

Poniższa lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa została opracowana zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (UE) 2023/988 dotyczącego ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jej utworzenia jest ochrona użytkownika przed możliwymi zagrożeniami, które mogą wynikać z niewłaściwego użytkowania produktu. Ostrzeżenia zostały napisane w sposób prosty i klarowny, aby były łatwe do zrozumienia przez wszystkich użytkowników.

Ogólne zasady dotyczące bezpieczeństwa

AquaBag Ball AVACR7 jest piłką treningową z dynamicznym obciążeniem wodnym. Produkt wykonano z wytrzymałego PVC, wyposażono w dwa uchwyty oraz zawór do napełniania wodą i powietrzem. Maksymalna pojemność wynosi 7 kg, a średnica piłki po napompowaniu wynosi około 99 cm. W zestawie znajduje się pompka do nadmuchiwania oraz barwniki do wody.

- Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się z instrukcjami napełniania, zamykania zaworu i wykonywania ćwiczeń.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan PVC, szwów, uchwytów, zaworu i korka. Nie używać produktu, jeżeli występują pęknięcia, przetarcia, wybrzuszenia, rozwarstwienia, nieszczelność albo poluzowanie uchwytów.
- Piłkę należy napełniać na czystej, równej powierzchni, z dala od ostrych przedmiotów, krawędzi i źródeł ciepła.
- Należy najpierw wlać wodę w ilości odpowiadającej zamierzonemu obciążeniu, następnie - jeżeli jest stosowany - dodać barwnik, po czym napompować piłkę do uzyskania prawidłowego kształtu.
- Do nadmuchiwania należy używać dołączonej pompki albo pompki zatwierdzonej przez producenta. Nie stosować sprężarek, butli ze sprężonym powietrzem ani innych źródeł wysokiego ciśnienia.
- Nie przekraczać maksymalnego obciążenia 7 kg i nie przepelniać piłki wodą ani powietrzem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że zawór jest prawidłowo zamknięty, piłka jest szczelna, a jej zewnętrzna powierzchnia i uchwyty są suche.
- Trening należy rozpocząć od niewielkiej ilości wody i prostych, wolnych ruchów. Dynamiczne przemieszczanie się wody może nagle zmienić kierunek obciążenia i utrudnić utrzymanie równowagi.
- Podczas ćwiczeń należy utrzymywać pewny chwyt za uchwyty, stabilną postawę i napięcie mięśni tułowia. Nie wykonywać ruchów przekraczających poziom sprawności użytkownika.
- Ćwiczyć wyłącznie na stabilnym, równym i antypoślizgowym podłożu, przy zachowaniu wolnej przestrzeni wokół użytkownika.
- Nie rzucać piłką w ludzi, zwierzęta, ściany, urządzenia ani inne twarde przedmioty. Nie używać jej jako siedziska, stopnia, podpory, piłki do skakania ani sprzętu pływającego.
- Nie stawać, nie klękać ani nie siadać na piłce, chyba że konkretne ćwiczenie zostało wyraźnie zatwierdzone przez producenta lub prowadzącego trening specjalistę.
- Nie wykonywać ćwiczeń w pobliżu schodów, szyb, mebli o ostrych krawędziach, ruchu drogowego ani innych zagrożeń.

- Produkt należy przechowywać poza zasięgiem małych dzieci. Dzieci mogą używać go wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.

Przeciwwskazania

- Nie rozpoczynać treningu w przypadku ostrego urazu, podejrzenia złamania, świeżego zwichnięcia, znacznego bólu mięśni lub stawów albo aktywnego stanu zapalnego wymagającego diagnostyki.
- Po operacji, poważnym urazie lub w okresie rehabilitacji produkt może być stosowany wyłącznie po uzyskaniu zgody lekarza albo fizjoterapeuty i pod odpowiednim nadzorem.
- Osoby z ciężkimi zaburzeniami równowagi, częstymi omdleniami, niekontrolowanymi zawrotami głowy albo chorobami neurologicznymi wpływającymi na kontrolę ruchu powinny skonsultować używanie produktu ze specjalistą.
- Osoby z chorobami serca, niekontrolowanym nadciśnieniem, ciężkimi chorobami układu oddechowego lub innymi schorzeniami ograniczającymi bezpieczny wysiłek powinny skonsultować rozpoczęcie treningu z lekarzem.
- W okresie ciąży ćwiczenia z dynamicznym obciążeniem wodnym należy wykonywać wyłącznie po konsultacji z lekarzem i pod nadzorem osoby posiadającej odpowiednie kwalifikacje.
- Nie stosować produktu, jeżeli lekarz zalecił unikanie treningu siłowego, ćwiczeń równoważnych lub gwałtownych zmian obciążenia.

Ograniczenia zastosowania

- AquaBag Ball służy do treningu funkcjonalnego, siłowego, stabilizacyjnego i koordynacyjnego. Produkt nie zastępuje diagnozy, leczenia ani indywidualnego programu rehabilitacji.
- Obciążenie należy zwiększać stopniowo. Większa ilość wody nie tylko zwiększa masę produktu, lecz także siłę bezwładności podczas gwałtownego przemieszczania cieczy.
- Ćwiczenia dynamiczne, obrotowe, nad głową i z szybkim zatrzymywaniem ruchu należy wykonywać dopiero po opanowaniu podstawowych ćwiczeń z mniejszym obciążeniem.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń jednorącz, nad głową ani z dużą prędkością, jeżeli użytkownik nie potrafi utrzymać pełnej kontroli nad piłką.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę, a po zakończeniu treningu stopniowo zmniejszyć intensywność wysiłku.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku bólu w klatce piersiowej, silnej duszności, zawrotów głowy, omdlenia, nudności, nagłego osłabienia, utraty równowagi lub ostrego bólu mięśni albo stawów.
- Nie ćwiczyć w mokrych dłoniach, na mokrej nawierzchni ani w obuwiu, które nie zapewnia stabilności.
- Nie używać produktu jednocześnie przez kilka osób i nie wykonywać wymachów w pobliżu innych ćwiczących.
- Podczas treningu na zewnątrz należy unikać betonu, asfaltu, żwiru, gałęzi, szkła i innych powierzchni mogących uszkodzić PVC.

- Nie używać produktu w skrajnie wysokiej lub niskiej temperaturze, ponieważ materiał może stać się zbyt miękki, sztywny albo podatny na uszkodzenie.
- Nie stosować piłki jako ciężaru do ćwiczeń, w których mogłaby spaść na głowę, szyję, klatkę piersiową lub stopy użytkownika.

Konserwacja urządzenia

- Przed każdym treningiem należy sprawdzić szczelność zaworu i konstrukcji oraz prawidłowe zamocowanie obu uchwytów.
- W przypadku wycieku wody, utraty powietrza, nietypowego odkształcenia lub uszkodzenia uchwytu należy natychmiast przerwać użytkowanie i opróżnić produkt.
- Nie naprawiać produktu przypadkowymi klejami, taśmami ani elementami, które nie zostały zatwierdzone przez producenta.
- Do napełniania należy używać chłodnej lub letniej wody. Nie wlewać gorącej wody, substancji żrących, olejów, paliw ani innych cieczy chemicznych.
- Nie pozostawiać wypełnionej wodą piłki w temperaturze poniżej 0°C. Zamarzająca woda zwiększa objętość i może rozerwać produkt.
- Nie wystawiać piłki na długotrwałe bezpośrednie nasłonecznienie, działanie grzejników, ognia ani wysokiej temperatury w zamkniętym pojeździe.
- Nie umieszczać ciężkich przedmiotów na piłce i nie przechowywać jej w sposób powodujący zagięcie uchwytów, zaworu lub ścianek PVC.
- Jeżeli produkt nie będzie używany przez dłuższy czas, należy usunąć wodę i powietrze, wypłukać wnętrze i pozostawić je do wyschnięcia.

Czyszczenie akcesoriów

- Zewnętrzną powierzchnię piłki i uchwyty należy czyścić po użyciu miękką ściereczką zwilżoną wodą z niewielką ilością łagodnego środka myjącego.
- Nie używać wybielaczy, rozpuszczalników, środków ściernych, szczotek drucianych ani agresywnych preparatów mogących osłabić PVC.
- Po opróżnieniu wnętrza należy przepłukać czystą wodą. Przed zamknięciem i przechowywaniem pozostawić zawór otwarty do możliwie pełnego wyschnięcia.
- Pompę należy utrzymywać w czystości i suchości. Nie zanurzać jej w wodzie oraz nie używać, jeżeli przewód, końcówka lub tłok są uszkodzone.
- Barwnik należy stosować wyłącznie zgodnie z oznaczeniami na opakowaniu. Nie połykać, unikać kontaktu z oczami i przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Po kontakcie barwnika ze skórą należy umyć ręce. Rozlany barwnik należy niezwłocznie usunąć zgodnie z instrukcją jego producenta.
- Przed ponownym napełnieniem należy upewnić się, że zawór, korek, pompka i powierzchnie uszczelniające są czyste i nieuszkodzone.

Przechowywanie i transport urządzenia oraz akcesoriów

- Do dłuższego przechowywania i transportu zaleca się całkowicie opróżnić piłkę z wody i powietrza.

- Produkt należy przechowywać w suchym, chłodnym i czystym miejscu, z dala od ostrych przedmiotów, chemikaliów, źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego.
- Nie przechowywać wypełnionej wodą piłki w miejscu, w którym ewentualny wyciek mógłby spowodować poślizg, zalanie albo uszkodzenie mienia.
- Podczas transportu piłkę, zawór, uchwyty i pompkę należy zabezpieczyć przed przebicciem, zgnieceniem i silnym uderzeniem.
- Nie przewozić wypełnionej piłki luzem w pojeździe. Dynamiczne przemieszczanie się wody może spowodować niekontrolowane przesunięcie produktu.
- Barwniki należy przechowywać w szczelnie zamkniętych opakowaniach, osobno od żywności, napojów i przedmiotów osobistych.
- Przed ponownym użyciem po przechowywaniu należy sprawdzić czystość produktu, elastyczność PVC, szczelność zaworu i stan uchwytów.