

Bâtons de randonnée

fr Mode d'emploi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 123218FV05X07XII · 2022-01



Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les bâtons de randonnée sont conçus pour **apporter un soutien et augmenter la stabilité pendant la randonnée**. Ils ne conviennent donc ni à la marche nordique ni à d'autres disciplines sportives. Ils ne sont pas conformes à la norme DIN ISO 7331 et ne doivent pas être utilisés pour skier. N'utilisez pas les bâtons comme aide à la marche. Ils ne sont pas conformes à la norme DIN EN 1985. Les bâtons de randonnée ne sont pas conçus pour la stabilisation sur sol verglacé. Ils ne conviennent pas pour faire des randonnées dans des cours d'eau ou pour traverser ces derniers. Les bâtons de randonnée sont conçus pour une utilisation privée et ne conviennent pas à un usage commercial ou professionnel.

DANGER: risques pour les enfants

- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Ne visez, ne piquez ou ne frappez jamais de personnes ou d'animaux avec la pointe du bâton. En cas d'utilisation incorrecte, les pointes des bâtons peuvent occasionner des blessures.
- Faites attention à vos compagnons de marche, veillez toujours à poser vos bâtons de façon à ne blesser personne par inadvertance. Pensez que la concentration faiblit notamment lors de randonnées longues et fatigantes. Gardez donc une distance suffisante avec le marcheur qui vous précède.
- Vérifiez le bon état des bâtons avant chaque utilisation. Si vous constatez des détériorations, les bâtons sont hors d'usage et il ne faut plus les utiliser.
- Ne transportez pas les bâtons en les attachant à votre sac à dos. En cas de vent fort, ils pourraient être déplacés de manière incontrôlée et occasionner des blessures. Si vous évoluez dans un environnement où la végétation est abondante, les rondelles pourraient p. ex. s'accrocher aux feuilles, aux branches, etc.
- Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations qu'à un atelier spécialisé. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

PRUDENCE: risque de détérioration

- N'utilisez pas les bâtons à l'intérieur, car les pointes pourraient endommager le revêtement de sol. Mettez les embouts en caoutchouc ou les rondelles de randonnée sur les pointes des bâtons.
- Ne pliez pas les bâtons de plus de 15°, car ils pourraient se casser ou se déformer.
- Utilisez les bâtons uniquement dans le domaine d'utilisation indiqué et ne vous en servez pas pour un autre usage, par exemple comme siège, porte-manteau, etc.

Longueur des bâtons dépliés:

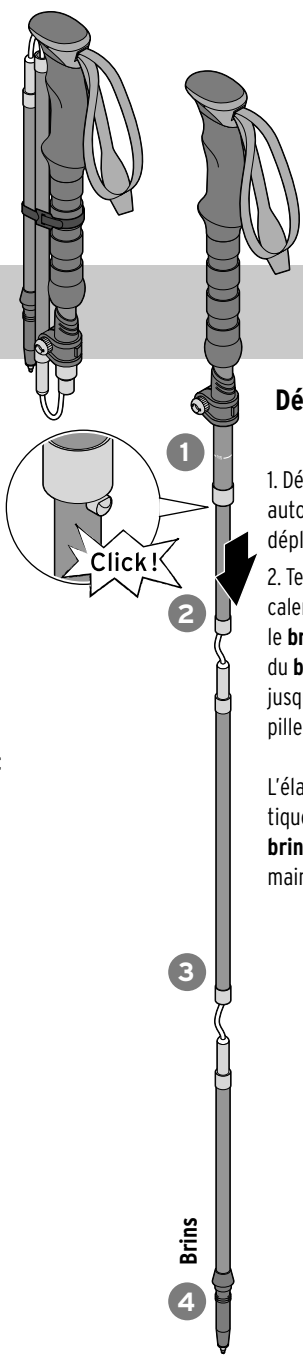
1150 - 1350 mm

Longueur des bâtons repliés:

env. 370 mm

Poids:

env. 300 g/bâton



Déplier et replier les bâtons

1. Défaitez la fermeture auto-agrippante et déployez les brins.
2. Tenez le bâton verticalement et tirez sur le **brin 2** pour le sortir du **brin supérieur 1** jusqu'à ce que la goupille se bloque.

L'élastique tire automatiquement les autres **brins 3 et 4** et les maintient en position.

Brins

Régler le bâton

Régler la longueur des bâtons

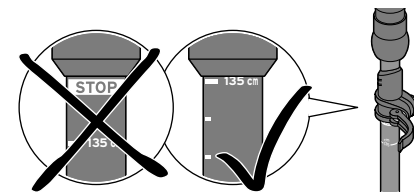
Les bâtons sont réglables en continu jusqu'à une longueur maximum de 135 cm. Le tableau suivant vous indique approximativement la longueur de bâton qui vous convient le mieux. Règle de base: la longueur de bâton idéale est égale à env. 66 % de votre taille.

Taille	Longueur des bâtons
jusqu'à 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
à partir de 193 cm	1350 mm

1. Quand vous marchez sur un terrain plat, réglez les bâtons de façon à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. Les bâtons doivent être plus courts pour la montée et plus longs pour la descente. Si le relief change souvent, vous pouvez régler les bâtons sur une longueur moyenne et les tenir par le haut ou le bas de la poignée.

Prudence: risque de détérioration

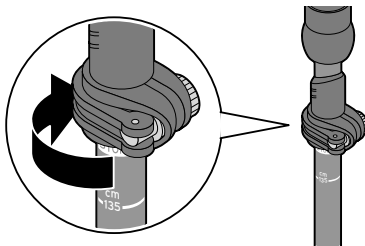
Ne tirez pas les bâtons au-delà du repère **STOP**. Le repère Stop doit être entièrement caché dans le brin supérieur, sinon, les bâtons pourraient se casser ou se déformer quand vous les sollicitez.



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence: 638 896

1. Ouvrez le levier du serrage rapide du **brin supérieur 1**.
2. Tirez sur le bâton pour le régler à la longueur souhaitée.
3. Pour fixer le **brin supérieur 1**, rabattez complètement le levier du serrage rapide. Le levier doit être rabattu à fond contre le bâton.

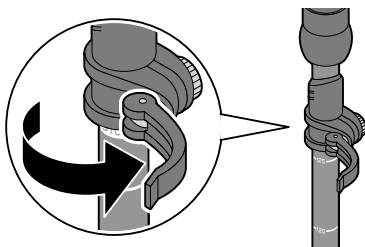


4. Pour vérifier si le serrage rapide est suffisamment serré, appuyez-vous légèrement sur le bâton. Quand vous utilisez les bâtons, vérifiez régulièrement le serrage rapide.

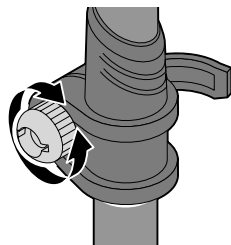
1. Le serrage rapide doit opposer une résistance, mais vous devez pouvoir le manipuler sans forcer excessivement. Si le serrage rapide est trop lâche ou trop serré, vous devez régler la tension.

Régler la tension du serrage rapide

1. Ouvrez le levier du serrage rapide.



2. Pour régler la tension, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.



3. Rabattez le levier du serrage rapide. Vérifiez si le serrage rapide est bien serré et répétez l'opération si nécessaire.

Bien utiliser les bâtons de randonnée

Choisir la pointe adaptée

Vous pouvez choisir trois différents profils pour la pointe du bâton:

- Pointe en acier**
La pointe en acier vous procure un bon appui sur le terrain.
- Embouts en caoutchouc**
Si vous marchez sur une voie goudronnée ou sur un terrain aussi dur, mettez les embouts en caoutchouc sur les pointes. Vous les retirerez quand le terrain sera redevenu plus meuble.
- Rondelles de randonnée**
Les rondelles de randonnée empêchent les bâtons de s'enfoncer dans les terrains meubles. Vissez tout simplement les rondelles sur l'élément en plastique au dessus de la pointe.

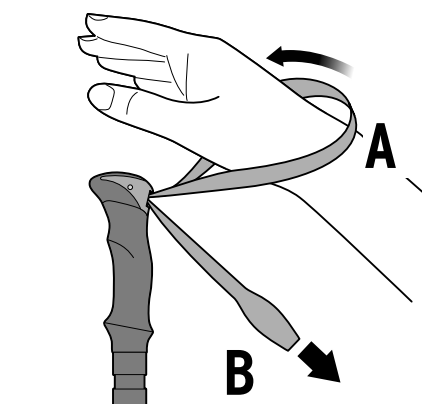
Le mieux est de toujours avoir les embouts en caoutchouc et les rondelles de randonnée avec vous afin de pouvoir les monter rapidement en cas de besoin.

Mettre les dragonnes

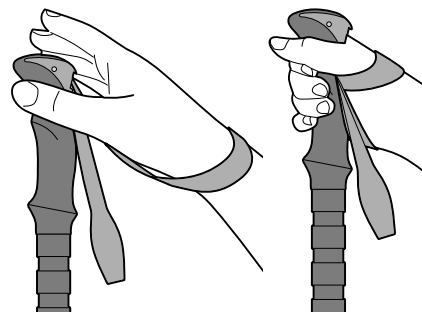
Les poignées ergonomiques permettent de tenir les bâtons avec un maximum de confort.

Les dragonnes servent à fixer les bâtons aux mains. Nous vous montrons ci-dessous comment utiliser correctement les dragonnes et bien tenir la poignée.

1. Passez la main dans la dragonne. Pour allonger la dragonne, tirez sur la boucle **(A)**. Pour raccourcir la dragonne, tirez sur l'extrémité libre **(B)**.



2. Vérifiez que la dragonne est réglée à la bonne longueur: Passez la main dans la dragonne: vous devez pouvoir saisir la poignée du bâton, la dragonne entourant correctement votre poignet.



Bien marcher

La synchronisation des bâtons sur le mouvement naturel de la marche favorise une respiration calme et régulière tout en améliorant la condition physique du marcheur. Les bâtons soulagent les articulations et procurent un meilleur équilibre.

Pour un réglage correct du bâton, veillez à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. La posture verticale du corps permet d'améliorer la ventilation pulmonaire.



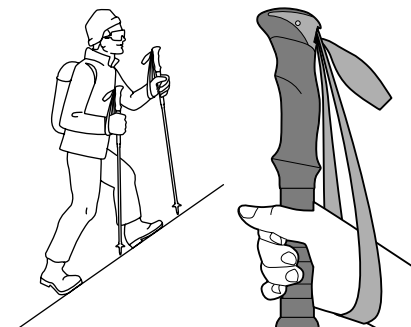
Sur un terrain plat: réglez la longueur de bâton de façon à ce que vos bras et vos avant-bras forment un angle droit. Saisissez la poignée comme indiqué ci-dessus.



Traversée d'un versant: rallongez le bâton aval et raccourcissez le bâton amont. Si la configuration du terrain change souvent, réglez les bâtons sur une longueur moyenne et saisissez le bâton aval comme d'habitude par le **haut** de la poignée et le bâton amont par le **bas** de la poignée. Rallongez la dragonne du bâton amont.



En descente: rallongez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus en plantant le bâton. Saisissez le bâton par le **haut** de la poignée.



En montée: raccourcissez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus à l'extrême en plantant le bâton. Saisissez le bâton par le **bas** de la poignée.

Entretien et rangement

- ▷ Si nécessaire, essuyez les bâtons avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits nettoyants.
- ▷ Si les bâtons sont mouillés, essuyez-les bien avant de les replier afin d'éviter la rouille.
- ▷ Ne stockez pas les bâtons dans un endroit où ils seront directement exposés au soleil, mais dans un local sec et à température normale.
- ▷ Si nécessaire, lavez les dragonnes à la main avec une lessive douce.

Bastoncini da trekking

it Istruzioni per l'uso

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 123218FV05X07XII · 2022-01



Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

I bastoncini da trekking sono concepiti **come mezzo di supporto durante l'escursionismo**. I bastoncini non sono adatti ad essere utilizzati per il Nordic Walking né per altri tipi di sport. Non rispettano la norma DIN ISO 7331, pertanto non sono adatti all'impiego durante lo sci. Non utilizzare i bastoncini come un deambulatore. Non rispettano la norma DIN EN 1985.

I bastoncini da trekking non sono progettati per fornire sostegno in presenza di terreno ghiacciato. Non sono inoltre idonei per camminare nei corsi d'acqua o per attraversarli.

I bastoncini da trekking sono destinati a un uso privato e non sono adatti a scopi commerciali.

PERICOLO per i bambini

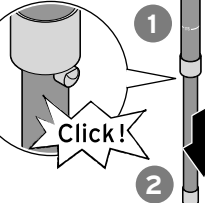
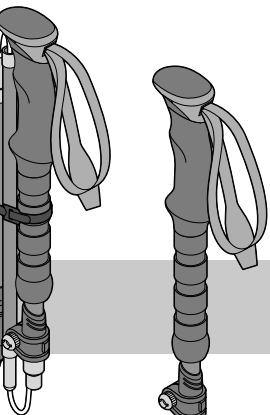
- L'articolo non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

AVVERTENZA contro gli infortuni

- Non mirare, puntare o tirare in direzione di un'altra persona o di un animale. Se impropriamente utilizzate, le punte dei bastoncini potrebbero provocare lesioni.
- Prestare attenzione ai propri compagni di escursione: verificare sempre dove poggiano i bastoncini in modo da evitare di causare lesioni involontarie a qualcuno. In particolare non abbassare il livello di attenzione durante le escursioni lunghe e faticose. Mantenere pertanto sempre una distanza sufficiente da chi vi precede.
- Prima dell'utilizzo, verificare sempre che i bastoncini non siano danneggiati. Se si dovessero constatare dei danni, i bastoncini non sono più idonei all'uso, pertanto non devono più essere utilizzati.
- Non appendere i bastoncini a uno zaino per il trasporto. In caso di vento forte, i bastoncini possono muoversi in modo incontrollabile e causare lesioni. In una vegetazione fitta, le rondelle da trekking possono impigliarsi ad esempio con foglie, rami ecc.
- Non apportare modifiche all'articolo. Far eseguire riparazioni dell'articolo solo da personale specializzato. Se vengono eseguite riparazioni inappropriate possono insorgere notevoli rischi per l'utente.

ATTENZIONE - Danni materiali

- Non utilizzare i bastoncini in ambienti chiusi. Le punte dei bastoncini potrebbero provocare danni al pavimento. Se necessario posizionare dei supporti (protezioni in gomma o rondelle da trekking) sulle punte.
- Non curvare i bastoncini oltre i 15°, poiché potrebbero piegarsi o rompersi in modo permanente.
- Utilizzare i bastoncini solo per la finalità d'uso prevista e non per scopi diversi, ad esempio come seduta, attaccapanni, ecc.



Montaggio e smontaggio dei bastoncini

- Allentare la chiusura in velcro e inserire le sezioni.
- Mantenere il bastoncino in posizione verticale ed estrarre la **sezione 2** dalla **sezione 1 più alta** finché il blocco non scatta in posizione.

Le altre **sezioni 3 + 4** si inseriscono automaticamente una sull'altra e sono tenute in posizione tramite il cordino.

3

4

Sezioni

Regolazione dei bastoncini

Regolazione della lunghezza dei bastoncini

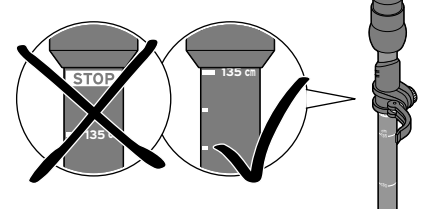
I bastoncini sono regolabili fino ad una lunghezza max. di 135 cm. La tabella seguente costituisce un punto di riferimento per definire la lunghezza più adatta. Come regola generale, la lunghezza ideale dei bastoncini corrisponde a circa il 66% dell'altezza dell'utilizzatore.

Altezza	Lunghezza bastoncini
fino a 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
da 193 cm	1350 mm

- I** Su terreni pianeggianti, la lunghezza del bastoncino deve essere regolata in modo che tra la parte superiore del braccio e l'avambraccio si formi un angolo retto. Per camminare in salita impostare una lunghezza inferiore, mentre per camminare in discesa impostare una lunghezza superiore. In caso di terreni di varia natura, è possibile scegliere anche una regolazione intermedia dei bastoncini e afferrare l'impugnatura in alto o in basso.

ATTENZIONE - Danni materiali

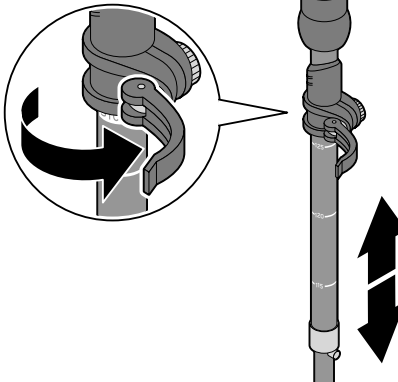
Estrarre i bastoncini al massimo fino alla linea di **STOP**. La linea di stop deve scomparire completamente nella sezione superiore. In caso contrario, in condizioni di carico, i bastoncini potrebbero piegarsi o danneggiarsi in modo permanente.



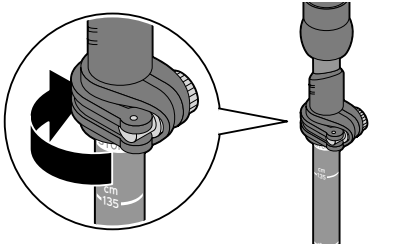
www.tchibo.ch/istruzioni (Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Codice articolo: 638 896

- Richiudere la leva del dispositivo di sgancio rapido sulla **sezione 1 più alta**.



- Estrarre quindi il bastoncino fino alla lunghezza desiderata.
- Per fissare nuovamente la **sezione 1 più alta**, chiudere la leva sul dispositivo di sgancio rapido fino alla battuta. La leva deve chiudersi completamente.

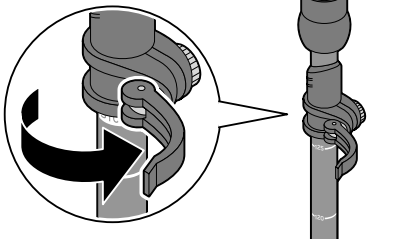


- Per verificare che il dispositivo di sgancio rapido sia ben saldo, appoggiarsi delicatamente al bastoncino. Durante l'uso controllare il dispositivo di sgancio rapido a intervalli regolari.

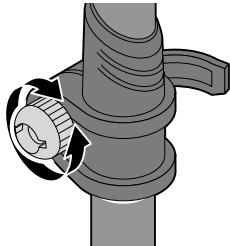
- I** Il dispositivo di sgancio rapido deve opporre resistenza quando lo si stringe, senza tuttavia che sia necessario esercitare una eccessiva forza per spostarlo. Se il dispositivo di sgancio rapido è troppo lento o troppo serrato, regolare la tensione.

Regolazione della tensione del dispositivo di sgancio rapido

- Aprire la leva del dispositivo di sgancio rapido.



- Ruotare la vite del dispositivo di sgancio rapido in senso orario o antiorario per regolarne la tensione.



- Richiudere la leva del dispositivo di sgancio rapido. Verificare che il dispositivo di sgancio rapido sia ben serrato. Se necessario ripetere l'operazione.

Uso corretto durante le escursioni

Sceita della punta corretta

È possibile scegliere tra 3 diversi profili delle punte dei bastoncini:



Punta in acciaio

La punta in acciaio è adatta per i terreni pianeggianti.

Protezione in gomma

Se si cammina sull'asfalto o su un terreno di simile durezza, si consiglia l'uso di protezioni in gomma. Qualora il terreno dovesse farsi in seguito più morbido, sarà possibile rimuovere facilmente le protezioni in gomma.

Rondelle da trekking

Le rondelle da trekking in dotazione impediscono che i bastoncini affondino in presenza di terreni molto umidi. Avvitare le rondelle dalla parte inferiore della punta del bastoncino portandole verso l'alto sull'elemento in plastica.

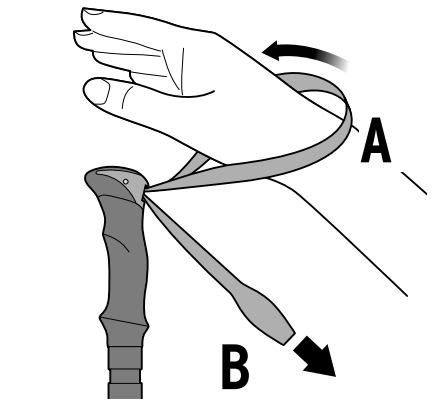
Si consiglia di portare sempre con sé sia le protezioni in gomma che le rondelle da trekking, così da poterle cambiare velocemente in base alle necessità.

Inserimento delle dragonne

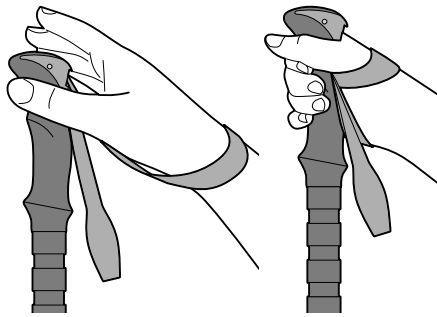
Le impugnature, realizzate secondo criteri ergonomici, consentono una comoda presa dei bastoncini.

Le dragonne hanno invece la funzione di assicurare i bastoncini alle mani. Di seguito mostriamo come regolare e inserire correttamente le dragonne e come assicurarle in modo ottimale all'impugnatura.

- Far passare la mano attraverso la dragonne. Allargare la dragonne tirandola con la mano **(A)**. Restringere la misura della dragonne tirando l'estremità allentata **(B)**.



- Controllare se la misura è corretta: Si deve essere in grado di afferrare l'impugnatura insieme alla dragonne. Contemporaneamente la dragonne deve circondare in modo sicuro il polso.



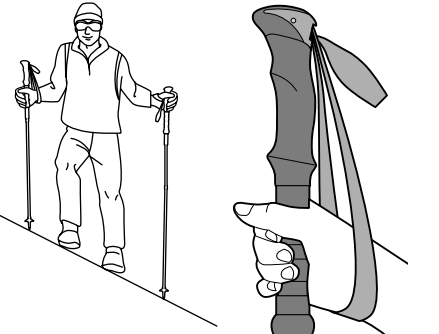
Movimento corretto

L'uso dei bastoncini coordinato coi movimenti del corpo favorisce una respirazione regolare e tranquilla e aumenta la resistenza. Il carico sulle articolazioni è alleggerito ed è più semplice controllare il proprio equilibrio. Il bastoncino è correttamente regolato se tra la parte superiore del braccio e

l'avambraccio si forma un angolo retto. La corretta postura del corpo favorisce inoltre la ventilazione polmonare.



Marcia in piano: regolare la lunghezza dei bastoncini in modo che le braccia formino un angolo di 90°. Afferrare l'impugnatura **in alto** come descritto sopra.



In caso di attraversamento di un pendio: allungare il lato a valle del bastoncino e accorciare quello a monte. In caso di terreno di varia natura, scegliere una lunghezza intermedia e afferrare il bastoncino a valle come di consueto **in alto**, il bastoncino a monte invece **in basso** sull'impugnatura. Allungare la dragonne sul bastoncino a monte.



In discesa: allungare i bastoncini in modo che le braccia non debbano distendersi durante l'uso dei bastoncini. Afferrare il bastoncino **in alto** sull'impugnatura.



In salita: accorciare i bastoncini in modo che le braccia non debbano estendersi durante l'uso dei bastoncini. Afferrare il bastoncino **in basso** sull'impugnatura.

Cura e conservazione

- ▷ Se necessario, pulire i bastoncini con un panno umido senza usare detersivi.
- ▷ Per evitare la formazione di ruggine, asciugare bene le sezioni bagnate prima di inserirle l'una nell'altra.
- ▷ Non conservare i bastoncini alla luce diretta del sole, ma in una stanza asciutta ed a temperatura ambiente.
- ▷ Se necessario, le dragonne possono essere lavate a mano con un detersivo delicato.