

UPUTE ZA SIGURAN RAD NA V-GYM BODY BUILDING I FITNESS OPREMI

OPASNOSTI PRI RADU:

1. OPASNOST OD PRIKLJEŠTENJA
2. OPASNOST OD PREOPTEREČENJA
3. OPASNOST OD PADA TERETA

UPUTE ZA SIGURAN RAD:

1. KORIŠTENJE I ODRŽAVANJE ISKLJUČIVO UZ STRUČNI NADZOR
2. VJEŽBAČ TREBA POZNAVATI PRAVILNU IZVEDBU VJEŽBI
3. VJEŽBAČ TREBA BITI ISPRAVNO ODJEVEN
4. KORISTITI USLUGE POMAGAČA KAD GOD JE TO POTREBNO
5. KORISTITI SIGURNOSNU OPREMU KAD GOD JE TO POTREBNO
6. POZNAVATI PRAVILNO RUKOVANJE I PRILAGOĐAVANJE SPRAVA
7. POZNAVATI VLASTITE GRANICE
8. NE BACATI UTEGE , JER SE NA TAJ NAČIN MOŽE NEKOME DRUGOME IZAZVATI OZLIJEDA
9. UVIJEK STAVITI SIGURNOSNE OSIGURAČE
10. NE VJEŽBATI BLIZU OGLEDALA
11. OTPUŠTATI KOČIONE I SIGURNOSNE DIJELOVE SAMO PRILIKOM VJEŽBANJA
12. PROIZVOĐAČ NIJE ODGOVORAN ZA BILO KAKVE ŠTETE POČINJENE NA SPRAVAMA, KAO NI ZA BILO KAKVE POVREDE OSOBA KOJE SU USLJEDILE USLJED ZLOUPORABE ILI NEPAŽNJE