

**Producent:**

sellBEST Sp. z o.o.

**Adres:**ul. Urzędowska 547a  
23-204, Kraśnik**Adres e-mail:**

kontakt@sellbest.pl

**Informacje o bezpieczeństwie – Obciążenia, hantle, gryfy**

Poniższe wskazówki mają na celu zapewnienie bezpiecznego korzystania z urządzenia.

Aby uniknąć ryzyka wypadku lub uszczerbku na zdrowiu, sprzęt powinien być obsługiwany wyłącznie zgodnie z podanymi zaleceniami.

Przed rozpoczęciem instalacji oraz pierwszym uruchomieniem należy uważnie przeczytać całą instrukcję.

Bezpieczeństwo użytkowania można zagwarantować jedynie wtedy, gdy urządzenie zostało właściwie zamontowane, ustawione i eksploatowane.

Ważne jest także, aby wszyscy użytkownicy zostali zapoznani z ostrzeżeniami oraz zasadami bezpieczeństwa.

**ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA**

Poniżej przedstawiamy listę zasad dotyczących bezpiecznego użytkowania obciążeń, przygotowaną zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR).

- **Przed każdym użyciem** sprawdź dokładnie stan obciążeń. Jeśli zauważysz pęknięcia, odkształcenia lub inne uszkodzenia – nie używaj ich.
- **Zawsze zabezpieczaj obciążenia** na gryfie lub maszynie przy pomocy odpowiednich zacisków albo blokad.
- **Nie przekraczaj dopuszczalnego obciążenia** określonego dla danego gryfu lub maszyny.
- **Podczas zakładania i zdejmowania obciążeń** zachowaj ostrożność, aby uniknąć przytraśnięcia lub urazu.
- **Nie upuszczaj obciążeń na podłogę** – może to spowodować uszkodzenia sprzętu, podłoża, a nawet kontuzję.
- **Ćwicz z prawidłową postawą i techniką**, aby chronić stawy i mięśnie przed przeciążeniem.
- **Jeśli dopiero zaczynasz**, skorzystaj z pomocy trenera lub specjalisty, aby nauczyć się właściwego wykonywania ćwiczeń.
- **Dbaj o porządek w strefie treningowej** – po zakończeniu ćwiczeń odłóż obciążenia na wyznaczone miejsce.
- **Chroń osoby postronne** – dzieci i osoby niećwiczące powinny znajdować się z dala od strefy treningowej.
- **W razie bólu** natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- **Regularnie czyść obciążenia**, aby utrzymać higienę i zapobiegać gromadzeniu się brudu oraz bakterii.