

## **Lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa:**

**Nazwa produktu: HANTLE / OBCIĄŻENIA / KETTLEBELL / SZTANGI**

---

### **1. Przeznaczenie produktu**

- Sprzęt przeznaczony do ćwiczeń siłowych, wzmacniających i ogólnorozwojowych w warunkach domowych lub klubach fitness.
  - Hantle, obciążenia, kettlebelle i sztangi służą do treningu mięśni górnych i dolnych partii ciała, poprawy kondycji oraz koordynacji ruchowej.
  - Nie są przeznaczone do profesjonalnych zawodów sportowych ani do użytku komercyjnego bez nadzoru trenera.
  - Produkt nie jest zabawką – stosować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- 

### **2. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania**

- Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się z zasadami bezpiecznego wykonywania ćwiczeń siłowych.
  - Używaj sprzętu wyłącznie na stabilnym, równym i antypoślizgowym podłożu.
  - Sprawdź stan techniczny sprzętu przed każdym użyciem (mocowanie talerzy, stan uchwytów, śruby, zapięcia).
  - Nie ćwicz w pobliżu ścian, mebli, szyb ani innych osób.
  - Nie upuszczaj sztangi, obciążenia ani hantli z wysokości – grozi uszkodzeniem sprzętu lub podłoża.
  - W przypadku zmęczenia, bólu lub zawrotów głowy natychmiast przerwij ćwiczenia.
  - Nie przeciążaj sprzętu ponad dopuszczalną wagę – może to prowadzić do odkształceń lub złamań.
  - Nie dokonuj modyfikacji konstrukcji, nie rozkręcaj części i nie używaj sprzętu, jeśli wykazuje oznaki zużycia.
- 

### **3. Ryzyko związane z dziećmi i zwierzętami**

- Produkt nie jest zabawką – przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych.
- Dzieci mogą przebywać w pobliżu sprzętu tylko pod ścisłym nadzorem dorosłych.
- Małe dzieci mogą doznać obrażeń w wyniku przygniecenia, potknięcia lub upuszczenia ciężaru.
- Nie pozostawiaj hantli, obciążenia ani sztangi na podłodze – grozi potknięciem lub upadkiem.
- Nie pozwalaj dzieciom i zwierzętom bawić się w miejscu treningu ani dotykać sztangi lub talerzy.

- Zwierzęta domowe mogą przegryźć gumowe elementy, przewrócić sztangę lub doznać urazu – trzymaj sprzęt poza ich zasięgiem.
- 

#### **4. Dane techniczne (w zależności od modelu)**

- Materiał: stal, żeliwo, cement, guma, winyl, neopren lub tworzywo sztuczne.
  - Masa: różne warianty wagowe (od 0,5 do 100 kg w zależności od modelu).
  - Kształt: klasyczny, sześciokątny (hantle) lub okrągły (obciążenia, kettlebell).
  - Uchwyt: gładki, ryflowany lub antypoślizgowy dla pewnego chwytu.
  - Mocowanie talerzy: gwintowane, zaciskowe lub zatrzaskowe.
  - Wymiary i długości gryfów: w zależności od typu (np. 120 cm, 150 cm, 180 cm).
- 

#### **5. Instrukcja bezpiecznego użytkowania**

- Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę w celu przygotowania mięśni i stawów.
  - Dobieraj ciężar odpowiedni do swojej kondycji i poziomu zaawansowania.
  - Zachowuj bezpieczną odległość od innych osób.
  - Zawsze zabezpieczaj talerze na sztandze zaciskami lub nakrętkami.
  - Nie zostawiaj załadowanej sztangi bez nadzoru – może się przewrócić.
  - Po zakończeniu ćwiczeń odkładaj sprzęt na stojak lub w wyznaczone miejsce.
  - Nie wykonuj ćwiczeń w pobliżu ostrych krawędzi ani śliskich powierzchni.
  - W przypadku ćwiczeń z dużym obciążeniem zaleca się asekurację drugiej osoby.
- 

#### **6. Konserwacja i przechowywanie**

- Po każdym użyciu czyścić sprzęt wilgotną ściereczką i osuszyć.
  - Unikać kontaktu z wodą, potem oraz detergentami.
  - Regularnie kontrolować stan powierzchni metalowych i gumowych.
  - Przechowywać w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od źródeł ciepła i promieni słonecznych.
  - Nie składować sztangi lub hantli na miękkich powierzchniach – grozi odkształceniem podłoża.
- 

#### **7. Postępowanie w razie uszkodzenia**

- W przypadku pęknięć, luzów, rdzy lub obluzowanych elementów – natychmiast zaprzestać użytkowania.

- Nie naprawiaj sprzętu samodzielnie.
  - Zużyty lub uszkodzony sprzęt utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów metalowych i tworzyw sztucznych.
- 

## **8. Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń**

Przestrzeganie powyższych zasad minimalizuje ryzyko kontuzji, upadków i uszkodzeń sprzętu.

Nieprzestrzeganie zaleceń może prowadzić do urazów ciała, utraty gwarancji lub trwałego zniszczenia produktu.

Zawsze używaj hantli, obciążeń, kettlebelli i sztang zgodnie z ich przeznaczeniem i pod kontrolą osoby dorosłej.

---

**Produkt zgodny z wymaganiami Rozporządzenia (UE) 2023/988 (GPSR).**

**Przeznaczony do ćwiczeń fizycznych – nie jest zabawką. Używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.**

### **Producent/Dystrybutor:**

VICTORIA-SPORT W. DUDZIC SPÓŁKA KOMANDYTOWA

ul. Wybickiego 9, 83-050 Bąkowo

NIP: 5861014408 | REGON: 190397300

