

Kije trekkingowe

pl Instrukcja użytkowania

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

! Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Kije trekkingowe przeznaczone są **do podpierania w czasie wędrówki** w terenie. Kije 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 kijów jako kul ortopedycznych. Nie są one zgodne z normą DIN EN 1985.

Kije trekkingowe nie zapewniają przyczepności na podłożach pokrytych lodem. Nie nadają się także do wędrowania w rzekach ani do przekraczania rzek.

Kije trekkingowe przeznaczone są do użytku prywatnego i nie nadają się do celów komercyjnych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

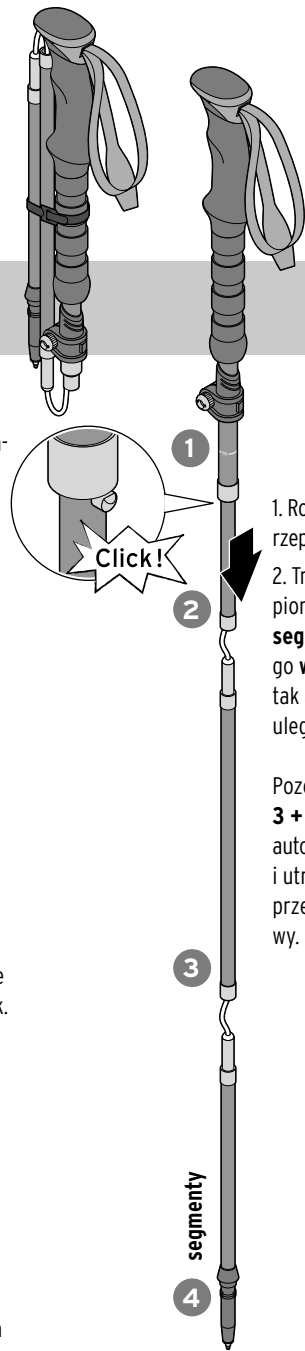
- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE przed odniesieniem obrażeń ciała

- Nie wolno celować, żgać ani bić za pomocą kijów w kierunku innych osób lub zwierząt. Szpice (końcówki) kijów mogą w przypadku niezgodnego z przeznaczeniem użycia spowodować urazy ciała.
- Należy uważać na towarzyszy wędrówki: Zawsze zwracać uwagę na to, gdzie stawiane są kije, 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 kije pod kątem uszkodzeń. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń kije nie nadają się do użytkowania i nie można ich więcej używać.
- Nie przyczepiać kijów do plecaka w celu transportu. Silny wiatr może spowodować niekontrolowane kołysanie się kijów, które może doprowadzić do obrażeń ciała. W przypadku intensywnej roślinności talerzyki trekkingowe kijów mogą się zaplątać/ zablokować w listowiu, gałęziach itp.
- Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w produkcie. Naprawy produktu należy zlecać wyłącznie zakładom specjalistycznym. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.

UWAGA - ryzyko strat materialnych

- Nie należy używać kijów w zamkniętych pomieszczeniach. Szpice kijów mogą uszkodzić podłogę. W razie potrzeby należy założyć na szpice nakładki (gumowe nasadki lub talerzyki trekkingowe).
- Nie należy wyginać kijów o więcej niż 15°, ponieważ mogą wówczas ulec trwałemu odkształceniu lub nawet pęknięciu/złamaniu.
- Kije 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.



Rozkładanie i składanie kija

1. Rozpiąć zapięcie na rzep i rozłożyć segmenty.
2. Trzymać kij w pozycji pionowej i wysunąć **segment 2** z położonego **wyżej segmentu 1**, tak aby ogranicznik uległ zablokowaniu.

Pozostałe **segmenty 3 + 4** zostaną przy tym automatycznie ściągnięte i utrzymane na pozycji przez sznur połączeniowy.

segmenty

Dopasowanie kija

Nastawianie długości kija

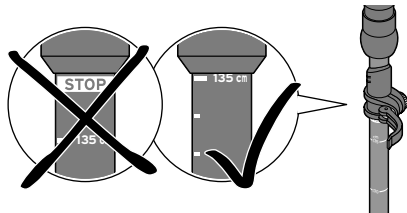
Długość kijów trekkingowych można bezstopniowo regulować aż do maks. 135 cm. Poniższa tabela pozwoli użytkownikowi zorientować się, jaka długość kijów będzie dla niego odpowiednia. Jako zasadę można przyjąć, że optymalna długość kija wynosi ok. 66% wzrostu użytkownika.

Wzrost	Długość kijów
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

Jeżeli użytkownik wędruje po płaskim terenie, długość kijów powinna być ustawiona tak, aby przedramiona tworzyły z ramionami kąt prosty. W przypadku wędrówki pod górę należy ustawić mniejszą długość kijów, a w przypadku schodzenia z góry - większą. Aby móc dokonywać szybkiej zmiany w zależności od profilu terenu można także wybrać średnie ustawienie i na zmianę chwycić rękojeść u góry lub u dołu.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

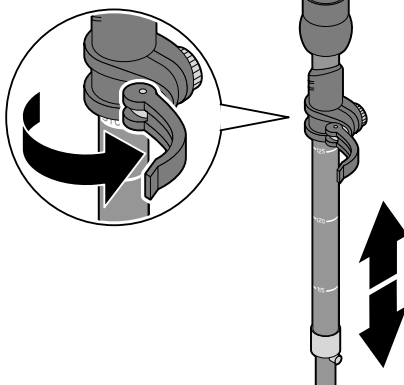
Kije wolno wysuwać maksymalnie do oznaczenia **STOP**. Oznaczenie stop musi być całkowicie schowane w górnym segmencie. W przeciwnym razie kije mogą ulec trwałemu wygięciu/złamaniu pod obciążeniem.



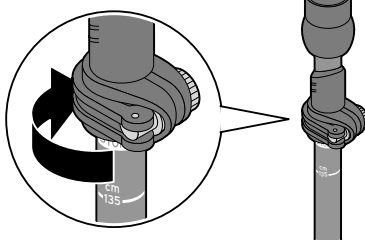
www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu: 638 896

1. Otworzyć dźwignię szybkozacisku w **najwyższym segmencie 1**.



2. Rozłożyć kij na żądaną długość.
3. Aby z powrotem unieruchomić **najwyższy segment 1**, zamknąć do oporu dźwignię na szybkozacisku. Dźwignia ta musi całkowicie przylegać.

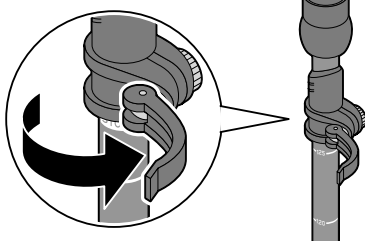


4. Aby sprawdzić, czy szybkozacisk jest prawidłowo dociągnięty, należy lekko oprzeć się na kiju. Podczas użytkowania należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać szybkozacisk.

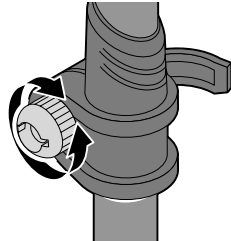
Dźwignia szybkozacisku musi przy dociskaniu w dół stawiać opór, ale jednocześnie dawać się poruszać bez użycia większej siły. Jeśli szybkozacisk jest zbyt luźny lub zamyka się zbyt trudno, należy skorygować jego naprężenie wstępne.

Regulacja naprężenia wstępnego szybkozacisku

1. Otworzyć dźwignię szybkozacisku.



2. Obracać śrubę na szybkozacisku w kierunku zgodnym lub przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby ustawić żądane naprężenie wstępne.

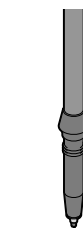


3. Ponownie zamknąć dźwignię szybkozacisku. Sprawdzić, czy szybkozacisk jest prawidłowo dociągnięty. W razie potrzeby powtórzyć procedurę.

Prawidłowe użytkowanie podczas wędrówek

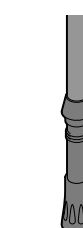
Wybór właściwej końcówki

Można wybrać jeden z 3 różnych profili końcówki kija:



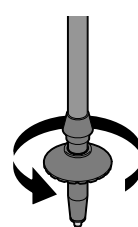
Stalowy szpic

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 kijów gumowych nasadek. Gdy podłożo stanie się bardziej miękkie, należy zdjąć gumowe nasadki.



Talerzyk trekkingowy

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

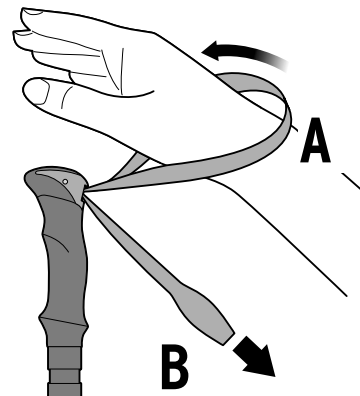
Najlepiej zawsze mieć gumowe nasadki i talerzyki trekkingowe przy sobie, tak aby w razie potrzeby można było ich użyć.

Zakładanie paska na rękę

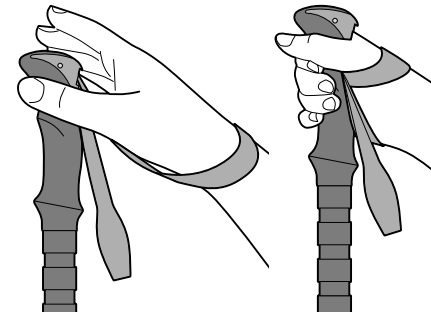
Ergonomicznie wyprofilowane rękojeści umożliwiają komfortowe trzymanie kijów przez długi czas.

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

1. Przełożyć dłoń przez pasek na rękę. Zwiększyć obwód paska na rękę, pociągając za pasek **(A)**. Zmniejszyć obwód paska na rękę, pociągając za luźny koniec **(B)**.



2. Sprawdzić prawidłowe dopasowanie: Musi być możliwe wygodne objęcie rękojeści kija za założonym paskiem na rękę. Pasek na rękę musi przy tym pewnie obejmować nadgarstek.

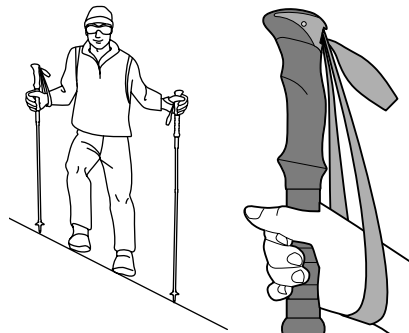


Prawidłowe wędrowanie

Użytkowanie kijów dopasowanych do ciała umożliwia równomierny i spokojny oddech oraz zwiększa wytrzymałość. Stawy są odciążone i łatwiej jest utrzymać równowagę. Przy prawidłowo ustawionym kiju ramię i przedramię tworzą ze sobą kąt prosty. Dzięki wyprostowanej postawie poprawia się wentylacja płuc.



W płaskim terenie: Długość kijów należy ustawić w taki sposób, aby przedramię oraz ramię tworzyły ze sobą kąt prosty. Chwycić rękojeść u **góry** zgodnie z opisem powyżej.



Trawersując zbocze: Należy wydłużyć kij po stronie doliny i skrócić kij po stronie góry. Na zróżnicowanym terenie wybrać średnią długość kija i rękojeść kija po stronie doliny chwycić u **góry**, zaś rękojeść kija po stronie góry u **dołu**. Zwiększyć obwód paska kija po stronie góry.



Przy schodzeniu z góry: Należy wydłużyć kije, tak aby podczas ich wbijania ręce nie były wyprostowane. Chwycić rękojeści kijów u **góry**.



Przy podchodzeniu pod górę: Należy skrócić kije, tak aby podczas ich wbijania ręce nie były za bardzo zgięte w łokciach. Chwycić rękojeści kijów u **dołu**.

Czyszczenie i przechowywanie

- ▷ W razie potrzeby należy przetrzeć kije wilgotną ściereczką bez dodatku środków do mycia.
- ▷ Aby uniknąć rdzewienia, należy dobrze osuszyć mokre kije, zanim zostaną złożone po zakończeniu użytkowania.
- ▷ Nie należy przechowywać kijów 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.



Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A túrabotot arra tervezték, hogy **túrázás közben Ön rátámaszkodhasson**. A botok nem alkalmasak Nordic Walking vagy egyéb sportágban történő használatra.

A botok nem felelnek meg a DIN ISO 7331 szabványnak, sieléshez nem használhatók.

Ne használja a botokat járási segédeszközként, mert nem felelnek meg a DIN EN 1985 szabványnak.

A túrabotot nem arra tervezték, hogy jeges talajon megtámaszkodjon vele.

Nem alkalmas arra, hogy folyóban gázoljon vagy azon átkeljen vele.

A termék magánjellegű felhasználásra alkalmas, kereskedelmi célokra nem használható.

VESZÉLY gyermekek esetében

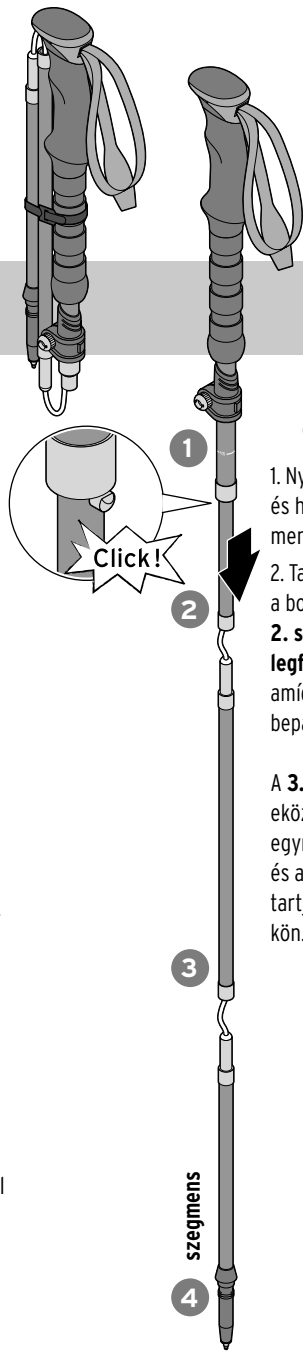
- A termék nem játékszer. A terméket gyermekektől tartsa távol.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ne célozzon, szúrjon vagy üssön a bottal más személyek vagy állatok felé. A bot vége nem rendeltetésszerű használat esetén sérüléseket okozhat.
- Legyen tekintettel a többi túrázóra: ügyeljen mindig arra, hogy hová helyezi a botot, nehogy véletlenül másoknak sérülést okozzon. Különösen hosszú, megerőltető túrák során csökkenhet a figyelem. Mindig tartson kellő távolságot az Ön előtt haladó személytől.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nem látható-e rongálódás a botokon. Ha rongálódást észlel rajtuk, akkor a botok nem felelnek meg a rendeltetésüknek és tilos őket tovább használni.
- A szállításhoz ne akassza a botokat egy hátizsákra. Erős szél esetén a botok kontrollálatlanul ide-oda himbálózhatnak, és sérüléseket okozhatnak. Dús növényzet esetén a túrabot tányérjai beleakadhatnak a levelekbe, ágakba stb.
- Semmilyen változtatást ne hajtson végre a terméken. A szükséges javításokat bízza szakszervizre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.

FIGYELEM - anyagi károk

- Ne használja a botokat belső helyiségekben. A bot végei kárt okozhatnak a padlóban. Adott esetben tegyen egy rátétet (gumitalp vagy tányér) a végekre.
- Max. 15°-os szögben hajlítsa meg a botokat, ellenkező esetben tartósan meghajolhatnak vagy el is törhetnek.
- A botokat csak a rendeltetésüknek megfelelő célra használja, és ne használja őket ülő alkalmatosságként, ruhatartóként stb.



A bot ki- és összehajtása

1. Nyissa fel a tépőzárat, és hajtsa ki a bot szegmenseit.
2. Tartsa függőlegesen a botot és húzza ki a **2. szegmenst az 1. legfelső szegmensből**, amíg a lezárógomb bepattan a helyére.

A **3. + 4. szegmensek** eközben automatikusan egymásba húzódnak és az összekötő zsinór tartja azokat a helyükön.

szegmens

Bot beállítása

Bot hosszának beállítása

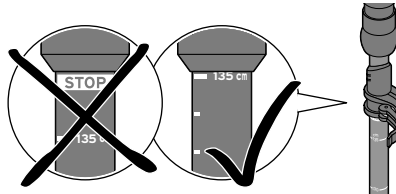
A botokat maximum 135 cm hosszúságig lehet fokozatmentesen beállítani. A következő táblázat támpontot ad, hogy melyik az Ön számára megfelelő hosszúság. Alapszabályként érvényes: a botok optimális hossza a testmagasság kb. 66 %-ának felel meg.

Testmagasság	Bot hossza
170 cm-ig	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
193 cm felett	1350 mm

Amennyiben sík talajon áll, a botot olyan hosszúra kell beállítania, hogy a felkar és az alkar derékszöget képezzen. Használjon egy rövidebb bot-beállítást, amikor emelkedőn felfelé megy és egy hosszabbat, amikor lejtőn lefelé halad.

FIGYELEM - anyagi károk

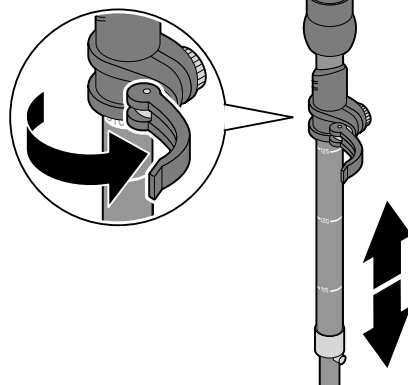
A botokat legfeljebb a **STOP** jelzésig húzza ki. A stop jelzésnek teljesen el kell tűnnie a felső szegmensben. Ellenkező esetben terheléskor a túrabotok tartósan meghajolhatnak vagy eltörhetnek.



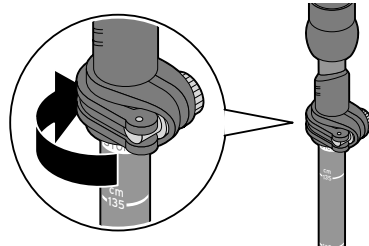
www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám: 638 896

1. Nyissa fel a gyorszárat az 1. legfelső szegmensen.



2. Húzza ki a szegmenst a kívánt hosszúságra.
3. Az **1. legfelső szegmens** ismételt rögzítéséhez hajtsa vissza a gyorszár karját ütközésig. A gyorszár legyen teljesen lehajtva.

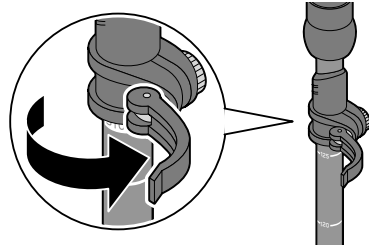


4. A gyorszár rögzülésének ellenőrzéséhez nehezedjen egy kissé a botra. A használat közben is rendszeresen ellenőrizze, hogy a gyorszár megfelelően rögzül-e.

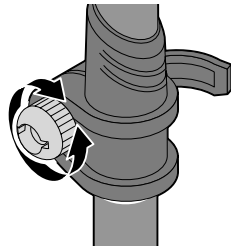
A gyorszár lenyomásánál érezni kell annak ellenállását, de nagy erőfeszítés nélkül is mozgatható legyen. Ha a gyorszár túl laza vagy feszes, akkor a húzófeszültséget be kell állítani.

Gyorszár húzófeszültségének beállítása

1. Nyissa fel a gyorszár karját.



2. A húzófeszültség beállításához tekerje el a csavart az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányba.



3. Hajtsa vissza a gyorszár karját. Ellenőrizze, hogy a gyorszár biztosan megfeszült-e! Szükség esetén ismételje meg a folyamatot.

Helyes használat túrázás közben

Megfelelő botvég kiválasztása

Három különböző botvég profil közül választhat:

Acél botvég

Az acél botvég tartást biztosít a terepen.

Gumitalp

Ha aszfalton vagy hasonlóan kemény talajon túrázik, érdemes felhelyezni a gumitalpakat. Ha a talaj megint puhábbá válik, egyszerűen húzza le újra a gumitalpakat.

Tányér

A mellékelt tányérok meggátolják a botok besüppedését a nagyon puha talajba. Egyszerűen csavarja fel a tányérokat alulról a botvég felett található műanyag elemre.

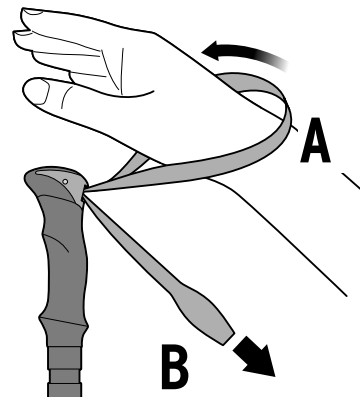
Azt javasoljuk, hogy mindig hordja magával az összes véget, hogy szükség esetén gyorsan kicserélhesse őket.

Csuklósíj felhelyezése

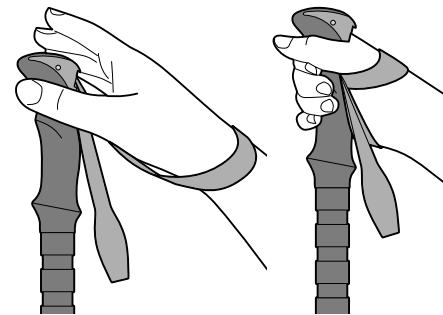
Az ergonomikus kialakítású markolatok lehetővé teszik a botok kényelmes tartását.

A csuklósíjak segítségével rögzíti a botokat a kezekre. A következőkben bemutatjuk, hogyan állítja be megfelelően a csuklósíjat, és hogyan tartsa optimálisan a markolatot.

1. Dugja át a kezét a csuklósíjra. Nagybbrá állíthatja a csuklósíjat, ha meghúzza magát a hurkot **(A)**. A csuklósíj átmérőjét csökkentheti, ha a szabad végét húzza meg **(B)**.

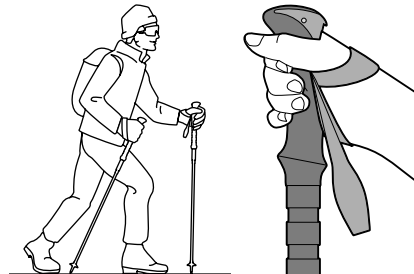


2. Ellenőrizze a megfelelő illeszkedést: a markolatot a csuklósíjjal együtt meg kell tudnia fogni. A csuklósíjnak biztosan körbe kell fognia a csuklót.



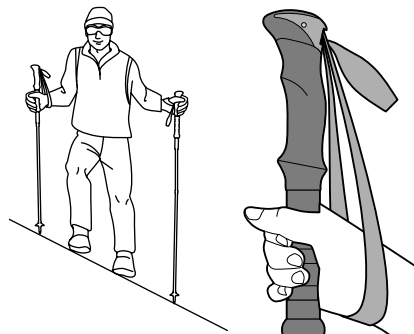
Helyes túrázás

A testhez igazított bothasználat egyenletes, nyugodt légzést eredményez és növeli az állóképességet. Az ízületek tehermentesítve vannak, és könnyebben meg tudja tartani egyensúlyát. A bot megfelelő beállítása esetén a felkar és az alkar derékszöget képez. Az egyenes testtartás következtében javul a tüdő ventilációja.



Sík területen: Úgy állítsa be a bot hosszát, hogy karjai 90°-os szöget képezzenek.

A fogantyút **felül** fogja meg, a korábban leírtak szerint.



Oldalazás lejtőn: Hosszabbítsa meg a völgyoldali botot és rövidítse meg a hegyoldali botot. Változatos terepen válasszon egy közepes bothoszat, és a völgyoldali bot fogantyúját a szokásos módon, **felül** fogja meg, a hegyoldali botot azonban **alul** fogja meg. Ehhez hosszabbítsa meg a csuklósíjat a völgyoldali boton.



Lejtőn való közlekedés: Állítsa hosszabbra a bot hosszát úgy, hogy karjai a bot leszárlásánál ne legyenek kinyújtva. A botot a fogantyú **felső** részén fogja meg.



Emelkedőn való közlekedés: Állítsa rövidebbre a botot annyira, hogy karjait ne kelljen túlzottan megnyújtania. A botot a fogantyú **alsó** részén fogja meg.

Tisztítás és tárolás

- ▷ A túrabotokat szükség esetén nedves ruhával, tisztítószer nélkül törölje át.
- ▷ A rozsdaképződés megelőzése érdekében jól szárítsa meg a botokat, mielőtt összetolja őket.
- ▷ Ne tárolja a botokat egy közvetlen napsütésnek kitett helyen, hanem egy száraz, megfelelő hőmérsékletű helyiségben.
- ▷ A csuklósíjat szükség esetén kézzel, kémélő mosószerrel kimoshatja.