



BASIC-TREKKING-STÖCKE

(DE) (AT) (CH)

BASIC-TREKKING-STÖCKE
Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

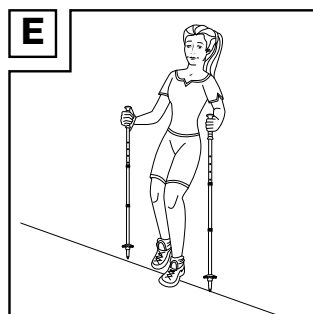
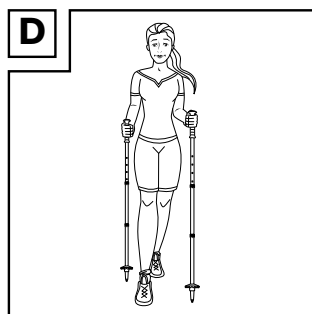
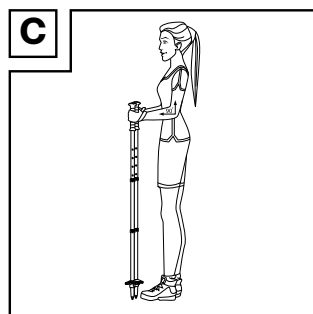
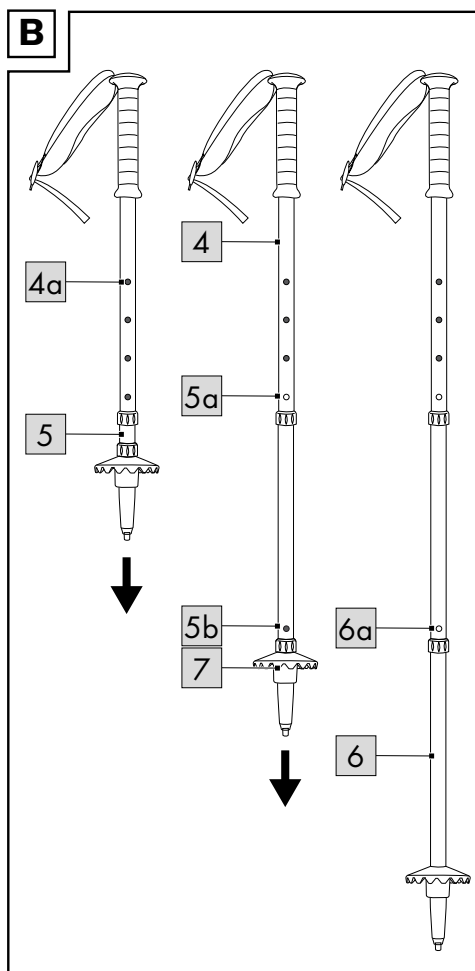
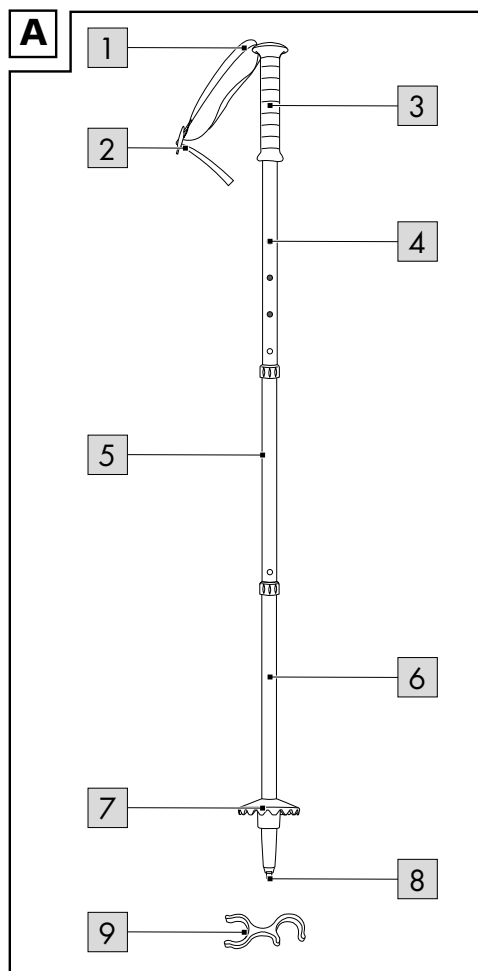
**BASTONCINI DA TREKKING
BASIC**
Istruzioni d'uso

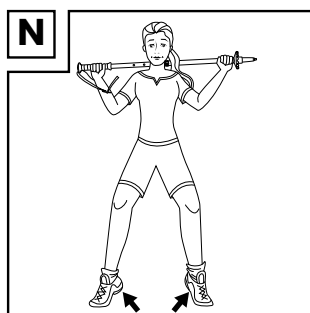
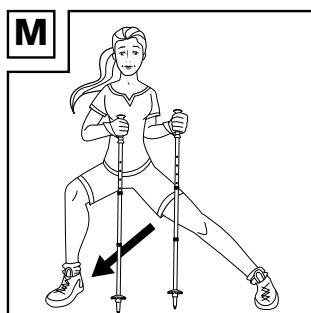
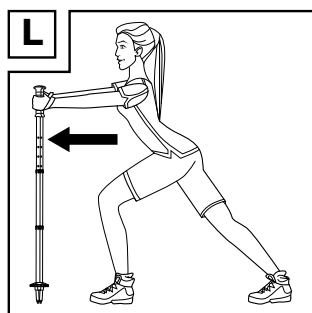
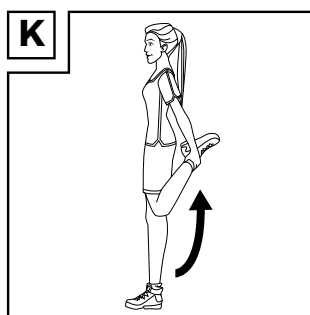
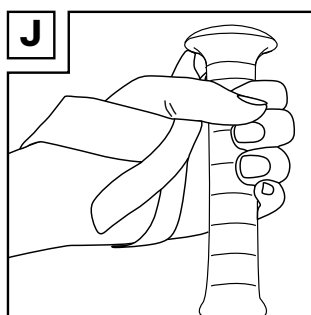
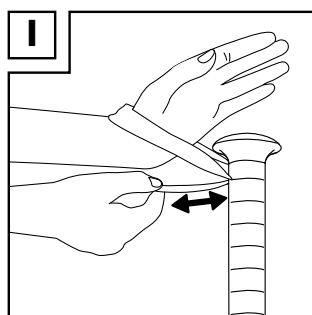
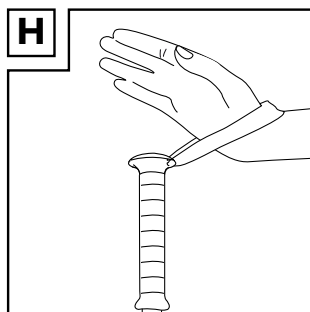
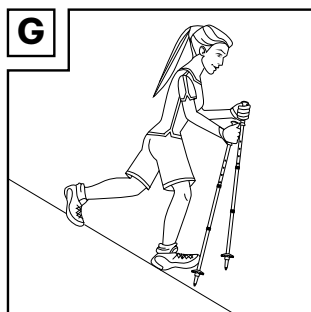
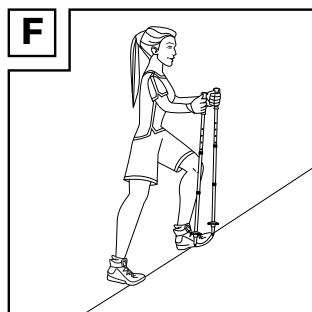
(FR) (CH)

BÂTONS DE TREKKING BASIC
Notice d'utilisation

IAN 503185_2407

(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)





Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Verwendung/ Einsatzgebiet

Dieser Artikel ist mit einer Hartmetallspitze für das Wandern im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen vorgesehen.

Der Artikel kann auf verschiedenen Untergründen verwendet werden. Der Artikel ist ausschließlich als Trekkingstock zum Wandern durch unwegsames Gelände oder auf Straßen vorgesehen und ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Technische Daten

Länge: ca. 105 - 120 cm



Maximale Belastung: 90 kg



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 01/2025

Lieferumfang

2 x Trekkingstock

2 x Stockhalter

1 x Gebrauchsanweisung

Teileliste (Abb. A)

- (1) Handschlaufe
- (2) Schlaufen-Verstellsystem
- (3) Ergonomische Griffzone
- (4) Oberes Segment
- (5) Mittleres Segment
- (6) Unteres Segment
- (7) Teller
- (8) Hohlschliffspitze
- (9) Stockhalter

Sicherheitshinweise

- Keine Reparaturen durchführen, die die Sicherheit gefährden!
- Es wird empfohlen, einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Falls bei den Benutzern Herz-Kreislauf-Probleme bekannt sind, sollte vor Durchführung der Sportart ein Arzt befragt werden.
- Sportschuhe mit gutem Profil und seitlichem Halt verwenden.
- Die Ausübung des Sports bei Dunkelheit meiden bzw. bei Dämmerung Reflektoren verwenden, die am Körper getragen werden.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung die Verschraubung des Artikels.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, um das Unfallrisiko zu minimieren.
- Der Artikel ist nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Kein Öl verwenden, da jedes Öl die Haltekraft des Verstellmechanismus negativ beeinflussen kann.

- Beachten Sie, dass die Spitzen des Artikels Böden beschädigen könnten.
- Setzen Sie sich nicht auf den Artikel, da er abknicken könnte.
- Spitze Artikel sind grundsätzlich gefährlich für Kinder!
- Der Artikel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für die professionelle Nutzung besteht keine Garantie.
- Kontrollieren Sie auch während der Benutzung regelmäßig das Verchlusssystem.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

Der Artikel ist in vier verschiedenen Längen verstellbar. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

Stocklänge	Körpergröße
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm

Artikel ausziehen/einstellen/zusammenschieben (Abb. B)

Hinweis: Der Artikel wird zusammen geschoben ausgeliefert.

1. Ziehen Sie das mittlere Segment (5) aus, bis der Pin (5a) mit einem hörbaren „Klick“ in die obere Öffnung (4a) im oberen Segment (4) einrastet.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die aufgebrachte Linie auf dem Stock durch die Öffnungen zu sehen ist.

2. Ziehen Sie das untere Segment (6) am Teller (7) nach unten, bis der Pin (6a) mit einem hörbaren „Klick“ in der Öffnung (5b) am mittleren Segment (5) einrastet.

3. Drücken Sie den Pin (5a) und platzieren sie ihn durch ziehen oder schieben des mittleren Segments (5), in einer der 3 anderen Öffnungen des oberen Segments, um den Artikel in der Höhe zu verstellen.
4. Zum Zusammenschieben des Artikels drücken Sie den Pin (6a) und schieben Sie das untere Segment in das mittlere Segment (5). Drücken Sie den Pin (5a) und schieben Sie das mittlere Segment in das obere Segment.

Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. C-D)

Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.

Laufen auf Querungen (Abb. E)

Hierbei muss der obere Stock verkürzt und der untere Stock verlängert werden, sodass beide eine Unterstützung bieten können.

Auf-/Abstieg (Abb. F-G)

Bergauf müssen die Stöcke so verkürzt werden, dass sie eine angenehme Stütze darstellen. Bergab sollten die Stöcke so weit verlängert werden, dass Sie beim Aufstützen eine bequeme, aufrechte Körperhaltung haben.

Anlegen der Handschlaufe (Abb. H)

Legen Sie die Schlaufe so an, dass Ihr Handrücken vom oberen Teil der Schlaufe umschlossen wird. Greifen Sie anschließend den Handgriff.

Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-J)

Die Größe der Handschlaufe kann durch einfaches Ziehen eingestellt werden. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern wollen (Abb. I). Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. J).

Nützliche Hinweise zur Benutzung

- Tragen Sie bei kaltem Wetter Handschuhe.
- Bei längeren Touren sollten Sie sicherstellen, ausreichend Getränke (evtl. Trinkgürtel oder Trinkrucksack) dabei zu haben.
- Tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

Aufwärmen und Stretching

Vor dem Trekking sollten Sie ausgiebig Aufwärm- und Stretchübungen machen (siehe Abb. K-N).

Vordere Oberschenkelmuskulatur (Abb. K)

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

Hintere Unterschenkelmuskulatur (Abb. L)

Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

Innere Hüftmuskulatur (Abb. M)

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

Wadenmuskulatur (Abb. N)

Heben Sie Ihre Fersen mehrmals kurz an und setzen Sie sie wieder ab.

Reinigung und Pflege

Zum Reinigen des Artikels können Sie ein mit lauwarmem Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch verwenden. Reinigen Sie den Artikel niemals mit lösungsmittelhaltigen oder starken Reinigungsmitteln. Diese könnten die Kunststoffmaterialien und Markierungen angreifen und auf Dauer beschädigen.

Lagerung und Transport

Setzen Sie den Artikel nicht dauerhaft direkter Sonnenbestrahlung oder erhöhter Wärmezufuhr aus, da diese Einflüsse an Ihrem Artikel Rissbildungen oder Zersetzungen hervorrufen und somit seine Lebensdauer verkürzen und die Gebrauchsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können.

Lagern Sie den Artikel grundsätzlich in trockenen Räumen.

Nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben mit einem Tuch trocknen, um Korrosion zu vermeiden.

Transportieren Sie den Artikel immer zusammengeschoben und mit aufgesteckter Schutzkappe auf der Hohl-schliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 503185_2407

- ① DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- ① AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- ① CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Utilisation/domaine d'utilisation

Cet article est doté d'une pointe en métal dur pour la randonnée sur terre, sur la glace ou d'autres surfaces lisses. L'article peut être utilisé sur différentes surfaces. L'article est conçu exclusivement comme bâton de trekking pour randonner sur des terrains difficiles ou sur des routes et est uniquement destiné à un usage privé.

Caractéristiques techniques

Longueur : env. 105 à 120 cm



Charge maximale : 90 kg



Date de fabrication (mois/année) : 01/2025

Étendue de la livraison

2 bâtons de trekking
2 supports de bâtons
1 notice d'utilisation

Nomenclature (fig. A)

- (1) dragonne
- (2) système de réglage de la boucle
- (3) zone de poignée ergonomique
- (4) segment supérieur
- (5) segment central

- (6) segment inférieur
- (7) plateau
- (8) pointe concave
- (9) supports de bâtons



Consignes de sécurité

- Ne pas effectuer de réparations qui pourraient vous mettre en danger !
- Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre.
- Si vous avez des problèmes cardiovasculaires, il est préférable de consulter un médecin avant de pratiquer ce sport.
- Porter des chaussures de sport avec un bon profil et une bonne tenue latérale.
- Évitez de randonner en nocturne. Portez des vêtements rétro réfléchissants dès le crépuscule.
- Contrôlez avant chaque utilisation le vissage de l'article.
- Vérifiez l'état de l'article avant chaque utilisation.
- Dès que vous remarquez une fissure dans les segments de bâton ou un dysfonctionnement de l'article, ne l'utilisez plus et mettez-le au rebut.
- Évitez si possible l'utilisation sur la voie publique, afin de minimiser le risque d'accidents.
- L'article n'est pas prévu pour le ski alpin.
- N'utilisez pas d'huile car le maintien du mécanisme de réglage en sera éventuellement affecté.
- Veuillez noter que les pointes de l'article peuvent endommager le sol.
- Ne vous asseyez pas sur l'article, ce dernier pouvant casser.
- Les articles pointus sont dangereux pour les enfants !
- L'article est uniquement destiné à un usage privé. La garantie ne couvre pas les dommages en cas d'utilisation professionnelle.

- Contrôlez aussi régulièrement le système de verrouillage pendant l'utilisation.
- N'utilisez pas l'article comme support de marche.

Longueur des bâtons - déterminer la bonne taille :

L'article est réglable en quatre longueurs différentes. Pour simplifier les choses, vous trouverez les tailles dans le tableau.

Longueur des bâtons	Taille
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm

Déployer/régler/rétracter l'article (fig. B)

Remarque : l'article est livré rétracté.

1. Tirez sur le segment central (5) jusqu'à ce que la broche (5a) s'enclenche dans l'ouverture supérieure (4a) du segment supérieur (4) avec un « clic » audible.

Remarque : veillez à ce que la ligne appliquée sur le bâton soit visible à travers les ouvertures.

2. Tirez le segment inférieur (6) vers le bas sur le plateau (7) jusqu'à ce que la broche (6a) s'enclenche dans l'ouverture (5b) du segment central (5) avec un « clic » audible.
3. Appuyez sur la broche (5a) et placez-la en tirant ou en poussant le segment central (5), dans l'une des 3 autres ouvertures du segment supérieur, pour régler l'article en hauteur.
4. Pour rétracter l'article, appuyez sur la broche (6a) et faites glisser le segment inférieur dans le segment central (5). Appuyez sur la broche (5a) et faites glisser le segment central dans le segment supérieur.

Marche sur sol plan (fig. C - D)

Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle droit.

Veillez à avoir le même ajustage de longueur pour les bâtons.

Marcher sur terrains inclinés (fig. E)

Le bâton supérieur doit être pour cela raccourci et le bâton inférieur rallongé, ceci pour que les deux bâtons servent d'appui.

Montée/descente (fig. F - G)

Pour assurer un support optimal, les bâtons doivent être raccourcis en montée. Ils doivent cependant être rallongés pour la descente, afin que le corps soit droit lors de l'appui.

Mise en place des dragonnes (fig. H)

Placez la dragonne de manière à ce que le revers de votre main soit entouré de la partie supérieure de la dragonne. Saisissez ensuite la poignée.

Réglage de la dragonne (fig. I - J)

La taille de la dragonne peut être réglée en tirant simplement dessus.

Tirez sur l'extrémité inférieure ouverte pour rétrécir la dragonne. Tirez dans le sens contraire si vous souhaitez agrandir la dragonne (fig. I).

Ajustez la taille de manière à ce que la dragonne ne coupe pas la peau quand vous prenez le bâton en main (fig. J).

Remarques utiles concernant l'utilisation

- Portez des gants par temps froid.
- Pour les circuits plus longs, vous devez emporter suffisamment à boire (éventuellement ceinture à eau ou sac avec une poche à eau).
- Portez des vêtements adaptés au temps.

Échauffement et stretching

Veuillez toujours procéder à des échauffements et des étirements suffisants avant le trekking (voir fig. K - N).

Muscles avant des cuisses (fig. K)

Tirez votre pied en direction du fessier.

Muscles du bas arrière des cuisses (fig. L)

Pressez l'arrière de votre talon sur le sol et inclinez régulièrement votre corps vers l'avant.

Muscles de la hanche intérieure (fig. M)

Posez votre bassin vers le bas en le plaçant en biais.

Muscles du mollet (fig. N)

Relevez plusieurs fois de suite brièvement vos talons avant de les reposer.

Nettoyage et entretien

Pour nettoyer l'article, vous pouvez utiliser un chiffon mouillé d'eau chaude ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais l'article avec des produits de nettoyage contenant des solvants ou des produits de nettoyage agressifs. Ils pourraient attaquer les matières plastiques et les marquages et les endommager durablement.

Stockage et transport

Veuillez ne pas exposer l'article aux rayons directs du soleil ou à de fortes chaleurs, de telles conditions peuvent provoquer des fissures sur votre article ou entraîner des décompositions et réduire ainsi considérablement sa durée de vie et son utilisation.

Stockez l'article dans des pièces sèches.

Sécher les bâtons mouillés avant de les rétracter avec un chiffon sec pour éviter toute corrosion.

Transportez toujours l'article déplié et avec l'embout de protection rabattu sur la pointe concave pour éviter de vous blesser ou de blesser autrui.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique.

Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 503185_2407

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Uso/ambito di applicazione

L'articolo è dotato di puntale in metallo temprato per l'uso sul terreno, su ghiaccio o altre superfici lisce.

L'articolo è adatto all'utilizzo su varie superfici. L'articolo è concepito esclusivamente come bastoncino da trekking per camminare su terreni o strade difficili, ed è destinato al solo uso privato.

Dati tecnici

Lunghezza: ca. 105-120 cm



Carico massimo: 90 kg



Data di produzione (mese/anno):
01/2025

Contenuto della fornitura

2 x bastoncino da trekking
2 x clip di fissaggio
1 x istruzioni d'uso

Elenco dei componenti (fig. A)

- (1) Lacciolo
- (2) Sistema di regolazione laccioli
- (3) Impugnatura ergonomica
- (4) Segmento superiore
- (5) Segmento centrale

(6) Segmento inferiore

(7) Rondella

(8) Punta concava

(9) Clip di fissaggio



Indicazioni di sicurezza

- Non effettuare alcuna riparazione che possa compromettere la sicurezza!
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- Se si soffre di problemi cardiovascolari, è necessario consultare un medico prima di praticare lo sport.
- Utilizzare calzature sportive con profilo e supporto laterale adeguati.
- Evitare di praticare lo sport al buio e utilizzare dei riflettori catarifrangenti al sopraggiungere del crepuscolo, che dovranno essere indossati.
- Prima di ogni utilizzo controllare i punti di fissaggio dell'articolo.
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non sia danneggiato.
- Non utilizzare l'articolo e procedere al suo smaltimento non appena si riscontra una crepa sui segmenti del bastoncino o un suo malfunzionamento.
- Ove possibile, evitare strade pubbliche per ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto per lo sci alpino.
- Non utilizzare oli, poiché potrebbero alterare negativamente la forza di tenuta del meccanismo di regolazione.
- Le punte dell'articolo potrebbero danneggiare il terreno.
- Non sedersi sull'articolo, poiché potrebbe rompersi.
- Gli articoli appuntiti sono pericolosi per i bambini.
- L'articolo è destinato al solo uso privato. Non vi è alcuna garanzia in caso di utilizzo professionale.

- Controllare frequentemente il sistema di regolazione/chiusura anche durante l'utilizzo.
- Non utilizzare l'articolo come deambulatore.

Lunghezza del bastone - determinare la misura corretta:

L'articolo è regolabile in quattro lunghezze differenti. Per facilitare la scelta, riportiamo una tabella con le misure.

Lunghezza bastoncino	Statura
105 cm	147 cm-153 cm
110 cm	154 cm-160 cm
115 cm	161 cm-167 cm
120 cm	168 cm-175 cm

Apertura/regolazione/chiusura dell'articolo (fig. B)

Nota: l'articolo viene fornito assemblato.

1. Estrarre il segmento centrale (5) fino a quando il perno (5a) si incastra nell'apertura superiore (4a) del segmento superiore (4) con un clic udibile.

Nota: verificare che la linea riportata sul bastone sia visibile attraverso le aperture.

2. Tirare il segmento inferiore (6) con la rondella (7) verso il basso fino a quando il perno (6a) si incastra nell'apertura (5b) del segmento centrale (5) con un clic udibile.
3. Premere il perno (5a) e posizionarlo tirando o spingendo il segmento centrale (5) in una delle altre tre aperture del segmento superiore per regolare l'altezza dell'articolo.
4. Per chiudere l'articolo premere il perno (6a) e fare scorrere il segmento inferiore nel segmento centrale (5). Premere il perno (5a) e fare scorrere il segmento centrale nel segmento superiore.

Camminare su un terreno piano (fig. C-D)

Regolare la lunghezza del bastone in modo tale che il braccio e l'avambraccio disegnino un angolo di 90 gradi.

Accertarsi di aver impostato la stessa lunghezza su entrambi i bastoncini.

Camminare su traversi (fig. E)

In questo caso, occorre accorciare il bastoncino superiore e allungare quello inferiore, in modo che entrambi possano offrire un sostegno adeguato.

Salita/discesa (fig. F-G)

In salita, accorciare i bastoncini in modo tale da avere un sostegno confortevole. In discesa, allungare i bastoncini in modo tale da tenersi comodamente in posizione eretta con il sostegno dei bastoncini.

Utilizzo dei laccioli (fig. H)

Indossare i laccioli in modo tale da avere i dorsi circondati dalla parte superiore del lacciolo.

Quindi, afferrare l'impugnatura.

Regolazione dei laccioli (fig. I-J)

La lunghezza del lacciolo può essere regolata semplicemente tirando.

Tirare l'estremità inferiore libera del lacciolo per accorciarlo. Tirare in direzione contraria per allungarlo (fig. I).

Regolare la lunghezza del lacciolo in modo tale che non risulti fastidioso quando si afferra l'impugnatura (fig. J).

Indicazioni utili per l'uso

- Indossare dei guanti se il clima è freddo.
- In caso di lunghe escursioni, assicurarsi di avere con sé bevande sufficienti (utilizzare eventualmente la cintura idrica e lo zaino idrico appositi).
- Indossare un abbigliamento adeguato alle condizioni climatiche.

Riscaldamento e stretching

Prima di praticare trekking è necessario riscaldarsi adeguatamente e fare stretching (vedere fig. K-N).

Muscolatura anteriore della coscia (fig. K)

Tirare il piede in direzione del gluteo.

Muscolatura posteriore della coscia (fig. L)

Spingere il tallone sul pavimento e piegarsi in avanti con il busto.

Muscolatura interna dell'anca (fig. M)

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

Muscolatura del polpaccio (fig. N)

Sollevare leggermente i talloni e riabbassarli diverse volte.

Pulizia e manutenzione

Per pulire l'articolo, utilizzare un panno intriso di acqua tiepida o insaponata. Non utilizzare mai detergenti aggressivi o che contengono solventi per pulire l'articolo.

Questi potrebbero intaccare i materiali in plastica e le marcature, danneggiandoli in modo permanente.

Conservazione e trasporto

Non esporre l'articolo direttamente ai raggi solari o ad alte temperature a lungo, in quanto ciò potrebbe provocare delle crepe o decomposizioni dello stesso, riducendone pertanto la durata e compromettendone significativamente l'utilizzo.

Conservare l'articolo in un luogo asciutto.

Asciugare con un panno asciutto i bastoncini bagnati prima di riporli, per evitare che si formi ruggine.

Prima del trasporto, è necessario ripiegare sempre l'articolo e coprire i puntali con il tappo di protezione, al fine di evitare eventuali lesioni all'utilizzatore e ad altre persone.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

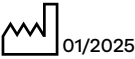
In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 503185_2407

(CH) Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: TP-16034, TP-16035

12.05.2024 / PM 12:43

IAN 503185_2407