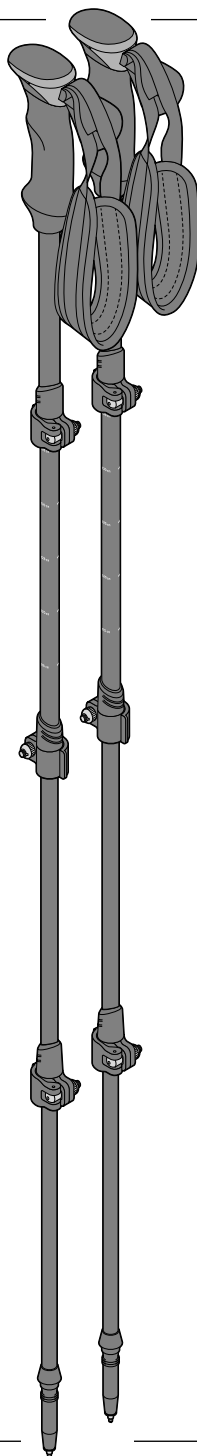




Teleskopowe kijki trekkingowe



pl Wskazówki dotyczące użytkowania

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

Wskazówki bezpieczeństwa



Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Teleskopowe kijki trekkingowe **przeznaczone są do podpierania w czasie wędrówki w terenie**. Kijki nie nadają się do wykorzystania w nordic walkingu ani innych dyscyplinach sportowych. Nie są one również zgodne z normą DIN ISO 7331 i nie nadają się do użytku w sportach narciarskich. Nie używać kijków jako kul ortopedycznych. Nie są one zgodne z normą DIN EN 1985. Teleskopowe kijki trekkingowe nie zapewniają przyczepności na podłożach pokrytych lodem. Nie nadają się także do wędrowania w rzekach ani do przekraczania rzek. Teleskopowe kijki trekkingowe zostały zaprojektowane do użytku prywatnego i nie nadają się do celów komercyjnych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Nie wolno celować, żgać ani bóść za pomocą kijków w kierunku innych osób lub zwierząt. Szpice (końcówki) kijków mogą w przypadku niezgodnego z przeznaczeniem użycia spowodować urazy ciała.
- Należy uważać na towarzyszy wędrowni: Zawsze zwracać uwagę na to,

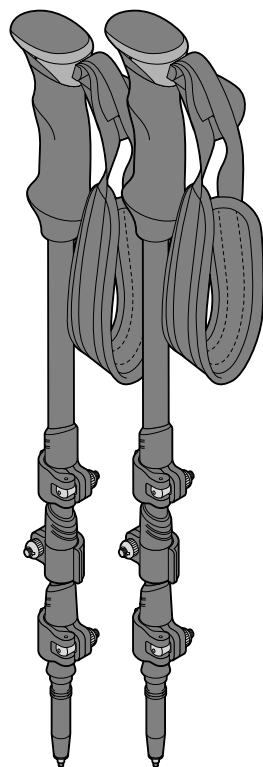
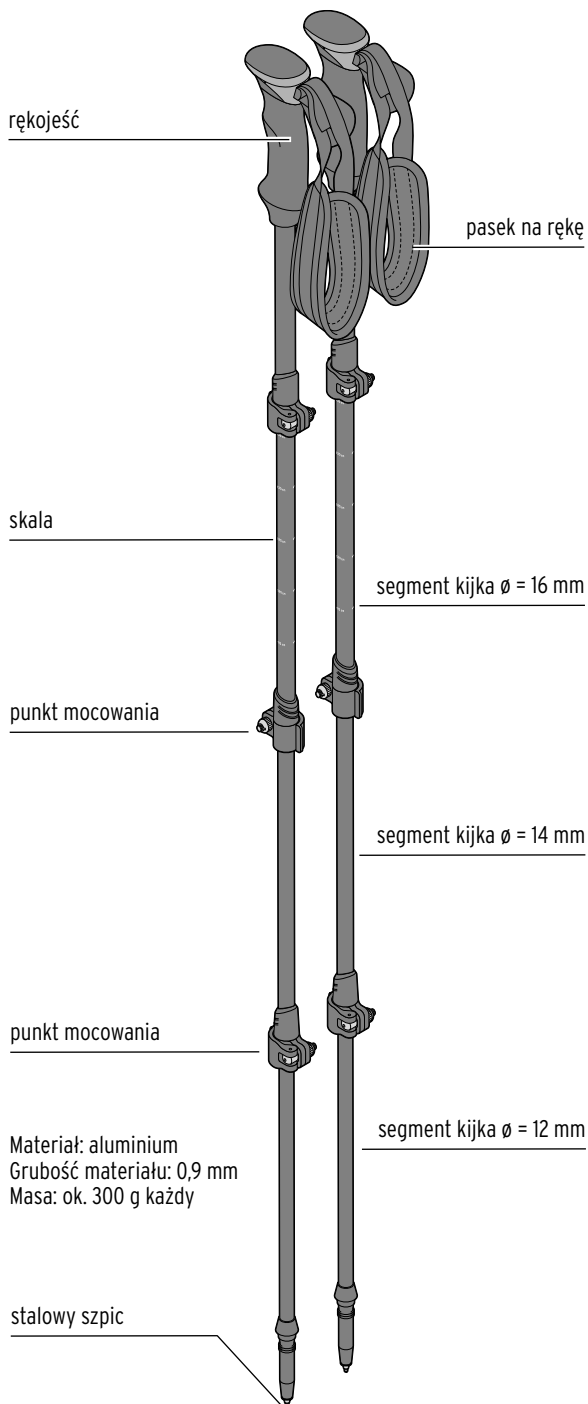
gdzie stawiane są kijki, tak aby przez przypadek nikogo nie zranić. Zwłaszcza podczas długich i wyczerpujących wędrówek może dojść do spadku koncentracji i uważności. Dlatego należy zawsze zachowywać wystarczający odstęp od poprzedzającego wędrowca.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić kijki pod kątem uszkodzeń. Jeżeli zostaną stwierdzone uszkodzenia kijków, kijki nie nadają się do użytkowania i nie można ich więcej używać.
- Nie przyczepiać kijków do plecaka w celu transportu. Silny wiatr może spowodować niekontrolowane kołysanie się kijków, które może doprowadzić do obrażeń ciała. W przypadku użycia kijków w miejscu, gdzie występuje bujna roślinność, np. w talerzykach trekkingowych mogą zbierać się liście, gałązki itp.
- Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w produkcie. Wszelkie naprawy należy zlecać tylko zakładom specjalistycznym. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą prowadzić do powstania poważnych zagrożeń dla użytkownika.

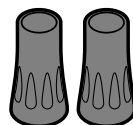
UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie należy używać kijków w zamkniętych pomieszczeniach. Szpice kijków mogą uszkodzić podłogę. Dlatego w razie potrzeby należy założyć na szpice nakładki (gumowe nasadki lub talerzyki trekkingowe).
- Nie należy wyginać kijków o więcej niż 15°, ponieważ mogą wówczas ulec trwałemu odkształceniu lub nawet pęknięciu/złamaniu.
- Kijki trekkingowe należy stosować wyłącznie w sposób zgodny z ich przeznaczeniem (patrz wyżej). Nie należy ich używać do innych celów, np. jako podparcia do siedzenia, stojaka na ubrania itp.

Widok całego zestawu (zakres dostawy)



w chwili dostawy



gumowe nasadki



talerzyki trekkingowe

Dopasowanie kijka

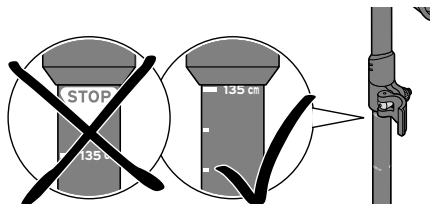
Nastawianie długości kijka

Długość kijków trekkingowych można bezstopniowo regulować aż do maks. 135 cm. Poniższa tabela pozwoli użytkownikowi zorientować się, jaka długość kijków będzie dla niego odpowiednia. Jako zasadę można przyjąć, że optymalna długość kijka wynosi ok. 66% wzrostu użytkownika.

| Wysokość (wzrost) | Długość kijków |
|-------------------|----------------|
| do 170 cm | 1150 mm |
| 171 cm - 178 cm | 1200 mm |
| 179 cm - 185 cm | 1250 mm |
| 186 cm - 192 cm | 1300 mm |
| powyżej 193 cm | 1350 mm |

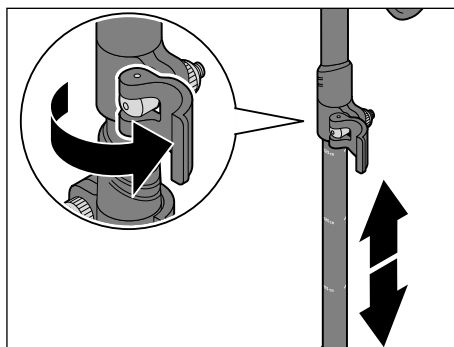
i Jeżeli użytkownik wędruje po płaskim terenie, długość kijków powinna być ustawiona tak, aby przedramiona tworzyły z ramionami kąt prosty. W przypadku wędrowki pod górę należy ustawić mniejszą długość kijków, a w przypadku schodzenia z góry - większą.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

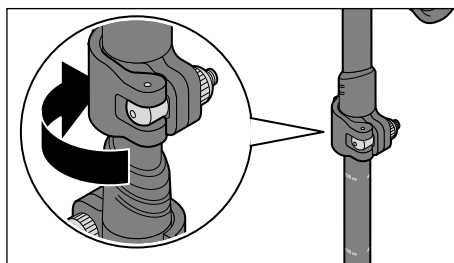


Segmenty kijków wolno wysuwać maksymalnie do oznaczenia **STOP**. Znak stop na końcu każdego segmentu musi być **w całości** schowany w punkcie mocowania, względnie w kijku. W przeciwnym razie kijki mogą ulec trwałemu wygięciu/złamaniu pod obciążeniem.

Zwalnianie segmentów i zmiana długości kijka odbywa się w punktach mocowania:

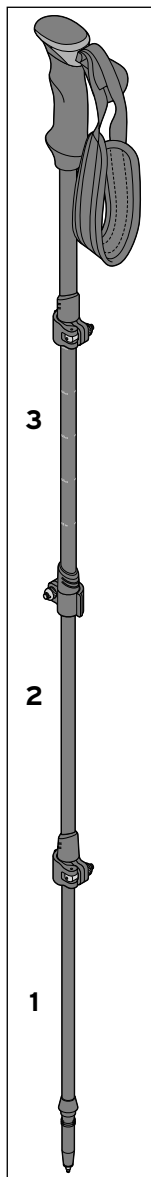


▷ Aby poluzować segment kijka, otworzyć dźwignię na szybkozacisku (patrz rysunek). Następnie wysunąć zwolniony segment na żądaną długość.



▷ Aby z powrotem unieruchomić segment kijka, zamknąć (docisnąć) do oporu dźwignię na szybkozacisku (patrz rysunek). Dźwignia ta musi całkowicie przylegać.

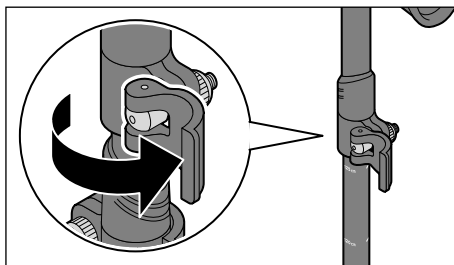
i Dźwignia szybkozaciskowa musi przy dociskaniu w dół stawiać opór, ale jednocześnie dawać się poruszać bez użycia większej siły. Jeśli szybkozacisk jest zbyt luźny lub zamyka się zbyt trudno, skorygować dociąg szybkozacisku (rozdział „Regulacja dociągu szybkozacisku”).



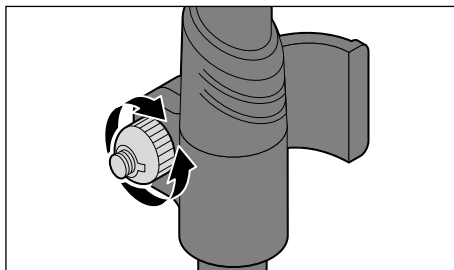
1. Zacząć od dwóch dolnych segmentów **1** i **2**. Wysunąć je aż do końca - maksymalnie do oznaczenia **STOP**.
2. Następnie ustawić górny segment **3** na swój wzrost (według skali).

Aby upewnić się, że zamocowanie segmentów kijka jest wystarczające, należy oprzeć się lekko na kijku. Podczas użytkowania kijków należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać zamocowanie segmentów obu kijków.

Regulacja dociągu szybkozacisku



1. Otworzyć dźwignię szybkozacisku.

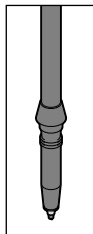


2. Obracać śrubę na szybkozacisku w kierunku zgodnym lub przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby ustawić żądane naprężenie wstępne.
3. Ponownie zamknąć (docisnąć) do oporu dźwignię szybkozacisku. Sprawdzić, czy szybkozacisk jest prawidłowo dociągnięty. W razie potrzeby powtórzyć procedurę.

Prawidłowe użytkowanie podczas trekkingu

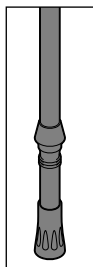
Wybór właściwej końcówki

Można wybrać jeden z 3 różnych profili końcówki kijka:



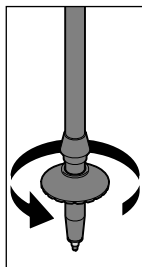
Stalowy szpic

Stalowy szpic zapewnia odpowiednią przyczepność w terenie.



Gumowa nasadka

Na czas wędrówki po asfalcie lub innym podłożu o podobnej twardości zaleca się założenie na szpice kijków gumowych nasadek. Gdy podłoże stanie się bardziej miękkie, należy zdjąć gumowe nasadki.



Talerzyk trekkingowy

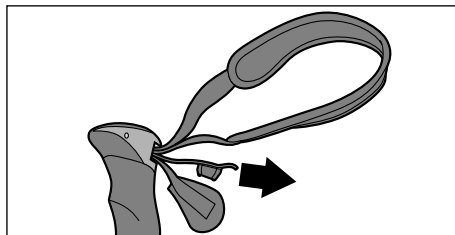
Dołączone w komplecie talerzyki trekkingowe zapobiegają zapadaniu się kijków w bardzo miękkim podłożu. Talerzyki należy po prostu nakręcić na plastikowe elementy umieszczone nad szpicami kijków.

Najlepiej zawsze mieć gumowe nasadki i talerzyki trekkingowe przy sobie, tak aby w razie potrzeby można było ich użyć.

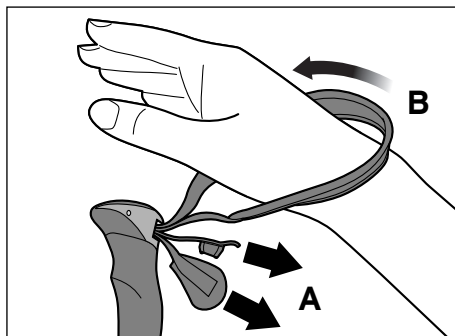
Zakładanie paska na rękę

Ergonomicznie wyprofilowane rękojeści umożliwiają komfortowe trzymanie kijków przez długi czas.

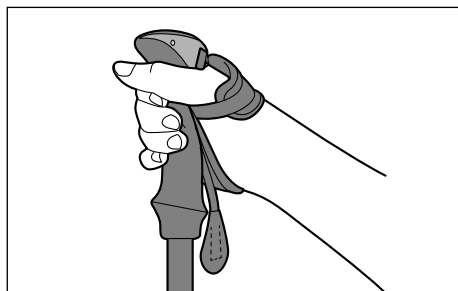
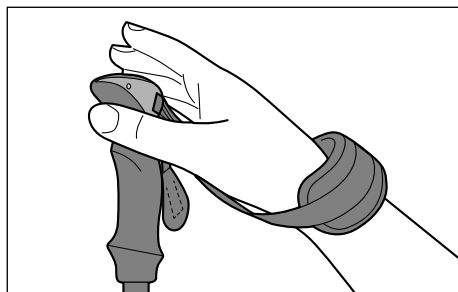
Paski służą do zamocowania kijków na rękach (nadgarstkach). Poniżej pokazujemy, w jaki sposób prawidłowo zakładać i regulować paski na rękę oraz jak optymalnie obejmować rękojeść.



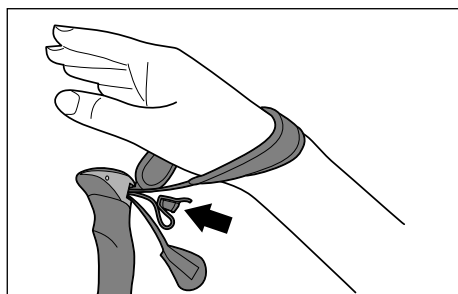
1. Wyciągnąć blokadę z rękojeści kijka jak pokazano na rysunku.



2. Przełożyć dłoń przez pasek na rękę. Zwiększyć obwód paska na rękę pociągając za pasek (**B**). Zmniejszyć obwód paska na rękę, pociągając za jedną z dwóch taśm (**A**).



3. Sprawdzić prawidłowe dopasowanie: Musi być możliwe wygodne objęcie rękojeści kijka z założonym paskiem na rękę. Pasek na rękę musi przy tym pewnie obejmować nadgarstek.



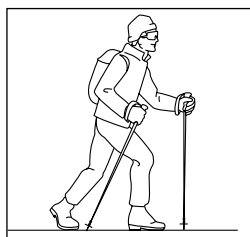
4. Ponownie włożyć blokadę w rękojeść.

Prawidłowe wędrowanie

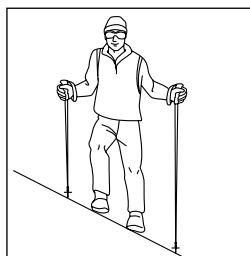
Użytkowanie kijków dopasowanych do ciała umożliwia równomierny i spokojny oddech oraz zwiększa wytrzymałość. Stawy są odciążone i łatwiej jest utrzymać równowagę.

Przy prawidłowo ustawionym kijku przedramię oraz ramię tworzą ze sobą kąt prosty.

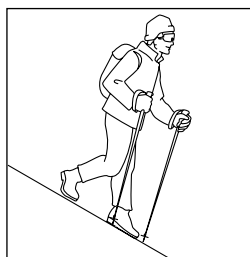
Dzięki wyprostowanej postawie poprawia się wentylacja płuc.



W płaskim terenie długość kijków należy ustawić w taki sposób, aby przedramię oraz ramię tworzyły ze sobą kąt prosty.



Trawersując z boczne, należy wydłużyć kijek po stronie doliny i skrócić kijek po stronie góry.



Przy schodzeniu z góry, należy wydłużyć kijki, tak aby podczas ich wbijania ręce nie były wyprostowane.



Przy wchodzeniu pod górę, należy skrócić kijki, tak aby podczas ich wbijania ręce nie były za bardzo zgięte w łokciach.

Czyszczenie i przechowywanie

- ▷ W razie potrzeby należy przetrzeć kijki wilgotną ściereczką bez dodatku środków do mycia.
- ▷ Aby uniknąć rdzewienia, należy dobrze osuszyć mokre kijki, zanim zostaną złożone po zakończeniu użytkowania.
- ▷ Nie należy przechowywać kijków w miejscu bezpośrednio nasłonecznionym, tylko w suchym pomieszczeniu przy temperaturze pokojowej.
- ▷ Paski na rękę można w razie potrzeby wyprać ręcznie z użyciem łagodnego środka piorącego.



www.tchibo.pl/instrukcje

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

W ramach doskonalenia produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w jego konstrukcji i wyglądzie.

Numer artykułu: 382 031