

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania drążka rozporowego do podciągania (zgodnie z wymaganiami GPSR UE)

1. Informacje ogólne i przeznaczenie wyrobu

- Produkt jest domowym przyrządem do ćwiczeń siłowych, przeznaczonym do montażu w stabilnych, pełnych ościeżnicach drzwiowych lub wnękach ściennych.
- Drążek służy wyłącznie do ćwiczeń z masą własnego ciała, takich jak m.in. podciąganie, zwisy, ćwiczenia brzucha, lekkie rozciąganie.
- Maksymalna statyczna nośność: **200 kg**, o ile produkt jest prawidłowo i stabilnie zamontowany, a rozstaw mieści się w zakresie określonym przez producenta (ok. 74,9–94 cm).
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Użytkowanie przez młodzież możliwe wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń, w normalnych warunkach domowych.

2. Ostrzeżenia ogólne dotyczące bezpieczeństwa

- **Ryzyko upadku i poważnych obrażeń:** niewłaściwy montaż, użytkowanie niezgodne z instrukcją lub przekroczenie dopuszczalnej nośności może spowodować poluzowanie lub wypadnięcie drążka.
- Przed każdym użyciem należy **obowiązkowo** sprawdzić stabilność montażu oraz stan techniczny drążka i ościeżnicy.
- Nie wolno podejmować żadnych prób użytkowania produktu, jeżeli występuje luz, przesuwanie się drążka, pęknięcia ościeżnicy, odkształcenia lub inne widoczne uszkodzenia.
- Nie wolno wykonywać gwałtownych, dynamicznych ruchów (np. „kipping”, swingowanie, podciągania z zamachem), jeśli stabilność montażu nie jest absolutnie pewna.
- Nie wolno skakać na drążek, zeskakiwać z dużej wysokości ani wykorzystywać go jako punktu mocowania dodatkowych przyrządów (lina, taśmy, huśtawki itp.), jeśli nie przewidziano tego w instrukcji.
- Nie wolno wprowadzać samodzielnych modyfikacji konstrukcji, wiercić otworów, doginać elementów czy stosować części nieprzeznaczonych do tego drążka.

3. Ograniczenia dotyczące miejsca montażu

Drążek wolno instalować wyłącznie w stabilnych, nośnych powierzchniach, które spełniają poniższe wymagania.

3.1. Dozwolone podłoża

- Pełne, masywne ościeżnice drewniane bez pęknięć i ubytków.
- Pełne ościeżnice metalowe.
- Pełne, zwarte ściany z betonu, betonu zbrojonego lub litej cegły, o równej powierzchni.

3.2. Niedozwolone podłoża (bezwzględny zakaz montażu)

- Ościeżnice ze **szyby** lub elementami szklanymi.
- Ościeżnice lub powierzchnie **rzeźbione, profilowane, zaokrąglone** lub z głębokimi frezami, uniemożliwiające pełny, płaski kontakt z podkładkami antypoślizgowymi.
- Ościeżnice z **drewna pustego w środku** (tzw. drzwi „płycinowe” lub z cienką okładziną), słabo zakotwione w ścianie.
- Ściany z **plyt gipsowo-kartonowych** lub innych lekkich materiałów bez pełnego, nośnego wypełnienia.
- Powierzchnie z **plytek ceramicznych, szkła, gładkiej stali nierdzewnej** lub innych bardzo śliskich materiałów.
- Ściany lub ościeżnice z **okładziną z pianki**, miękką wykładziną, okleiną łatwo odchodzącą od podłoża itp.
- Miejsca, w których występują **pęknięcia, wykruszenia, odspojenia tynku** lub widoczne ślady osłabienia konstrukcji.

3.3. Wymagania dotyczące powierzchni styku

- Szerokość ościeżnicy/wnęki musi mieścić się w zakresie roboczym drążka (ok. 74,9–94 cm). **Poza tym zakresem montaż jest niedopuszczalny.**
- Szerokość nośnej części ościeżnicy musi być **większa niż szerokość podkładek antypoślizgowych** na końcach drążka, aby zapewnić pełny kontakt.
- Powierzchnie styku po obu stronach muszą być **całkowicie płaskie i poziome** (bez wybrzuszeń, zaokrągleń, listew, fazowań).
- Powierzchnie muszą być **czyste, suche i odtłuszczone** (bez kurzu, tłuszczu, wilgoci, luźnej farby czy tynku).

4. Bezpieczny montaż drążka

Przed rozpoczęciem montażu należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. W razie wątpliwości użytkownik powinien zasięgnąć porady wykwalifikowanej osoby (np. fachowca od stolarki lub konstrukcji ścian).

4.1. Przygotowanie

- Zmierz **szerokość wewnętrzną** ościeżnicy lub wnęki w miejscu planowanego montażu i upewnij się, że mieści się ona w dopuszczalnym zakresie (ok. 74,9–94 cm).
- Wzrokowo skontroluj ościeżnicę/ścianę: brak pęknięć, rozwarstwień, odspojonej farby, miękkich fragmentów.
- Wytrzyj powierzchnie montażowe wilgotną ściereczką, odtłuść w razie potrzeby, a następnie **dokładnie wysusz**.

4.2. Ustawienie długości drążka

1. Otwórz mechaniczne blokady (zamki) na końcach drążka, jeśli są zamknięte.
2. Ustaw drążek na wstępnie dobranej wysokości w ościeżnicy lub pomiędzy ścianami.
3. Obracaj końcówki (głowice) drążka zgodnie z oznaczeniem kierunku na obudowie, aż podkładki antypoślizgowe oprą się o powierzchnię po obu stronach.
4. Kontynuuj obracanie tak, aby drążek klinował się pomiędzy powierzchniami. **Nie przekraczaj** maksymalnego wysunięcia zaznaczonego na wewnętrznej rurze (pojawienie się symbolu ostrzegawczego oznacza zbyt dużą długość i montaż jest wtedy niedopuszczalny).

4.3. Poziomowanie i blokady

1. Wbudowana poziomnica (jeśli jest obecna) powinna wskazywać położenie poziome – w razie potrzeby skoryguj wysokość końcówek.
2. Po uzyskaniu właściwego poziomu dokręć drążek środkową częścią (zgodnie ze strzałkami na rurze), aż do wyraźnego oporu i braku możliwości dalszego obrotu w kierunku zaciskania.
3. Zamknij/załącz mechaniczne blokady (zamki) z obu stron, aby uniemożliwić samoczynne odkręcanie się drążka.

4.4. Końcowa kontrola montażu

- Silnie pociągnij drążek **w dół i w przód/tył** (bez wchodzenia na niego), aby sprawdzić, czy nie dochodzi do przesunięć, obrotu ani poluzowania.
- Jeżeli występuje jakikolwiek ruch, drżenie lub obrót – **natychmiast przerwij** próby, poluzuj drążek i powtórz procedurę montażu od nowa.
- Nie rozpoczynaj ćwiczeń, dopóki drążek nie będzie całkowicie stabilny i unieruchomiony.

5. Bezpieczne użytkowanie podczas ćwiczeń

5.1. Zasady ogólne

- Przed każdym użyciem sprawdź **stabilność** drążka i **stan podłoża** (ościeżnicy/ściany).
- Upewnij się, że uchwyty i powierzchnie chwytne są czyste, suche i wolne od potu, tłuszczu czy kurzu – w razie potrzeby wytrzyj je.
- Usuń z okolicy drążka wszelkie przedmioty, o które można się potknąć lub uderzyć w razie upadku.
- Zaleca się ułożenie pod drążkiem **miękkiego podłoża** (np. mata sportowa) w celu ograniczenia skutków ewentualnego upadku.

5.2. Sposób wchodzenia i schodzenia z drążka

- Chwytaj drążek oburącz, palcami całkowicie obejmującymi uchwyt.
- Wchodząc na drążek, podciągaj się płynnie, bez skoków i nagłych szarpnięć.
- Nie zeskakuj z dużej wysokości – **schodź w sposób kontrolowany**, stopniowo odciążając drążek.
- Nie wykonuj dynamicznych ruchów, jeśli nie masz odpowiedniego doświadczenia i pewności, że montaż jest wystarczająco stabilny.

5.3. Ograniczenia użytkowania

- Nie przekraczaj dopuszczalnej masy całkowitej (wraz z odzieżą i obuwiem).
- Jeżeli drążek jest wysunięty blisko maksymalnej długości, rzeczywista bezpieczna nośność może być **niższa** – w takim przypadku zachować szczególną ostrożność i unikać dynamicznych ćwiczeń.
- Nie używaj drążka jako schodka, drabiny lub punktu zaczepu do innych systemów (np. przyrządów wiszących), jeżeli nie przewidziano tego w instrukcji producenta.

6. Bezpieczeństwo dzieci, osób starszych i osób z ograniczeniami zdrowotnymi

- Dzieci oraz osoby starsze mogą używać produktu **wyłącznie pod stałym, bezpośrednim nadzorem** osoby dorosłej.

- Nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym drążek jest zamontowany, aby zapobiec samodzielnym próbom zabawy lub wspinania się.
- Osoby z chorobami układu krążenia, układu ruchu, z problemami ze stawami, kręgosłupem, po urazach lub zabiegach operacyjnych powinny **skonsultować się z lekarzem** przed podjęciem ćwiczeń.
- W razie wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów należy **natychmiast przerwać ćwiczenia** i zasięgnąć porady medycznej.

7. Kontrola stanu technicznego i konserwacja

7.1. Kontrola przed każdym użyciem

- Sprawdź, czy drążek nie obraca się w ościeżnicy i czy blokady są zamknięte.
- Skontroluj, czy podkładki antypoślizgowe nie są zużyte, popękane lub zabrudzone.
- Upewnij się, że na ościeżnicy/ścianie nie pojawiły się nowe pęknięcia, odkształcenia lub odspojenia farby/tynku.

7.2. Okresowa inspekcja

- Co najmniej raz w miesiącu wykonaj dokładniejszą kontrolę całego urządzenia: rur, mechanizmu wysuwu, blokad oraz uchwytów.
- W przypadku zauważenia korozji, deformacji, pęknięć lub luzów w części konstrukcyjnej **natychmiast zaprzestań użytkowania** i skontaktuj się z wyspecjalizowanym serwisem lub sprzedawcą w celu oceny stanu.

7.3. Czyszczenie

- Do czyszczenia używaj miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki oraz łagodnego detergentu.
- Nie stosuj agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników ani środków ściernych, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię lub uchwyty.
- Po czyszczeniu dokładnie wytrzyj drążek do sucha, szczególnie w okolicach podkładek antypoślizgowych i uchwytów.

8. Przechowywanie i transport

- Jeżeli produkt nie jest używany przez dłuższy czas, zaleca się **demontaż** drążka i przechowywanie go w suchym miejscu, zabezpieczonym przed dziećmi.
- Nie pozostawiaj drążka w pomieszczeniach wilgotnych (np. łazienka bez wentylacji) przez dłuższy czas, aby ograniczyć ryzyko korozji.
- Podczas transportu zabezpiecz końcówki oraz elementy ruchome przed uszkodzeniem.

9. Postępowanie w przypadku uszkodzenia lub wypadku

- W razie jakiegokolwiek podejrzenia uszkodzenia konstrukcji drążka lub ościeżnicy/ściany **nie używaj** produktu do czasu wykonania pełnej oceny.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać uszkodzonych elementów konstrukcyjnych poprzez spawanie, klejenie czy doginanie – może to doprowadzić do nagłej awarii podczas ćwiczeń.
- W przypadku wypadku z obrażeniami ciała należy niezwłocznie przerwać użytkowanie produktu i, w razie potrzeby, skontaktować się z odpowiednimi służbami medycznymi.

10. Zgodność z zasadami bezpieczeństwa (GPSR UE)

- Produkt powinien być użytkowany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem oraz z zachowaniem wszystkich powyższych środków ostrożności, aby spełnić ogólne wymagania bezpieczeństwa produktów obowiązujące na terenie Unii Europejskiej.
- Użytkownik jest zobowiązany do okresowego sprawdzania, czy sposób montażu i stan techniczny produktu nadal zapewniają bezpieczne użytkowanie przez cały okres eksploatacji.
- Wszelkie nieprawidłowości, niepewność co do doboru miejsca montażu lub wątpliwości dotyczące wykorzystania wyrobu należy traktować jako sygnał do **wstrzymania użytkowania** do czasu ich wyjaśnienia.







WARNING!
Injury hazard
---Not install firmly.
Follow user mannual
to use every time.





SKU/MODEL : Y22-82000-90

Pull-Up Bar

MADE IN CHINA

US Importer: Thousandshores Inc., 37707 Cherry St, Newark, CA 94560, USA

EU Importer/Manufacturer: Thousandshores Deutschland GmbH, Bredowstraße 17, Hamburg 22113, DE

JP Importer: サウザンドショアズ株式会社, 東京都渋谷区代々木一丁目44番12号R&Hビル4F

UK Authorised Representative: APEX CE SPECIALISTS LIMITED, 89 Princess Street, Manchester, M14HT, UK

