

Trekingové
palice

sk Návod na použitie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143539AB2X2XV · 2024-08



Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopadrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Trekingové palice sú určené na **podopieranie pri trekingu**. 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. Palice nepoužívajte ako pomôcku na podporu pri chôdzi. Nezodpovedajú norme DIN EN 1985.

Trekingové palice nie sú určené na udržiavanie stability na zľadovatenej podkladoch. Nie sú vhodné na chodenie v riekach ani na ich brodenie z jedného brehu na druhý.

Trekingové palice sú navrhnuté na súkromné použitie a nie sú vhodné na komerčné účely.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

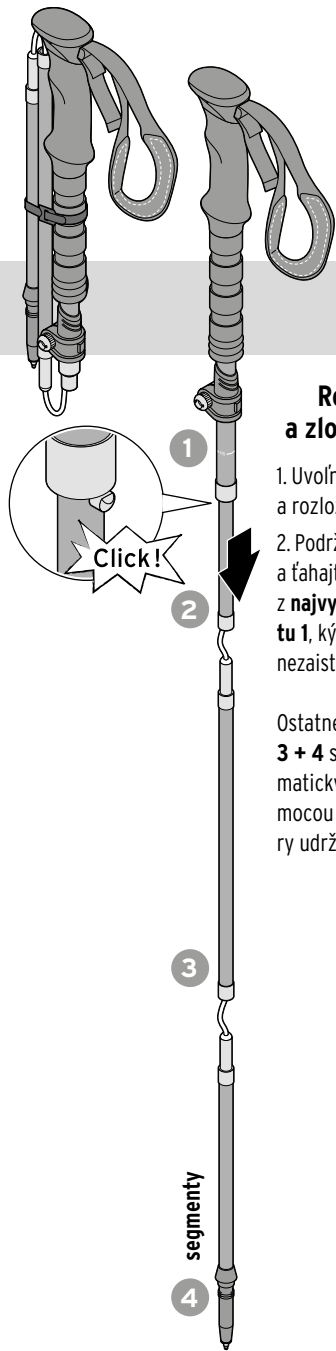
- Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k tomuto výrobku.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

VAROVANIE pred poranením

- Palicami nemierite, nebadajte a neudierajte proti iným osobám alebo zvieratám. Hroty palíc môžu pri nesprávnom použití spôsobiť poranenia.
- Berte ohľad aj na ďalšie osoby: Vždy dávajte pozor na to, kam položíte palice, aby ste nedopadrením nikoho nezranili. Obzvlášť pri dlhých a namáhavých túrach môže dôjsť k poklesu pozornosti. Udržujte preto vždy dostatočný odstup od osoby, ktorá ide pred vami.
- Pred každým použitím skontrolujte palice, či nevykazujú poškodenia. Ak pritom zistíte poškodenia, palice už nie sú vhodné na používanie, a preto sa už nesmú používať.
- Nevešajte palice na batoh, ak ich chcete preniesť. Pri silnom vetre môžu palice nekontrolovane povievať sem a tam a spôsobiť poranenia. Pri silnej vegetácii sa môžu trekingové tanieriky zachytiť napr. v listoch, konároch atď.
- Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

POZOR – Vecné škody

- Trekingové palice nepoužívajte v interiéroch. Hroty palíc môžu poškodiť podlahu. V prípade potreby nasadte na hroty nadstavce (gumené koncovky alebo trekingové 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.

Rozloženie
a zloženie palice

1. Uvoľníte suchý zips a rozložíte segmenty.
2. Podržte palicu zvislo a ťahajte **segment 2 z najvyššieho segmentu 1**, kým sa doraz nezaisť.

Ostatné **segmenty 3 + 4** sa pritom automaticky stiahnu a pomocou spojovacej šnúry udržiavajú v polohe.

segmenty

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 wprie výpočet znie: Optimálna dĺžka palíc zodpovedá cca 66 % telesnej výšky.

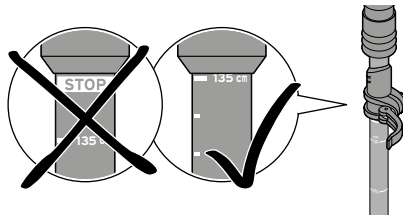
telesná výška	dĺžka palice
do 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
od 193 cm	1350 mm

- Ak sa nachádzate na rovnom podklade, mala by byť dĺžka palice nastavená tak, aby sa rameno a predlaktie nachádzali v pravom uhle. Kratšie nastavenie palice používajte pri výstupe a dlhšie nastavenie pri zostupe. Na rýchlu zmenu profilu terénu si môžete zvoliť aj stredné nastavenie palice a rukoväť potom striedavo uchopovať hore alebo dole.

POZOR – Vecné škody

Vytiahnite palice maximálne po značku **STOP**. Značka Stop sa musí úplne stratiť v hornom segmente.

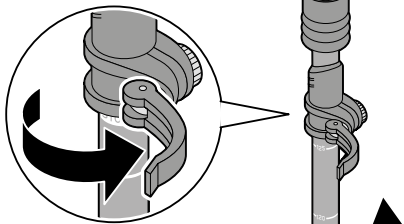
Inak sa môžu trekingové palice pri zaťažení trvalo deformovať alebo zlomiť.



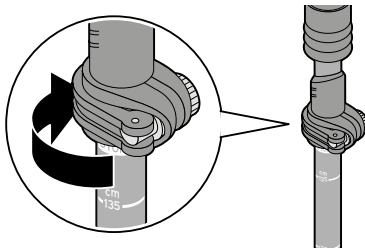
www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku: 700 890

1. Vyklopte páčku rýchlopínača na **najvyššom segmente 1**.



2. Vytiahnite palicu na požadovanú dĺžku.
3. Aby ste znova zafixovali **najvyšší segment 1**, sklopte páčku na rýchlopínači až na doraz. Páčka musí úplne dosadať.

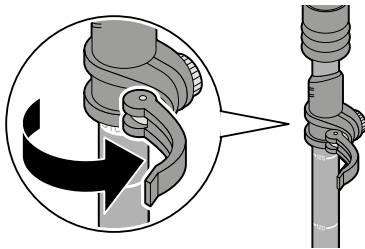


4. Aby ste skontrolovali, či je rýchlopínač dostatočne pevný, zľahka sa o palicu oprite. Počas používania je potrebné v pravidelných intervaloch kontrolovať rýchlopínač.

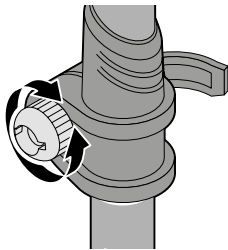
- Rýchlopínač musí pri pritlačení vykonať odpor, avšak musí sa ním dať pohybovať bez použitia sily. Ak je rýchlopínač príliš voľný alebo príliš pevný, musí sa znova nastaviť predpnutie.

Dodatočné nastavenie predpnutia rýchlopínača

1. Otvorte páčku rýchlopínača.



2. Otočte skrutku na rýchlopínači v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek, aby ste nastavili predpnutie.



3. Znova priklopte páčku rýchlopínača. Skontrolujte, či je rýchlopínač správne napnutý. V prípade potreby znova opakujte postup.

Správne použitie pri trekingu

Výber správneho hrotu

Môžete si vybrať z 3 rôznych profilov pre hroty palíc:

Oceľový hrot

Oceľový hrot poskytuje stabilitu v teréne.



Gumené koncovky

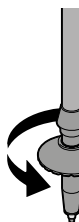
Pri trekingu po asfalte alebo inom pevnom podklade odporúčame nasadiť gumené koncovky. Ak je podklad znova mäkkší, jednoducho stiahnite gumené koncovky.



Trekingové tanieriky

Priložené trekingové tanieriky zabraňujú zabáraníu palíc do veľmi mäkkého povrchu.

Tanieriky naskrutkujte zdola na plastový prvok nad hrotom.



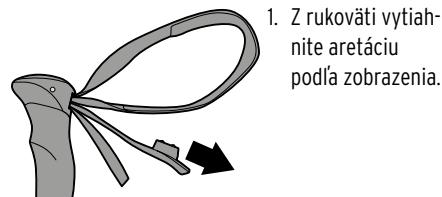
Najlepšie bude, ak budete gumené koncovky a trekingové tanieriky nosiť so sebou, aby ste ich v prípade potreby mohli rýchlo vymeniť.

Založenie pútko na ruku

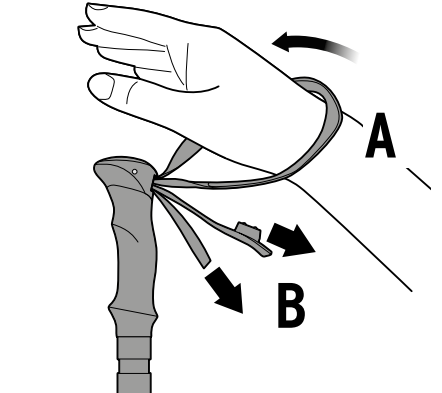
Ergonomicky tvarované rukoväti umožňujú komfortné držanie palíc.

Pútko na ruku slúžia na fixáciu palíc na rukách.

Na nasledujúcich obrázkoch je znázornené správne nastavenie, založenie pútko a optimálne uchopenie rukoväti.

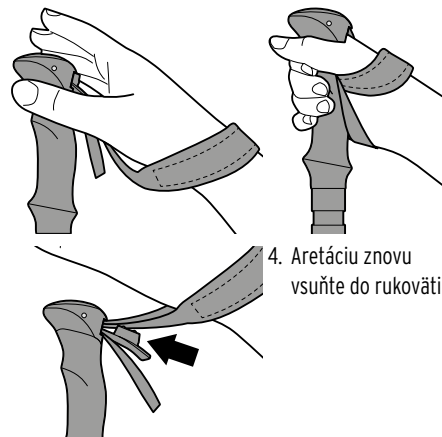


1. Z rukoväti vytiahnite aretáciu podľa zobrazenia.



2. Prestrčte ruku cez pútko na ruku. Pútko na ruku zväčšíte ťahaním za pútko (A). Obvod pútko na ruku zmenšíte ťahaním za jeden z voľných koncov (B).

3. Otestujte správne nasadenie: Musíte dokázať uchopiť rukoväť spolu s pútkom na ruku. Pútko na ruku musí pritom bezpečne obopínať zápästie.

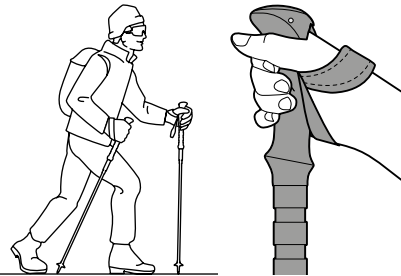


4. Aretáciu znova vsuňte do rukoväti.

Správny treking

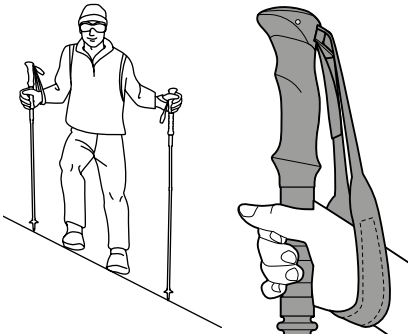
Použitie palíc prispôsobených stavbe tela vedie k rovnomernému pokojnému dýchaniu a zlepšuje výdrž. Dochádza k odľahčeniu kĺbov a zlepšeniu rovnováhy.

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.

Uchopte rukoväť **hore**, ako to bolo opísané vyššie.



Pri traverzovaní svahu: Palicu smerujúcu do údolia predĺžte a palicu smerujúcu do vrchu skráťte. Pri premenlivom teréne zvolte strednú dĺžku palíc a uchopte palicu smerujúcu do údolia ako zvyčajne **hore**, palicu smerujúcu do vrchu však **dole** na rukoväti. Predĺžte na to pútko na palici smerujúcej do vrchu.



Pri zostupe: Palice predĺžte, aby ste ramená pri používaní palíc nemali príliš vystreť. Uchopte palicu **hore** na rukoväti.



Pri výstupe: Palice skráťte, aby ste ramená pri používaní palíc nemali príliš natiahnuté. Uchopte palicu **dole** na rukoväti.

Ošetrovanie a uschovanie

- ▷ V prípade potreby palice utrite vlhkou handričkou bez čistiaceho prostriedku.
- ▷ Aby ste predišli tvorbe hrdz, trekingové palice pred zložením dobre osušte.
- ▷ Trekingové palice neskladujte na priamom slnečnom svetle, ale ich uložte v suchej a temperovanej miestnosti.
- ▷ Pútko na ruku je možné v prípade potreby umyť ručne s jemným pracím prostriedkom.