

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania maty do ćwiczeń

1. Przeznaczenie wyrobu

Mata jest przeznaczona wyłącznie do użytku jako podkład do ćwiczeń (np. joga, gimnastyka, pilates, ćwiczenia fitness, medytacja) na stabilnym podłożu. Produkt jest przeznaczony do użytku osobistego przez osoby dorosłe.

2. Grupa użytkowników

- Produkt przeznaczony jest dla osób dorosłych.
- Dzieci i młodzież mogą korzystać z maty wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej.
- Osoby z ograniczeniami ruchowymi, zaburzeniami równowagi, w ciąży lub w trakcie rehabilitacji powinny skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem ćwiczeń.

3. Ogólne zasady bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z całą instrukcją i zachowaj ją do późniejszego wglądu.
- Upewnij się, że rozumiesz wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przerwij użytkowanie w przypadku jakichkolwiek oznak uszkodzenia, nadmiernego zużycia lub odkształceń maty.
- Nie używaj maty, jeśli czujesz ból, zawroty głowy, duszności lub inne niepokojące objawy – w takim przypadku natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się ze specjalistą.

4. Wybór miejsca do ćwiczeń

- Używaj maty wyłącznie na stabilnym, równym i suchym podłożu.
- Usuń z otoczenia wszelkie przeszkody, o które można się potknąć (meble, luźne dywany, przedłużacze itp.).
- Zapewnij sobie wystarczającą przestrzeń do wykonywania ćwiczeń we wszystkich kierunkach (min. 1 m wolnej przestrzeni wokół maty).
- Unikaj użytkowania na śliskich powierzchniach (mokre płytki, gładkie podłogi z rozlanymi płynami itp.).
- Nie używaj maty na schodach, pochylniach, balkonach ani w pobliżu ostrych krawędzi.

5. Rozwijanie, zwijanie i przenoszenie maty

- Rozwijaj matę powoli i równomiernie, upewniając się, że leży płasko na podłożu bez załamania i zagniecia.
- Sprawdź, czy mata nie jest skrzywiona ani miejscowo uniesiona – może to powodować ryzyko potknięcia.
- Podczas zwijania maty upewnij się, że powierzchnia jest czysta i sucha, aby zapobiec uszkodzeniom materiału.

- Do przenoszenia używaj dołączonego paska na ramię lub chwytaj matę oburącz, aby nie dopuścić do jej przypadkowego upuszczenia.
- Nie przenoś maty w sposób, który ogranicza pole widzenia lub utrudnia utrzymanie równowagi.

6. Bezpieczne użytkowanie podczas ćwiczeń

- Przed każdym użyciem sprawdź wzrokowo powierzchnię maty pod kątem uszkodzeń, pęknięć, rozdarcia lub znacznego starcia.
- Upewnij się, że zarówno mata, jak i podłoże pod nią są czyste i suche.
- Podczas ćwiczeń zachowaj ostrożność przy szybkich zmianach pozycji (np. przejście z leżenia do stania), aby uniknąć zawrotów głowy i utraty równowagi.
- Jeśli mata stanie się śliska z powodu potu lub wilgoci, przerwij ćwiczenia, wytrzyj powierzchnię suchą, chłonną ściereczką i dopiero po wyschnięciu kontynuuj trening.
- Ćwicz w obuwiu przeznaczonym do fitness/jogi lub boso. Unikaj obuwia na obcasie i twardych podeszw, które mogą uszkodzić powierzchnię maty.
- Nie używaj ostro zakończonych przedmiotów (np. buty z kolcami, ostre akcesoria treningowe) na macie, aby zapobiec przebicciu lub rozerwaniu.
- Podczas ćwiczeń w pozycji stojącej upewnij się, że stopy mają pełny kontakt z matą, aby zminimalizować ryzyko poślizgnięcia.

7. Warunki środowiskowe

- Trzymaj matę z dala od źródeł intensywnego ciepła (grzejniki, piece, kominki, gorące rury, sauny), aby uniknąć odkształceń i uszkodzeń materiału.
- Nie pozostawiaj maty na dłuższy czas w pełnym słońcu (np. na tarasie, plaży, w samochodzie za szybą), ponieważ może to prowadzić do przegrzania, wyblaknięcia lub deformacji.
- Unikaj kontaktu z ogniem, żarem, żarzącymi się papierosami oraz innymi źródłami otwartego płomienia – istnieje ryzyko zapłonu lub stopienia powierzchni.
- Nie używaj maty na zewnątrz podczas opadów deszczu lub na oblodzonej nawierzchni ze względu na zwiększone ryzyko poślizgnięcia i upadku.

8. Ograniczenia użytkowania

- Mata nie jest przeznaczona jako materac do spania, sprzęt ochronny, zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości ani jako element konstrukcyjny.
- Nie używaj maty jako podkładu pod ciężkie maszyny treningowe, meble lub ostre przedmioty.
- Nie stosuj maty jako środka transportu, siedziska w pojeździe ani sprzętu ratunkowego.
- Produkt nie jest zabawką – nie pozostawiaj dzieci samych w pobliżu maty, jeśli istnieje ryzyko jej niewłaściwego użycia.

9. Zagrożenia związane z potknięciem i poślizgnięciem

- Zadbaj o to, aby krawędzie maty były w pełni przylegające do podłoża i nie były zawinięte do góry.
- Unikaj chodzenia po macie w pośpiechu lub biegu – zwiększa to ryzyko potknięcia lub poślizgnięcia.
- Nie kładź maty na innych matach lub grubych dywanach, jeżeli może to spowodować niestabilność.
- W przypadku uszkodzenia powierzchni (pęknięcia, rozerwania, znaczne wybrzuszenia) przestań używać produktu – istnieje ryzyko utraty równowagi i urazu.

10. Czyszczenie i konserwacja – środki ostrożności

- Czyść matę wyłącznie ręcznie, używając miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki i łagodnego środka myjącego odpowiedniego do korka i kauczuku naturalnego.
- Nie używaj agresywnych detergentów, rozpuszczalników, środków na bazie alkoholu ani środków żrących – mogą one uszkodzić powierzchnię oraz pogorszyć przyczepność.
- Nie namaczaj maty w wodzie i nie pierz jej w pralce.
- Po czyszczeniu pozostaw matę do całkowitego wyschnięcia w temperaturze pokojowej, rozłożoną płasko lub rozwiniętą, z dala od bezpośredniego źródła ciepła.
- Nie używaj maty, jeśli jest jeszcze wilgotna – może to zwiększyć ryzyko poślizgnięcia i sprzyjać uszkodzeniom materiału.

11. Przechowywanie

- Przechowuj matę w suchym, dobrze wentylowanym miejscu, z dala od wilgoci i skrajnych temperatur.
- Chronić produkt przed długotrwałą ekspozycją na bezpośrednie światło słoneczne.
- Zwijaj matę luźno, korkiem na zewnątrz lub zgodnie z zaleceniami producenta, aby uniknąć pęknięć i trwałych odkształceń.
- Nie kładź na zrolowanej macie ciężkich przedmiotów, które mogą spowodować deformację.

12. Postępowanie w razie uszkodzenia

- Przed każdym użyciem skontroluj matę. W razie stwierdzenia pęknięć, rozdarć, znacznego starcia lub rozwarstwienia zaprzestań użytkowania.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać pęknięć klejami lub taśmą klejącą, jeśli może to wpływać na przyczepność i stabilność podczas ćwiczeń.
- Zużytą lub uszkodzoną matę wymień na nową, aby ograniczyć ryzyko urazów.

13. Informacje zdrowotne i ergonomiczne

- Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz choroby układu krążenia, oddechowego, stawów lub kręgosłupa.
- Rozpoczynaj treningi od prostszych ćwiczeń i stopniowo zwiększaj intensywność, aby uniknąć przeciążeń i kontuzji.
- Utrzymuj prawidłową technikę ćwiczeń. W razie wątpliwości skorzystaj z pomocy wykwalifikowanego instruktora.
- Przerwij ćwiczenia, jeśli odczuwasz ostry ból, drętwienie, zawroty głowy, nudności lub inne niepokojące objawy.

14. Użytkowanie przez osoby z alergiami i wrażliwą skórą

- Produkt wykonany jest z materiałów naturalnych (np. korek, kauczuk naturalny). W przypadku znanych alergii na tego typu materiały skonsultuj się z lekarzem przed użyciem.
- W razie wystąpienia podrażnień skóry, wysypki, świądu lub innych niepożądanych reakcji, przerwij korzystanie z maty i zasięgnij porady medycznej.

15. Ochrona środowiska i utylizacja

- Nie spalaj maty ani nie pozbywaj się jej w niekontrolowany sposób.
- Po zakończeniu okresu użytkowania przekazuj produkt do odpowiedniego punktu zbiórki odpadów lub postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi gospodarowania odpadami.