

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA – TRENAŻER ROWEROWY

1. Przeznaczenie produktu

Trenażer rowerowy to urządzenie umożliwiające stacjonarne treningi na własnym rowerze. Służy do symulacji jazdy w warunkach domowych, bez konieczności przemieszczania się. Trenażery dzielą się na:

- rolkowe,
- klasyczne z dociskiem do tylnego koła,
- bezpośrednie (direct drive),
- interaktywne (smart).

Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku z kompatybilnym rowerem i w kontrolowanych warunkach wewnętrznych.

2. Właściwy montaż i instalacja

Montaż powinien być wykonany zgodnie z instrukcją producenta, najlepiej na stabilnym, równym podłożu.

Przed rozpoczęciem użytkowania:

- sprawdź zgodność osi tylnego koła roweru z mocowaniem trenażera (QR, thru-axle),
- upewnij się, że rower został poprawnie zamocowany i nie ma luzów,
- użyj dedykowanej opony lub kasety (jeśli wymagane przez producenta),
- dla modeli direct drive – upewnij się, że kaseta jest dokręcona z odpowiednim momentem.

W przypadku trenażerów elektrycznych/interaktywnych:

- podłącz wyłącznie do gniazd z uziemieniem,
 - nie używaj uszkodzonych przewodów lub adapterów.
-

3. Środki ostrożności podczas użytkowania

- Przed każdą sesją treningową sprawdź stabilność całej konstrukcji,
 - Nigdy nie wsiadaj ani nie zsiadaj z roweru, gdy trenażer pracuje – najpierw zatrzymaj napęd,
 - Używaj wentylowanego pomieszczenia – intensywny wysiłek zwiększa ryzyko przegrzania organizmu,
 - Unikaj ustawiania trenażera blisko ścian, mebli, zasłon – ryzyko kolizji lub przewrócenia,
 - Nie dopuszczaj dzieci ani zwierząt do przebywania w pobliżu pracującego trenażera,
 - Używaj odzieży technicznej i obuwia rowerowego z odpowiednim zapięciem,
 - Nie używaj trenażera boso lub w śliskich butach.
-

4. Konserwacja i czyszczenie

- Regularnie sprawdzaj dokręcenie śrub i mocowanie roweru,
- Czyść trenażer suchą ściereczką lub lekko wilgotną – nie stosuj silnych detergentów,
- Nie zalewaj urządzenia wodą ani nie używaj myjek ciśnieniowych,

- W przypadku trenażerów smart – aktualizuj oprogramowanie (firmware) zgodnie z zaleceniami producenta,
- Przechowuj urządzenie w suchym miejscu, chronionym przed kurzem i wilgocią.

W przypadku wystąpienia nietypowych dźwięków, luzów, utraty oporu – **zaprześć użytkownika** i zleć przegląd serwisowy.

5. Możliwe zagrożenia

- **Ryzyko przewrócenia roweru** – przy niewłaściwym zamocowaniu,
- **Ryzyko przytrzaśnięcia palców** – w obracających się częściach napędu lub rolkach,
- **Ryzyko porażenia prądem** – w trenażerach elektrycznych przy uszkodzonym kablu lub wilgoci,
- **Ryzyko przeciążenia** – podczas zbyt intensywnego treningu bez odpowiedniego przygotowania fizycznego,
- **Ryzyko awarii sprzętu** – przy niekompatybilnym rowerze lub braku konserwacji.

6. Ograniczenia użytkowania

- Trenażer przeznaczony jest wyłącznie do użytku rowerowego w warunkach stacjonarnych,
- Nie stosować na zewnątrz, przy deszczu, śniegu, dużej wilgotności,
- Nie używać z uszkodzonym rowerem (np. pęknięta rama, luz w korbie, skrzywiona oś),
- Nie modyfikować trenażera – np. przerabianie mocowań, wymiana podzespołów bez autoryzacji producenta,
- Trenażer nie jest zabawką – nieprzeznaczony dla dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.

7. Zgłaszanie usterek i ryzyka

W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia (np. hałas, utrata oporu, brak komunikacji Bluetooth/Zwift/ANT+), należy:

- natychmiast przerwać trening,
- odłączyć urządzenie od zasilania (jeśli dotyczy),
- skontaktować się ze sprzedawcą lub serwisem autoryzowanym,
- zachować dowód zakupu oraz numer seryjny/model trenażera.