





Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania zestawu z gumami oporowymi

Przed pierwszym użyciem oraz przed każdym kolejnym treningiem należy dokładnie zapoznać się z poniższymi zasadami bezpieczeństwa i stosować je w praktyce. Nieprzestrzeganie instrukcji może prowadzić do urazów ciała lub uszkodzenia mienia.

1. Przeznaczenie wyrobu

- Zestaw jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń ogólnorozwojowych i siłowych z wykorzystaniem oporu gumowego przez osoby dorosłe.
- Do użytku w warunkach domowych lub w obiektach sportowych, w pomieszczeniach suchych i dobrze wentylowanych.
- Nie stosować jako sprzętu do wspinaczki, zabezpieczenia przed upadkiem, holowania, podnoszenia ładunków ani do żadnych innych zastosowań niż ćwiczenia fizyczne.

2. Grupy użytkowników i ograniczenia wiekowe

- Produkt przeznaczony jest dla osób dorosłych o co najmniej podstawowej sprawności fizycznej.
- Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z wyrobu wyłącznie pod stałym nadzorem dorosłego, który zapoznał się z instrukcją.
- Osoby z chorobami układu krążenia, układu ruchu, po urazach lub operacjach powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Nie używać pod wpływem alkoholu, narkotyków ani leków ograniczających koncentrację lub koordynację ruchową.

3. Ostrzeżenia ogólne dotyczące bezpieczeństwa

- **UWAGA: produkt zawiera naturalny kauczuk (lateks).** Może powodować reakcje alergiczne. Osoby z alergią na lateks nie powinny korzystać z wyrobu.
- Przed każdym użyciem należy wykonać **kontrolę wzrokową** wszystkich elementów: gum, osłon, karabińczyków, uchwytów, drążka, pasków, metalowych okuć.
- Nie używać produktu, jeśli występują jakiekolwiek oznaki zużycia, pęknięć, przebarwień, rozwarstwień, przetarć, odkształceń lub korozji elementów metalowych.
- Nie przekraczać własnych możliwości fizycznych oraz maksymalnego, bezpiecznego zakresu rozciągnięcia gum (zazwyczaj nie więcej niż ok. 2–3-krotność długości spoczynkowej, o ile instruktor specjalista nie zaleci inaczej).
- Zawsze ćwicz w sposób kontrolowany – **nie szarp gum**, nie wykonuj nagłych, gwałtownych ruchów bez przygotowania.
- Nie kieruj napiętych gum w stronę twarzy, oczu ani w stronę innych osób.
- Trzymaj wyrób z dala od źródeł ognia, wysokiej temperatury, ostrych krawędzi i agresywnych chemikaliów.

4. Kontrola i przygotowanie przed treningiem

1. **Sprawdzenie stanu gum i osłon**
 - Rozwiń gumy i dokładnie obejrzyj je na całej długości.

- Sprawdź, czy osłony ochronne są nieuszkodzone, ciągłe i bez przetarć.
- Jeśli jakkolwiek guma lub osłona wygląda na uszkodzoną, **nie używaj jej.**
- 2. Sprawdzenie elementów mocujących**
 - Skontroluj karabińczyki, klamry, metalowe kółka – nie mogą być odgięte, pęknięte ani skorodowane.
 - Sprawdź, czy łączenia gum z okuciami są stabilne, bez luzów i naderwań.
- 3. Sprawdzenie uchwytów, drążka i pętli na stopy**
 - Kontroluj, czy uchwyty i drążek są pewnie przytwierdzone do linek/karabińczyków.
 - Sprawdź, czy pętla na stopy nie mają przetarć, rozprutych szwów ani uszkodzonych zapięć.
- 4. Miejsce ćwiczeń**
 - Wybierz stabilne, płaskie podłoże, na którym stopy się nie ślizgają.
 - Upewnij się, że wokół jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby nie uderzyć w meble, ściany ani inne osoby.
 - Usuń z otoczenia ostre przedmioty, o które guma mogłaby się przetrzeć lub zaczepić.

5. Bezpieczne mocowanie i ustawienie sprzętu

- Podczas ćwiczeń, w których guma jest mocowana do stałego punktu (np. drzwi, poręczy):
 - Używaj wyłącznie stabilnych elementów konstrukcyjnych wytrzymujących siły rozciągające.
 - Nie mocuj do luźnych klamek, krzeseł o niskiej masie, cienkich rur lub innych niestabilnych obiektów.
 - W przypadku mocowania do drzwi, upewnij się, że są one dobrze zamknięte i nikt ich nie otworzy w trakcie ćwiczenia.
- Drążek treningowy i uchwyty należy zawsze mocować zgodnie z przeznaczeniem i instrukcją, upewniając się, że karabińczyki są całkowicie domknięte.
- Pętla na stopy zakładaj tak, aby były pewnie dociągnięte, lecz nie uciskały nadmiernie i nie powodowały bólu lub drętwienia.

6. Zasady bezpiecznego treningu

- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę trwającą co najmniej 5–10 minut.
- Rozpoczynaj od mniejszego oporu i prostszych ćwiczeń, stopniowo zwiększając intensywność.
- Utrzymuj stabilną pozycję ciała, ze szczególnym zwróceniem uwagi na ułożenie kręgosłupa i stawów.
- Nie skręcaj gum wokół dłoni ani nadgarstków – chwytaj wyłącznie za uchwyty lub przeznaczone do tego elementy.
- Nie owijaj gum wokół szyi, głowy ani innych części ciała w sposób mogący utrudnić oddychanie lub doprowadzić do ucisku.
- W przypadku bólu, zawrotów głowy, uczucia duszności lub innych niepokojących objawów **natychmiast przerwij trening.**
- Nie stosuj produktu w pobliżu małych dzieci ani zwierząt. W czasie ćwiczeń inne osoby powinny zachować bezpieczny dystans.

7. Specjalne środki ostrożności dla gum oporowych

- Nie przekłuwaj i nie nacinaj gum; chroń je przed kontaktem z ostrymi krawędziami, narzędziami, biżuterią itp.
- Nie rozciągaj gum powyżej zalecanego zakresu – zbyt duże rozciągnięcie może prowadzić do pęknięcia i gwałtownego „odstrzału”.

- Podczas ćwiczeń z wysokiej pozycji (np. przysiady z gumą, podrzut) upewnij się, że guma jest właściwie zabezpieczona osłoną ochronną na całej długości między punktem mocowania a użytkownikiem.
- Trzymaj twarz i oczy z dala od linii napięcia gum; zaleca się, aby podczas ćwiczeń nie stać bezpośrednio na linii możliwego odskoku.
- Podczas trzymania gum pod stopami: ustaw stopy stabilnie, na pełnym podparciu, unikaj obuwia z ostrymi krawędziami lub wystającymi elementami, które mogą uszkodzić gumę.

8. Użytkowanie przez osoby z ograniczeniami zdrowotnymi

- Osoby z problemami ze stawami, kręgosłupem, schorzeniami serca, nadciśnieniem lub innymi przewlekłymi chorobami powinny skonsultować stopień obciążenia i rodzaj ćwiczeń z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Kobiety w ciąży powinny korzystać ze sprzętu wyłącznie po konsultacji ze specjalistą i pod szczególną kontrolą intensywności ćwiczeń.
- W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa ćwiczeń dobierz program treningowy z pomocą wykwalifikowanego trenera.

9. Czyszczenie i konserwacja

- Czyść gumy i osłony miękką, lekko wilgotną ściereczką z użyciem łagodnego środka myjącego, następnie dokładnie osusz.
- Nie używaj rozpuszczalników, benzyny, olejów, smarów ani silnych detergentów, które mogą osłabić materiał.
- Nie susz produktu na grzejnikach, w bezpośrednim słońcu ani w pobliżu innych źródeł ciepła.
- Regularnie (co najmniej raz w miesiącu przy częstym treningu) przeprowadzaj szczegółową kontrolę stanu technicznego wszystkich elementów.

10. Warunki przechowywania

- Przechowuj w suchym, chłodnym miejscu, z dala od promieniowania UV (bez bezpośredniego nasłonecznienia) oraz źródeł ciepła.
- Nie pozostawiaj napiętych gum w stanie maksymalnego rozciągnięcia przez dłuższy czas – przechowuj je w stanie rozluźnionym.
- Chronić produkt przed dostępem dzieci bez nadzoru dorosłych.

11. Postępowanie w przypadku uszkodzenia

- W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń lub nieprawidłowości w trakcie ćwiczeń **natychmiast przerwij trening** i stopniowo zmniejsz napięcie gumy, unikając gwałtownych ruchów.
- Uszkodzonych lub zużytych elementów (gum, osłon, uchwytów, pętli, okuć) nie wolno naprawiać samodzielnie przy użyciu kleju, taśmy, węzłów itp.
- Zużyte części należy wymienić na nowe przeznaczone do tego typu sprzętu.

12. Utylizacja

- Zużytych lub uszkodzonych elementów nie wyrzucaj do ogólnych odpadów komunalnych, jeśli lokalne przepisy przewidują inne zasady postępowania z wyrobami z gumy i metalu.
- Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi segregacji odpadów i ochrony środowiska.

13. Dodatkowe zalecenia bezpieczeństwa

- W przypadku stosowania produktu w klubach fitness lub innych miejscach publicznych upewnij się, że sprzęt jest regularnie kontrolowany i konserwowany.
- Nie udostępniaj sprzętu osobom, które nie znają niniejszej instrukcji lub nie potrafią bezpiecznie z niego korzystać.
- W razie wątpliwości co do prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń skorzystaj z pomocy wykwalifikowanego instruktora.

Przechowuj niniejszą instrukcję bezpieczeństwa i udostępniaj ją każdej osobie korzystającej z produktu.