

Lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa ławek (do ćwiczeń) oparta o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR).

* **Stabilność i Wytrzymałość:** Upewnij się, że ławka jest stabilna i ustawiona na równym podłożu. Sprawdź, czy konstrukcja jest wystarczająco mocna, aby wytrzymać ciężar ćwiczącego oraz obciążenie.

* **Montaż:** Jeżeli ławka wymaga montażu, postępuj zgodnie z instrukcją producenta i upewnij się, że wszystkie śruby i elementy są dobrze dokręcone.

* **Regulacja:** Sprawdź mechanizm regulacji (kąt nachylenia, wysokość) przed każdym użyciem, aby upewnić się, że jest on sprawny i bezpieczny.

* **Obciążenie:** Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia ławki. Informacja o maksymalnym obciążeniu powinna być umieszczona na produkcie lub w instrukcji obsługi.

* **Uszkodzenia:** Regularnie sprawdzaj ławkę pod kątem uszkodzeń (pęknięcia, odkształcenia, luzy). Nie używaj uszkodzonej ławki.

* **Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń:** Zawsze używaj odpowiedniej techniki ćwiczeń i, w razie potrzeby, korzystaj z pomocy asekuranta. Nie przeceniaj swoich możliwości.

* **Przechowywanie:** Po zakończeniu ćwiczeń przechowuj ławkę w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci i zwierząt.

* **Utrzymanie czystości:** Regularnie czyść ławkę, aby zapobiec gromadzeniu się potu i bakterii.

* **Ostrzeżenia:** Zapoznaj się z wszelkimi ostrzeżeniami i instrukcjami dołączonymi do ławki przez producenta.

* **Konsultacja:** W przypadku wątpliwości skonsultuj się z wykwalifikowanym trenerem lub specjalistą ds. bezpieczeństwa.

* **Dzieci:** Nie pozwalaj dzieciom na zabawę ławką.