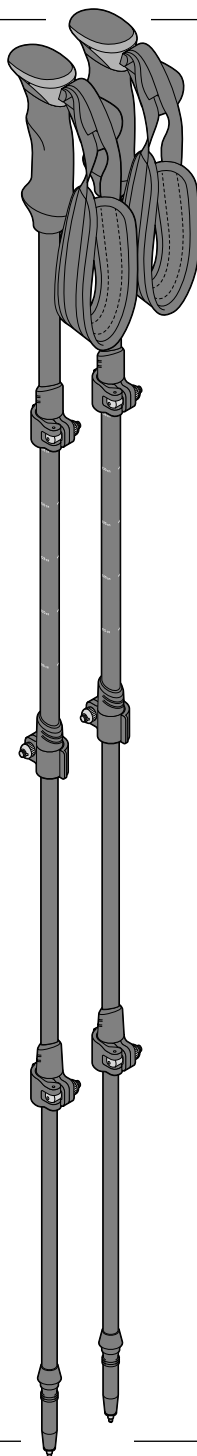




Teleskopické trekingové palice



sk Pokyny na použitie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 102171HB55XIX · 2019-06 · 382 031

Bezpečnostné upozornenia



Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpите inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Teleskopické trekkingové palice sú určené **na podopieranie pri turistike**. Palice nie sú vhodné na použitie pri nordic walkingu alebo iných druhoch športu. Nezodpovedajú norme DIN ISO 7331 a preto nie sú vhodné na použitie pri lyžovaní.

Trekkingové palice nepoužívajte ako pomôcku na chodenie. Nezodpovedajú norme DIN EN 1985.

Teleskopické trekkingové palice nie sú určené na poskytnutie opory na zľadovateľných povrchoch. Nie sú vhodné ani na chôdzu cez korytá riek, alebo na ich križovanie.

Teleskopické trekkingové palice sú koncipované na súkromné použitie a nie sú vhodné na komerčné účely.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k výrobku.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

VAROVANIE pred poranením

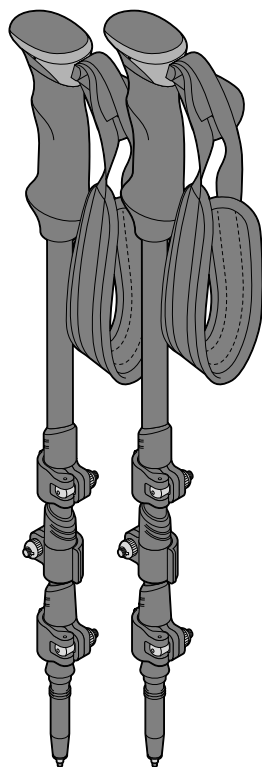
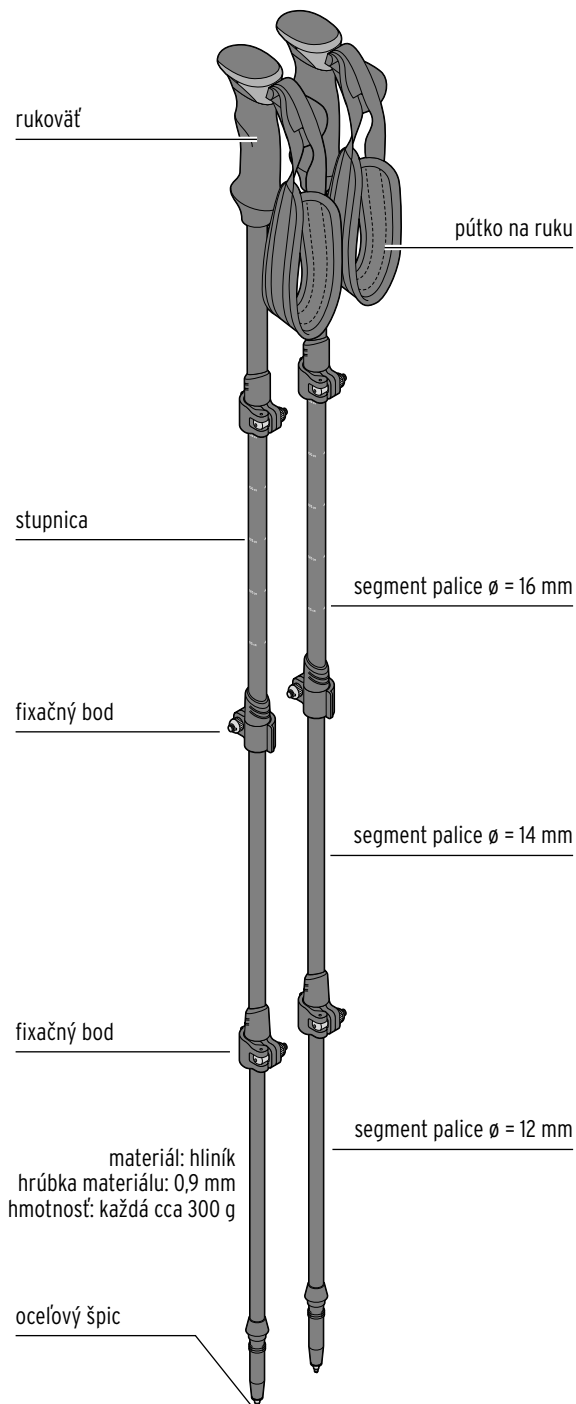
- Palicami nemierite, nebodajte a neudierajte proti iným osobám alebo zvieratám. Špice palíc môžu pri nesprávnom použití spôsobiť poranenia.

- Berte ohľad na iných peších turistov: dbajte vždy na to, kam špice palíc kladiete, aby ste z neopatrnosti nikoho nezranili. Obzvlášť pri dlhých a namáhavých túrach sa môže pozornosť oslabovať. Dodržujte preto odstup od turistov, ktorí idú pred vami.
- Palice pred každým použitím skontrolujte, či nie sú poškodené. Ak zistíte poškodenia, palice už nie sú použiteľné a nesmú sa ďalej používať.
- Pri preprave nevešajte trekkingové palice na ruksak. Pri silnom vetre sa môžu palice pohybovať sem a tam a spôsobiť poranenia. Pri silnej vegetácii sa môžu napr. trekkingové tanieriky zachytiť o listy, konáre a pod.
- Nevykonávajte na výrobku žiadne zmeny. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

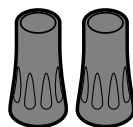
POZOR - Vecné škody

- Trekkingové palice nepoužívajte v interiéroch. Špice palíc môžu poškodiť podlahu. V prípade potreby nasadte na špice nadstavce (gumové koncovky alebo trekkingové tanieriky).
- Palice neohýbajte o viac ako 15°, pretože v opačnom prípade sa môžu trvalo ohnúť alebo zlomiť.
- Palice používajte iba na stanovený účel a nepoužívajte ich na sedenie, ako vešiak na odev a pod.

Prehľad (obsah balenia)



pri dodaní



Nastavenie palice

Nastavenie výšky palíc

Palice sú plynulo nastaviteľné do dĺžky max. 135 cm.

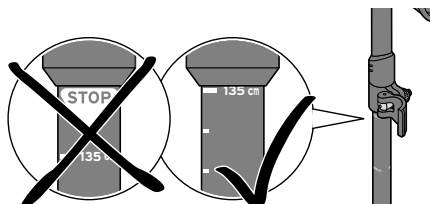
Nasledujúca tabuľka vám pomôže pri výbere vhodnej dĺžky palíc. Približný vzorec pre výpočet znie: Optimálna dĺžka palíc zodpovedá cca 66 % telesnej výšky.

telesná výška	dĺžka palice
do 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
od 193 cm	1350 mm



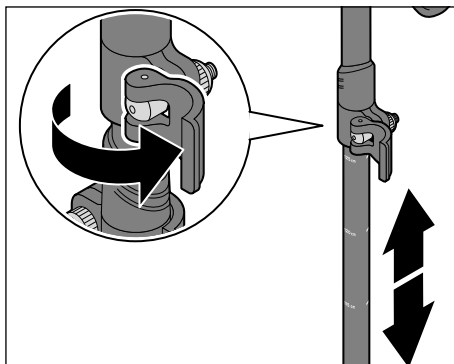
Ak sa nachádzate na rovnom podklade, mala by byť dĺžka palice nastavená tak, aby sa rameno a predlaktie nachádzali v pravom uhle. Menšiu dĺžku palice používajte pre výstup do vrchu a väčšiu dĺžku palice pre zostup.

POZOR - Vecné škody

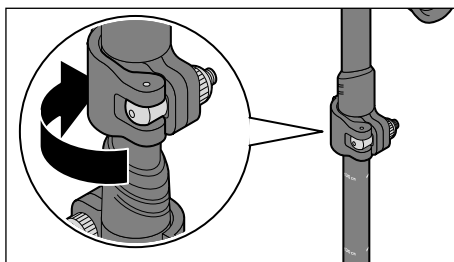


Segmenty vytiahnite maximálne po značku **STOP**. Značka STOP na každom konci segmentu musí byť **úplne** vsunutá vo fixačnom bode resp. v trekingovej palici. Inak sa trekingové palice pri zaťažení trvalo ohnú alebo zlomia.

Na fixačných bodoch povoľte segmenty palice na úpravu dĺžku palice:



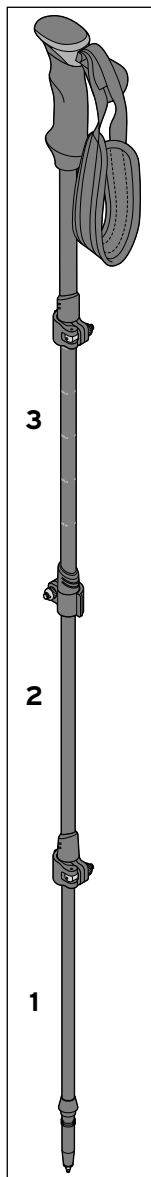
- ▷ Na uvoľnenie segmentu palice otvorte páku na rýchlopínači (pozri obrázok). Následne segment vytiahnite na požadovanú dĺžku.



- ▷ Na opätovné zafixovanie segmentu palice zaklopte páku na rýchlopínači až nadoraz (pozri obrázok). Páka musí úplne priliehať.



Rýchlopínač musí pri stlačení vykonať odpor, ale musí sa ním dať bez námahy pohybovať. Ak je rýchlopínač príliš uvoľnený alebo príliš pevný, musíte dodatočne nastaviť napätie prísokku (pozri odsek „Nastavenie napätia prísokku rýchlopínača“).



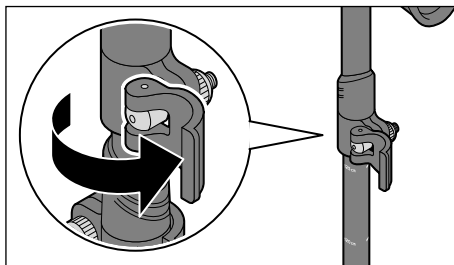
1. Začnite dvoma spodnými segmentmi **1** a **2**. Celkom ich vytiahnite - maximálne po značku **STOP**.

2. Horný segment **3** následne na základe stupnice prispôbte vašej telesnej výške.

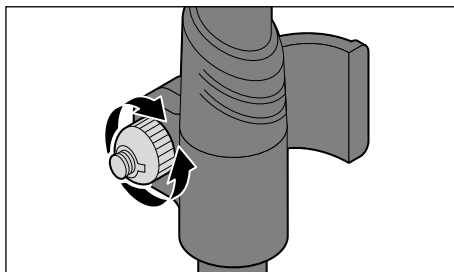
Aby ste skontrolovali, či sú fixačné body dostatočne pevné, zláhka sa o palicu opríte.

Počas používania je potrebné v pravidelných intervaloch kontrolovať fixáciu.

Nastavenie napätia prísoku rýchlopínača



1. Otvorte páku rýchlopínača.



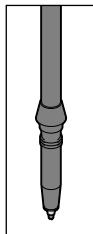
2. Skrutku na rýchlopínači točte v smere alebo v protismere hodinových ručičiek na nastavenie predpätia.

3. Páku rýchlopínača znovu zaklapnite. Skontrolujte, či je rýchlopínač správne napnutý. Prípadne postup zopakujte.

Správne použitie pri trekingu

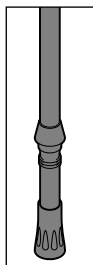
Výber správneho špicu

Môžete si vybrať z 3 rôznych profilov pre špice palíc:



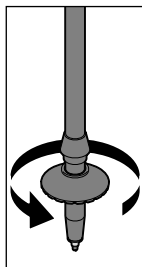
Oceľová špička

Oceľová špička poskytuje v teréne oporu.



Gumové koncovky

Pri trekingu po asfalte alebo inom pevnom podklade odporúčame nasadiť gumové koncovky. Keď neskôr prejdete na mäkkší podklad, môžete gumové koncovky jednoducho zložiť.



Trekingové tanieriky

Priložené trekingové tanieriky zabraňujú zabáraníu palíc do veľmi mäkkého povrchu.

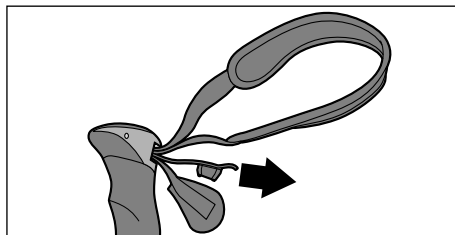
Tanieriky naskrutkujte zospodu na plastový prvok nad špicom.

Najlepšie bude, ak so sebou budete vždy nosiť gumové koncovky a trekingové tanieriky, aby ste ich v prípade potreby mohli rýchlo meniť.

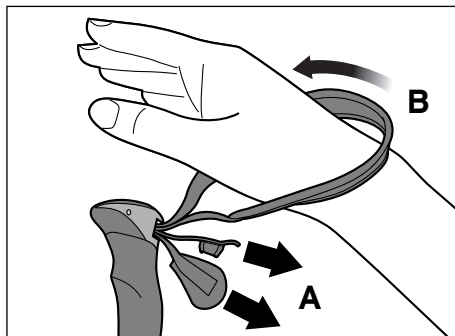
Zakladanie pútku na ruku

Ergonomicky tvarované rukoväte umožňujú komfortné držanie palíc.

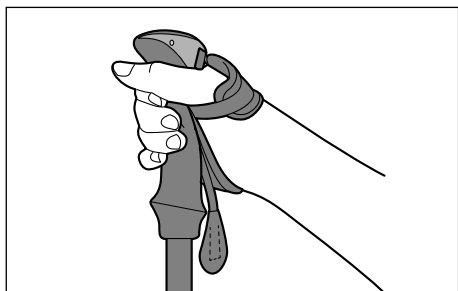
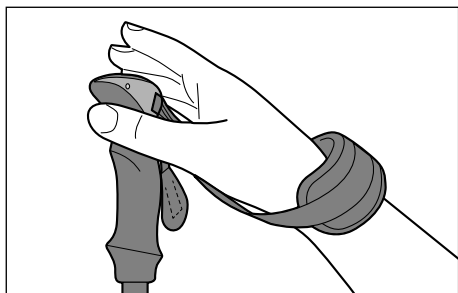
Pútko na ruku slúžia na fixáciu palíc na rukách. Na nasledujúcich obrázkoch je znázornené správne nastavenie a založenie pútko a optimálne uchopenie rukoväte.



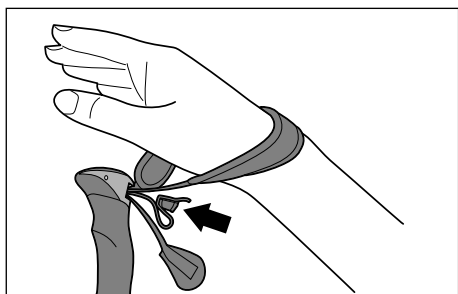
1. Z rukoväti vytiahnite aretáciu podľa zobrazenia.



2. Cez pútko na ruku prevlečte dlaň. Pútko na ruku rozšírite potiahnutím za samotné pútko (**B**). Obvod pútko na ruku zúžite potiahnutím za jednu z dvoch šnúrok (**A**).



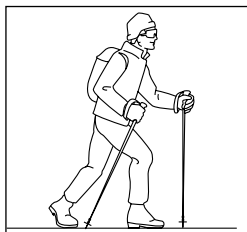
3. Vyskúšajte, či pútko správne sedí: Rukoväť musíte vedieť uchopiť spolu s pútkom na ruku. Pútko na ruku musí pritom bezpečne obopínať zápästie.



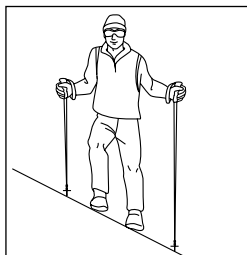
4. Aretáciu znovu vsuňte do rukoväti.

Správny trekking

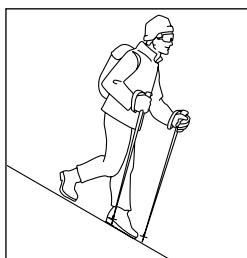
Použitie palíc prispôsobených stavbe tela vedie k rovnomernému, pokojnému dýchaniu a zlepšuje výdrž. Dochádza k odľahčeniu kĺbov a zlepšeniu rovnováhy. Pri správnom nastavení palice sa predlaktie a rameno nachádzajú v pravom uhle. Vzpriamené držanie tela zlepšuje ventiláciu pľúc.



Na rovine:
Nastavte takú dĺžku palíc, aby sa vaše ruky nachádzali v 90° uhle.



Pri traverzovaní svahu: Palicu smerujúcu do údolia predĺžte a palicu smerujúcu do vrchu skráťte.



Pri zostupe: Palice predĺžte, aby ste ramená pri umiestnení palíc nemali príliš vystreté.



Pri výstupe: Palice skráťte, aby ste ramená pri umiestnení palíc nemali príliš natiahnuté.

Čistenie a uschovanie

- ▷ V prípade potreby palice utrite vlhkou handričkou bez čistiaceho prostriedku.
- ▷ Aby ste predišli tvorbe hrdze, trekingové palice pred zložením dobre osušte.
- ▷ Trekingové palice neskladujte na priamom slnečnom svetle, ale ich uložte v suchej a temperovanej miestnosti.
- ▷ Pútka na ruky môžete v prípade potreby umyť v rukách s jemným čistiacim prostriedkom.



www.tchibo.sk/navody

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.sk

V rámci vylepšovania produktov si vyhradzuje právo na technické a optické zmeny na výrobku.

Číslo výrobku: 382 031