

## Informacje o bezpieczeństwie

Lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa taśm i gum do ćwiczeń oparta o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR):

- \* Przed każdym użyciem dokładnie sprawdź taśmę/gumę pod kątem pęknięć, nacięć lub innych uszkodzeń. Używanie uszkodzonej taśmy/gumy może prowadzić do nagłego zerwania i urazów.
- \* Używaj taśm/gum zgodnie z instrukcjami producenta, przestrzegając zalecanych ćwiczeń i poziomów oporu.
- \* Unikaj nadmiernego rozciągania taśm/gum. Przekroczenie maksymalnego zakresu rozciągania może osłabić materiał i zwiększyć ryzyko zerwania.
- \* Zabezpiecz punkty zaczepienia taśm/gum (np. wokół nóg krzesła, drzwi) przed przesuwaniem się lub odczepieniem w trakcie ćwiczeń. Niewłaściwe umocowanie może spowodować utratę kontroli i kontuzje.
- \* Utrzymuj prawidłową postawę i technikę ćwiczeń. Nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do naciągnięć mięśni, skręceń stawów lub innych urazów.
- \* Zaczynaj od niskiego oporu i stopniowo go zwiększaj w miarę poprawy siły i kondycji. Gwałtowne rozpoczęcie ćwiczeń z dużym oporem może przeciążyć mięśnie i stawy.
- \* Jeśli odczuwasz ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Nie ignoruj bólu, ponieważ może to pogorszyć uraz.
- \* Chronić oczy przed bezpośrednim kontaktem z taśmą/gumą. W przypadku zerwania taśmy/gumy, elementy mogą uderzyć w oczy i spowodować poważne uszkodzenia.
- \* Po użyciu przechowuj taśmy/gumy w suchym i chłodnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła. Ekstremalne warunki mogą osłabić materiał i skrócić żywotność produktu.
- \* Regularnie czyść taśmy/gumy łagodnym mydłem i wodą. Utrzymanie czystości pomoże zapobiec rozwojowi bakterii i grzybów oraz utrzymać elastyczność materiału.
- \* Wyrzuć zużyte lub uszkodzone taśmy/gumy w odpowiedni sposób. Nieprawidłowa utylizacja może stanowić zagrożenie dla środowiska.
- \* Taśmy i gumy do ćwiczeń nie są zabawkami. Przechowuj je w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.