

TOOTE OHUTUSJUHEND

Üldist

Gymba aktiivsusalus on mõeldud asetamiseks jalgade alla oma töökohal seistes. Kui te pole varem väga aktiivselt spordiga tegelenud ja lihased on olnud passiivsed, siis tuleks Gymba kasutamist alustada ettevaatlikult, näiteks korraga 10 minutit tunnis. Pikemaajaline pidev kasutus aktiveerib lihased ja võib alguses põhjustada nende valulikkust. Samuti aktiveerub tasakaalutunnetus, mis võib omakorda põhjustada kerget pearinglust. Need probleemid ajapikku kaovad. Kasutage toodet iga nädal veidi kauem.

Seadke oma töökoht nii, et saate laua taga sirgelt seista. Aeg-ajalt kontrollige töökoha kõrgust. Täpsemaid juhiseid küsige ergonoomiale spetsialiseerunud kauplustest või volitatud Gymba müüjalt.

Soovitav on regulaarsel Gymba kasutamise korral seista vähemalt 50% oma tööajast. Soovitav on seista vaheldumisi istumisega vastavalt enda võimekusele.

Toote turvalisus

- 1) Kasutage Gymbat ainult selle ettenähtud eesmärgil.
- 2) Asetage Gymba alati puhtale põrandale.
- 3) Eemaldage Gymba alt võimalikud väikesed esemed, kivid, leivapuru, liivaterad jne.
- 4) Asetage Gymba alla kaitse, kui põrandale tekivad kergesti kriimustused. See kaitse võib olla samast materjalist, millest on valmistatud kontoritoolide ja mööbli alla asetatav kaitse.
- 5) Ärge kasutage Gymbat ebatasasel ja pidevalt niiskel põrandal.
- 6) Ärge kandke Gymbal seistes liiga kõrgeid kontsi või väga õhukese kannaosaga kingi.
- 7) Küsige töökoha arstipunktist kasutusjuhiseid, kui teil esineb tasakaaluhäireid, olete väga ülekaaluline (KMI > 35), teil on kunstliigeseid, skolioos, olete viimaseid kuid rase või teil on tervist nõrgendavaid haigusi/vigastusi.

Nõuanne: Gymbat võib kasutada ka ilma jalanõudeta. Gymba pinnal on masseerivad kühmukesed, mis aktiveerivad närvilõpmed ja vereringe.

Tootja/edasimüüja ei vastuta vales kasutusest tingitud vigastuste või kahjustuste eest kasutajale või ruumile.

Hooldus

- 1) Puhastage Gymbat tolmuimejaga regulaarselt mõlemalt poolt.
- 2) Vajadusel pühkige ülemine pool üle niiske lapiga.
- 3) Matti saab välja vahetada.

Ringlussevõtt

Gymbal on ringlusmargis. Kui soovite oma Gymbast loobuda, saatke see ringlussevõttupunkti. Vajadusel küsige täpsemaid juhiseid piirkonna jäätmekäitlejalt.

Lisateave

Küsi lisateavet Gymba müüjalt.

Vaadake videot kasutamise kohta: www.activitas.ee