

# INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA TARCZY PAO DO TRENINGU DBX BUSHIDO

## 1. Użytkowanie i przeznaczenie tarczy PAO

Tarcza PAO to doskonałe narzędzie do ćwiczenia precyzyjnych uderzeń, kopnięć oraz technik defensywnych, a także do poprawy koordynacji i siły ciosów.

### Zasady użytkowania:

- **Zakładanie i trzymanie tarczy:** Upewnij się, że tarcza jest trzymana stabilnie przez partnera trenującego, z odpowiednią postawą, tak aby uniknąć kontuzji podczas kontaktu z uderzeniami.
- **Stabilność:** Tarczę PAO należy trzymać w odpowiedniej pozycji, z rękami ustawionymi na uchwytach lub paskach, tak aby była stabilna i nie przesuwiała się w trakcie uderzeń. Jeśli tarcza ma rzepy należy je zapiąć, aby uniknąć kontuzji.
- **Właściwe trzymanie tarczy:** Używaj uchwytów ręcznych, które są odpowiednio wyprofilowane i zapewniają pewny chwyt. Zawsze trzymaj tarczę w taki sposób, aby nie powodowała ona nadmiernych obciążeń dla rąk.
- **Pozycjonowanie tarczy:** Tarcza powinna być ustawiona w odpowiedniej odległości od trenującego, w zależności od rodzaju ćwiczenia. Zajmij się precyzyjnym umiejscowieniem tarczy, aby zapewnić jak najbardziej naturalny kąt kontaktu.
- **Technika uderzeń:** Podczas ćwiczeń pamiętaj o odpowiedniej technice, unikaj uderzania w tarczę zbyt mocno lub w sposób niekontrolowany, aby uniknąć kontuzji zarówno u siebie, jak i u partnera.

## 2. Czyszczenie i konserwacja

Aby tarcza PAO zachowała swoje właściwości, konieczne jest jej odpowiednie czyszczenie i konserwacja:

- **Po każdym użyciu przetrzyj tarczę suchą lub lekko wilgotną ściereczką**, aby usunąć pot, kurz i zabrudzenia. Używaj łagodnych środków czyszczących, aby nie uszkodzić materiału tarczy.
- **Unikaj moczenia tarczy** w wodzie lub stosowania agresywnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić powierzchnię.
- **Regularnie sprawdzaj stan materiału tarczy.** Zwracaj uwagę na wszelkie przetarcia, zniszczenia lub pęknięcia materiału, które mogą wpłynąć na jej trwałość i bezpieczeństwo użytkowania.

## 3. Przechowywanie tarczy PAO

Tarcza PAO powinna być przechowywana w odpowiednich warunkach:

- **Przechowuj tarczę w suchym i chłodnym miejscu**, z dala od źródeł ciepła i wilgoci. Unikaj przechowywania jej w miejscach, gdzie mogłaby zostać uszkodzona przez zewnętrzne czynniki (np. w pobliżu ostrych przedmiotów).
- **Nie wystawiaj tarczy na bezpośrednie działanie słońca** przez długi czas, ponieważ może to prowadzić do wyblaknięcia materiału lub jego osłabienia.

## 4. Kontrola stanu technicznego tarczy PAO

Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny tarczy, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas treningu:

- **Stan materiału:** Upewnij się, że tarcza nie jest przetarta, pęknięta ani uszkodzona. Sprawdzaj szczególnie obszary narażone na największe uderzenia.
- **Uchwyt i paski:** Regularnie sprawdzaj stan uchwytów i pasków. Upewnij się, że są one dobrze przymocowane i nie mają oznak zużycia.
- **Stabilność:** Zwróć uwagę na to, czy tarcza nie przesuwa się ani nie traci stabilności podczas używania. Może to wskazywać na zużycie materiału lub niewłaściwe mocowanie uchwytów.

## 5. Składniki / Składniki niebezpieczne

Tarcze PAO są zazwyczaj wykonane z wytrzymałych materiałów, takich jak guma, skóra, syntetyczne tworzywa sztuczne, metalowe elementy lub pianka. Jeśli masz skórną lub alergiczną wrażliwość na niektóre materiały, skonsultuj się z producentem lub unikać kontaktu z materiałami, które mogą wywołać reakcję alergiczną.

- **Reakcje skórne:** W przypadku wystąpienia reakcji skórnych (np. wysypki, podrażnienia) natychmiast przerwij użytkowanie tarczy i skonsultuj się z lekarzem.