

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania platformy wibracyjnej zgodnie z wymaganiami UE (GPSR)

1. Przeznaczenie wyrobu

Platforma wibracyjna jest przeznaczona wyłącznie do treningu i ćwiczeń fizycznych osób dorosłych w warunkach domowych. Jakikolwiek inne zastosowanie (np. jako podest roboczy, zabawka dla dzieci, urządzenie medyczne, siedzisko, stojak na przedmioty) jest zabronione i może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.

2. Grupa użytkowników i ograniczenia

- Urządzenie jest przeznaczone dla jednej osoby jednocześnie.
- Nie jest przeznaczone dla dzieci. Dzieci nie mogą używać urządzenia ani bawić się w jego pobliżu bez stałego nadzoru osoby dorosłej.
- Nie zaleca się stosowania przez osoby z następującymi problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem:
 - choroby serca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze,
 - wszczepiony rozrusznik serca lub inne implanty elektroniczne,
 - zaawansowana osteoporoza, znaczna łamliwość kości, ciężkie choroby stawów,
 - cukrzyca, choroby żołądka i jelit, ciężka otyłość,
 - przewlekłe choroby układu oddechowego (np. ciężka astma, przewlekłe zapalenie oskrzeli),
 - choroby skóry w miejscach kontaktu z urządzeniem,
 - zaburzenia błędnika, nawracające zawroty głowy, zapalenie ucha środkowego,
 - schorzenia neurologiczne lub równowagi wpływające na stabilność postawy,
 - inne poważne schorzenia, co do których lekarz odradza ćwiczenia wibracyjne.
- Kobiety w ciąży powinny używać urządzenia wyłącznie po wyraźnym zaleceniu lekarza.
- Osoby w podeszłym wieku, z ograniczoną sprawnością ruchową lub po zabiegach operacyjnych mogą korzystać z urządzenia wyłącznie po konsultacji z lekarzem i – jeśli to konieczne – pod nadzorem.
- Nie używać urządzenia po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub leków ograniczających koncentrację czy równowagę.

3. Ostrzeżenia ogólne dotyczące bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z całą instrukcją bezpieczeństwa oraz zasadami użytkowania.
- Zawsze używaj urządzenia na stabilnej, równej i twardej powierzchni. Upewnij się, że wszystkie nóżki / przyssawki mają pełny kontakt z podłożem.
- Zachowaj wolną przestrzeń co najmniej 1 m z każdej strony urządzenia, aby uniknąć kolizji z meblami lub ścianami podczas ćwiczeń.
- Nie używaj urządzenia na wilgotnym, śliskim lub miękkim podłożu (np. gruba mata z wysokim włosiem, dywan o niestabilnym podłożu), które może ograniczać stabilność.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz podczas deszczu, w pobliżu wody (łazienka, basen) ani w miejscach o dużej wilgotności.

- Z urządzenia powinna korzystać jednocześnie tylko jedna osoba. Nie stawaj na platformie z inną osobą ani nie obciążaj jej dodatkowymi przedmiotami.
- Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 150 kg (łącznie z ubraniem i ewentualnymi akcesoriami trzymanymi w dłoniach).
- Podczas ćwiczeń zawsze stój lub opieraj się w stabilnej pozycji, rozkładając ciężar ciała równomiernie, aby uniknąć utraty równowagi.
- Uczucie lekkich drgań czy mrowienia jest normalne; w przypadku bólu, drętwienia, zawrotów głowy, nudności lub innych niepokojących objawów natychmiast przerwij trening i, jeśli objawy się utrzymują, skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj urządzenia, jeśli jesteś bardzo zmęczony, bezpośrednio po intensywnym wysiłku lub bezpośrednio po obfitym posiłku.

4. Bezpieczeństwo elektryczne

- Urządzenie jest zasilane z sieci. Używaj wyłącznie gniazda z uziemieniem, zgodnego z lokalnymi normami i napięciem znamionowym podanym na tabliczce znamionowej.
- Przed podłączeniem upewnij się, że napięcie w sieci odpowiada wymaganiom urządzenia.
- Nie dotykaj wtyczki ani elementów sterujących mokrymi rękami. Grozi to porażeniem prądem.
- Przewód zasilający prowadź w taki sposób, aby nie był narażony na zagięcia, przygniecenie, przejechanie (np. krzesłem, odkurzaczem) ani nadmierne naprężenie.
- Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilający, wtyczka lub obudowa są uszkodzone, popękane, nadtopione lub wykazują ślady przepalenia.
- Nie ciągnij za przewód, aby wyciągnąć wtyczkę z gniazda. Zawsze chwytaj za korpus wtyczki.
- Nie stosuj przedłużaczy ani rozgałęziaczy o nieznannej jakości lub zbyt małej obciążalności prądowej.
- Nie otwieraj obudowy urządzenia, nie ingeruj w elementy elektryczne ani mechaniczne. Czynności wewnątrz urządzenia mogą wykonywać wyłącznie wykwalifikowane osoby.
- W przypadku przerwy w zasilaniu lub awarii wyłącz urządzenie przyciskiem i odłącz wtyczkę z gniazda.

5. Bezpieczne miejsce instalacji

- Urządzenie ustawiaj na suchym, czystym, stabilnym podłożu, wolnym od kurzu, tłuszczu i przedmiotów mogących spowodować poślizg.
- Nie ustawiaj urządzenia w pobliżu źródeł ciepła (grzejniki, piece, otwarty ogień), ani w bezpośrednim nasłonecznieniu.
- Zachowaj odpowiednią wentylację – nie zasłaniaj otworów wentylacyjnych ani przestrzeni pod platformą.
- Nie ustawiaj urządzenia w miejscach narażonych na wibracje, silne wstrząsy lub duże różnice temperatur.

6. Przygotowanie do ćwiczeń

- Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących problemów zdrowotnych.
- Zawsze wykonaj krótką rozgrzewkę (np. marsz w miejscu, lekkie rozciąganie) przed wejściem na platformę.
- Na początku stosuj krótsze sesje (5–10 minut) i niskie poziomy prędkości. Stopniowo wydłużaj czas i zwiększaj intensywność w ciągu kolejnych tygodni.
- Ćwicz w wygodnej, dopasowanej odzieży sportowej, która nie krępuje ruchów i nie posiada luźnych elementów mogących dostać się pod urządzenie.

- Zakładaj obuwie sportowe o stabilnej, antypoślizgowej podeszwie. Ćwiczenie w samych skarpetkach lub kapciach jest niedozwolone z uwagi na ryzyko poślizgu.
- Przed ćwiczeniami zdejmij biżuterię, paski, zegarki, łańcuszki oraz usuń z kieszeni ostre i ciężkie przedmioty (np. klucze, telefony).
- Przygotuj wodę do picia i dbaj o nawodnienie przed i po treningu.

7. Bezpieczne użytkowanie w trakcie ćwiczeń

- Włącz urządzenie dopiero po zajęciu stabilnej pozycji (stanie, siad, podpór) zgodnej z opisem ćwiczenia.
- Rozpoczynaj trening od najniższych ustawień prędkości i – jeśli czujesz się dobrze – zwiększaj stopniowo intensywność.
- Nie zmieniaj gwałtownie pozycji ciała podczas pracy urządzenia. Wszelkie przejścia (stanie–siad, siad–klęk) wykonuj powoli, z zachowaniem podparcia.
- Na platformie nie wolno skakać, biegać ani gwałtownie tupać – grozi to utratą równowagi, kontuzją oraz uszkodzeniem urządzenia.
- Nie klękaj bezpośrednio kolanami na powierzchni platformy, aby uniknąć nadmiernego obciążenia stawów.
- Jeżeli w trakcie ćwiczeń korzystasz z dołączonych taśm oporowych:
 - upewnij się, że są poprawnie przymocowane do urządzenia i nie są przetarte ani uszkodzone,
 - nie owijaj taśm wokół szyi ani innych części ciała w sposób mogący utrudnić krążenie lub oddychanie,
 - ćwicz płynnie, bez szarpania.
- Jeżeli poczujesz zawroty głowy, mdłości, ból, silne mrowienie lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy, natychmiast naciśnij przycisk STOP, ostrożnie zejź z urządzenia i usiądź lub połóż się do czasu ustąpienia objawów.
- Stosuj przerwy między seriami ćwiczeń zgodnie z zaleceniami trenera lub lekarza; nie przekraczaj łącznego czasu jednej sesji 20 minut, o ile specjalista nie zaleci inaczej.
- Po zakończeniu treningu wykonaj ćwiczenia wyciszające (rozciąganie, spokojny chód) i wypij wodę.

8. Szczególne środki ostrożności dla dzieci i osób zależnych

- Dzieci nie powinny obsługiwać urządzenia ani bawić się pilotem lub panelem sterowania.
- Urządzenie przechowuj w miejscu niedostępnym dla małych dzieci, zwłaszcza gdy jest podłączone do zasilania.
- Osoby z ograniczoną sprawnością intelektualną lub ruchową mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod stałym nadzorem opiekuna, który zna instrukcję bezpieczeństwa.

9. Bezpieczeństwo obsługi pilota zdalnego sterowania

- Przed użyciem pilota upewnij się, że użytkownik stoi stabilnie na platformie lub obok niej.
- Nie kieruj pilota w stronę oczu, nie otwieraj go ani nie próbuj samodzielnie wymieniać baterii w sposób niezgodny z instrukcją producenta baterii.
- Wymienione baterie przechowuj poza zasięgiem dzieci. Połknięcie baterii może być niebezpieczne dla życia – w takim przypadku natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

10. Czyszczenie i konserwacja – środki bezpieczeństwa

- Przed każdym czyszczeniem lub pracami konserwacyjnymi wyłącz urządzenie przyciskiem, odłącz przewód zasilający od gniazda i poczekaj, aż wszystkie ruchome części całkowicie się zatrzymają.
- Czyść powierzchnię miękką, lekko wilgotną ściereczką oraz łagodnym środkiem myjącym. Nie stosuj agresywnych rozpuszczalników (benzyna, rozcieńczalniki, alkohol, środki ścierne), które mogą uszkodzić powierzchnię.
- Nie spryskuj urządzenia bezpośrednio wodą ani innymi płynami. Nie zanurzaj żadnej części urządzenia w wodzie.
- Upewnij się, że urządzenie jest całkowicie suche przed ponownym podłączeniem do sieci.
- Regularnie sprawdzaj stan przewodu zasilającego, wtyczki oraz powierzchni platformy. W razie stwierdzenia pęknięć, przetarć, odkształceń lub nienaturalnych dźwięków podczas pracy nie używaj urządzenia do czasu przeprowadzenia profesjonalnej kontroli.

11. Bezpieczeństwo podczas przechowywania i transportu

- Po zakończeniu użytkowania wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający od gniazda.
- Przechowuj urządzenie w suchym, czystym i dobrze wentylowanym pomieszczeniu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci.
- Zakres temperatur przechowywania powinien mieścić się orientacyjnie między -10 °C a +50 °C, przy wilgotności względnej poniżej 93% (bez kondensacji).
- Podczas transportu chroń urządzenie przed wstrząsami, uderzeniami, intensywnymi drganiami oraz przed zalaniem wodą.
- Nie kładź ciężkich przedmiotów na urządzeniu ani na przewodzie zasilającym.

12. Postępowanie w przypadku usterek i sytuacji awaryjnych

- W razie zauważenia nienormalnych odgłosów, zapachu spalenizny, nadmiernego nagrzewania obudowy lub iskier natychmiast:
 - naciśnij przycisk STOP,
 - odłącz wtyczkę z gniazda,
 - przestań używać urządzenia do czasu sprawdzenia przez wykwalifikowaną osobę.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać urządzenia (np. wymieniać wewnętrznych bezpieczników, lutować przewodów, rozbierać obudowy). Niewłaściwa naprawa może prowadzić do porażenia prądem lub pożaru.
- Jeżeli urządzenie nagle zatrzyma się podczas pracy i jest podejrzenie przegrzania, pozostaw je wyłączone na co najmniej 10 minut w celu ostygnięcia przed ponownym uruchomieniem.
- W razie powtarzających się usterek lub nieprawidłowego działania zaprzestań użytkowania do czasu specjalistycznej diagnozy.

13. Ograniczenie czasu użytkowania i ekspozycji na wibracje

- Dla większości użytkowników zalecana długość pojedynczej sesji to 10–20 minut, o ile lekarz nie zaleci inaczej.
- Nadmierna ekspozycja na wibracje może prowadzić do zmęczenia mięśni, przeciążenia stawów lub dyskomfortu. Słuchaj sygnałów swojego organizmu i dostosowuj czas oraz intensywność treningu.
- Osoby początkujące i wrażliwe na wibracje powinny zaczynać od krótszych sesji (5–10 minut) przy niskiej prędkości.

14. Ważne symbole i oznaczenia bezpieczeństwa

Poniższe sformułowania i symbole mogą występować na urządzeniu lub w dokumentacji:

- **UWAGA / OSTRZEŻENIE** – wskazuje na ryzyko urazu lub uszkodzenia urządzenia, jeśli zalecenia nie zostaną przestrzegane.
- **Przeczytaj instrukcję** – przed użyciem należy zapoznać się z pełną instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
- **Maksymalne obciążenie** – nie przekraczaj podanej wartości w kg.
- **Urządzenia elektryczne** – przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz zasilanie.

15. Podsumowanie kluczowych zasad bezpieczeństwa

- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem treningowym.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zapoznaj się z instrukcją i w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.
- Zapewnij stabilne ustawienie urządzenia oraz wolną przestrzeń wokół.
- Stosuj odpowiedni strój i obuwie sportowe, zdejmij biżuterię i usuń przedmioty z kieszeni.
- Rozpoczynaj od niskiej intensywności, stopniowo zwiększając poziom trudności.
- Natychmiast przerywaj trening w przypadku bólu, zawrotów głowy, mdłości lub innych niepokojących objawów.
- Zawsze wyłączaj i odłączaj urządzenie po zakończeniu użytkowania oraz przed czyszczeniem.
- Nie dokonuj samodzielnych napraw ani modyfikacji urządzenia.

Przestrzeganie powyższych zasad ma na celu zmniejszenie ryzyka wypadków, urazów i uszkodzenia sprzętu oraz zapewnienie bezpiecznego i efektywnego treningu zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa produktów w Unii Europejskiej.