

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania szortów sportowych

1. Przeznaczenie wyrobu

Szorty sportowe są przeznaczone do noszenia jako odzież sportowa i rekreacyjna, w szczególności podczas:

- jogi i ćwiczeń rozciągających,
- treningu fitness i siłowni,
- jazdy na rowerze i zajęć cardio o umiarkowanej intensywności,
- codziennej aktywności i wypoczynku.

Produkt nie jest środkiem ochrony indywidualnej ani odzieżą specjalistyczną (np. ochronną, roboczą, medyczną).

2. Informacje o materiale

- Skład: 92% poliester, 8% elastan.
- Właściwości: materiał elastyczny, dopasowany do ciała, nieprzezroczysty przy prawidłowo dobranym rozmiarze.

Osoby ze stwierdzoną alergią lub nadwrażliwością na włókna syntetyczne powinny zachować szczególną ostrożność, a w razie wystąpienia reakcji skórnych przerwać użytkowanie.

3. Wybór prawidłowego rozmiaru

- Zawsze dobieraj rozmiar zgodnie z obwodem talii, bioder i ud oraz tabelą rozmiarów producenta.
- Unikaj kupowania szortów zbyt małych – nadmierne uciskanie może prowadzić do:
 - ograniczenia krążenia krwi w nogach i okolicy talii,
 - drętwienia, mrowienia lub bólu kończyn,
 - podrażnień i otarć skóry.
- Szorty zbyt luźne mogą się zsuwać podczas aktywności, zwiększając ryzyko potknięcia się lub upadku.

4. Prawidłowe zakładanie i zdejmowanie

1. Przed założeniem upewnij się, że produkt jest suchy, czysty i nieuszkodzony.
2. Zakładaj szorty w pozycji stojącej lub siedzącej, zachowując stabilną postawę, aby uniknąć upadku.
3. Nie ciągnij gwałtownie za szwy ani nogawki – grozi to uszkodzeniem materiału.
4. Upewnij się, że pas w talii leży płasko, nie roluje się i nie powoduje nadmiernego ucisku.
5. Podczas zdejmowania unikaj pośpiechu, szczególnie na śliskim podłożu (np. w łazience, szatni sportowej).

5. Bezpieczne użytkowanie podczas aktywności fizycznej

5.1. Ograniczenia użytkowania

- Nie stosować jako odzieży ochronnej przy pracy z chemikaliami, wysoką temperaturą, otwartym ogniem czy ostrymi narzędziami.
- Nie stosować w środowiskach o podwyższonym ryzyku zapłonu, przy kontakcie z iskrzeniem lub łatwopalnymi oparami – materiał z włókien syntetycznych jest łatwopalny.

5.2. Podczas ćwiczeń i jazdy na rowerze

- Upewnij się, że długość nogawek i dopasowanie nie ograniczają swobody ruchu.
- Sprawdź, czy materiał nie wplątuje się w łańcuch, koła lub inne ruchome elementy roweru – w razie potrzeby stosuj dodatkową osłonę.
- Przerwij ćwiczenia i popraw szorty, jeśli poczujesz silny ucisk, skrećanie materiału lub zsuwanie się odzieży.
- W przypadku pojawienia się bólu, zawrotów głowy lub trudności w oddychaniu – natychmiast przerwij aktywność i poluzuj odzież.

5.3. Warunki otoczenia

- W wysokich temperaturach i przy intensywnym wysiłku monitoruj stan skóry – długotrwała wilgoć może sprzyjać podrażnieniom.
- W niskich temperaturach szorty nie zapewniają ochrony przed zimnem – w razie potrzeby stosuj dodatkową warstwę odzieży.
- Unikaj długotrwałego przebywania w mokrej odzieży – po zakończeniu aktywności przebierz się w suchy strój.

6. Ostrzeżenia dotyczące zdrowia i komfortu

- Produkt jest obcisły i elastyczny. Długotrwałe, bardzo mocne opinanie może zwiększać ryzyko:
 - zaburzeń krążenia,
 - podrażnień skóry w strefach zgięć (pachwiny, zgięcia kolan),
 - przegrzania miejscowego skóry.
- Przy pierwszym użyciu lub po intensywnym treningu regularnie sprawdzaj skórę pod kątem zaczerwienienia, odcisków lub otarć.
- W razie utrzymujących się dolegliwości bólowych, obrzęków lub zmian skórnych zaprzestań użytkowania i skonsultuj się z lekarzem.

7. Instrukcja prania i pielęgnacji (bezpieczeństwo)

- Pranie wyłącznie w pralce zgodnie z temperaturą i programem zalecanym na metce wewnętrznej.
- Przed praniem odwróć szorty na lewą stronę, aby ograniczyć ścieranie powierzchni.
- Nie stosuj wybielaczy chlorowych ani agresywnych środków chemicznych – mogą one uszkodzić włókna i zmniejszyć wytrzymałość materiału.
- Nie prasuj w wysokiej temperaturze i nie przykładamy żelazka bezpośrednio do materiału – grozi stopieniem tkaniny i ryzykiem poparzenia.
- Nie susz w bezpośrednim kontakcie z gorącymi powierzchniami ani nad otwartym ogniem (kuchenka, kominek, piec).
- Przed ponownym założeniem upewnij się, że produkt jest całkowicie suchy, aby zmniejszyć ryzyko podrażnień skóry.

8. Kontrola stanu technicznego

- Przed każdym użyciem sprawdź szorty pod kątem:

- przetrąć, dziur i rozdarć,
 - puszczone szwów,
 - nadmiernego rozciągnięcia materiału.
- Nie używaj produktu w przypadku stwierdzenia poważnych uszkodzeń, które mogą spowodować nagłe rozerwanie materiału i upadek podczas aktywności.

9. Przechowywanie

- Przechowuj produkt w suchym, czystym pomieszczeniu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego działania promieni słonecznych.
- Unikaj kontaktu z ostrymi przedmiotami (haczyki, gwoździe, ostre krawędzie), które mogą uszkodzić materiał.
- Nie przechowuj w pobliżu rozpuszczalników, olejów, środków chemicznych ani innych substancji mogących wpłynąć na strukturę tkaniny.

10. Bezpieczeństwo dzieci i osób wymagających nadzoru

- Produkt nie jest zabawką.
- Nie pozostawiaj małych dzieci bez nadzoru z opakowaniem (np. folią) – istnieje ryzyko uduszenia.
- Dzieci i osoby z ograniczoną sprawnością ruchową lub poznawczą powinny zakładać i zdejmować szorty wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, aby uniknąć potknięcia lub upadku.

11. Postępowanie w razie wypadku lub uszkodzenia

- W razie nagłego rozdarcia lub zsunęcia się szortów podczas aktywności zatrzymaj ćwiczenie lub jazdę jak najszybciej w bezpiecznym miejscu.
- Jeśli dojdzie do urazu (otarcia, skręcenia, upadku), zastosuj podstawowe środki pierwszej pomocy i w razie potrzeby skonsultuj się z personelem medycznym.
- Uszkodzony produkt wycofaj z użytkowania, aby zapobiec kolejnym wypadkom.

12. Utylizacja

- Zużyty lub uszkodzony produkt wyrzucaj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów komunalnych lub tekstylnych.
- Nie spalaj produktu w domowych urządzeniach grzewczych – spalanie tworzyw sztucznych może uwalniać szkodliwe substancje.

Przestrzeganie powyższych zasad ma na celu zapewnienie bezpiecznego użytkowania produktu, ograniczenie ryzyka wypadków oraz ochronę zdrowia użytkownika, zgodnie z ogólnymi wymaganiami bezpieczeństwa produktów obowiązującymi w Unii Europejskiej.