

## SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

### SAUGOKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ SAUGIOJE VIETOJE

1. Prieš pradėdami naudoti įrangą, atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją. Visiškas saugumas ir efektyvus naudojimas gali būti užtikrinti tik tada, kai įranga surenkama ir naudojama laikantis instrukcijos. Nepamirškite, kad jūsų atsakomybė yra užtikrinti, jog visi įrangos naudotojai būtų supažindinti su visais apribojimais, įspėjimais ir atsargumo priemonėmis.
2. Įranga gali būti naudojama tik pagal paskirtį, t. y. suaugusiųjų fiziniam treniravimuisi arba vaikams tik su suaugusiųjų priežiūra (įranga vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo, neįskaitant saugančio asmens). Nepalikite įrangos vietoje, kur ją lengvai pasiektų vaikai, nes natūralus vaikų žaidimo instinktas ir noras eksperimentuoti gali sukelti situacijas ir elgesį, kuriems ši įranga nėra skirta.
3. Įranga nėra skirta terapiniams tikslams.
4. Įranga nėra skirta naudoti lauke, išskyrus **MARBO OUTDOOR** produktų liniją.
5. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar visos dalys yra savo vietose ir nėra atsipalaidavusios. Kai kurių varžtų atsipalaidavimas yra natūralus procesas, kuris gali atsirasti naudojant įrangą.
6. Siekiant išlaikyti saugų naudojimo lygį, būtina reguliariai tikrinti įrangą dėl nusidėvėjimo ar pažeidimų. Įrenginį naudokite tik tada, kai jis yra techniškai tvarkingas. Jei pastebite sugedusias dalis arba naudojimo metu girdite neįprastus garsus, nedelsdami nutraukite treniruotę. Nenaudokite įrenginio, kol problema nebus pašalinta.
7. Nedarykite jokių kitų reguliavimų, išskyrus tuos, kurie aprašyti šioje instrukcijoje. Jei kyla problemų, kreipkitės į pardavėją.
8. Nepalikite reguliavimo mechanizmų tokioje padėtyje, kuri galėtų trukdyti naudotojo judesiams.
9. Naudokite įrenginį ant stabilaus ir lygaus paviršiaus.
10. Naudodamiesi įrenginiu visada išlaikykite pusiausvyrą.
11. Prieš naudodami įrangą atlikite apšilimą (aprašytą vėliau šioje instrukcijoje), o po treniruotės atlikite tempimo arba atvėsimo pratimus.
12. Treniruodamiesi nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už judančių įrangos dalių arba riboti jūsų judesius.
13. Nekiškite pirštų tarp judančių įrenginio dalių.
14. Prieš pradėdami treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju dėl fizinės būklės, kuri gali kelti pavojų jūsų sveikatai ar saugumui. Gydytojo konsultacija būtina, jei vartojate vaistus, kurie veikia širdies ritmą, kraujospūdį ar cholesterolio lygį. Nenaudokite šio įrenginio prieš gydytojo rekomendacijas. Netinkamos ar per intensyvios treniruotės gali pakenkti sveikatai.
15. Stebėkite savo kūno signalus. Nedelsdami nutraukite treniruotę, jei pasireiškia šie simptomai: skausmas, nereguliarus širdies ritmas, dusulys, galvos svaigimas ar pykinimas. Jei pasireiškia bent vienas iš šių simptomų, prieš tęsdami treniruotes pasitarkite su gydytoju.

16. Naudojant įrangą gali kilti įvairių rizikų. Per didelė apkrova, nepakankamas apšilimas ar neteisinga pratimų technika gali sukelti raumenų, sąnarių ir sausgyslių traumas. Netaisyklinga laikysena arba per didelis krūvis gali sukelti nugaros problemas, įskaitant nugaros skausmus. Intensyvi fizinė veikla gali sukelti širdies ir kraujagyslių komplikacijas, tokias kaip aritmija, hipertenzija ar širdies priepuolis. Ilgalaiškės treniruotės be pakankamo poilsio ar skysčių vartojimo gali sukelti galvos svaigimą, alpimą ar dehidrataciją. Be to, kontaktas su įranga arba prakaitu gali sukelti odos įbrėžimus ar sudirginimą. Judančios įrenginio dalys kelia papildomą pavojų, nes gali sukelti mechaninius sužalojimus, pavyzdžiui, prispaudimus, sumušimus ar lūžius.
17. Jei konstrukcija montuojama prie sienos arba lubų, gamintojas rekomenduoja, kad jos būtų pagamintos iš tvirtos statybinės medžiagos ir būtų naudojami tam tinkami tvirtinimo kaiščiai. Kitais atvejais, pavyzdžiui, montuojant prie medžio, gipso kartono, tuščiavidurių blokų ir pan., montuojama savo rizika.
18. Prieš naudodami įrenginį patikrinkite, ar guminės kojelės nereaguoja su paviršium, ant kurio bus statomas įrenginys, medžiaga. Ypatingą dėmesį reikia skirti valymo chemikalams, kurie gali sąveikauti su guma. Taip pat rekomenduojama įsitikinti, kad kojelės nepalieka žymių ant paviršiaus. Jei reikia, naudokite tinkamas apsaugines pagalvėles paviršiui apsaugoti.
19. Įrenginys nėra skirtas vaikams iki 36 mėnesių amžiaus. Yra užspringimo pavojus dėl smulkių detalių.
20. Ant naudojimo instrukcijos tam skirtoje vietoje priklijuokite pakuotėje esančią **15 cm x 10 cm brūkšninio kodo etiketę**.
21. Montavimo instrukciją laikykite kartu su naudojimo instrukcija visą įrenginio naudojimo laikotarpį.
22. Įrenginys pagamintas pagal Europos standartus **PN-EN ISO 20957-1:2014-02** ir **PN-EN ISO 20957-2:2021-11**, klasė **H**.