

# Allgemeine Sicherheitshinweise nach dem Medizinproduktegesetz MPG

## Vor dem ersten Gebrauch

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung mit allen Sicherheitshinweisen und Warnungen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschhemmenden Untergrund, sodass es nicht wackelt.
- Halten Sie die Frei- und Sicherheitsbereiche rund um das Gerät ein (siehe Anleitung).
- Stellen Sie das Gerät nur in trockenen Räumen (<65% Luftfeuchtigkeit, >0 <45°C Raumtemperatur) auf.
- Vermeiden/Entfernen Sie elektromagnetische Strahlung wie z. B. Handy, Funkantenne, strahlende Leuchtstoffrohre usw. entfernen/vermeiden, da diese die Pulsmessung beeinträchtigen.
- Stellen Sie Geräte nicht auf weiche Untergründe, die eine Belüftung verhindern.
- Nutzen Sie geprüfte Netzteile (nach IEC 60601-1).

## Sicheres Training

### Allgemein

- Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- Überprüfen Sie die Trainingseignung durch eine autorisierte Person (z. B. Arzt).
- Lassen Sie niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät.
- Achten Sie darauf, dass das zulässige Körpergewicht des Benutzers nicht überschritten wird.

### Vor dem Training

- Um biomechanisch korrekt zu trainieren, passen Sie das Gerät individuell an Ihren Körper an.
- Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings das Gerät auf einen „sicheren Stand“, Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile) oder andere Manipulationen. Trainieren Sie erst wieder nach der Instandsetzung, falls Beschädigungen erkannt wurden.
- Stellen Sie sich nicht auf die Verkleidung des Gerätes und stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder dem Lenker ab.
- Stellen Sie keine Getränke oder Lebensmittel auf Ihr Trainingsgerät.
- Nutzen Sie das Gerät nicht ohne Aufsichtsperson.
- Vor Trainingsbeginn muss sichergestellt sein, dass sich niemand in der Nähe der beweglichen Teile befindet, um eine Gefährdung Dritter zu vermeiden.

### Während des Trainings

- Tragen Sie beim Training enganliegende, leichte Sportkleidung, die sich beim Training nicht in Teilen des Gerätes verfangen kann. Tragen Sie immer geeignete Sportschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- Springen Sie während des Trainings nicht vom Gerät ab.

### Gesundheit

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen oder gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder einer Aufsichtsperson.
- Das Training an den Geräten ist nur mit unversehrter Haut erlaubt.
- Übermäßiges Training kann schädlich sein kann. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen führen. Beachten Sie auch, dass Mess-Systeme fehlerhaft sein können (z.B. Überwachung der Herzfrequenz). Wenn Sie sich unwohl fühlen, unterbrechen Sie das Training.