

PL Informacja o bezpieczeństwie produktu

Nazwa: Rower treningowy dla seniorów 2-w-1, biały – **PAKO A90-158**

Opis: Kompaktowy trenażer pedałowy 2-w-1 do ćwiczeń **nóg i rąk** (na podłodze lub na blacie).

Regulacja oporu pokrętłem, stabilizatory z **antypoślizgowymi stopkami**, czasem ma licznik LCD (czas/obroty/kcal – jeśli dotyczy). Do ćwiczeń domowych, łagodnej rehabilitacji i poprawy mobilności.

Nie jest wyrobem medycznym.

1) Zastosowanie

- Ćwiczenia o niskiej intensywności: zakres ruchu, krążenie, wzmacnianie mięśni kończyn.
- Użytkowanie w pomieszczeniach, przez osoby dorosłe (w tym seniorów). W razie ograniczeń zdrowotnych – **po konsultacji z lekarzem/fizjoterapeutą**.

2) Zgodność regulacyjna (UE)

- **GPSR (UE) 2023/988** – bezpieczeństwo i informacja dla konsumenta.
- Na etykiecie/opakowaniu: dane **producenta/importera w UE** (art. 21 GPSR), **numer partii/model**, ewentualne **obciążenie maksymalne**/parametry.

3) Ocena ryzyka

- **Ryzyko upadku/wywrotki:** ślizganie się urządzenia po gładkiej podłodze lub zbyt szybkie tempo pedałowania.
- **Ryzyko przytrzaśnięcia/pinchu:** ruchome korby/kóło; nie wkładać palców w mechanizm.
- **Przeciążenie wysiłkowe:** zbyt duży opór lub zbyt długi trening (zawroty głowy, duszność, ból w klatce – przerwać ćwiczenia).
- **Podrażnienia/otarcia:** przy niewłaściwym ustawieniu paska/strzemion lub dłoni.
- **Ryzyko dla osób z niestabilnością krążeniowo-oddechową, po urazach, z endoprotezami:** wymagana konsultacja specjalistyczna.

4) Instrukcje bezpieczeństwa i użytkowania

1. **Przed pierwszym użyciem** sprawdź montaż, dokręcenie śrub, działanie pokrętła oporu i stabilność na podłożu.
2. Ustaw na **płaskiej, antypoślizgowej** powierzchni; w razie potrzeby użyj maty treningowej.
3. Zaczynaj od **najniższego oporu**, zwiększaj stopniowo. Trening 10–15 min na start; przerwy w razie zmęczenia.
4. Siedząc na krześle, **zablokuj kółka** i trzymaj stopy płasko w strzemionach; do pracy rąk ustaw urządzenie na stabilnym blacie i **nie pochylaj nadmiernie** tułowia.
5. Ćwicz bez bólu. W razie bólu, drętwienia, zawrotów, duszności – **natychmiast przerwij** i skonsultuj się z lekarzem.
6. Trzymaj **z dala od dzieci i zwierząt** podczas pracy (ruchome części).

7. Konserwacja: czyścić wilgotną ściereczką; **nie używaj** rozpuszczalników. Okresowo sprawdzaj paski, śruby i stopki.
8. Przechowywanie: w suchym miejscu; nie wystawiać na wilgoć.
9. **Maks. obciążenie/limit użytkownika:** [wpisać, jeśli deklarowane przez producenta].

GB Product Safety Information

Name: Senior Pedal Exerciser 2-in-1, White – **PAKO A90-158**

Description: Compact **2-in-1** mini bike/arm-crank exerciser for **legs and arms** (floor or tabletop use). Manual resistance knob, **anti-slip feet**, often with LCD counter (time/reps/kcal – if applicable). For light home exercise and mobility training. **Not a medical device.**

1) Intended Use

- Low-intensity exercise: range of motion, circulation, basic muscle strengthening.
- Indoor use by adults (including seniors). For health conditions or post-injury users, **consult a physician/physiotherapist** before use.

2) EU Compliance

- **EU GPSR 2023/988** consumer safety information.
- Label/pack must show **EU manufacturer/importer details, model/lot number**, and any declared **max user load/ratings**.

3) Risk Assessment

- **Tip/slide risk:** device moving on smooth floors; excessive pedalling speed.
- **Pinch hazard:** moving cranks/flywheel – keep fingers clear.
- **Overexertion:** too high resistance or duration (dizziness, chest pain, shortness of breath – stop exercise).
- **Chafing/irritation:** from mis-adjusted straps or hand placement.
- **Medical caution:** users with unstable cardio-respiratory status, recent surgery, implants/prostheses need professional advice.

4) Safety & Use Instructions

1. **Before first use** check assembly, tighten fasteners, verify resistance knob and stability.
2. Place on a **flat, non-slip** surface; use a training mat if needed.
3. Start at **lowest resistance**, increase gradually. Initial sessions 10–15 min; rest as needed.
4. Seated use: **lock chair casters**; feet flat in straps. Arm use: place on a sturdy table and **avoid excessive trunk lean**.
5. Exercise should be **pain-free**. If pain, numbness, dizziness or dyspnoea occurs, **stop immediately** and seek medical advice.
6. Keep **children and pets away** during operation (moving parts).

7. Maintenance: wipe with damp cloth; **do not use solvents**. Periodically inspect straps, screws and feet.
8. Storage: dry indoor area; avoid moisture.
9. **Max user load/limits:** [enter if declared by manufacturer].