

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

Dokument dotyczy taśm oporowych AVACR7 Mini Bands i Super Bands. Zestaw Mini Bands obejmuje dwie zamknięte taśmy lateksowe o wymiarach 62 × 4,6 cm, w wariantach średnim i mocnym. Zestaw Super Bands obejmuje trzy zamknięte taśmy lateksowe o oporze lekkim, średnim i mocnym. Produkty są przeznaczone do ćwiczeń siłowych, mobilnościowych, rozciągających, aktywacyjnych i rehabilitacyjnych wykonywanych w sposób kontrolowany.

- Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się z zasadami prawidłowego wykonywania wybranego ćwiczenia oraz dobrać opór odpowiedni do sprawności i doświadczenia użytkownika.
- Przed każdym użyciem należy dokładnie obejrzeć całą powierzchnię taśmy. Nie używać produktu z nacięciami, pęknięciami, nakłuciami, przetarciami, miejscowym ścięciem, trwałym odkształceniem, odbarwieniami lub lepką i kruszącą się powierzchnią.
- Uszkodzoną lub nadmiernie zużytą taśmę należy natychmiast wycofać z użytkowania. Zerwanie taśmy może spowodować uderzenie użytkownika, utratę równowagi lub upadek.
- Ćwiczenia należy rozpoczynać od najniższego odpowiedniego oporu. Intensywność zwiększać stopniowo, bez gwałtownego napinania taśmy.
- Wszystkie ruchy należy wykonywać powoli i w sposób kontrolowany. Nie puszczać napiętej taśmy i nie dopuszczać do jej gwałtownego odbicia.
- Nie rozciągać taśmy do granicy możliwości materiału ani poza zakres pozwalający zachować pełną kontrolę nad ruchem.
- Podczas ćwiczeń twarz, oczy i głowa powinny znajdować się poza możliwym torem odbicia taśmy. Przy ćwiczeniach z mocno napiętą lub zakotwiczoną taśmą zaleca się stosowanie ochrony oczu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy zdjąć biżuterię i inne ostre przedmioty, które mogą przeciąć lub uszkodzić lateks. Należy także unikać kontaktu taśmy z ostrymi paznokciami, zamkami, sprzączkami i szorstkimi krawędziami obuwia.
- Taśmy należy stosować wyłącznie na stabilnym, suchym i wolnym od przeszkód podłożu, z zachowaniem bezpiecznej odległości od innych osób i przedmiotów.
- Produkt zawiera lateks naturalny, który może wywołać reakcję alergiczną. Osoby z rozpoznaną lub podejrzaną alergią na lateks nie powinny używać produktu.
- Taśmy nie są zabawką. Należy przechowywać je poza zasięgiem małych dzieci. Dzieci mogą ćwiczyć wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
- Nie używać taśm do holowania, podnoszenia lub zabezpieczania przedmiotów, asekuracji, wspinaczki ani innych zastosowań niezwiązanych z ćwiczeniami.

Przeciwwskazania

- Nie używać produktu w przypadku rozpoznanej alergii na lateks naturalny. W razie wystąpienia zaczerwienienia, wysypki, świądu, obrzęku, duszności lub innych objawów alergicznych należy natychmiast przerwać kontakt z produktem i uzyskać pomoc medyczną odpowiednią do nasilenia objawów.
- Nie wykonywać ćwiczeń z taśmą na obszarze z otwartą raną, świeżym oparzeniem, aktywną infekcją skóry lub innym uszkodzeniem, które może zostać podrażnione przez nacisk albo tarcie.
- Nie wykonywać ćwiczeń oporowych w przypadku ostrego urazu, podejrzenia złamania, świeżego zwichnięcia, niestabilności stawu lub bezpośrednio po zabiegu operacyjnym bez zgody lekarza albo fizjoterapeuty.
- Nie stosować taśm, jeżeli lekarz lub fizjoterapeuta zabronił ćwiczeń oporowych albo określonego zakresu ruchu.
- Nie kontynuować ćwiczenia, jeżeli powoduje ono ostry lub narastający ból, nagłe osłabienie, drętwienie, mrowienie, zawroty głowy, duszność, ból w klatce piersiowej lub utratę kontroli nad ruchem.

Ograniczenia zastosowania

- Mini Bands są przeznaczone przede wszystkim do krótszego zakresu ruchu, aktywacji mięśni i ćwiczeń wykonywanych wokół kończyn. Super Bands mogą być używane do rozciągania, ćwiczeń siłowych oraz wspomagania ruchów, w tym podciągania, wyłącznie przy prawidłowym zamocowaniu.
- Taśmy nie zastępują diagnozy, leczenia ani indywidualnego programu rehabilitacji. Po urazie lub zabiegu należy wykonywać ćwiczenia zgodnie z zaleceniami specjalisty.
- Nie owijać mocno taśmy wokół szyi, głowy, klatki piersiowej ani kończyny w sposób mogący ograniczyć oddychanie lub krążenie.
- Jeżeli taśma jest mocowana do punktu kotwiczenia, należy używać wyłącznie stabilnego elementu przeznaczonego do przenoszenia obciążenia. Nie mocować taśmy do klamek, lekkich mebli, ruchomych przedmiotów ani elementów z ostrymi krawędziami.
- Przed każdym powtórzeniem należy sprawdzić, czy taśma nie może zsunąć się z dłoni, stopy lub punktu kotwiczenia. Węzły i przypadkowe owinięcia mogą miejscowo osłabiać materiał.
- Przy podciąganiu lub innych ćwiczeniach, w których taśma podtrzymuje część masy ciała, należy upewnić się, że jest zamocowana centralnie i nie jest skrzywiona. Wchodzenie i schodzenie z taśmy powinno odbywać się powoli, przy stabilnym podparciu.
- Nie stawać na taśmie w obuwiu z ostrą, uszkodzoną lub silnie profilowaną podeszwą, jeżeli może ona przeciąć materiał.
- Nie łączyć kilku taśm, nie stosować dodatkowych obciążeń ani nie wykonywać ćwiczeń balistycznych, jeżeli użytkownik nie potrafi kontrolować zwiększonej siły i zakresu rozciągnięcia.

- Osoby początkujące, starsze, z zaburzeniami równowagi lub ograniczoną sprawnością powinny ćwiczyć przy stabilnym podparciu i pod nadzorem osoby znającej prawidłową technikę.
- W razie bólu utrzymującego się po ćwiczeniach, obrzęku, pogorszenia ruchomości lub nawracających dolegliwości należy przerwać trening i skonsultować się ze specjalistą.

Konserwacja urządzenia

- Taśmy są elementami eksploatacyjnymi i ulegają naturalnemu zużyciu. Ich stan należy kontrolować przed i po każdym treningu.
- Nie naprawiać pękniętej lub przeciętej taśmy za pomocą kleju, taśmy samoprzylepnej, zszywek, węzłów ani innych prowizorycznych metod.
- Nie używać produktu po długotrwałym kontakcie z ostrą krawędzią, silnym tarcie, nadmiernym rozciągnięciu lub innym zdarzeniu, które mogło uszkodzić strukturę lateksu.
- Chronić taśmy przed olejami, smarami, kremami, kosmetykami, rozpuszczalnikami i środkami chemicznymi, które mogą osłabiać materiał.
- Nie wystawiać taśm na działanie otwartego ognia, grzejników, gorących powierzchni ani długotrwałego bezpośredniego promieniowania słonecznego.
- Taśmę należy wymienić, jeśli utraciła pierwotną elastyczność, opór stał się nierównomierny albo powierzchnia wykazuje oznaki starzenia.

Czyszczenie akcesoriów

- Taśmy należy czyścić ręcznie miękką ściereczką lub w letniej wodzie z niewielką ilością łagodnego mydła.
- Nie stosować wybielaczy, alkoholu, rozpuszczalników, silnych detergentów, środków ściernych ani preparatów dezynfekujących nieprzeznaczonych do lateksu.
- Nie prać taśm w pralce, nie suszyć w suszarce bębnowej, nie prasować i nie ogrzewać w celu przyspieszenia suszenia.
- Po czyszczeniu dokładnie spłukać pozostałości środka myjącego i pozostawić produkt do naturalnego wyschnięcia w temperaturze pokojowej, z dala od słońca i źródeł ciepła.
- Nie używać ani nie przechowywać wilgotnej taśmy. Przed kolejnym treningiem należy upewnić się, że cała powierzchnia jest sucha i nie jest śliska.
- Jeżeli z produktu korzysta więcej niż jedna osoba, taśmę należy wyczyścić po każdym użytkowniku oraz sprawdzić pod kątem uszkodzeń.

Przechowywanie i transport urządzenia oraz akcesoriów

- Przechowywać w chłodnym, suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, promieniowania UV, ozonu, ciepła i chemikaliów. Nie pozostawiać produktów w nagrzanym samochodzie ani na mrozie.
- Nie przechowywać taśm rozciągniętych, skręconych ani przygniecionych. W transporcie chronić je przed ostrymi przedmiotami, a po dłuższym przechowywaniu sprawdzić stan i elastyczność.