



ALUMINIUM- TREKKINGSTÖCKE ALUMINIUM HIKING POLES BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

(DE) (AT) (CH)

ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE

Gebrauchsanweisung

(GB) (IE)

ALUMINIUM HIKING POLES

Instructions for use

(FR) (BE)

BÂTONS DE RANDONNÉE EN ALUMINIUM

Notice d'utilisation

(NL) (BE)

ALUMINIUM WANDELSTOKKEN

Gebruiksaanwijzing

(PL)

ALUMINIOWE KIJKI TREKKINGOWE

Instrukcja użytkowania

(CZ)

TREKINGOVÉ HOLE

Návod k použití

(SK)

TREKINGOVÉ PALICE

Navod na používanie

IAN 337701_1910



DE **AT** **CH**

Verwendung/Einsatzgebiet	6
Technische Daten	6
Teileliste	7
Sicherheitshinweise	7 - 8
Stocklänge - die richtige Größe ermitteln	8
Stocklänge einstellen	9
Laufen auf ebenem Untergrund	9
Laufen auf Querungen	10
Auf-/Abstieg	10
Anlegen der Handschlaufe	10
Einstellen der Handschlaufe	11
Nützliche Hinweise zur Benutzung	12
Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller	12
Aufwärmen und Stretching	13
Reinigung und Pflege	14
Lagerung und Transport	14
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

GB **IE**

Use/Field of application	16
Technical data	16
Parts list	17
Safety instructions	17 - 18
Pole length - determining the correct size	18
Adjusting the pole length	19
Hiking on level ground	19
Hiking on traverses	20
Hiking uphill/downhill	20
Putting on the hand strap	20
Adjusting the hand strap	21
Useful information regarding use	22
Combination mount for asphalt pad and basket	22
Warming up and stretching	23
Cleaning and care	24
Storage and transport	24
Disposal	24
Notes on the guarantee and service handling ...	25

FR **BE**

Utilisation/domaine d'application	26
Données techniques	26
Liste des pièces	27
Consignes de sécurité	27 - 28
Longueur du bâton - déterminer la bonne taille	28
Régler la longueur du bâton	29
Marcher sur un terrain plat	29
Marcher en travers	30
Montée/descente	30
Fixer la dragonne	30
Régler la dragonne	31
Informations utiles pour l'utilisation	32
Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles	32
Échauffement et étirement	33
Nettoyage et entretien	34
Stockage et transport	34
Mise au rebut	34
Indications concernant la garantie et le service après-vente	35 - 37

NL **BE**

Gebruik/toepassingsgebied	38
Technische gegevens	38
Onderdelenlijst	39
Veiligheidsinstructies	39 - 40
Stoklengte - de juiste maat vaststellen	40
Stoklengte instellen	41
Lopen op een vlakke ondergrond	41
Lopen op kronkelige wegen	42
Beklimming/afdalning	42
Aandoen van de handlus	42
Instellen van de handlus	43
Nuttige aanwijzingen voor het gebruik	44
Combinatiehouder voor asfaltpad & schijf	44
Opwarmen en stretchen	45
Reiniging en verzorging	46
Opslag en transport	46
Afvalverwerking	46
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	47

PL

Zastosowanie / sposób użycia	48
Dane techniczne	48
Lista części	49
Wskazówki bezpieczeństwa	49 - 50
Długość kija - ustalanie właściwego rozmiaru	51
Regulacja długości kija	51 - 52
Chodzenie po płaskim podłożu	52
Chodzenie po stokach	52
Wspinanie / schodzenie	53
Zakładanie opaski na nadgarstek	53
Regulacja opaski na nadgarstek	53 - 54
Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania ...	54
Uchwyt kombinowany dla stopki gumowej i talerzyka	55
Rozgrzewka i rozciąganie	55 - 56
Czyszczenie i pielęgnacja	56
Przechowywanie i transport	56 - 57
Uwagi odnośnie recyklingu	57
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	57 - 58

CZ

Použití/oblast uplatnění	59
Technická data	59
Seznam dílů	60
Bezpečnostní pokyny	60 - 61
Délka hole - zjištění správné velikosti	61
Nastavení délky hole	62
Chůze po rovném povrchu	62
Chůze napříč svahem	63
Výstup/sestup	63
Navléknutí poutek na ruce	63
Nastavení poutek na ruce	64
Užitečné pokyny pro používání	65
Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř	65
Zahřátí a strečink	66
Čištění a péče	67
Ukládání a transport	67
Pokyny k likvidaci	67
Pokyny k záruce a průběhu služby	68

SK

Použitie/oblasť použitia	69
Technické údaje	69
Zoznam dielov	70
Bezpečnostné pokyny	70 - 71
Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti	71
Nastavenie dĺžky palice	72
Chôdza po rovnom podklade	72
Chôdza po traverzách	73
Stúpanie/zostup	73
Nasadenie pútka	73
Nastavenie pútka	74
Užitočné pokyny pre použitie	74
Kombinované držadlo na chránič	
na asfalt & tanierik	75
Zahriatie a strečing	76
Čistenie a ošetrovanie	77
Skladovanie a transport	77
Pokyny k likvidácii	77
Pokyny k záruke a priebehu servisu	78

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



Maximale Belastung: 90 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

05/2020

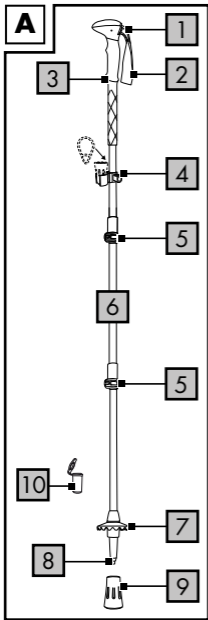
Material: Aluminium

Länge: 100 - 135 cm

Gewicht (Paar): 540 g (TS-7161, TS-7162)

Gewicht (Paar): 598 g (TS-7163)

Teileliste



- (1) Schlaufen-Verstellsystem
- (2) Handschlaufe
- (3) Ergonomisch geformter Griff
- (4) Kombinationshalterung
- (5) Höhen-Verstellsystem
- (6) Trekkingstock
- (7) Teller
- (8) Hohlschliffspitze
- (9) Asphaltpad
- (10) Schutzkappe

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.

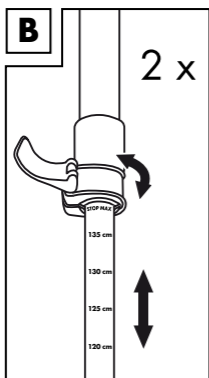
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, 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 Verschlussystem. Achten Sie darauf, dass die Spannkraft des Verschlusses so einzustellen ist, dass keine Stockteile mehr verrutschen können.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

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

Stocklänge	Körpergröße
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Stocklänge einstellen (Abb. B)



Öffnen Sie beide Klemmhebel der Schnellverschlüsse und ziehen Sie das untere Ende des Stockes auf das passende Maß. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie jeweils auf dem mittleren und unteren Stocksegment. Wenn Sie die Stocklänge auf eine Länge von 120 cm einstellen wollen, fixieren Sie das mittlere und untere Stocksegment jeweils so, dass die 120 cm Markierung gerade noch

sichtbar aus dem oberen Stocksegment herausragt. Schließen Sie die Klemmhebel anschließend wieder.

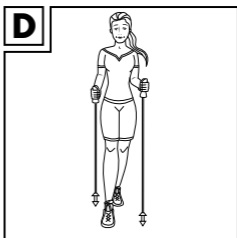
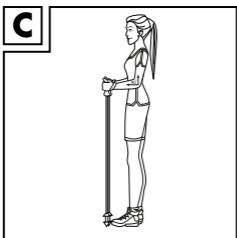
Wichtig: Ziehen Sie die Stocksegmente nicht weiter als zur „STOP MAX“-Markierung auf den Stocksegmenten aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

Sollte die Spannkraft des Schnellverschlusses nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

• Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. C/D)

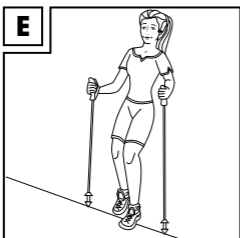
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.

Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.



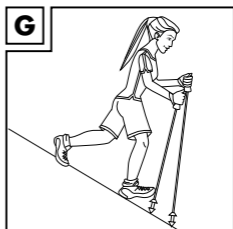
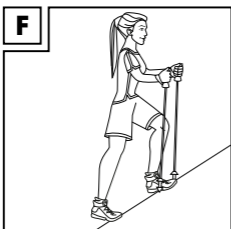
• **Laufen auf Querungen (Abb. E)**

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

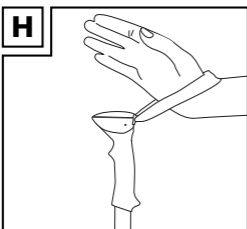


• **Auf-/Abstieg (Abb. F/G)**

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.

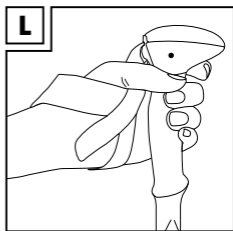
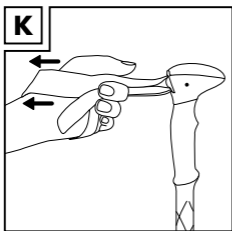
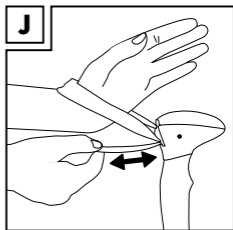
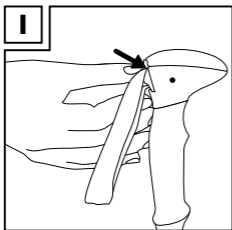
Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-L)

Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe der Drucktaste eingestellt werden. Zum Öffnen des Verriegelungsmechanismus drücken Sie mit dem Daumen auf die Drucktaste des Schlaufen-Verstellsystems (Abb. I).

Die Schlaufe ist nun entriegelt und Sie können die Schlaufenlänge individuell einstellen. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern möchten (Abb. J).

Abschließend fixieren Sie die Schlaufe wieder, indem Sie mit der einen Hand den Stock festhalten und mit der anderen an der oberen Schlaufe ziehen, damit der Druckknopf einrastet (Abb. K).

Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. L).



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.

Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller

An der Kombinationshalterung können Sie den Asphaltpad und den Trekkingstock-Teller aufbewahren. Den Asphaltpad verwenden Sie auf steinigem und hartem Untergrund, den Trekkingstock-Teller verwenden Sie bei weichem Untergrund, um ein Einsinken des Trekkingstocks zu verhindern.

Stecken Sie den Asphaltpad auf die Hohlschliffspitze auf. Wenn Sie ihn nicht benötigen, ziehen Sie ihn ab. Drehen Sie den Trekkingstock-Teller auf das Drehgewinde am unteren Stocksegment. Achten Sie darauf, dass die Zacken des Tellers Richtung Boden zeigen. Zur Demontage drehen Sie den Teller in die andere Richtung.

Sie können die Kombinationshalterung auch entfernen. Ziehen Sie den roten Gummiring an seiner Lasche aus der Führung der Halterung. Anschließend kann die Halterung vom Stock abgezogen werden. Zum Anlegen der Kombinationshalterung stecken Sie diese wieder auf den Stock, führen den Gummiring einmal um den Stock und legen ihn wieder in die Führung an der Kombinationshalterung.

Wenn Sie die Asphaltpads oder die Trekkingstock-Teller für Ihren aktuellen Wanderweg nicht einsetzen, können Sie diese an der Tellerwechselsystemvorrichtung befestigen bzw. einstecken.

Aufwärmen und Stretching

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

- **Abb. M: Vordere Oberschenkelmuskulatur**

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

- **Abb. N: Hintere Unterschenkelmuskulatur**

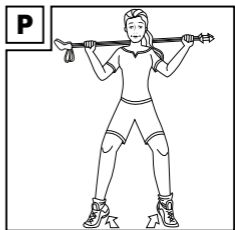
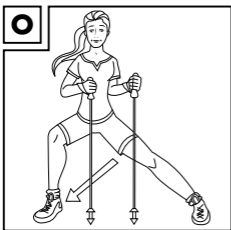
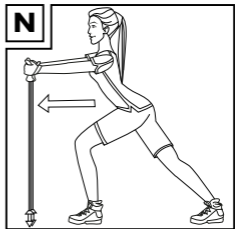
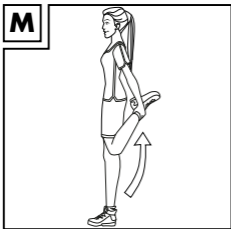
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

- **Abb. O: Innere Hüftmuskulatur**

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

- **Abb. P: Wadenmuskulatur**

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 zusammengesoben und mit aufgesteckter Schutzkappe auf der Hohlschliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung.

Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 337701_1910

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Use/Field of application

This product is equipped with a hard metal tip for hiking over land, on ice, or on other smooth surfaces. The product can be used on various different surfaces. The product is intended exclusively for private use as a trekking pole for hiking over rough terrain or on roads.

Technical data



Maximum weight capacity: 90kg



Date of manufacture (month/year):
05/2020

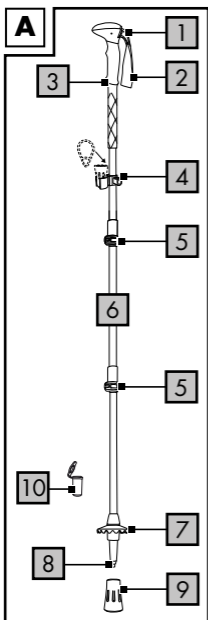
Material: Aluminium

Length: 100 - 135cm

Weight (pair): 540g (TS-7161, TS-7162)

Weight (pair): 598g (TS-7163)

Parts list



- (1) Strap adjustment system
- (2) Hand strap
- (3) Ergonomically designed handle
- (4) Combination lock
- (5) Height adjustment system
- (6) Trekking pole
- (7) Basket
- (8) Hollow ground tip
- (9) Asphalt pad
- (10) Protective cap

Safety instructions

- Do not carry out any repairs that may endanger safety!
- Use of a heart rate monitor is recommended.
- Consult a doctor before practising this sport in case the user has known cardiovascular problems.
- Wear sports shoes with a good grip and lateral support.
- Avoid hiking in the dark and wear reflective clothing in low-light environment.
- Check all screw fittings each time before using the product.
- Check for damage to the product before use each time.

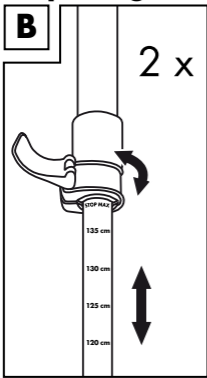
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively affect the holding force of the adjustment mechanism.
- Be aware that the tips of the poles might damage floors.
- Do not sit on the product since it might snap.
- Products with sharp tips always put children at risk!
- The product is intended for personal use only. No warranty applies if used professionally.
- When using the product be sure also to check the locking system regularly. Make sure that the tension of the lock is adjusted in such a manner that no other parts of the pole can slip.
- Do not use the product as a walking aid.

Pole length - determining the correct size:

The product can be adjusted to eight different lengths. For simplification purposes the table shows the sizes.

Pole length	Body size
100cm	140cm - 146cm
105cm	147cm - 153cm
110cm	154cm - 160cm
115cm	161cm - 167cm
120cm	168cm - 175cm
125cm	176cm - 182cm
130cm	183cm - 189cm
135cm	190cm - 196cm

Adjusting the pole length (fig. B)



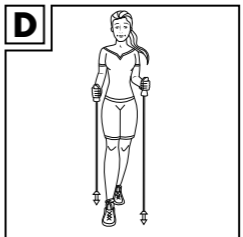
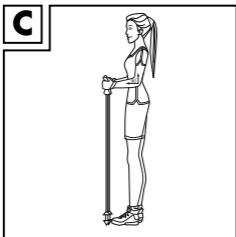
Open both clamping levers on the quick-release locks and extend the pole segments to the appropriate size. Pole length is indicated on both centre and lower segments of the pole. If you wish to set the pole length to a length of 120cm, adjust both centre and lower pole segments so that the 120cm marking still protrudes visibly from the upper segment of the pole. Then close the clamping levers again.

Important: Do not pull out the pole segments beyond the "STOP MAX" marking on the segments. Sufficient stability cannot otherwise be guaranteed. If the tension of the quick-release lock is no longer sufficient, tighten the knurled screw on the opposite side of the clamping lever.

• Hiking on level ground (figs. C/D)

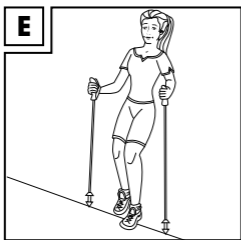
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.

At the same time make sure that the poles are adjusted to the same length.



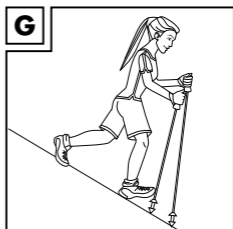
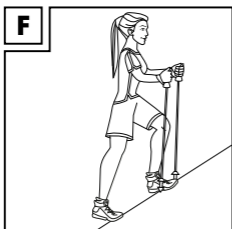
• Hiking on traverses (fig. E)

For this the upper pole must be shortened and the lower pole lengthened so that both can offer a support.

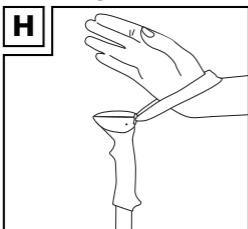


• Hiking uphill/downhill (figs. F/G)

When going uphill the poles must be shortened so that they give comfortable support. When going downhill the poles should be lengthened so that when supported you maintain a comfortable, upright body position.



Putting on the hand strap (fig. H)



Position the strap so that the back of your hand is encircled by the upper part of the strap. Then grip the handle.

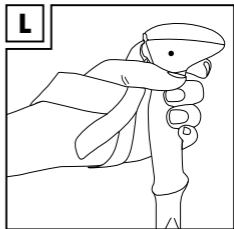
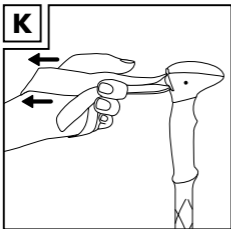
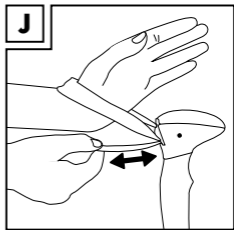
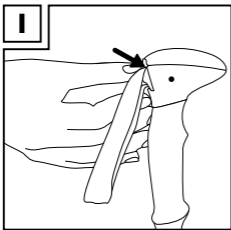
Adjusting the hand strap (figs. I-L)

The size of the hand strap can be adjusted using the push button. To open the locking mechanism press the push button of the strap adjustment system (fig. I) with your thumb.

The strap is now unlocked and you can adjust the strap length to suit you. Pull on the open lower end of the strap to shorten it. Pull in the opposite direction if you wish to lengthen the strap (fig. J).

To set the strap again, hold the pole tightly with one hand and pull with the other hand on the strap and the end of the strap so that the push button snaps in (fig. K).

Adjust the size of the strap so that it does not cut into you when you grip the handle (fig. L).



Useful information regarding use

- Wear gloves in cold weather.
- On longer hikes you should have enough fluids (perhaps a hydration belt or hydration pack) with you.
- Wear clothing suitable for the weather.

Combination mount for asphalt pad and basket

You can keep the asphalt pad and the trekking pole basket on the combination mount. Use the asphalt pad on stony and hard grounds, and use the trekking pole basket on soft grounds to prevent the trekking pole from sinking in.

Pin the asphalt pad onto the hollow ground tip; when you do not need it, pull it off. Screw the trekking pole basket onto the screw thread on the lower segment of the pole. Make sure that the serrations of the basket face towards the ground. To disassemble turn the basket in the other direction.

You can also remove the combination lock. Pull the red rubber ring by its tab out of the lead on the mount. The mount can then be pulled off the pole. To put the lock on you attach it to the pole again, lead the rubber ring around the pole and put it back into the guide on the combination mount.

If you are not using the asphalt pads or the pole baskets for your current hike, you can attach/insert them on the combination mount.

Warming up and stretching

Before hiking you should perform plenty of warming and stretching exercises (see figs. M-P).

- **Fig. M: Front upper leg muscles**

Pull your foot upwards to the buttocks.

- **Fig. N: Rear lower leg muscles**

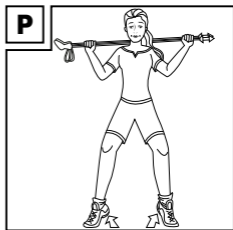
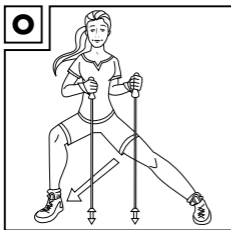
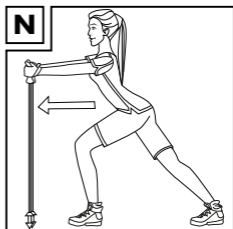
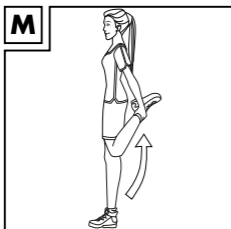
Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.

- **Fig. O: Inside hip muscles**

Push your pelvis downwards at an angle.

- **Fig. P: Calf muscles**

Raise and lower your heels briefly several times.



Cleaning and care

To clean the product you can use a cloth soaked in lukewarm or soapy water. Never use solvents or abrasive detergents to clean the product.

These might corrode the plastic materials and markings and cause permanent damage.

Storage and transport

Do not expose the product to sustained direct sunlight or high temperatures since exposing your product to them causes the formation of cracks or decomposition and thus can reduce its lifespan and considerably impair its serviceability.

Be sure to store the product in a dry location.

Use a cloth to dry wet poles that are wet before telescoping them down, in order to avoid corrosion.

Always telescope the product down for transport and with the protective cap on the hollow ground tip in order to avoid any injury to yourself and others.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty. With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 337701_1910

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Utilisation/domaine d'application

Cet article est conçu avec une pointe en carbure pour la randonnée sur terrain, glace ou autres surfaces lisses.

L'article peut être utilisé sur différentes surfaces.

L'article est uniquement destiné à servir de bâton de trekking pour les randonnées sur terrains accidentés ou sur routes, et uniquement pour un usage privé.

Données techniques



Charge maximale : 90 kg



Date de fabrication (mois / année) :

05/2020

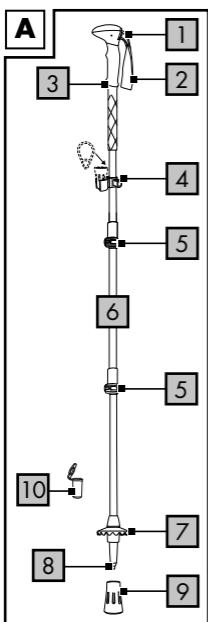
Matière : Aluminium

Longueur : 100 - 135 cm

Poids (paire) : 540 g (TS-7161, TS-7162)

Poids (paire) : 598 g (TS-7163)

Liste des pièces



- (1) Boucles pour le réglage
- (2) Dragonne
- (3) Poignée de forme ergonomique
- (4) Combinaison de montage
- (5) Système de réglage de la hauteur
- (6) Bâton de trekking
- (7) Rondelles
- (8) Pointe creuse
- (9) Embouts asphalté
- (10) Capuchon de protection

Consignes de sécurité

- N'effectuez aucune réparation mettant en danger votre sécurité !
- Il est recommandé d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque.
- Si les utilisateurs ont connaissance de problèmes cardiovasculaires, ils doivent consulter un médecin avant de pratiquer ce sport.
- Utilisez des chaussures de sport avec une semelle bien profilée et un bon soutien latéral.
- Évitez de pratiquer le sport dans l'obscurité ou alors portez des réflecteurs sur votre corps après le crépuscule.
- Vérifiez que l'article est bien vissé avant chaque utilisation.

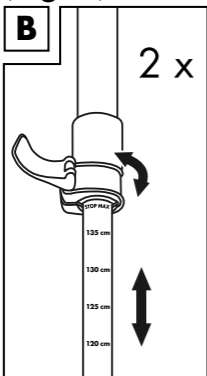
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé.
- Dès que vous détectez une fissure dans l'un des segments du bâton ou un dysfonctionnement de l'article, cessez de l'utiliser et jetez-le.
- Si possible, évitez la voie publique pour minimiser les risques d'accident.
- L'article ne convient pas au ski alpin.
- N'utilisez pas d'huile, l'huile pouvant nuire à la force de maintien du mécanisme de réglage.
- Notez que les extrémités de l'article peuvent endommager le sol.
- Ne vous asseyez pas sur l'article, car il pourrait se plier.
- Les embouts sont dangereux pour les enfants !
- L'article est destiné uniquement à un usage privé. Il n'y a aucune garantie en cas d'utilisation professionnelle.
- Même lors de l'utilisation, vérifiez régulièrement le système de verrouillage. Veillez à ce que la force de serrage de la fermeture soit réglée de manière à ce qu'aucun élément du bâton ne glisse.
- N'utilisez pas le produit comme une canne.

Longueur du bâton - déterminer la bonne taille :

L'article est réglable sur huit longueurs différentes. Pour vous simplifier la tâche, référez-vous aux tailles dans le tableau.

Longueur du bâton	Taille du corps
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Régler la longueur du bâton (Fig. B)



Ouvrez les deux leviers de serrage des attaches rapides et tirez les segments du bâton à la dimension voulue. Vous trouverez une indication de la longueur du bâton sur les segments médian et inférieur. Si vous souhaitez régler la longueur du bâton sur 120 cm, fixez les segments médian et inférieur de manière à ce que le repère de 120 cm soit encore à peine visible au bout du segment supérieur.

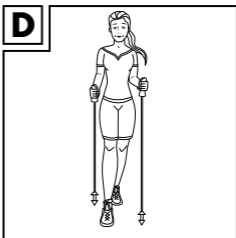
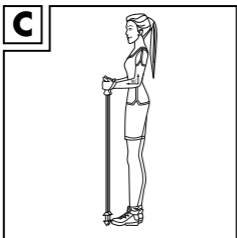
Fermez ensuite les leviers de serrage.

Important : Ne tirez pas les segments plus loin que la marque « STOP MAX » inscrite sur les segments du bâton. Dans le cas échéant, la stabilité ne pourra pas être garantie. Si la force de serrage de l'attache rapide n'est plus suffisante, serrez la vis moletée du côté opposé au levier de serrage.

• Marcher sur un terrain plat (Fig. C/D)

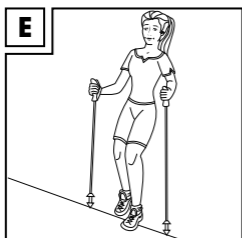
Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle de 90°.

Veillez à régler la longueur des bâtons de manière uniforme.



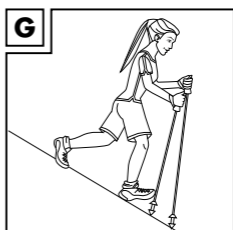
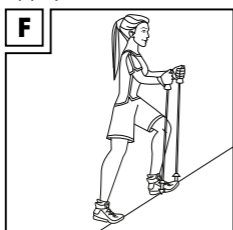
• **Marcher en travers (Fig. E)**

Dans ce cas, le bâton du haut doit être raccourci et celui du bas rallongé, afin que les deux puissent servir d'appui.

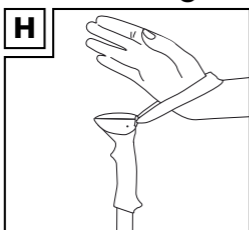


• **Montée / descente (Fig. F/G)**

En montée, les bâtons doivent être raccourcis pour offrir un soutien agréable. En descente, les bâtons doivent être rallongés de manière à maintenir une posture confortable et droite lorsque vous vous appuyez dessus.



Fixer la dragonne (Fig. H)



Positionnez la boucle de manière à ce que le dos de votre main soit entouré par la partie supérieure de la boucle.

Attrapez ensuite la poignée.

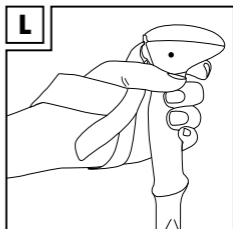
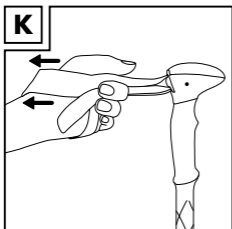
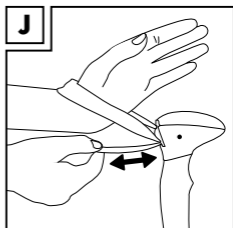
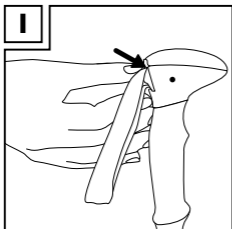
Régler la dragonne (Fig. I-L)

La taille de la dragonne peut être ajustée à l'aide du bouton poussoir. Pour ouvrir le mécanisme de verrouillage, appuyez avec le pouce sur le bouton du système de réglage de la boucle (Fig. I).

La boucle est maintenant déverrouillée et vous pouvez ajuster sa longueur. Tirez sur la partie inférieure de la boucle pour réduire la taille de celle-ci. Tirez dans le sens opposé si vous souhaitez agrandir la boucle (Fig. J).

Pour fixer la boucle à nouveau, tenez le bâton d'une main et tirez l'autre extrémité de la boucle pour que le bouton-poussoir s'enclenche (fig. K).

Ajustez la taille de la boucle pour qu'elle ne vous cisaille pas la main lorsque vous saisissez la poignée (Fig. L).



Informations utiles pour l'utilisation

- Portez des gants par temps froid.
- Pour les randonnées plus longues, veillez à consommer suffisamment de boissons (éventuellement via une ceinture ou une poche d'hydratation).
- Portez des vêtements appropriés à la météo.

Support de combinaison pour embouts asphalte et rondelles

Sur le support de combinaison, vous pouvez conserver les embouts asphalte et les rondelles de trekking. Utilisez les embouts asphalte sur des surfaces pierreuses et dures, utilisez les rondelles de trekking sur des surfaces meubles pour éviter que le bâton ne s'enfonce.

Placez l'embout asphalte sur la pointe creuse et si vous n'en avez pas besoin, retirez-le. Faites tourner la rondelle de trekking sur le filetage du segment inférieur du bâton. Assurez-vous que les dents de la rondelle pointent vers le sol. Pour la démonter, tournez la rondelle dans le sens inverse.

Vous pouvez également retirer le support de combinaison. Tirez la languette de l'anneau en caoutchouc rouge hors du guide du support. Le support peut alors être retiré du bâton. Pour fixer le support de combinaison, replacez-le sur le bâton, guidez l'anneau en caoutchouc une fois autour du bâton et replacez-le dans le guide situé sur le support de combinaison.

Si vous n'utilisez pas les embouts asphalte ou les rondelles de trekking pour le parcours en cours, vous pouvez les attacher ou les insérer dans le support de combinaison.

Échauffement et étirement

Avant de partir en randonnée, vous devez faire de longs exercices d'échauffement et d'étirement (voir Fig. M-P).

- **Fig. M : muscles de l'avant de la cuisse**

Tirez votre pied vers les fesses.

- **Fig. N : muscles de l'arrière de la jambe**

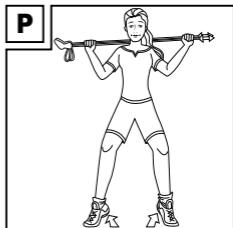
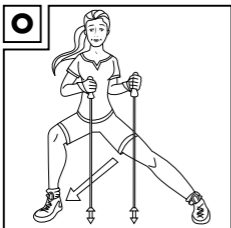
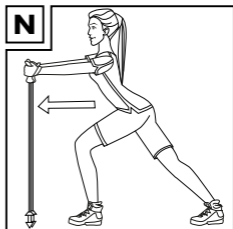
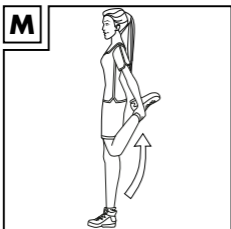
Pressez votre talon arrière sur le sol et inclinez le corps uniformément vers l'avant.

- **Fig. O : muscles de la hanche interne**

Poussez votre bassin en diagonale vers le bas.

- **Fig. P : muscles du mollet**

Soulevez et reposez vos talons plusieurs fois.



Nettoyage et entretien

Pour nettoyer l'article, utilisez un chiffon imbibé d'eau tiède ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais le produit avec des détergents agressifs ou à base de solvant.

Ceux-ci pourraient attaquer les matières plastiques et les marques et les endommager de façon permanente.

Stockage et transport

N'exposez pas le produit durablement à la lumière directe du soleil ou à une chaleur excessive, car cela pourrait provoquer des fissurations ou des dégradations de l'article, raccourcir sa durée de vie et affecter de manière significative son fonctionnement.

Conservez l'article dans un endroit sec.

Séchez les bâtons humides avec un chiffon avant de les rétracter pour éviter toute corrosion.

Transportez toujours l'article rétracté et les pointes recouvertes des capuchons de protection pour éviter tout risque de blessure.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme.

Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 337701_1910

FR Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Gebruik/toepassingsgebied

Dit artikel is voorzien van een hardmetalen punt voor het wandelen in de open lucht, op ijs of op andere gladde oppervlakken.

Het artikel kan op verschillende ondergronden gebruikt worden. Het artikel is uitsluitend voorzien als trekkingstok om ermee door ongebaand terrein of op wegen te wandelen en is alleen bestemd voor privégebruik.

Technische gegevens



Maximale belasting: 90 kg



Productiedatum (maand/jaar):

05/2020

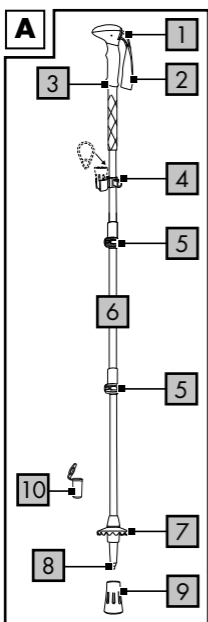
Materiaal: Aluminium

Lengte: 100 - 135 cm

Gewicht (paar): 540 g (TS-7161, TS-7162)

Gewicht (paar): 598 g (TS-7163)

Onderdelenlijst



- (1) Lus-verstelsysteem
- (2) Handlus
- (3) Ergonomisch gevormde handgreep
- (4) Combinatiehouder
- (5) Hoogte-verstelsysteem
- (6) Trekkingstok
- (7) Schijf
- (8) Holgeslepen punt
- (9) Asfaltpad
- (10) Beschermdop

Veiligheidsinstructies

- Geen reparaties uitvoeren die de veiligheid in gevaar brengen!
- Het is aanbevelenswaardig, een hartslagmeter te gebruiken.
- Indien er bij de gebruikers cardiovasculaire problemen bekend zijn, dient een arts geraadpleegd te worden vooraleer deze sport te beoefenen.
- Sportschoenen met een goed profiel en zijdelingse grip gebruiken.
- De uitoefening van de sport bij duisternis mijden resp. bij schemering reflectoren gebruiken die op het lichaam gedragen worden.
- Controleer telkens vóór gebruik de schroefverbindingen van het artikel.

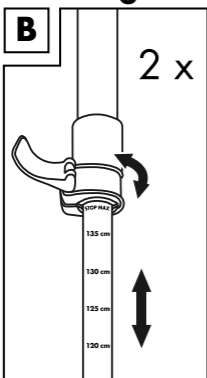
- Controleer telkens vóór gebruik, of het artikel beschadigingen vertoont.
- Zodra u een scheur in de stoksegmenten of een niet-correcte werking van het artikel vaststelt, gebruikt u het niet meer en gooit u het artikel weg.
- Mijd, indien mogelijk, het openbare wegverkeer om het risico op ongevallen tot een minimum te herleiden.
- Het artikel is niet geschikt om te skiën in de Alpen.
- Geen olie gebruiken, omdat elke soort olie de houdkracht van het verstelmechanisme in negatieve zin kan beïnvloeden.
- Neem in acht dat de punten van het artikel vloeren zouden kunnen beschadigen.
- Ga niet zitten op het artikel, omdat het zou kunnen knakken.
- Puntige artikelen zijn in principe gevaarlijk voor kinderen!
- Het artikel is alleen bestemd voor privégebruik. Voor een professioneel gebruik wordt geen garantie gegeven.
- Controleer ook tijdens het gebruik regelmatig het afsluitsysteem. Let erop dat de spankracht van de sluiting zodanig in te stellen is, dat er geen onderdelen van de stokken meer kunnen verschuiven.
- Gebruik het artikel niet als hulpmiddel om te lopen.

Stoklengte – de juiste maat vaststellen:

Het artikel is in acht verschillende lengtes verstelbaar. Ter vereenvoudiging vindt u de maten in de tabel.

Stoklengte	Lichaamslengte
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Stoklengte instellen (afb. B)



Open beide klemgrepen van de snelsluitingen en trek de segmenten van de stok tot op de passende maat. De stoklengte wordt telkens op het middelste en onderste stoksegment aangegeven. Als u de stoklengte op een lengte van 120 cm wenst in te stellen, zet u het middelste en onderste stoksegment telkens zodanig vast, dat de markering "120 cm" net nog zichtbaar uit het bovenste stoksegment tevoorschijn

komt. Sluit de klemgrepen vervolgens weer.

Belangrijk: Trek de stoksegmenten niet verder uit dan tot aan de markering „STOP MAX“ op de stoksegmenten.

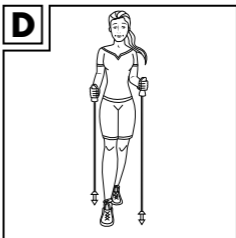
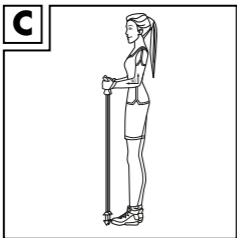
Anders kan niet gegarandeerd worden dat de stabiliteit volstaat.

Indien de spankracht van de snelsluiting niet meer volstaat, draait u de gekartelde schroef aan de overkant van de klemgreep vast.

• Lopen op een vlakke ondergrond (afb. C/D)

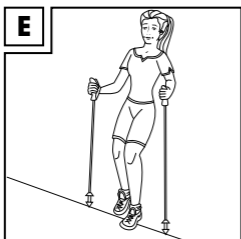
Stel de stoklengte zodanig in, dat boven- en onderarm een hoek van 90° vormen.

Let daarbij op de gelijkmatige lengte-instelling van de stokken.



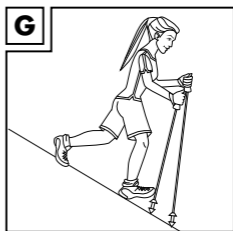
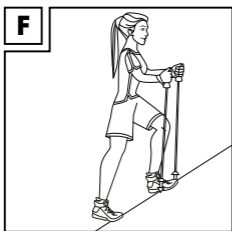
• Lopen op kronkelige wegen (afb. E)

Hierbij moet de bovenste stok verkort en de onderste stok verlengd worden, zodat ze allebei ondersteuning kunnen bieden.

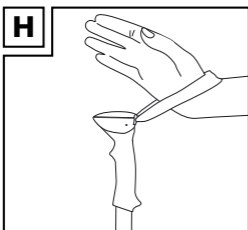


• Beklimming/afdalning (afb. F/G)

Bergopwaarts moeten de stokken zodanig verkort worden, dat ze voor aangename ondersteuning zorgen. Bergafwaarts dienen de stokken zodanig verlengd te worden, dat u bij de ondersteuning een comfortabele, rechtopstaande lichaamshouding hebt.



Aandoen van de handlus (afb. H)



Doe de lus zodanig aan, dat uw handrug door het bovenste gedeelte van de lus omsloten wordt. Neem vervolgens de handgreep vast.

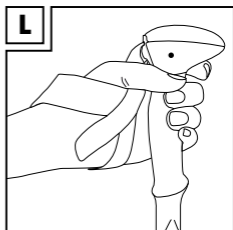
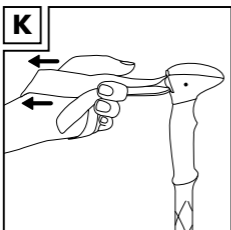
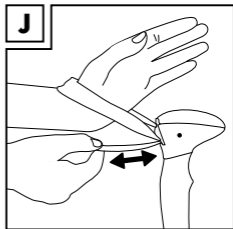
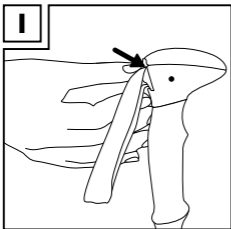
Instellen van de handlus (afb. I-L)

De grootte van de handlus kan door middel van de druktoets ingesteld worden. Om het vergrendelingsmechanisme te openen, drukt u met de duim op de druktoets van het lusafsluitsysteem (afb. I).

De lus is nu ontgrendeld en u kunt de luslengte individueel instellen. Trek aan het open onderste uiteinde van de lus om de lus te verkleinen. Trek in de tegenovergestelde richting wanneer u de lus wenst te vergroten (afb. J).

Om de lus weer vast te zetten, houdt u de stok met één hand vast en trekt u met de andere hand aan de lus en het aan het uiteinde van de lus, opdat de drukknop vastklikt (afb. K).

Stel de grootte van de lus zodanig in, dat ze niet insnijdt wanneer u de handgreep omsluit (afb. L).



Nuttige aanwijzingen voor het gebruik

- Draag handschoenen bij koud weer.
- Op langere tochten dient u er voor te zorgen dat u voldoende drank (eventueel drankgordel of drinkrugzak) bij hebt.
- Draag kleding die bij het weer past.

Combinatiehouder voor asfaltpad & schijf

Aan de combinatiehouder kunt u het asfaltpad en de schijf van de trekkingstok bewaren. Het asfaltpad gebruikt u op steenachtige en harde ondergronden, de schijf van de trekkingstok gebruikt u bij zachte ondergronden om het wegzakken van de trekkingstok te verhinderen.

Steek het asfaltpad op de holgeslepen punt.

Wanneer u het niet nodig hebt, trekt u het af. Draai de schijf van de trekkingstok tot op de draaibare schroefdraad aan het onderste stoksegment. Let erop dat de pieken van de schijf in de richting van de grond wijzen. Voor de demontage draait u de schijf in de andere richting.

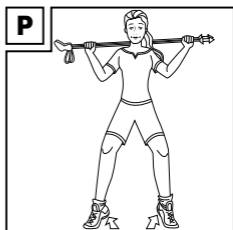
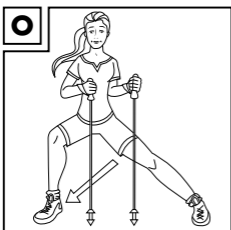
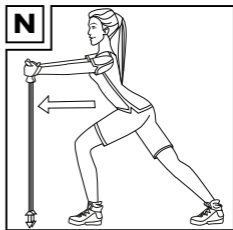
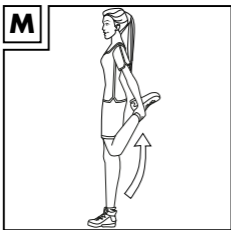
U kunt de combinatiehouder ook verwijderen. Trek de rode rubberen ring aan het lipje uit de geleider van de houder. Daarna kan de houder van de stok afgetrokken worden. Om de combinatiehouder te bevestigen, steekt u deze weer op de stok, leidt u de rubberen ring één keer rond de stok en legt u deze weer in de geleider aan de combinatiehouder.

Indien u de asfalt pads of de schijven van de trekkingstokken voor uw huidige wandeling niet gebruikt, kunt u deze aan de combinatiehouder bevestigen resp. insteken.

Opwarmen en stretchen

Vóór de trekking dient u uitvoerig opwarm- en stretchoefeningen te doen (zie afb. M-P).

- **Afb. M: Voorste bovenbeenspieren**
Breng uw voet in de richting van uw zitvlak.
- **Afb. N: Achterste onderbeenspieren**
Druk uw achterste hiel op de grond en hel uw lichaam gelijkmatig voorover.
- **Afb. O: Binnenste heupspiieren**
Schuif uw bekken schuin naar beneden.
- **Afb. P: Kuitspiieren**
Breng uw hielen meermaals omhoog en zet ze weer neer.



Reiniging en verzorging

Om het artikel te reinigen, kunt u een in lauw water of zeepwater gedrenkte doek gebruiken. Reinig het artikel nooit met oplosmiddelhoudende of agressieve reinigingsmiddelen.

Deze zouden de kunststofmaterialen en markeringen kunnen aantasten en voorgoed beschadigingen kunnen veroorzaken.

Opslag en transport

Stel het artikel niet bloot aan langdurig direct zonlicht of aan een verhoogde warmtetoevoer, omdat deze invloeden aan uw artikel scheurvorming of ontleding kunnen teweegbrengen, zodoende hun levensduur kunnen verkorten en de bruikbaarheid in ruime mate in negatieve zin kunnen beïnvloeden.

Berg het artikel in principe in droge ruimtes op.

Natte stokken, vooraleer ze ineen te schuiven, met een doek drogen om corrosie te vermijden.

Transporteer het artikel altijd ineengeschoven en met aangebrachte bescherm dop op de holgeslepen punt om voor u en andere personen eventuele blessures te vermijden.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af.

Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces. De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze service-medewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 337701_1910

BE Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be


NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zastosowanie / sposób użycia

Niniejszy artykuł wyposażony jest w końcówkę z węglika spiekane do wędrówek w terenie, po lodzie lub innych gładkich powierzchniach.

Z artykułu można korzystać na różnych powierzchniach. Artykuł jest przeznaczony wyłącznie jako kij trekkingowy do wędrówek po nierównym terenie lub po drogach, wyłącznie do użytku prywatnego.

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 90 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

05/2020

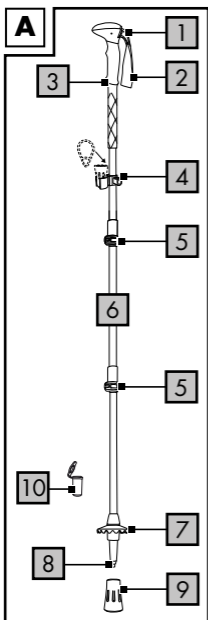
Materiał: Aluminium

Długość: 100 - 135 cm

Ciężar (para): 540 g (TS-7161, TS-7162)

Ciężar (para): 598 g (TS-7163)

Lista części



- (1) system regulacji opasek
- (2) opaska na nadgarstek
- (3) uchwyt ergonomiczny
- (4) uchwyt kombinowany
- (5) system regulacji wysokości
- (6) kij trekkingowy
- (7) talerzyk
- (8) końcówka
- (9) stopka gumowa
- (10) kaptur ochronny

Wskazówki bezpieczeństwa

- Nie należy przeprowadzać napraw, które zagrażają bezpieczeństwu!
- Zaleca się stosowanie pulsometru.
- Użytkownicy świadomi swoich problemów sercowo-naczyniowych zobowiązani są skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem uprawiania sportu.
- Należy korzystać z obuwia o dobrym profilu i boczną wstawką.
- Unikać uprawiania sportu w ciemności, ewentualnie używać po zmroku odblasków przywieszonych do ciała.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić połączenia śrubowe artykułu.

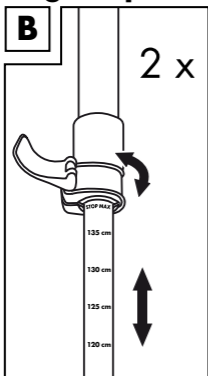
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie jest uszkodzony.
- W przypadku zauważenia pęknięć w segmentach kija lub wadliwego działania artykułu należy natychmiast zaprzestać jego używania i wyrzucić.
- W celu zminimalizowania ryzyka wypadków w miarę możliwości należy unikać korzystania z artykułu na drogach publicznych.
- Artykuł nie jest odpowiedni do uprawiania narciarstwa alpejskiego.
- Nie należy używać oleju, ponieważ może to negatywnie wpłynąć na siłę trzymania mechanizmu regulacyjnego.
- Należy mieć na uwadze, iż końcówki artykułu mogą uszkodzić podłogę.
- Nie wolno siadać na artykule, ponieważ mógłby się złamać.
- Ostre artykuły są zasadniczo niebezpieczne dla dzieci!
- Artykuł przeznaczony jest wyłącznie do użytku prywatnego. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku profesjonalnego korzystania z artykułu.
- System regulacji należy kontrolować regularnie również w trakcie korzystania z artykułu. Należy upewnić się, że siła zacisku śruby jest ustawiona w taki sposób, aby uniemożliwiła dalsze ześlizgiwanie się elementów kija.
- Nie korzystać z artykułu jako pomocy w trakcie chodzenia.

Długość kija – ustalanie właściwego rozmiaru:

Artykuł wyposażony jest w osiem stopni regulacji długości. Dla uproszczenia w niniejszej tabeli przedstawiono rozmiary.

Długość kija	Wzrost użytkownika
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Regulacja długości kija (rys. B)



Należy otworzyć obie dźwignie zaciskowe złączy zatrzaskowych i wysuwać segmenty kija do uzyskania odpowiedniego rozmiaru. Informację na temat długości kija można odczytać w dowolnym momencie na środkowym i dolnym segmencie kija. W celu ustawienia kija na długość 120 cm należy przymocować środkowy i dolny segment kija w taki sposób, aby znacznik 120 cm

wystawał jeszcze widocznie z górnego segmentu kija. Następnie należy ponownie zapiąć dźwignie zaciskowe.

Ważne: Nie wyciągać segmentów kija dalej niż do znacznika „STOP MAX” umieszczonego na segmentach.

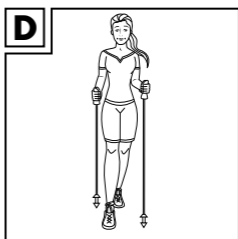
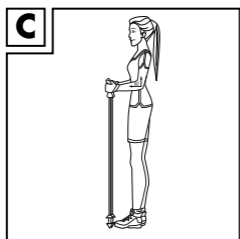
W przeciwnym razie nie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

Jeśli siła zacisku złącza zatrzaskowego nie jest już wystarczająca, należy dokręcić śrubę radełkowaną po przeciwnej stronie dźwigni zaciskowej.

• **Chodzenie po płaskim podłożu (rys. C/D)**

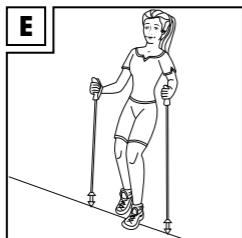
Ustawić długość kija tak, aby ramiona i przedramiona tworzyły kąt 90° .

Zwrócić uwagę na równomierną regulację długości obu kijów.



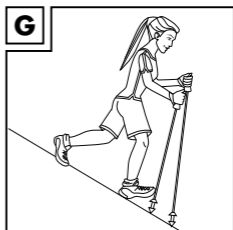
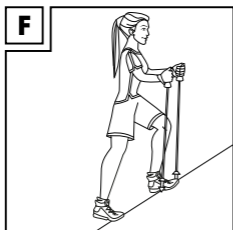
• **Chodzenie po stokach (rys. E)**

Należy w tym celu skrócić górny kij, a dolny kij wydłużyć w taki sposób, aby wspólnie mogły stanowić podporę.

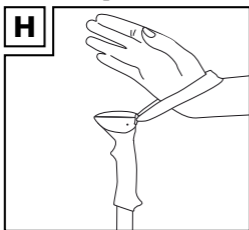


• Wspinanie / schodzenie (rys. F/G)

W celu rozpoczęcia wspinaczki należy skrócić kije, aby zapewnić odpowiednie podparcie. Przed rozpoczęciem schodzenia należy wydłużyć kije, zapewniając sobie wygodną, wyprostowaną postawę w trakcie opierania się na kijach.



Zakładanie opaski na nadgarstek (rys. H)



Opaskę należy założyć w taki sposób, aby grzbiet dłoni został objęty górną częścią opaski. Następnie chwycić uchwyt.

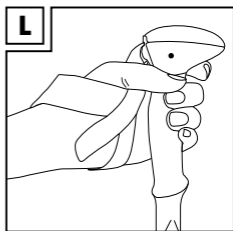
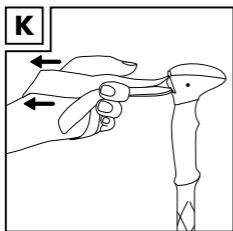
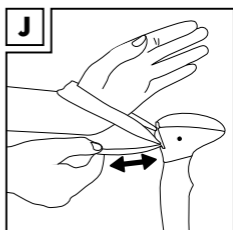
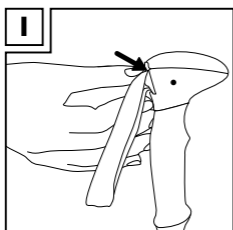
Regulacja opaski na nadgarstek (rys. I-L)

Rozmiar opaski na nadgarstek można regulować za pomocą przycisku. Aby otworzyć mechanizm blokujący, należy wcisnąć kciukiem przycisk systemu regulacji opaski (rys. I).

Opaska jest teraz odblokowana i możliwa jest regulacja opaski na długość dogodną dla użytkownika. Aby skrócić opaskę, należy pociągnąć za jej otwartą dolną końcówkę. Aby powiększyć opaskę, należy pociągnąć w przeciwnym kierunku (rys. J).

Aby ponownie zamocować opaskę, należy przytrzymać kij jedną ręką i pociągnąć drugą ręką za opaskę i końcówkę opaski w taki sposób, aby przycisk zatrzasnął się (rys. K).

Rozmiar opaski należy dopasować w taki sposób, aby nie wrzynąta się w rękę podczas chwytania uchwyty (rys. L).



Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania

- Zakładać rękawice, gdy na zewnątrz panuje chłód.
- W przypadku dłuższych wędrówek należy zaopatrzyć się w wystarczającą ilość napojów (ewentualnie pas do picia lub plecak do picia).
- Należy ubierać się odpowiednio do warunków atmosferycznych.

Uchwyt kombinowany dla stopki gumowej i talerzyka

Na uchwycie kombinowanym można przechowywać stopkę gumową i talerzyk do kija trekkingowego. Ze stopki gumowej można korzystać na kamiennych i twardych powierzchniach, a z talerzyka do kija trekkingowego na miękkich powierzchniach, aby zapobiec zapadaniu się kija trekkingowego w ziemię.

Przymocować stopkę gumową do końcówki i zdjąć ją, gdy nie będzie potrzebna. Wkręcić talerzyk kija trekkingowego na gwint przy dolnym segmencie kija. Upewnić się, że zęby talerzyka są skierowane w stronę podłoża. W celu demontażu należy przekręcić talerzyk w przeciwnym kierunku.

Można również zdemontować uchwyt kombinowany. Wyciągnąć czerwony pierścień gumowy za skrzydełko z prowadnicy uchwytu. Uchwyt można potem wyjąć z kija. Aby założyć uchwyt kombinowany, należy umieścić go z powrotem na kiju, założyć ponownie gumowy pierścień na kiju i umieścić go z powrotem w prowadnicy na uchwycie kombinowanym.

Jeśli w trakcie uprawiania turystyki pieszej użytkownik nie korzysta z gumowych stopek czy talerzyków trekkingowych, może je przymocować lub wstawić do uchwytu kombinowanego.

Rozgrzewka i rozciąganie

Przed rozpoczęciem trekkingu należy wykonać szereg ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających (zob. rys. M-P).

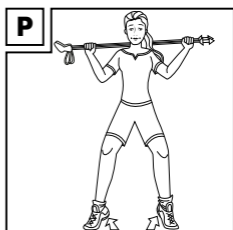
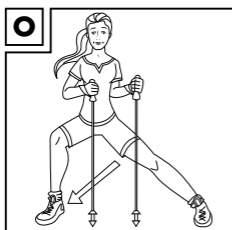
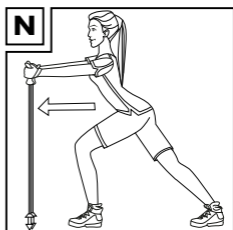
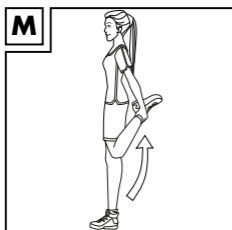
- **rys. M: Przednie mięśnie uda**
Przyciągnąć stopę do pośladka.
- **rys. N: Mięśnie tylnej grupy podudzia**
Docisnąć tylną piętę do ziemi i przechylić ciało równomiernie do przodu.

- **rys. O: Wewnętrzne mięśnie bioder**

Wykonać miednicą ruchy na skos i w dół.

- **rys. P: Mięśnie łydek**

Kilkukrotnie unieść pięty na krótką chwilę.



Czyszczenie i pielęgnacja

Do czyszczenia artykułu można stosować szmatkę nasączoną letnią wodą lub wodą z mydłem. Nigdy nie należy czyścić artykułu przy użyciu rozpuszczalników czy silnych detergentów.

Mogłyby one osłabić materiały z tworzywa sztucznego oraz znaczniki, doprowadzając do ich trwałych uszkodzeń.

Przechowywanie i transport

Nie należy narażać artykułu na długotrwałe bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub podwyższonej temperatury, ponieważ może to spowodować pęknięcia lub rozkład produktu, doprowadzając tym samym do skrócenia jego żywotności i znacznego osłabienia jego użyteczności.

Artykuł należy zasadniczo przechowywać w suchych pomieszczeniach.

Aby zapobiec korozji kijów, przed ich złożeniem należy przetrzeć mokre kije ściereczką.

Artykuł należy zawsze transportować po nałożeniu kaptura ochronnego na końcówkę, aby uniknąć ewentualnych obrażeń użytkownika i innych osób.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną.

Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 337701_1910

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

 **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Použití/oblast uplatnění

Tento výrobek s tvrdou kovovou špičkou je určen pro putování krajinou, po ledu nebo jiných hladkých površích.

Výrobek je možné používat na různých podkladech. Výrobek je koncipován výlučně jako trekingová hůl k putování krajinou mimo cesty nebo po silnicích a je určen pouze pro privátní potřebu.

Technická data



Maximální zatížení: 90 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

05/2020

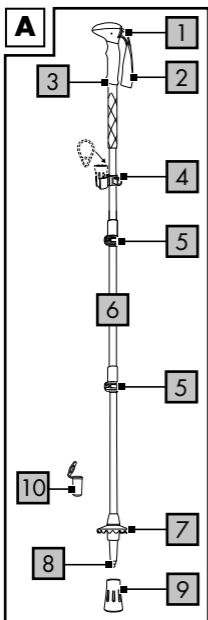
Materiál: Hliník

Délka: 100 - 135 cm

Váha (pár): 540 g (TS-7161, TS-7162)

Váha (pár): 598 g (TS-7163)

Seznam dílů



- (1) Přestavování poutek
- (2) Poutka na ruce
- (3) Ergonomicky tvarované držadlo
- (4) Kombinované uchycení
- (5) Přestavování výšky
- (6) Trekingová hůl
- (7) Talíř
- (8) Špička s dutým výbrusem
- (9) Botička na asfalt
- (10) Ochranná krytka

Bezpečnostní pokyny

- Neprovádějte opravy, které ohrožují bezpečnost!
- Doporučuje se, používat měřič srdeční frekvence.
- Pokud jsou u uživatelů známy problémy krevního oběhu, je třeba se před prováděním sportu poradit s lékařem.
- Používejte sportovní obuv s dobrým profilem a bočním držením.
- Vyhněte se sportování za šera, případně za soumraku používejte světla nošena na těle.
- Před každým použitím překontrolujte šroubení výrobku.
- Před každým použitím překontrolujte, zda výrobek není někde poškozen.

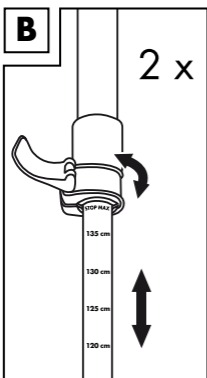
- Jakmile zjistíte trhlinku v segmentech hůlky nebo nedokonalou funkci výrobku, výrobek již nepoužijte a zlikvidujte ho do odpadu.
- Vyhněte se pokud možno provozu veřejné silniční dopravy k minimalizaci rizika úrazu.
- Výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, neboť každý olej může negativně ovlivnit spínací funkci mechanismu pro přestavování.
- Věnujte pozornost tomu, že špičky výrobku mohou poškodit povrchy.
- Na výrobek si nesedejte, protože by se mohl přelomit.
- Výrobové špice jsou zásadně nebezpečné pro děti!
- Výrobek je určen pouze pro privátní potřebu. Na profesionální používání se neposkytuje žádná záruka.
- Systém uzávěrů kontrolujte pravidelně také v průběhu používání. Dbejte na to, že síla upnutí uzávěru musí být nastavena tak, aby se díly hole nemohly sesmeknout.
- Výrobek nepoužívejte jako pomůcku pro chůzi.

Délka hole – zjištění správné velikosti:

Výrobek je přestavitelný na osm různých délek. Velikosti najdete pro usnadnění v tabulce.

Délka hole	Tělesná velikost
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Nastavení délky hole (obr. B)



Otevřete obě upínací páčky rychlouzávěrů a vytahujte segmenty hůlky na vhodnou míru. Údaj o délce hole najdete vždy na středním a dolním segmentu hole. Pokud chcete nastavit délku hole na 120 cm, zafixujte střední a dolní segment hole vždy tak, že označení 120 cm je právě ještě viditelné z horního segmentu hole. Návazně znovu uzavřete upínací páčky.

Důležité upozornění:

Segmenty hole nevytahujte dále než k označení „STOP MAX“ na segmentech hole.

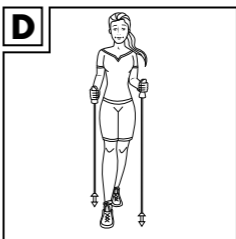
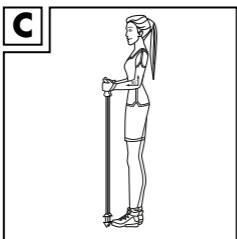
Jinak není možné zajistit dostatečnou stabilitu.

Pokud by síla upnutí rychlouzávěru již nestačila, pevně utáhněte šroub s rýhovanou hlavou na protilehlé straně upínací páčky.

• Chůze po rovném povrchu (obr. C/D)

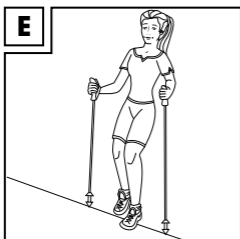
Nastavte délku hole tak, že nadloktí a předloktí tvoří úhel 90°.

Dbejte přitom na stejné nastavení délky hůlek.



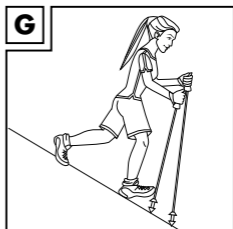
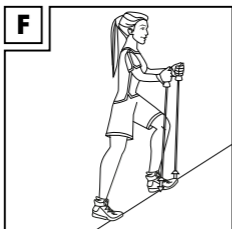
• Chůze napříč svahem (obr. E)

Zde je nutné horní hůlku zkrátit a dolní hůlku prodloužit tak, aby obě poskytovaly oporu.

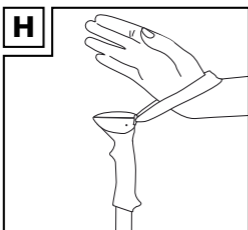


• Výstup/sestup (obr. F/G)

Do kopce musí být hůlky natolik zkráceny, aby představovaly příjemnou oporu. Z kopce by měly být hůlky natolik prodlouženy, abyste při opření měli pohodlné, přímé držení těla.



Navléknutí poutek na ruce (obr. H)



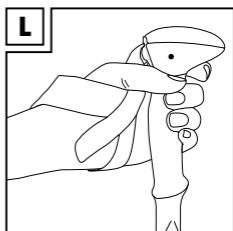
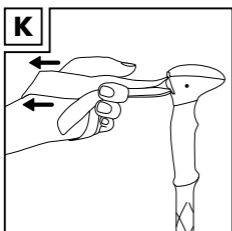
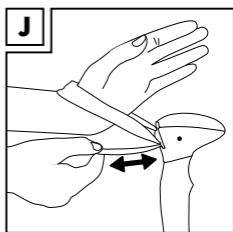
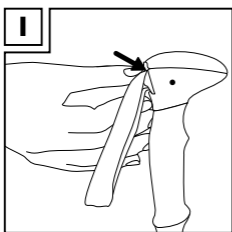
Navlékněte poutka tak, aby hřbet Vaší ruky byl obepnut horní částí poutka. Potom uchopte rukojeť.

Nastavení poutek na ruce (obr. I-L)

Velikost poutek lze nastavit pomocí tlačítka. K otevření mechanismu zátky stiskněte palcem tlačítko přestavení poutka (obr. I).

Poutko je teď odblokováno a Vy máte možnost individuálně nastavit délku poutka. Zatáhněte za otevřený spodní konec poutka, abyste ho tak zmenšili. Zatáhněte opačným směrem, pokud chcete poutko zvětšit (obr. J).

K opětovnému zafixování poutka držte jednou rukou hůlku a druhou rukou táhněte za poutko a konec poutka tak, aby knoflík tlačítka zaklapl (obr. K). Nastavte velikost smyčky natolik, aby Vás neřezala, když obejmete držadlo (obr. L).



Užitečné pokyny pro používání

- Při studeném počasí noste rukavice.
- Při delších túrách byste měli zajistit, abyste s sebou měli dostatek nápojů (příp. popruh nebo batoh s nápoji).
- Noste oděv odpovídající vývoji počasí.

Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř

Na kombinované uchycení můžete uložit botičku na asfalt a talíř trekingové hole. Botičku na asfalt použijte na kamenité a tvrdé podklady, talíř trekingové hole používejte při měkkých podkladech k zabránění proboření trekingové hole.

Nastrčte asfaltovou botičku na dutý výbrus špičky, a jakmile ji nepotřebujete, tak ji stáhněte. Talíř trekingové hole natáčejte na otočný závit na dolním segmentu hůlky. Dbejte na to, aby zoubky talíře směřovaly k zemi. Při demontáži otáčejte talířem v opačném směru.

Kombinované uchycení můžete také odstranit.

Vytáhněte červený gumový kroužek za jeho jazýček z vodítka uchycení. Poté lze uchycení stáhnout z hůlky. Pro navléknutí kombinovaného uchycení ho nastrčte znovu na hůlku, gumový kroužek otočte jednou kolem hůlky, a vložte ho opět do vodítka na kombinovaném uchycení.

Pokud nepoužíváte botičku na asfalt nebo talíř na trekingovou hůl při Vašem aktuálním putování, můžete je upevnit ke kombinovanému uchycení, případně je na něj nastrčit.

Zahřátí a strečink

Před trekkingem byste měli vydatně provádět zahřívací cviky a strečink (viz obr. M-P).

- **obr. M: Přední stehenní svalstvo**

Přitahujte své chodidlo směrem k hýždím.

- **obr. N: Zadní bércové svalstvo**

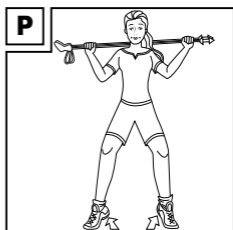
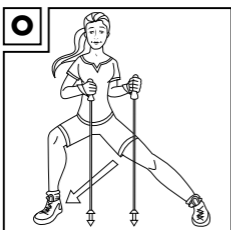
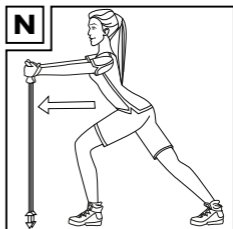
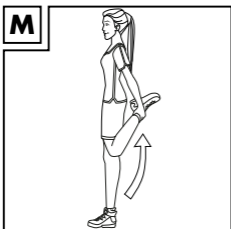
Přitlačujte zadní patu k zemi a naklánějte tělo rovnoměrně dopředu.

- **obr. O: Vnitřní pánevní svalstvo**

Posuňte svoji pánev šikmo dolů.

- **obr. P: Lýtkové svalstvo**

Několikrát krátce nadzvedněte své paty a znovu se na ně postavte.



Čištění a péče

Pro čištění výrobku můžete použít hadřík nasáklý vlažnou nebo mýdlovou vodou. Nikdy nečistěte výrobek agresivními čisticími prostředky nebo prostředky s obsahem rozpouštědel.

Tyto by mohly napadnout umělé hmoty a značení a natrvalo je poškodit.

Ukládání a transport

Výrobek nevystavujte trvale přímému slunečnímu záření nebo zvýšenému přívodu tepla, protože tyto vlivy vyvolávají na Vašem výrobku tvorbu trhlinek nebo rozkládání, čímž zkracují jeho životnost a výrazně nepříznivě ovlivňují jeho upotřebitelnost. Výrobek zásadně ukládejte v suchých prostorech. Mokrý hůlky před zasunutím do sebe osušte utěrkou, abyste se vyhnuli korozi.

Výrobek přepravujte vždy zasunutý do sebe a s nasazenou ochrannou krytkou na dutém výbrusu špičky, abyste eventuálně nezpůsobili úraz sobě nebo jiným osobám.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladní stvrzenku.

Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 337701_1910

CZ Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Použitie/oblasť použitia

Tento výrobok je vďaka hrotu z tvrdokovu určený na chôdzu v teréne, po ľade alebo aj po iných hladkých povrchoch.

Výrobok možno používať na rôznych podkladoch. Výrobok je ako trekingová palica určený výhradne na chôdzu po nerovnom teréne alebo po komunikáciách a len pre súkromné použitie.

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 90 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

05/2020

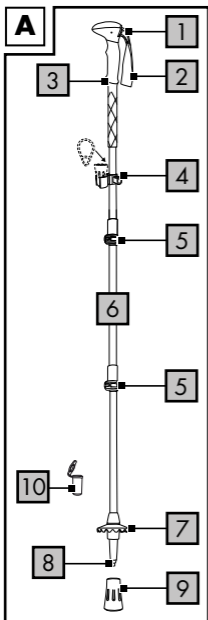
Materiál: Hliník

Dĺžka: 100 - 135 cm

Hmotnosť (pár): 540 g (TS-7161, TS-7162)

Hmotnosť (pár): 598 g (TS-7163)

Zoznam dielov



- (1) systém na reguláciu pútka
- (2) pútko
- (3) ergonomicky tvarovaná rukoväť
- (4) kombinované držadlo
- (5) systém na reguláciu výšky
- (6) trekingová palica
- (7) tanierik
- (8) hrot so žliabkom
- (9) chránič na asfalt
- (10) ochranný kryt

Bezpečnostné pokyny

- Nerobte žiadne opravy, ktoré ohrozia bezpečnosť!
- Odporúča sa používať kardiotachometer.
- Ak je o používateľoch známe, že majú problémy s kardiovaskulárnym systémom, mali by pred vykonávaním tohto druhu športu konzultovať lekára.
- Používajte športovú obuv s vhodným profilom a bočnou oporou.
- Vyhýbajte sa tomuto športu za tmy príp. za prítmnia používajte reflexné prvky, ktoré sa nosia na tele.
- Pred každým použitím skontrolujte skrutkové spoje výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený.

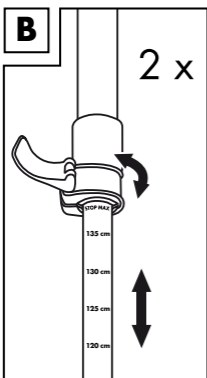
- Akonáhle zistíte na výrobku trhlinu v jednotlivých častiach palice alebo že výrobok nefunguje bezchybne, tento výrobok viac nepoužívajte a zlikvidujte ho.
- Ak je to možné, vyhnite sa verejnej doprave po komunikáciách, aby ste minimalizovali riziko nehody.
- Výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.
- Nepoužívajte olej, pretože akýkoľvek olej môže záporne ovplyvniť prídržnú silu regulačného mechanizmu.
- Dbajte na to, že hroty výrobku môžu poškodiť podlahy.
- Nesadajte si na výrobok, pretože sa môže prehnúť.
- Špicaté výrobky sú zásadne nebezpečné pre deti!
- Výrobok je určený len pre súkromné použitie. Pre profesionálne použitie sa záruka neposkytuje.
- Aj počas používania pravidelne kontrolujte systém uzáveru. Dávajte pozor na to, aby sa sila napnutia uzáveru nastavila tak, aby sa časti palice nešmýkali.
- Nepoužívajte výrobok ako pomôcku pri bežnej chôdzi.

Dĺžka palice – zistenie správnej veľkosti:

Výrobok sa dá nastaviť na osem rôznych dĺžok. Pre zjednodušenie nájdete veľkosti v tabuľke.

Dĺžka palice	výška tela
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Nastavenie dĺžky palice (obr. B)



Otvorte obidve upínacie páky rýchlozáverov a časti palice vyťahnite na vhodný rozmer. Údaj o dĺžke palice nájdete aj na strednej a spodnej časti palice. Ak chcete nastaviť dĺžku palice na 120 cm, zafixujte strednú a spodnú časť palice tak, aby značka 120 cm ešte viditeľne vyčnievala z hornej časti palice. Upínacie páky nakoniec znovu zatvorte.

Dôležité: Časti palice nevyťahujte viac ako po značku

„STOP MAX“ na častiach palice.

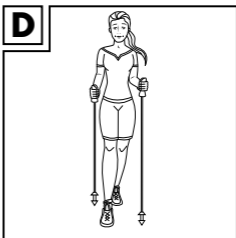
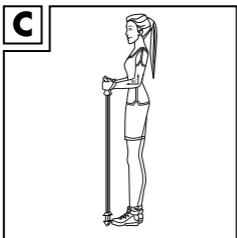
V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

Ak by napínacia sila rýchlozáveru už nestačila, utiahnite skrutku s ryhovanou hlavou na opačnej strane upínacej páky.

• Chôdza po rovnom podklade (obr. C/D)

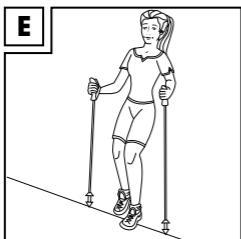
Dĺžku palice nastavte tak, aby rameno a predlaktie tvorili uhol 90°.

Pritom dávajte pozor na rovnomerné nastavenie dĺžky palíc.



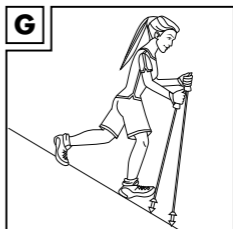
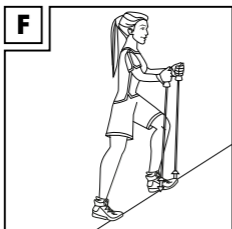
• Chôdza po traverzách (obr. E)

Pritom sa musí horná palica skrátiť a spodná palica predĺžiť tak, aby obidve mohli poskytnúť oporu.

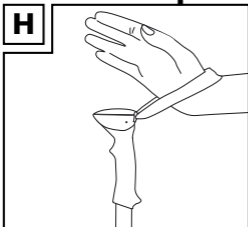


• Stúpanie/zostup (obr. F/G)

Do kopca sa musia palice skrátiť tak, aby boli príjemnou oporou. Z kopca by palice mali byť predĺžené tak, aby pri podopretí poskytli pohodlné, vzpriamené držanie tela.



Nasadenie pútka (obr. H)



Pútka nasadíte tak, aby chrbát ruky obklopila horná časť pútka. Následne sa chyťte rukoväte.

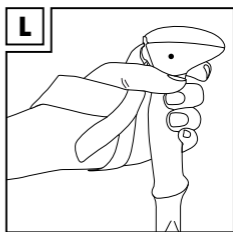
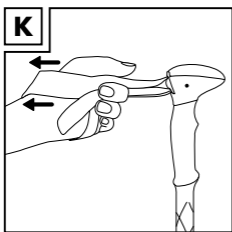
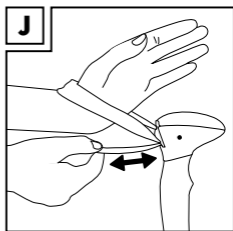
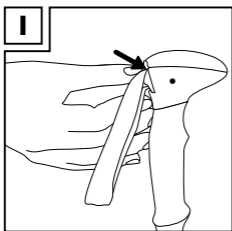
Nastavenie pútka (obr. I-L)

Veľkosť pútka sa dá nastaviť pomocou tlačítka. Na otvorenie blokovacieho mechanizmu stlačte palcom tlačítko regulačného systému pútka (obr. I).

Pútka je teraz odblokovaná a môžete individuálne nastaviť dĺžku pútka. Keď potiahnete na otvorenom spodnom konci pútka, pútka zmenšíte. Potiahnite opačným smerom, ak chcete pútka zväčšiť (obr. J).

Pre opätovné zafixovanie pútka držte palicu pevne jednou rukou a druhou rukou potiahnite za koniec pútka, aby tlačítko zaklaplo (obr. K).

Veľkosť pútka nastavte tak, aby sa nezarezávalo, keď sa chytíte rukoväte (obr. L).



Užitočné pokyny pre použitie

- V studenom počasí noste rukavice.
- Na dlhších túrach by ste mali zabezpečiť, aby ste pri sebe mali dostatok nápojov (príp. opasok alebo rucksak na nápoje).
- Noste oblečenie odpovedajúce počasiu.

Kombinované držadlo na chránič na asfalt & tanierik

Na kombinovanom držadle môžete uložiť chránič na asfalt a tanierik na trekingovú palicu. Chránič na asfalt používajte na kamenistých a tvrdých podkladoch, tanierik používajte na mäkkých podkladoch, aby ste zabránili zaboreniu trekingovej palice.

Chránič na asfalt nastoknite na hrot so žliabkom, keď ho nepotrebujete, stiahnite ho. Zatočte tanierik trekingovej palice na závit na spodnej časti palice. Dávajte pozor na to, aby zúbky tanierika smerovali k zemi. Pre demontáž otáčajte tanierikom opačným smerom.

Kombinované držadlo môžete aj odstrániť. Vytiahnite červený gumový krúžok za oko z vedenia držadla. Následne možno držadlo zobrať z palice. Pre nasadenie kombinovaného držadla toto nasuňte znovu na palicu, gumový krúžok otočte raz okolo palice a vložte ho znovu do vedenia na kombinovanom držadle.

Keď pri svojej aktuálnej turistike nepotrebujete chrániče na asfalt alebo tanierik na palice, môžete ich pripevniť príp. zasunúť na kombinované držadlo.

Zahriatie a strečing

Pred trekingom by ste mali urobiť dostatok zahrievacích a strečingových cvičení (viď obr. M-P).

- **obr. M: Predné stehenné svaly**

Nohu ťahajte smerom k zadku.

- **obr. N: Zadné svalstvo predkolenia**

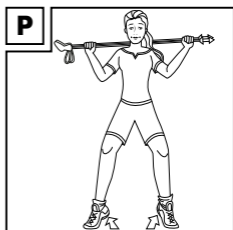
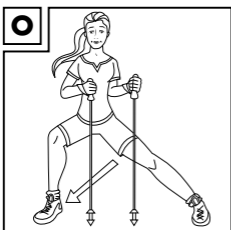
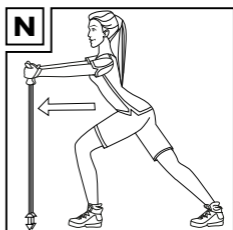
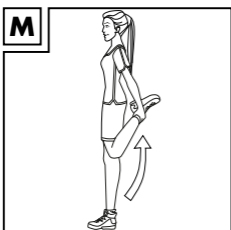
Tlačte zadnú časť päty k zemi a telo nakláňajte rovnomerne dopredu.

- **obr. O: Vnútorne bedrové svalstvo**

Posúvajte svoju panvu šikmo nadol.

- **obr. P: Svalstvo lýtka**

Päty viackrát krátko zdvihnite a znovu ich spustíte.



Čistenie a ošetrovanie

Na čistenie výrobku môžete použiť handru namočenú vo vlažnej alebo mydlovej vode. Výrobok nikdy nečistíte čistiacimi prostriedkami, ktoré obsahujú rozpúšťadlá alebo s ostrými čistiacimi prostriedkami. Tieto by mohli napadnúť a natrvalo poškodiť umelelohmotné materiály a značky.

Skladovanie a transport

Výrobok nevystavujte nadhlo priamemu slnečnému žiareniu alebo zvýšenému prívodu tepla, pretože tieto vplyvy by na Vašom výrobku mohli spôsobiť tvorbu trhlín alebo rozkladu a tým skrátiť jeho životnosť a podstatne zhoršiť schopnosť používania. Výrobok skladujte zásadne v suchých priestoroch. Mokrú palicu pred zložením utrite dosucha handrou, aby ste zabránili korózii.

Výrobok prenášajte vždy zložený a s nasadeným ochranným krytom na hrote, aby ste zabránili prípadným poraneniam Vás alebo iných osôb.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne. Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 337701_1910

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: TS-7161, TS-7162, TS-7163

02.05.2020 / AM 11:55

IAN 337701_1910

8 