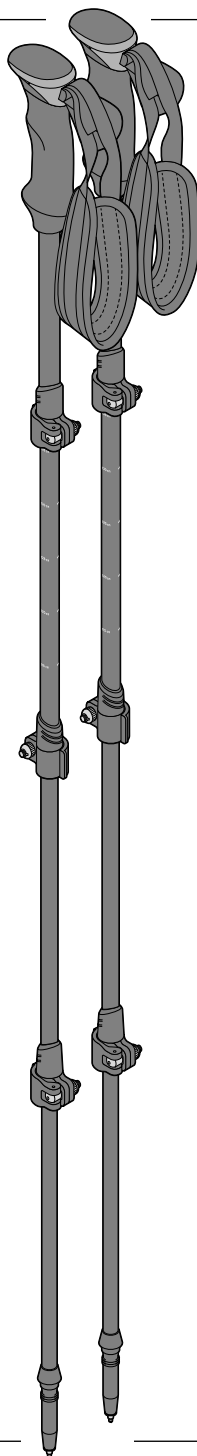




Teleskopické trekingové hole



CS Pokyny k použití

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

Bezpečnostní pokyny

Přečtěte si prosím pozorně bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění a škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Teleskopické trekingové hole jsou **určeny k opírání při pěších túrách**. Nehodí se k použití na Nordic Walking ani na jiné druhy sportu. Hole neodpovídají normě ISO 7331 a nejsou vhodné k používání při lyžařském sportu/lyžařských sportech.

Nepoužívejte hole jako pomůcku při chůzi. Neodpovídají ČSN EN 1985.

Teleskopické trekingové hole nejsou určeny k poskytnutí opory na zledovatělém podkladu. Nehodí se také k chůzi říčními koryty nebo jejich křižování.

Teleskopické trekingové hole jsou určeny pro soukromé využití a nejsou vhodné ke komerčním účelům.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Tento výrobek není hračka. Uchovávejte jej proto mimo dosah dětí.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA před poraněním

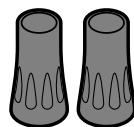
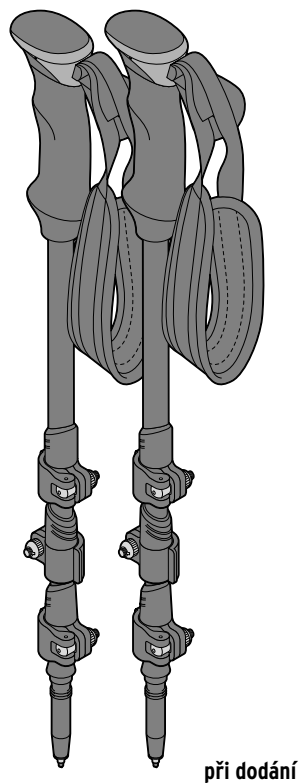
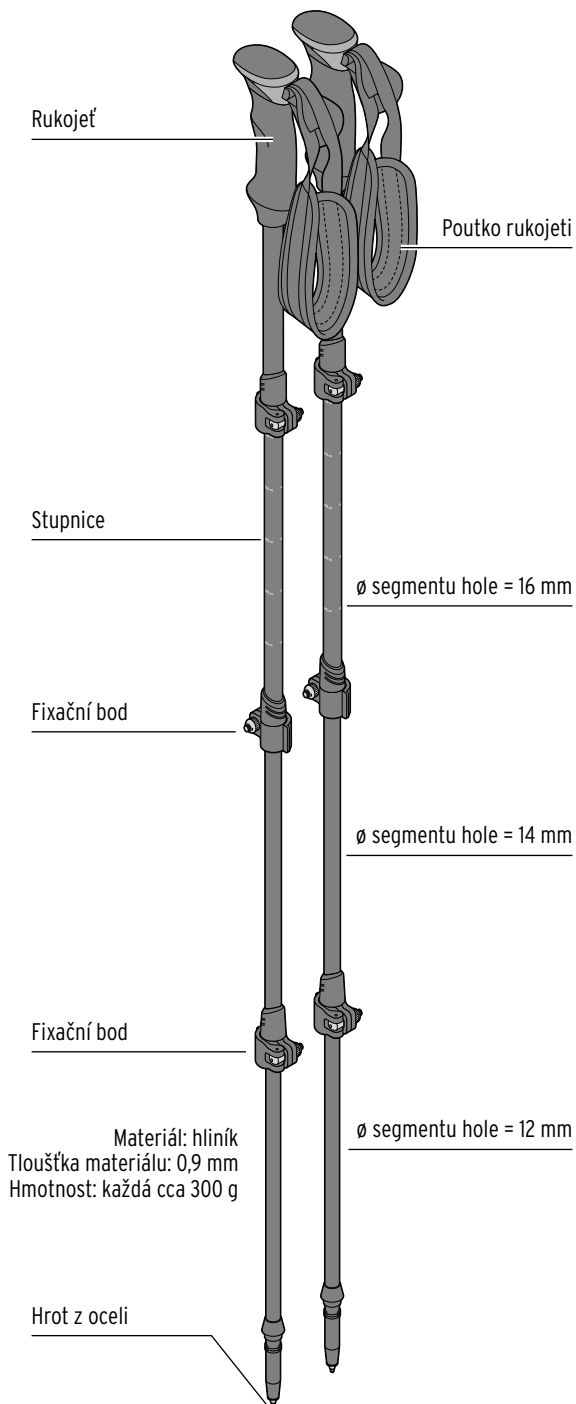
- Nemiřte, nebodejte a nešvihejte holemi ve směru k jiným lidem nebo zvířatům. Špičky holí mohou při neodborném zacházení způsobit poranění.

- Berte ohled na ostatní pěší turisty, dbejte vždy na to, kam špičky holí kladete, abyste z neopatrnosti nikoho nezranili. Obzvláště při dlouhých a namáhavých túrách může pozornost ochabovat, dodržujte proto odstup od turistů, kteří jdou před Vámi.
- Hole před každým použitím přezkoušejte na možná poškození. Pakliže nějaké poškození zjistíte, nejsou hole již schopné použití a nesmí se tudíž používat.
- Při přenášení hole nezavěšujte na batoh. Za silného větru by se hole mohly nekontrolovaně pohybovat sem a tam a způsobit poranění. V husté vegetaci by se hole mohly zachytit trekingovými kloboučky za listy, větve apod.
- Neprovádějte na výrobku žádné změny. Případné opravy výrobku nechávejte provádět v odborných servisech. V důsledku neodborných oprav mohou uživateli hrozit značná nebezpečí.

POZOR na věcné škody

- Nepoužívejte hole ve vnitřních prostorech. Špičky holí mohou poškodit podlahovou krytinu. V případě potřeby nasadte na špičky ochranné krytky (gumové patky nebo trekingové kloboučky).
- Neprohýbejte hole o více než max. 15°, jinak by se mohly trvale zdeformovat nebo zlomit.
- Používejte hole pouze k uvedenému účelu a nevyužívejte je k sezení, jako stojany na oblečení apod.

Přehled (rozsah dodávky)



Gumové patky



Trekingové kloboučky

Nastavení holí

Nastavení délky holí

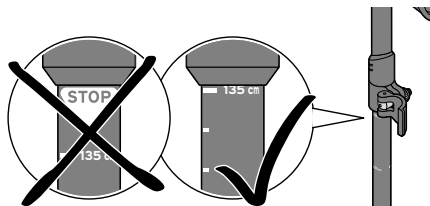
Hole jsou plynule nastavitelné až do max. délky 135 cm.

Následující tabulka Vám poskytne představu o tom, jaká délka hole je pro Vás vhodná. V zásadě platí: Optimální délka hole činí asi 66% tělesné výšky.

Tělesná výška	Délka holí
pod 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

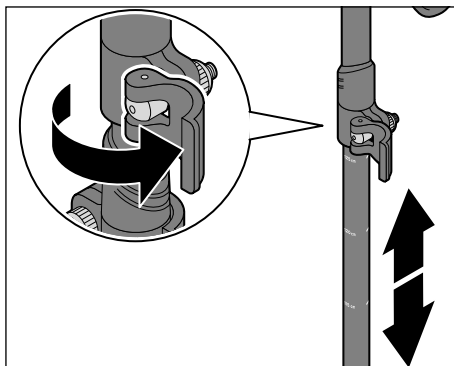
i Pokud se nacházíte na rovném povrchu, měla by být hůl nastavená na takovou výšku, aby paže a předloktí tvořily pravý úhel. Při chůzi do kopce použijte kratší a při sestupu delší nastavení hole.

POZOR na věcné škody

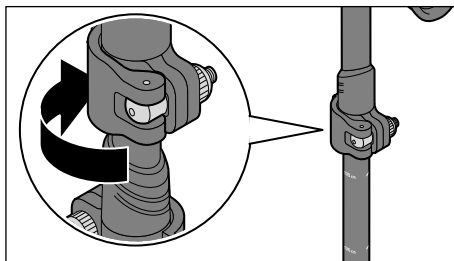


Segmenty vytáhněte co nejvíce až po značku **STOP**. Symbol Stop na každém konci segmentu musí být **zcela** zasunutý ve fixačním bodě resp. trekingové holi. V opačném případě může dojít z důvodu namáhání k trvalé deformaci nebo zlomení trekingových holí.

Na fixačních bodech změníte délku hole uvolněním segmentů hole:

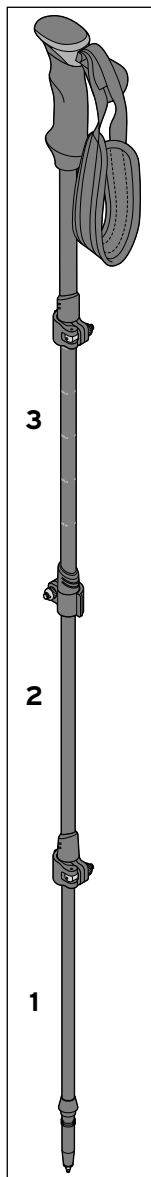


- ▷ Pro uvolnění segmentu hole otevřete páčku na rychloupínáku (viz obrázek). Pak segment vytáhněte na požadovanou délku.



- ▷ Pro opětovné upevnění segmentu hole zaklapněte páčku na rychloupínáku až na doraz (viz obrázek). Páčka musí zcela přiléhat.

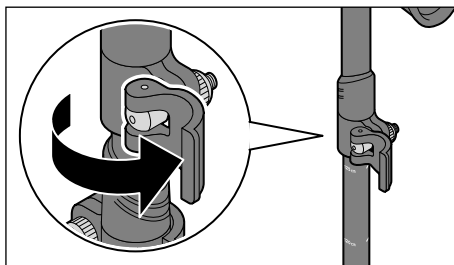
i Rychloupínák musí klást při stlačování dolů odpor, musí však být možné jím nenásilně pohybovat. Pokud je rychloupínák příliš volný nebo příliš pevný, je třeba upravit jeho napětí (viz „Nastavení napětí rychloupínáku“).



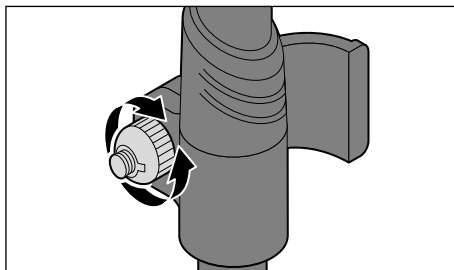
1. Začněte oběma spodními segmenty **1** a **2**. Tyto segmenty úplně vytáhněte - maximálně ke značce **STOP**.
2. Horní segment **3** pak podle stupnice upravte podle Vaší velikosti.

Abyste se přesvědčili, zda jsou fixační body upevněné, lehce se o hůl opřete. Během používání byste měli v pravidelných časových odstupech upevnění kontrolovat.

Úprava napětí rychloupínáku



1. Otevřete páčku rychloupínáku.

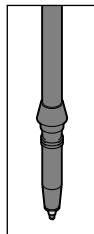


2. Pro nastavení předpětí otáčejte šroubem rychloupínáku ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.
3. Páčku rychloupínáku opět zaklapněte. Zkontrolujte, zda je rychloupínák správně napnutý. Případně pak postup zopakujte.

Správné používání při pěších túrách

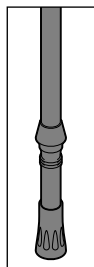
Výběr správných špiček

Můžete si vybrat mezi 3 různými profily špiček holí:



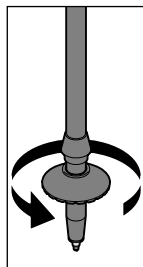
Hrot z oceli

Hrot z oceli zajišťuje stabilitu při chůzi krajinou.



Gumové patky

Pro chůzi po asfaltu nebo jiném podobně tvrdém povrchu je dobré nasadit na špičku gumové patky. Dostanete-li se na měkčí povrch, můžete je jednoduše znovu sejmout.



Trekingové kloboučky

Přiložené trekingové kloboučky zabraňují boření holí do velmi měkkého povrchu.

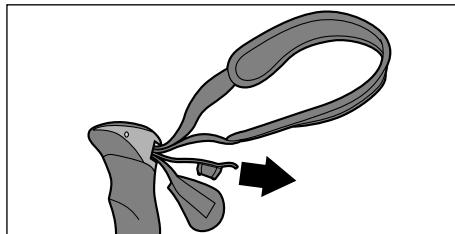
Klobouček našroubujte zesodu na plastový prvek nad špičkou hole.

Gumové patky nebo trekingové kloboučky noste nejlépe vždy s sebou, abyste je mohli v případě potřeby vyměnit.

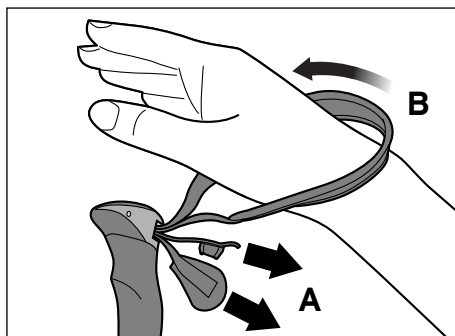
Upevnění poutka rukojeti

Ergonomicky tvarované rukojeti umožňují pohodlné držení holí.

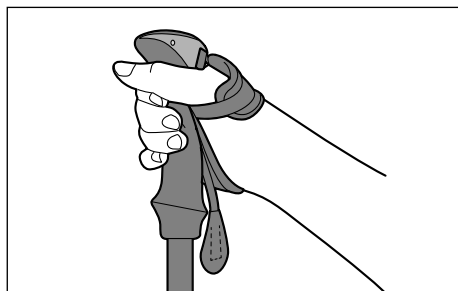
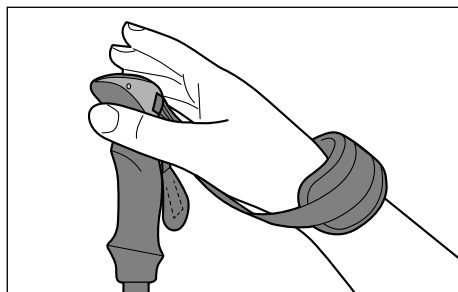
Poutka rukojeti slouží k upevnění holí na ruku. Nyní Vám ukážeme, jak si správně nasadíte poutka rukojetí a optimálně uchopíte rukojeť.



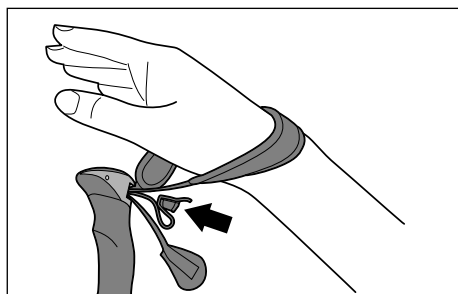
1. Vytáhněte aretaci z rukojeti podle obrázku.



2. Ruku prostrčte poutkem rukojeti. Poutko zvětšíte tahem za poutko samotné (**B**). Poutko zmenšíte tahem za jednu z obou lamel (**A**).



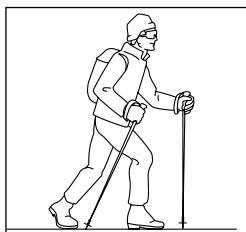
3. Správné nasazení otestujte: Rukojeť musíte uchopit spolu s poutkem rukojeti. Poutko rukojeti musí navíc stabilně obepínat zápěstí.



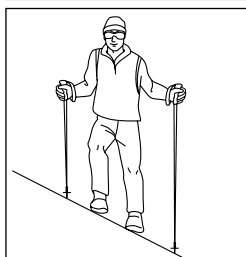
4. Aretaci znovu zasuňte do rukojeti.

Správná chůze

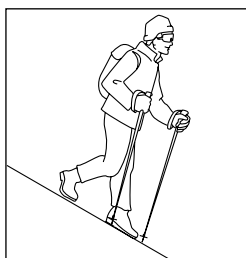
Používání holí přizpůsobených tělu vede ke stejnoměrnému, klidnému dýchání a zvyšuje Vaši výdrž. Zápěstí jsou odlehčena a můžete lépe udržovat rovnováhu. Při správném nastavení hole tvoří nadloktí a předloktí pravý úhel. Při správném držení těla se zlepšuje plicní ventilace.



Na rovině: Délku holí nastavte tak, aby Vaše paže tvořily úhel 90°.



Při přecházení svahu bokem: Prodlužte hůl směrem k údolí a zkraťte hůl směrem ke kopci.



Při sestupování: Délku holí prodloužíte tak, že Vaše paže nebudou protažené.



Při vystupování nahoru: Zkraťte délku holí tak, aby Vaše paže nebyly přetažené.

Čištění a skladování

- ▷ V případě potřeby otřetejte hole vlhkým hadříkem bez použití čisticího prostředku.
- ▷ Abyste zabránili tvoření rzi na holích, utřete mokré hole před každým složením důkladně do sucha.
- ▷ Při skladování nevystavujte hole přímému slunečnímu záření, ale uchovávejte je v suché a dobře temperované místnosti.
- ▷ Poutka rukojetí lze v případě potřeby prát jemným pracím prostředkem.



www.tchibo.cz/navody

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

Za účelem vylepšování výrobku si vyhrazujeme právo technických a vzhledových změn.

Číslo výrobku: 382 031