# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape Jutové švihadlo 2,75 m**

**1. Použití dle určení**

* Švihadlo je určeno pro kardio trénink, zlepšení koordinace, spalování kalorií a kondici.
* Vyrobeno z přírodní juty s dřevěnými madly; není nastavitelné. Vhodné pro domácí cvičení i skupinové tréninky.
* Není určen jako dětská hračka.

**2. Věk a dozor**

* Výrobek není vhodný pro děti do 3 let.
* Děti mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

**3. Stav a kontrola výrobku**

* Nepoužívejte švihadlo, pokud je lano poškozeno, třepivé nebo pokud jsou madla uvolněná – hrozí rozpadnutí lana při cvičení.

4**. Předcházení úrazům**

* Vysoká frekvence skoků může zatěžovat klouby – začínejte pomalu a postupně navyšujte intenzitu.
* Začínejte mírně – krátké intervaly, nízká frekvence – a postupujte podle své fyzické kondice.

**5. Stabilní podklad**

* Nepoužívejte na kluzkém nebo nerovném povrchu. Vlhké nebo mastné podlahy výrazně zvyšují riziko uklouznutí.

**6. Speciální upozornění**

* Lidé s běžnými zdravotními omezeními (klouby, kardiovaskulární potíže, ortopedické stavy) by měli konzultovat použití se specialistou.

**7. Údržba a skladování**

* Po každém použití otřete švihadlo vlhkým hadříkem.
* Před skladováním nechte lanko i madla zcela vyschnout, aby nedošlo k plesnivění nebo degradaci juty.
* Skladujte v suchu a mimo přímé sluneční záření.

**⚠️ Varování (dle GPSR)**

Nesprávné použití nebo zanedbání těchto pokynů může vést ke zranění. Výrobek nepodléhá certifikaci jako zdravotnický prostředek. Výrobce ani distributor nenese odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití.