

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania drewnianej deski balansowej

1. Zastosowanie wyrobu

- Deska balansowa jest przeznaczona do ćwiczeń równowagi, koordynacji i wzmocnienia mięśni w warunkach domowych lub w obiektach sportowych.
- Wyrób jest przeznaczony dla osób dorosłych. Dzieci i młodzież mogą korzystać wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej.
- Nie jest to zabawka. Nie używać w celu innym niż ćwiczenia równowagi i trening ogólnorozwojowy.

2. Ogólne zasady bezpieczeństwa

- Zawsze przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj całą instrukcję bezpieczeństwa i zachowaj ją do późniejszego wglądu.
- Używaj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i na stabilnym, równym podłożu.
- Podczas ćwiczeń zachowuj zwiększoną ostrożność: wyrób może się kołysać i powodować utratę równowagi.
- Zacznij od prostych ćwiczeń o niskiej intensywności i stopniowo je zwiększaj.
- Jeśli poczujesz ból, zawroty głowy, duszność, nudności lub inne dolegliwości – natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących problemów zdrowotnych.

3. Przeciwwskazania i ograniczenia użytkownika

- Nie używać w przypadku:
 - ostrych lub przewlekłych schorzeń układu ruchu (kontuzje stawów, kręgosłupa, złamania, skręcenia),
 - zaburzeń równowagi, chorób neurologicznych lub zawrotów głowy,
 - chorób serca, nadciśnienia niekontrolowanego lub chorób układu krążenia,
 - ciąży, chyba że lekarz wyraźnie wyraził na to zgodę,
 - świeżych pooperacyjnych ran, gipsu lub szyn unieruchamiających.
- Osoby starsze, osoby z ograniczoną sprawnością ruchową lub po urazach powinny ćwiczyć tylko pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty.
- Nie stosować pod wpływem alkoholu, narkotyków ani leków ograniczających zdolność koordynacji i reakcji.

4. Warunki i otoczenie użytkowania

- Używać wyłącznie w pomieszczeniach suchych lub na suchej, równej nawierzchni na zewnątrz.
- Upewnij się, że wokół deski znajduje się wystarczająco dużo wolnej przestrzeni (co najmniej 2 m ze wszystkich stron), wolnej od mebli, ścian, schodów i ostrych krawędzi.
- Nie używać w pobliżu schodów, balkonów, basenów, ruchu drogowego ani innych stref podwyższonego ryzyka upadku lub utonięcia.
- Podłoga lub podłoże powinno być antypoślizgowe. Zaleca się użycie maty treningowej o właściwościach antypoślizgowych.

- Nie używać na mokrych, zatłuszczonych, oblodzonych lub niestabilnych powierzchniach.
- Chronić wyrób przed wilgocią, wodą i skrajnymi temperaturami. Nie używać na zewnątrz podczas deszczu lub gdy wyrób jest mokry.

5. Kontrola przed każdym użyciem

- Przed każdą sesją:
 - sprawdź, czy deska nie ma pęknięć, rozwarstwień, wgnieceń, zadziorów lub innych widocznych uszkodzeń,
 - upewnij się, że powierzchnia antypoślizgowa jest czysta, sucha i nieużyta,
 - sprawdź, czy elementy toczne / rolka (jeśli występuje) są w dobrym stanie, bez pęknięć i odkształceń,
 - sprawdź stabilność deski na podłożu przed wejściem na nią pełnym ciężarem.
- W razie jakichkolwiek uszkodzeń lub wątpliwości co do bezpieczeństwa – natychmiast przerwij użytkowanie. Nie naprawiaj samodzielnie elementów konstrukcyjnych.

6. Zasady bezpiecznego korzystania

6.1. Przygotowanie użytkownika

- Ćwicz w odpowiednim obuwiu sportowym z podeszwą antypoślizgową lub bosą, jeśli podłoże oraz powierzchnia deski zapewniają wystarczającą przyczepność.
- Nie ćwicz w skarpetkach na śliskiej powierzchni – grozi to poślizgnięciem.
- Usuń z otoczenia luźne dywaniki, kable i przedmioty, o które można się potknąć.
- Zdejmij biżuterię i przedmioty mogące zahaczyć o deskę lub ubranie.

6.2. Wchodzenie i schodzenie z deski

- Zawsze trzymać się tych samych, bezpiecznych kroków:
 - postaw deskę na przygotowanym, równym podłożu,
 - najpierw umieść jedną stopę stabilnie na desce, trzymając się ewentualnie poręczy, ściany lub innego stabilnego podparcia,
 - następnie powoli przenieś ciężar ciała i ustaw drugą stopę, zachowując ugięte kolana,
 - unikaj gwałtownych ruchów przy wchodzeniu.
- Przy schodzeniu najpierw oprzyj większy ciężar ciała na jednej nodze, a drugą zdejmij ostrożnie z deski na podłoże.
- Nie wyskakuj z deski i nie zeskakuj na jednej nodze.

6.3. Podczas ćwiczeń

- Zawsze trzymaj kolana lekko ugięte i napnij mięśnie tułowia (tzw. „core”), aby zwiększyć stabilność.
- Unikaj nagłych, szarpanych ruchów, gwałtownego obracania się lub odchylania tułowia.
- Nie wykonuj skoków, trików akrobatycznych ani ewolucji wykraczających poza Twoje umiejętności.
- Nie używaj dodatkowego obciążenia (hantle, sztanga itp.) bez doświadczenia i nadzoru specjalisty.
- W przypadku uczucia utraty równowagi – ugnij kolana, obniż środek ciężkości i ostrożnie zejź z deski.

7. Bezpieczeństwo dzieci

- Dzieci mogą korzystać z deski wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej, która zapoznała się z instrukcją.
- Nadzorujący dorosły powinien stać blisko, gotowy do podtrzymania dziecka w razie utraty równowagi.
- Dostosuj poziom trudności ćwiczeń do wieku, masy ciała i umiejętności dziecka.
- Nie pozostawiaj deski w miejscu łatwo dostępnym dla małych dzieci bez nadzoru.

8. Ryzyko urazów i środki zapobiegawcze

- Typowe ryzyka związane z użytkowaniem deski balansowej obejmują:
 - upadek z deski i urazy stawów skokowych, kolan, nadgarstków i kręgosłupa,
 - poślizgnięcie się na desce lub podłożu,
 - uderzenie deską o podłoże lub o ciało podczas utraty równowagi.
- W celu ograniczenia ryzyka:
 - używaj maty amortyzującej upadki (np. mata gimnastyczna) wokół deski, zwłaszcza dla początkujących i dzieci,
 - rozgrzej się przed ćwiczeniami (lekki stretching, rozruszanie stawów),
 - przerywaj ćwiczenia przy każdym objawie dyskomfortu.

9. Konserwacja, czyszczenie i przechowywanie

- Czyść deskę miękką, lekko wilgotną ściereczką. Nie używaj agresywnych środków chemicznych ani dużej ilości wody.
- Przed przechowywaniem dokładnie wysusz wyrób.
- Przechowuj w suchym, dobrze wentylowanym miejscu, z dala od źródeł ciepła, bezpośredniego nasłonecznienia i wilgoci.
- Nie pozostawiaj deski przez dłuższy czas w pobliżu grzejników, na balkonach i w innych miejscach narażonych na zmiany temperatury i wilgotności, które mogą powodować odkształcenia drewna.
- Regularnie kontroluj stan powierzchni antypoślizgowej; w przypadku znacznego zużycia przerwij użytkowanie.

10. Postępowanie w razie uszkodzenia

- W przypadku zauważenia pęknięć, rozwarstwień drewna, poważnych zarysowań, odkształceń lub uszkodzeń powierzchni antypoślizgowej – natychmiast zaprzestań używania wyrobu.
- Nie używaj prowizorycznych napraw (np. taśm, klejów) w miejscach konstrukcyjnych narażonych na obciążenie.
- Uszkodzony wyrób przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci do czasu jego wymiany lub utylizacji.

11. Utylizacja

- Po zakończeniu okresu użytkowania wyrób należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów.
- Jeżeli to możliwe, oddziel elementy drewniane od innych materiałów i przekazuj je do odpowiednich punktów zbiórki.

12. Ważne ostrzeżenia

- Zawsze używaj wyrobu z zachowaniem zasad opisanych w niniejszej instrukcji.
- Nieprzestrzeganie zaleceń może prowadzić do poważnych urazów.
- Osoby o ograniczonej zdolności percepcji lub rozumienia instrukcji powinny korzystać z wyrobu wyłącznie pod nadzorem odpowiedzialnej osoby dorosłej.



RAZIN : POWR-001654

BATCH # :

PO123456-082024

Surf Balance Board

Surfbalancebrett

Planche d'équilibre de surf

Tabla de equilibrio de surf

Tavola di equilibrio per surf

1 Unit - Surf Balance Board

1 Einheit - Surf Balance Board

1 Unité - Planche d'équilibre de surf

1 Unidad - Tabla de Equilibrio de Surf

1 Unità - Tavola di Equilibrio Surf

Razor Group Acquisition XIII GmbH

Ritterstraße 16-18, 10969 Berlin

Made in China / Hergestellt in China / Hecho en China / Fabriqué en Chine /

Prodotto in Cina

For comments, questions or complains, please email us at support@powrx.zendesk.com

Für Kommentare, Fragen oder Beschwerden, bitte schreiben Sie uns eine E-Mail an

support@powrx.zendesk.com

PowrX and all related trademarks and logos are trademarks of Razor Group Acquisitions (RGA) and its affiliates. © 2024. All rights reserved.

PowrX und alle zugehörigen Marken und Logos sind Marken der Razor Group Acquisitions (RGA) und ihrer verbundenen Unternehmen. © 2024. Alle Rechte vorbehalten.



4250508545336