim lub jeśli używają go dzieci.
- Dla dzieci i początkujących zaleca się korzystanie z najprostszych trybów o niskiej intensywności oraz krótkich sesji treningowych.

8.4 Zapobieganie przeciążeniom i urazom

- Nie ćwicz bez przerwy przez długi czas. Rób regularne przerwy na odpoczynek i nawodnienie.
- W przypadku bólu nadgarstków, łokci, barków lub pleców przerwij trening.

- Unikaj gwałtownych, niekontrolowanych ruchów całego ciała – stosuj stabilną postawę i kontrolowane uderzenia.

9. Zasady bezpieczeństwa dla dzieci

- Dzieci mogą korzystać z urządzenia tylko pod bezpośrednim i ciągłym nadzorem osoby dorosłej.
- Dorosły powinien ustawić odpowiedni poziom prędkości i czas ćwiczeń dostosowany do wieku i kondycji dziecka.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się przewodem zasilającym, wtyczką ani elementami mocującymi na ścianie.
- Nie wolno wspinać się na urządzenie, wisieć na nim ani używać go jako elementu do zabaw siłowych.
- Wyjaśnij dzieciom, aby nie wkładały palców ani innych przedmiotów do ewentualnych otworów wentylacyjnych lub szczelin obudowy.

10. Konserwacja, czyszczenie i kontrola stanu

- Przed czyszczeniem odłącz urządzenie od zasilania i upewnij się, że akumulator nie jest ładowany.
- Czyść obudowę miękką, lekko wilgotną ściereczką. Nie używaj rozpuszczalników, benzyny, alkoholu, środków ściernych ani myjek parowych.
- Nie zanurzaj urządzenia w wodzie i nie polewaj go wodą ani innymi płynami.
- Regularnie sprawdzaj, czy obudowa nie jest pęknięta, czy nie ma ostrych krawędzi, które mogłyby spowodować skaleczenia.
- Okresowo kontroluj stan przewodu zasilającego i wtyczki. W razie uszkodzeń zaprzestań korzystania do czasu naprawy przez wykwalifikowaną osobę.
- Jeśli zauważysz pogorszenie stabilności montażu na ścianie, natychmiast przerwij użytkowanie i popraw mocowanie.

11. Przechowywanie

- Nieużywane urządzenie przechowuj w suchym, czystym miejscu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego.
- Odłącz przewód zasilający od gniazda, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Chronić produkt przed dziećmi, jeśli nie jest nadzorowany przez dorosłych.

12. Postępowanie w razie wypadku lub uszkodzenia

- W razie urazu (skręcenie, zwichnięcie, silny ból, uraz głowy) natychmiast przerwij trening i w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem lub wezwij pomoc medyczną.
- W razie pożaru urządzenia lub akumulatora nie gas wodą. Użyj odpowiedniej gaśnicy (np. do urządzeń elektrycznych) i wezwij służby ratunkowe.
- Uszkodzonego urządzenia nie używaj ponownie, dopóki nie zostanie skontrolowane przez osobę uprawnioną do napraw sprzętu elektrycznego.

13. Utylizacja

- Produkt zawiera elementy elektryczne i akumulator litowo-jonowy. Nie wyrzucaj go razem ze zwykłymi odpadami komunalnymi.

- Zużyty sprzęt elektryczny oraz akumulatory oddaj do odpowiednich punktów zbiórki odpadów elektrycznych i elektronicznych zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Przed przekazaniem do utylizacji, jeśli to możliwe, odłącz akumulator zgodnie z instrukcjami producenta lub zleć to wykwalifikowanemu serwisowi.

14. Podsumowanie kluczowych zasad bezpieczeństwa

- Zawsze używaj rękawic ochronnych podczas uderzania w urządzenie.
- Zapewnij stabilny i prawidłowy montaż na ścianie przed rozpoczęciem używania.
- Chronić urządzenie przed wilgocią, skrajnymi temperaturami i uszkodzeniami mechanicznymi.
- Nie pozwalaj dzieciom korzystać z urządzenia bez stałego nadzoru dorosłych.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa – nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie wyjaśniony.