

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

Bosu AVACR7 jest platformą balansową z elastyczną półkulą, przeznaczoną do treningu równowagi, stabilizacji, siły, koordynacji, mobilności oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych. Produkt ma średnicę 60 cm, wysokość 20 cm, masę 4,5 kg i maksymalne dopuszczalne obciążenie 200 kg. Dokument obejmuje również ręczną pompkę i dwie taśmy oporowe o długości 77 cm z gumowymi uchwytami, jeżeli elementy te znajdują się w zestawie.

- Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się z instrukcją produktu oraz zasadami prawidłowego wykonywania planowanych ćwiczeń.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan półkuli, podstawy, zaworu, zatyczki, punktów mocowania taśm, pompki i taśm oporowych. Nie używać produktu, jeżeli brakuje elementów, występują pęknięcia, rozwarstwienia, odkształcenia, nieszczelności lub inne uszkodzenia.
- Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 200 kg. Obciążenie obejmuje masę użytkownika oraz wszystkich przedmiotów trzymanyh podczas ćwiczenia.
- Produkt należy ustawić na równej, stabilnej, suchej i antypoślizgowej powierzchni. Wokół należy pozostawić wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby w razie utraty równowagi można było bezpiecznie zejść lub upaść bez uderzenia w meble, ściany albo inne przedmioty.
- Na twardej podłodze zaleca się stosowanie odpowiedniej maty treningowej, która ogranicza ryzyko poślizgnięcia i urazu w przypadku upadku.
- Półkulę należy pompować wyłącznie za pomocą odpowiedniej pompki i zgodnie z instrukcją producenta. Nie przekraczać zalecanej wysokości ani twardości; specyfikacja produktu wskazuje wysokość 20 cm.
- Po napompowaniu należy prawidłowo i całkowicie zamknąć zawór. Nie używać produktu, jeżeli zatyczka jest luźna, zawór jest nieszczelny albo ciśnienie wyraźnie spada podczas ćwiczeń.
- Nadmierne napompowanie może spowodować odłączenie półkuli od podstawy, utratę stabilności lub trwałe uszkodzenie produktu. W takim przypadku należy natychmiast przerwać użytkowanie.
- Przed wejściem na platformę należy wytrzeć pot, wodę i inne substancje z powierzchni półkuli oraz podeszew obuwia. Wilgotna powierzchnia zwiększa ryzyko poślizgnięcia i upadku.
- Ćwiczenia należy rozpocząć od prostych pozycji i powolnych, kontrolowanych ruchów. Przed przejściem do trudniejszych wariantów użytkownik powinien opanować bezpieczne wchodzenie, utrzymywanie pozycji centralnej i schodzenie z produktu.

- Należy używać odpowiedniej odzieży i obuwia sportowego. Ćwiczenia boso można wykonywać tylko wtedy, gdy przewiduje to instrukcja ćwiczenia, a powierzchnia jest czysta i sucha.
- Z produktu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Produkt nie jest zabawką. Dzieci mogą ćwiczyć wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej znającej zasady prawidłowego użytkowania.

Przeciwwskazania

- Nie używać produktu, jeżeli jego konstrukcja jest uszkodzona, półkula oddzieli się od podstawy, zawór jest nieszczelny lub taśmy oporowe są pęknięte, przetarte albo zdeformowane.
- Nie używać produktu, jeżeli łączna masa użytkownika i dodatkowego obciążenia przekracza 200 kg.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w przypadku ciąży, chorób serca, zaburzeń krążenia, niekontrolowanego nadciśnienia, chorób neurologicznych, znacznych zaburzeń równowagi lub omdleń.
- Konsultacja medyczna jest konieczna w przypadku istniejących problemów ortopedycznych, niedawnego urazu lub operacji, bólu stawów, kręgosłupa albo kończyn, a także innych ograniczeń mogących zwiększać ryzyko upadku.
- Osoby z niepełnosprawnością lub ograniczoną zdolnością samodzielnego utrzymania równowagi powinny uzyskać zgodę lekarza i ćwiczyć pod bezpośrednim nadzorem wykwalifikowanej osoby.
- Osoby przyjmujące leki wpływające na tętno, ciśnienie, koncentrację, koordynację lub równowagę powinny skonsultować możliwość treningu z lekarzem.
- Nie rozpoczynać ćwiczeń w przypadku zawrotów głowy, osłabienia, gorączki, ostrego bólu, zaburzeń widzenia, złego samopoczucia lub po spożyciu alkoholu albo środków ograniczających sprawność psychofizyczną.
- W przypadku bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy, nudności albo omdlenia należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.

Ograniczenia zastosowania

- Produkt należy stosować wyłącznie do ćwiczeń zgodnych z jego przeznaczeniem. Nie wolno go modyfikować ani stosować z akcesoriami, których producent nie przewidział do tego modelu.
- Ćwiczenia rehabilitacyjne powinny być wykonywane zgodnie z indywidualnymi zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty. Produkt nie zastępuje diagnozy, leczenia ani profesjonalnego nadzoru.
- Należy zwiększać trudność, liczbę powtórzeń i czas ćwiczeń stopniowo. Prawidłowa technika i kontrola ruchu są ważniejsze niż tempo lub liczba powtórzeń.
- Nie należy nadmiernie się forsować. Podczas ćwiczeń trzeba oddychać swobodnie i nie wstrzymywać oddechu.
- Przed treningiem zaleca się wykonać łagodną rozgrzewkę, a po zakończeniu ćwiczeń spokojne wyciszenie i rozciąganie odpowiednie do stanu zdrowia użytkownika.

- Użytkowanie z zaokrągloną stroną skierowaną w dół i stanie na płaskiej podstawie jest wariantem zaawansowanym, który istotnie zwiększa ryzyko szybkiego przechylenia platformy i upadku.
- Przy ćwiczeniach z płaską podstawą skierowaną do góry należy stosować dodatkowe środki ostrożności: stabilny punkt podparcia, asekurację drugiej osoby i matę ochronną. Nie należy jednocześnie trzymać ciężarów ani innych przedmiotów, dopóki wariant nie został bezpiecznie opanowany.
- W przypadku utraty równowagi należy zejść z produktu na podłogę zamiast próbować utrzymać pozycję za wszelką cenę.
- Ćwiczenia dynamiczne, podskoki i szybkie zmiany kierunku powinny być wykonywane wyłącznie przez osoby o odpowiednim poziomie sprawności, po opanowaniu podstaw i z zachowaniem bezpiecznej przestrzeni.
- Taśmy oporowe należy mocować wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Przed rozpoczęciem ruchu należy upewnić się, że mocowanie jest stabilne.
- Nie rozciągać taśm poza zakres przewidziany przez producenta. Nie kierować napiętej taśmy ani uchwytu w stronę twarzy, oczu lub innych osób.
- Podczas ćwiczeń z taśmami należy kontrolować zarówno fazę rozciągania, jak i powrotu. Nie puszczać gwałtownie uchwytów, ponieważ odbicie taśmy może spowodować uraz.
- Nie wykonywać ćwiczeń w pobliżu schodów, ostrych krawędzi, grzejników, szyb, mebli ani innych przeszkód mogących zwiększyć skutki upadku.

Konserwacja urządzenia

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić ciśnienie i wysokość półkuli oraz stabilność połączenia z podstawą.
- Nie dopompowywać produktu podczas użytkowania. Przed regulacją ciśnienia należy zdjąć całe obciążenie i ustawić produkt w stabilnej pozycji.
- Nie przebijać, nie nacinać i nie naprawiać półkuli prowizorycznymi łatami, klejami lub elementami, których nie zatwierdził producent.
- Należy chronić półkulę przed ostrymi i ściernymi przedmiotami. Przed wejściem na produkt trzeba sprawdzić podeszwy obuwia pod kątem szkła, kamieni, metalowych elementów i innych przedmiotów mogących przebić powierzchnię.
- Nie używać produktu jako stopnia, krzesła, trampoliny, podpory do przenoszenia ciężarów ani do innych celów niezwiązanych z treningiem.
- Nie wystawiać produktu na działanie otwartego ognia, silnego źródła ciepła ani temperatur mogących odkształcić tworzywo.
- Po upadku, silnym uderzeniu, przeciążeniu albo zauważeniu nietypowego odkształcenia należy przerwać użytkowanie i dokładnie sprawdzić produkt.
- Jeżeli półkula oddzieli się od podstawy, nie należy kontynuować ćwiczeń. Produkt powinien zostać naprawiony zgodnie z instrukcją producenta lub wycofany z użytkowania.
- Nie podejmować samodzielnych zmian konstrukcyjnych podstawy, zaworu, uchwytów ani punktów mocowania taśm.

Czyszczenie akcesoriów

- Po każdym użyciu należy usunąć pot, kurz i inne zabrudzenia z półkuli, podstawy i uchwytów taśm.
- Półkulę i podstawę można czyścić miękką ściereczką, wodą i niewielką ilością łagodnego mydła lub odpowiednią chusteczką dezynfekującą.
- Nie stosować rozpuszczalników, wybielaczy, agresywnych detergentów, materiałów ściernych ani preparatów mogących uszkodzić winyl, gumę lub tworzywo podstawy.
- Nie zanurzać pompki ani elementów zaworu w wodzie. Przed użyciem pompki należy upewnić się, że jej końcówka jest czysta i nieuszkodzona.
- Taśmy oporowe i gumowe uchwyty należy przecierać lekko wilgotną ściereczką, a następnie pozostawić do całkowitego wyschnięcia bez napinania.
- Nie używać taśm przed całkowitym wyschnięciem ani wtedy, gdy ich powierzchnia stała się lepka, krucha, popękana lub odbarwiona.
- Przed ponownym użyciem należy upewnić się, że wszystkie powierzchnie są całkowicie suche, ponieważ wilgoć zwiększa ryzyko poślizgnięcia i wysunięcia uchwytu z dłoni.

Przechowywanie i transport urządzenia oraz akcesoriów

- Produkt należy przechowywać w suchym, chłodnym i wentylowanym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego oraz źródeł ciepła.
- Nie pozostawiać produktu w nagrzanym samochodzie, w pobliżu grzejnika ani w miejscu, w którym tworzywo może ulec deformacji.
- Produkt można przechowywać napompowany lub spuszczone z powietrza, zgodnie z instrukcją producenta. Podczas spuszczenia powietrza należy ostrożnie wyjąć zatyczkę i zabezpieczyć ją przed zgubieniem.
- Przy przechowywaniu napompowanego produktu zaleca się ułożenie podstawą do dołu i półkulą do góry. Nie należy dociskać półkuli do ostrych, szorstkich ani zabrudzonych powierzchni.
- Podczas składowania kilku platform nie układać półkuli bezpośrednio na podstawie innego egzemplarza. Niewłaściwy kontakt tworzyw może powodować powstawanie śliskiej, oleistej warstwy na powierzchni.
- Nie kłaść ciężkich przedmiotów na półkuli ani nie przechowywać produktu w sposób powodujący długotrwałe odkształcenie.
- Taśmy oporowe należy przechowywać bez napięcia, z dala od promieni słonecznych, wysokiej temperatury, ostrych przedmiotów, olejów i chemikaliów.
- Pompę, zatyczkę i taśmy należy przechowywać razem z produktem w sposób chroniący je przed zgnieceniem, zgubieniem i uszkodzeniem.
- Podczas transportu produkt należy zabezpieczyć przed przebicciem, upadkiem, silnym uderzeniem i działaniem nadmiernej temperatury.
- Przed ponownym użyciem po dłuższym okresie przechowywania należy sprawdzić stan wszystkich elementów, ciśnienie półkuli i stabilność produktu.