

Trekové hole

CS Návod k použití

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 113123AB4X4XI · 2021-03



Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovávejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Trekové hole jsou určeny k **podpírání při pěších túrách**. Nehodí se k použití na Nordic Walking ani na jiné druhy sportu. Hole neodpovídají normě DIN ISO 7331 a nejsou vhodné k používání při lyžařských sportech. Nepoužívejte hole jako pomůcku pro mobilitu (berle). Neodpovídají formě DIN EN 1985.

Trekové hole nejsou určeny k poskytnutí opory na zledovatělém podkladu. Nehodí se také k chůzi říčními koryty nebo jejich brození.

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

NEBEZPEČÍ pro děti

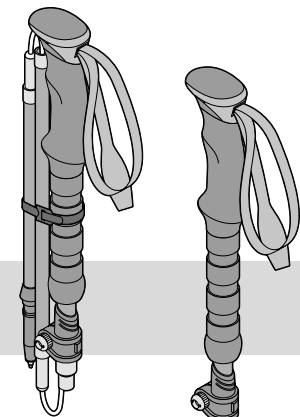
- Tento výrobek není hračka. Uchovávejte jej proto mimo dosah dětí.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA před poraněním

- Neměřte, nebodejte a nešvihajte 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.
- Před každým použitím hole zkontrolujte, zda nejsou poškozené. Pokud zjistíte závady, hole již nejsou způsobilé k použití a nesmí se nadále používat.
- Hole během transportu nezavěšujte na batoh. V případě silného větru by mohly vliát sem a tam a způsobit zranění. V husté vegetaci se mohou např. trekové kloboučky zachytit v listech, větvích 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 věčné škody

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



Rozložení a složení holí

1. Odepněte suchý zip a rozložte jednotlivé segmenty.
2. Hůl držte v kolmé poloze a vytáhněte **segment 2 z nejvyššího segmentu 1**, až zářezka zacvake.

Další **segmenty 3 + 4** se přitom automaticky stáhnou a ve své poloze zůstanou díky spojovací šňůře.

Segmenty

Nastavení holí

Nastavení délky holí

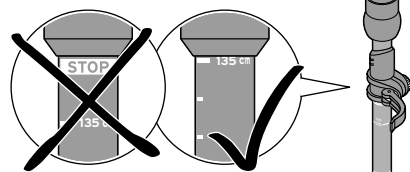
Hole jsou plynule nastavitelné až do max. délky 135 cm. Následující tabulka Vám poskytne představu o tom, jaká délka hole je pro Vás vhodná. V zásadě platí: Optimální délka hole činí asi 66 % tělesné výšky.

Tělesná výška	Délka holí
do 170 cm	1 150 mm
171 cm - 178 cm	1 200 mm
179 cm - 185 cm	1 250 mm
186 cm - 192 cm	1 300 mm
od 193 cm	1 350 mm

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 používejte kratší a při sestupu delší nastavení hole. Pro rychlou výměnu v terénu lze zvolit také střední délku hole a rukojeť pak střídavě uchopovat nahoře nebo dole.

POZOR na věčné škody

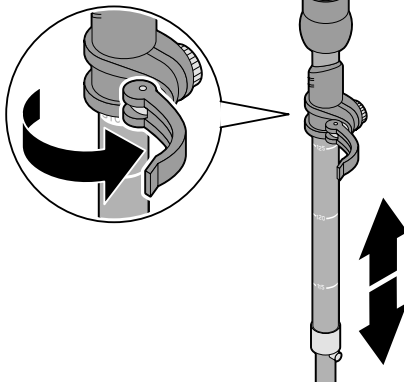
Hole vytáhněte maximálně po značku **STOP**. Značka Stop musí být celá skrytá v horním segmentu. V opačném případě může dojít z důvodu namáhání k trvalé deformaci nebo zlomení trekových holí.



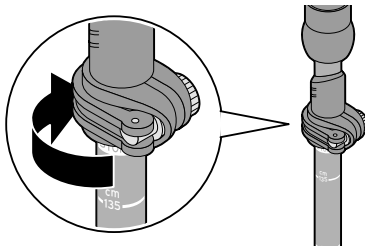
www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku: 614 719

1. Odklopte páčku na rychloupínáku na **nejvyšším segmentu 1**.



2. Hůl vytáhněte na požadovanou délku.
3. Pro opětovné upevnění **nejvyššího segmentu 1** zaklapněte páčku na rychloupínáku až na doraz (viz obrázek). Páčka musí zcela přiléhat.

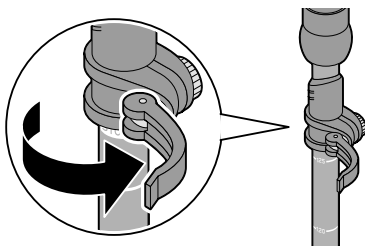


4. Abyste se přesvědčili, zdali je rychloupínák správně zasazen, lehce se o hůl opřete. Během používání byste měli v pravidelných časových odstupech rychloupínák kontrolovat.

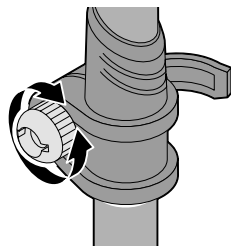
Rychloupínák musí klást při stlačování odpor, musí však být možné jím nenásilně pohybovat. Jestliže je rychloupínák příliš volný nebo naopak pevný, je nutné seřídit předpětí.

Úprava předpětí 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:

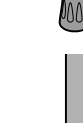
Hrot z oceli

Hrot z oceli zajišťuje stabilitu při chůzi krajinou.



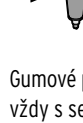
Gumové patky

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



Trekové kloboučky

Přiložené trekové kloboučky zabráňují boření holí do velmi měkkého povrchu. Klobouček našroubujte zespodu na plastový prvek nad špičkou hole.



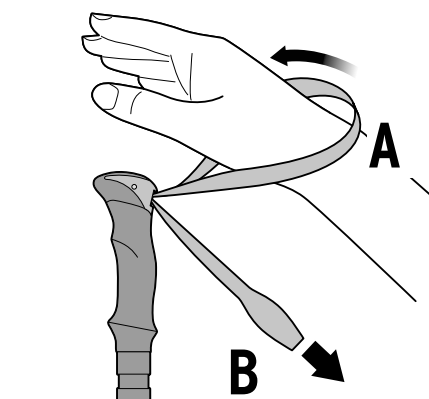
Gumové patky nebo trekové kloboučky noste nejlépe vždy s sebou, abyste je mohli v případě potřeby vyměnit.

Upevnění poutka rukojeti

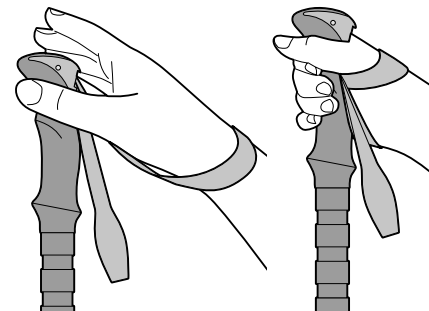
Ergonomicky tvarované rukojeti umožňují pohodlné držení holí.

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

1. Ruku prostrčte poutkem rukojeti. Poutko zvětšíte jeho vytáhnutím (**A**). Velikost poutka zmenšíte zatáhnutím za volný konec (**B**).

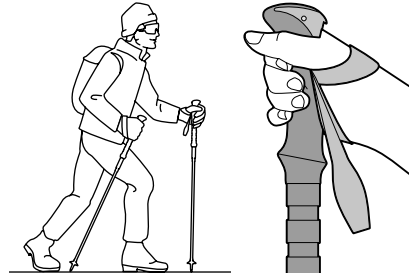


2. Otestujte správné nasazení: Rukojeť musíte uchopit spolu s poutkem rukojeti. Poutko rukojeti musí navíc jistě obepínat zápěstí.



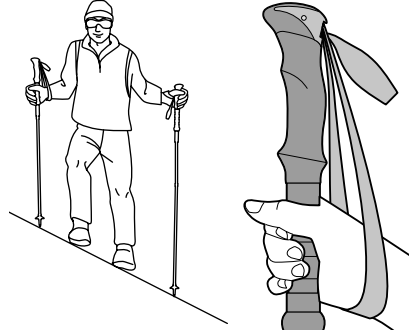
Správná chůze

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°.

Rukojeť uchopte **nahoře**, jak bylo popsáno dříve.



Při přecházení svahu bokem: Prodlužte hůl směrující k údolí a zkrátte hůl směrující ke kopci. V proměnlivém terénu zvolte střední délku hole a rukojeť hole směrující k údolí uchopte jako obvykle **nahoře**, hůl směrující ke kopci však uchopte **dole**. Prodlužte však poutko hole směrující ke kopci.



Při sestupu: Délku holí prodlužte tak, aby Vaše paže nebyly protažené. Rukojeť hole uchopte **nahoře**.



Při vzestupu: Zkrajte délku holí tak, aby Vaše paže nebyly napnuté. Rukojeť hole uchopte **dole**.

Ošetřování a skladování

- ▷ V případě potřeby otřete hole vlhkým hadříkem bez použití čistícího prostředku.
- ▷ Abyste zabránili tvorbě 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.

Trekingové palice

sk Návod na použitie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 113123AB4X4XI · 2021-03



Pre vašu bezpečnosť

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

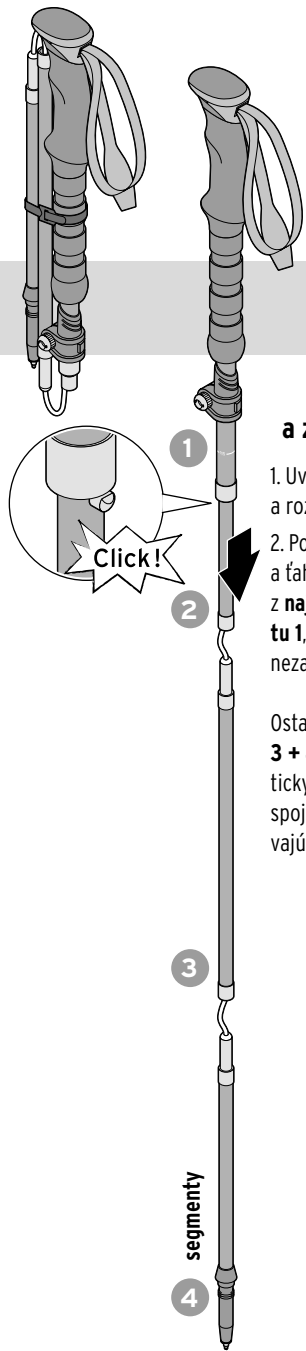
- Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k tomuto výrobku.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

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 nedopatrením 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 nezaistí.

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

segmenty

Nastavenie palice

Nastavenie výšky palíc

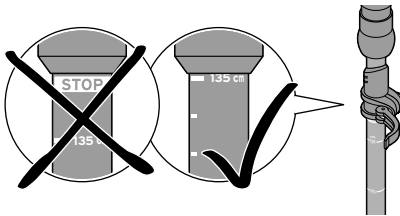
Palice sú plynulo nastaviteľné do dĺžky max. 135 cm. Nasledujúca tabuľka vám pomôže pri výbere vhodnej dĺžky palíc. Približný vzorec wprie výpočet znie: Optimálna dĺžka palíc zodpovedá cca 66 % telesnej výšky.

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

i 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

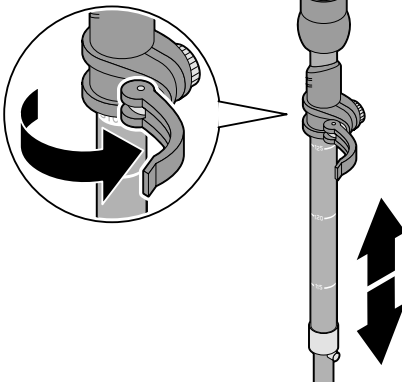
Vytiahnite palice maximálne po značku **STOP**. Značka Stop sa musí úplne stratiť v hornom segmente. Inak sa môžu trekingové palice pri zaťažení trvalo deformovať alebo zlomiť.



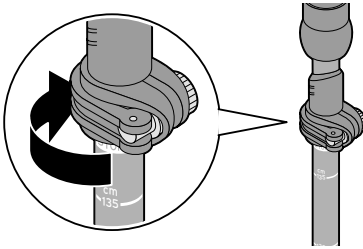
www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku: 614 719

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



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

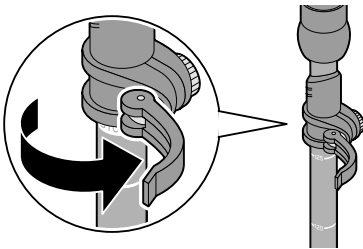


4. Aby ste skontrolovali, či je rýchlopúínač dostatočne pevný, zľahka sa o palicu oprite. Počas používania je potrebné v pravidelných intervaloch kontrolovať rýchlopúínač.

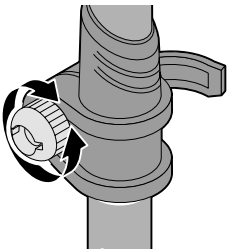
i Rýchlopúínač musí pri pritlačení vykonať odpor, avšak musí sa ním dať pohybovať bez použitia sily. Ak je rýchlopúínač príliš voľný alebo príliš pevný, musí sa znova nastaviť predpnutie.

Dodatočné nastavenie predpnutia rýchlopúínača

1. Otvorte páčku rýchlopúínača.



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



3. Znova priklopte páčku rýchlopúínača. Skontrolujte, či je rýchlopúínač 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 zabráňujú zabáraníu palíc do veľmi mäkkého povrchu. Tanieriky naskrutkujte zdola na plastový prvok nad hrotom.

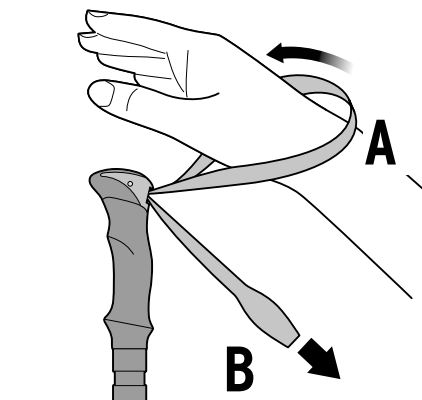
Najlepšie bude, ak budete gumené koncovky a trekingové tanieriky nosiť so sebou, aby ste ich v prípade potreby mohli rýchlo vymeniť.

Založenie pútku na ruku

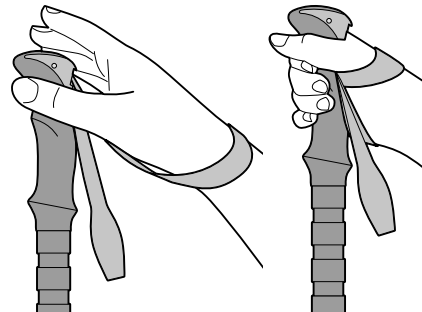
Ergonomicky tvarované rukoväti umožňujú komfortné držanie palíc.

Pútko na ruku slúžia na fixáciu palíc na rukách. Na nasledujúcich obrázkoch je znázornené správne nastavenie, založenie pútko a optimálne uchopenie rukoväti.

1. Prestrčte ruku cez pútko na ruku. Pútko na ruku zväčšíte ťahaním za pútko (**A**). Obvod pútku na ruku zmenšíte ťahaním za voľný koniec (**B**).



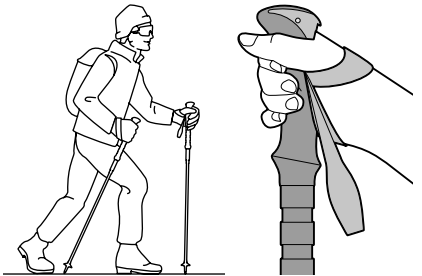
2. Otestujte správne nasadenie: Musíte dokázať uchopiť rukoväť spolu s pútkom na ruku. Pútko na ruku musí pritom bezpečne obopínať zápästie.



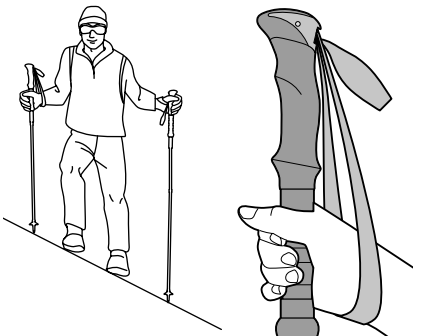
Správny treking

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.