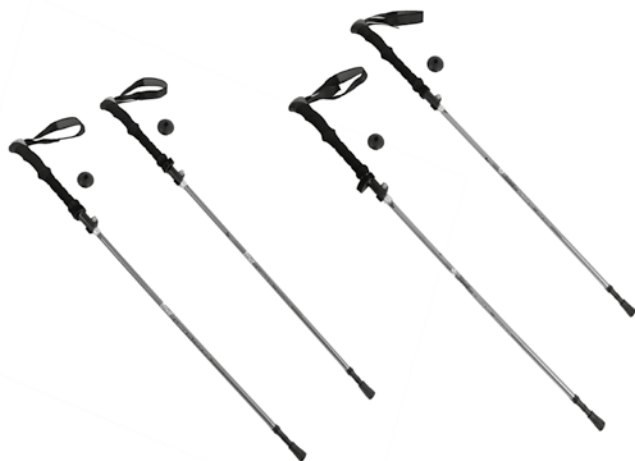




FALTBARE TREKKINGSTÖCKE FOLDING HIKING POLES BÂTONS DE RANDONNÉE PLIANTS

(DE) (AT) (CH)

FALTBARE TREKKINGSTÖCKE

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BÂTONS DE RANDONNÉE PLIANTS

Notice d'utilisation

(PL)

ROZKŁADANE KIJKI TREKKINGOWE

Instrukcja użytkowania

(SK)

SKLADACIE TREKINGOVÉ PALICE

Navod na používanie

(GB) (IE)

FOLDING HIKING POLES

Instructions for use

(NL) (BE)

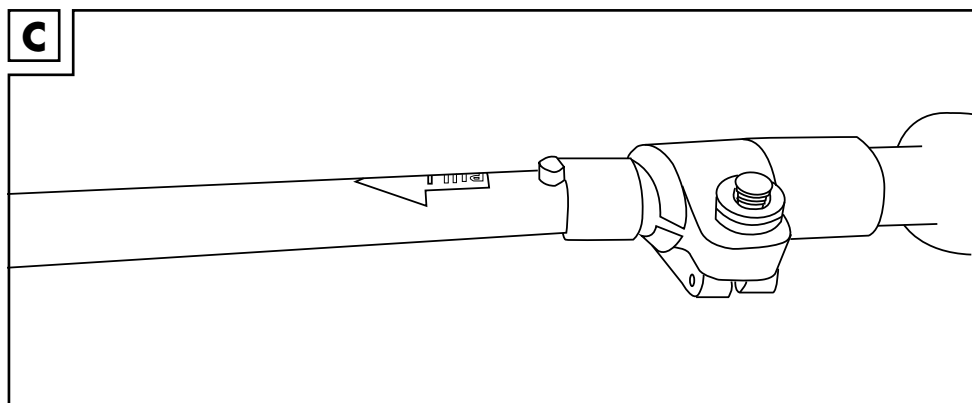
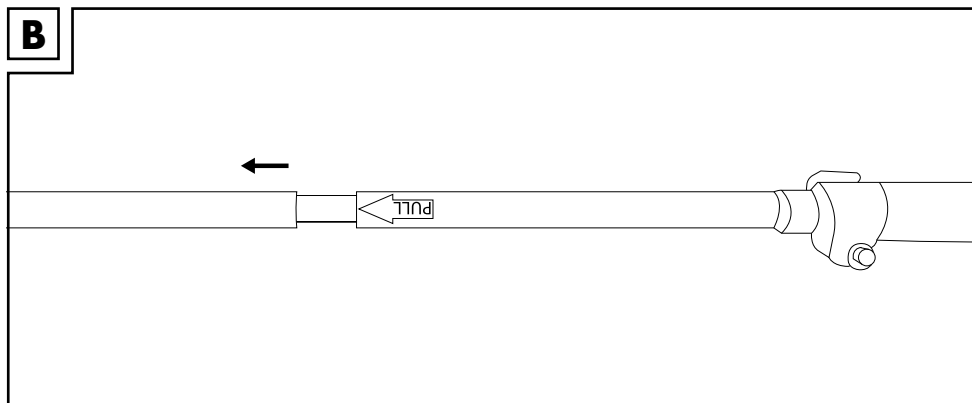
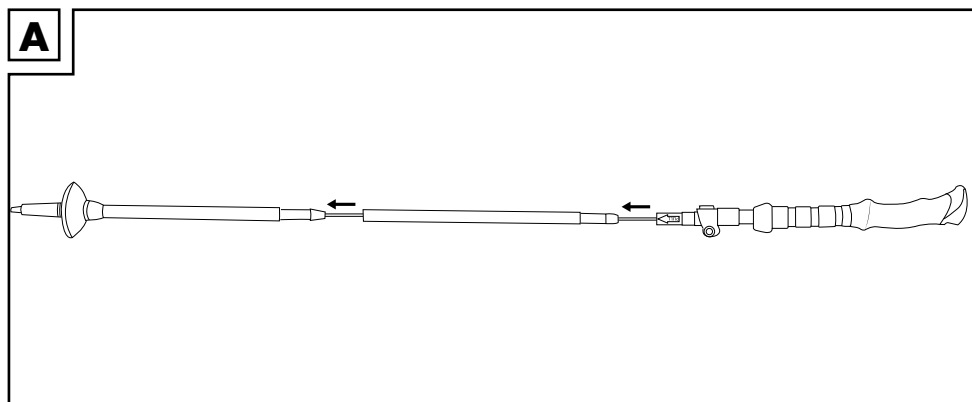
OPVOUWBARE TREKKINGSTOKKEN

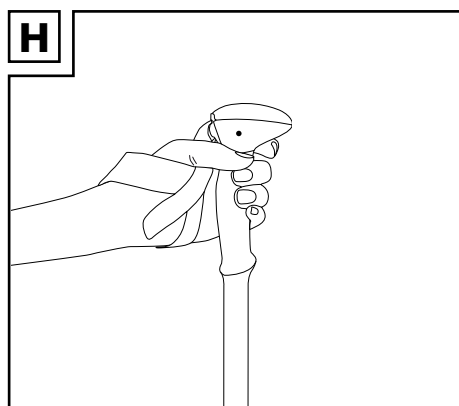
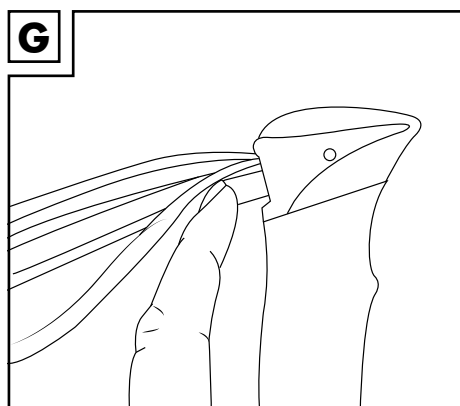
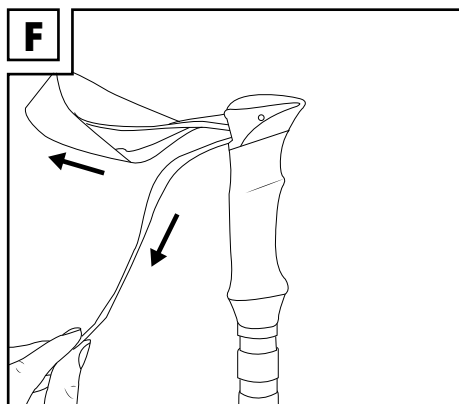
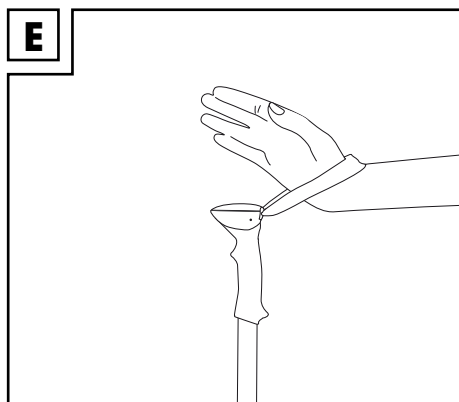
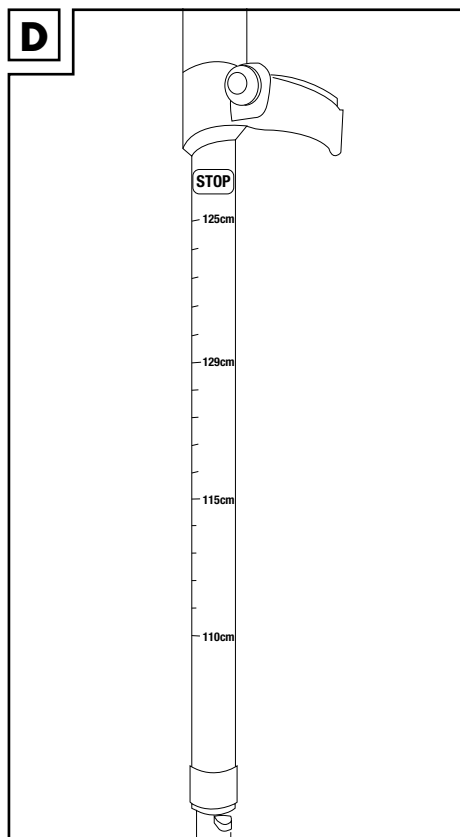
Gebruiksaanwijzing

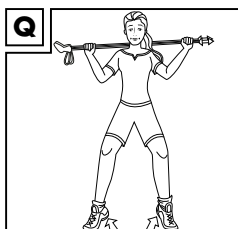
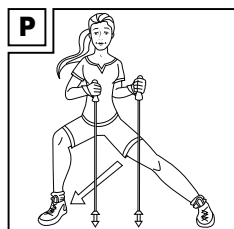
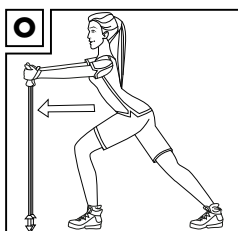
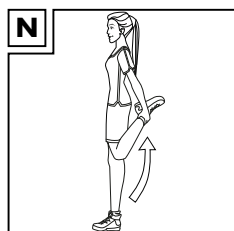
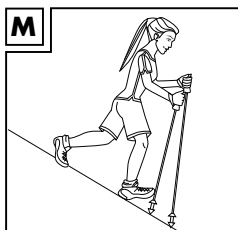
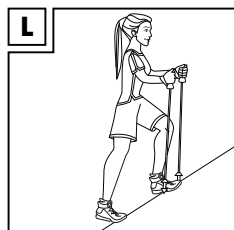
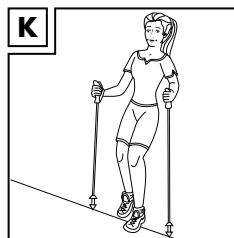
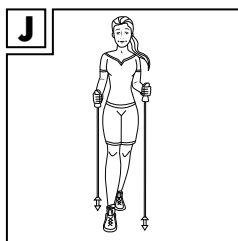
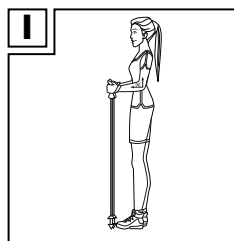
(CZ)

SKLÁDACÍ TREKOVÉ HOLE

Návod k použití







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.

Lieferumfang

2 x Trekking-Stock faltbar
2 x Teller
2 x Asphaltpad
2 x Klettband
1 x Transportbeutel
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 35 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
11/2020

Material: Aluminium

Länge: 110 - 125 cm

Gewicht (Paar): 560 g

Bestimmungsgemäße Verwendung

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.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr!

- 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.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- 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 Verschlusssystem.

Achten Sie darauf, dass die Spannkraft des Verschlusses so einzustellen ist, dass keine Stockteile mehr verrutschen können.

- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

Stock auseinander- und zusammenfallen (Abb. A - C)

1. Falten Sie den Stock auseinander.
2. Halten Sie den Stock senkrecht.
3. Ziehen Sie das Stocksegment mit der Beschriftung „Pull“ so weit heraus, bis der Arretierknopf herauspringt und die Stocksegmente verriegelt sind.

Hinweis: Achten Sie darauf, sich nicht zu klemmen.

4. Um den Stock zusammen zu falten, drücken Sie vorsichtig den Arretierknopf.

Hinweis: Achten Sie darauf, sich nicht zu klemmen.

5. Schieben Sie das Stocksegment mit der Beschriftung „Pull“ in das obere Stocksegment hinein und falten Sie den Stock zusammen.

Stocklänge einstellen (Abb. D)

1. Öffnen Sie den Klemmhebel des Schnellverschlusses.
2. Ziehen Sie das obere Ende des Stockes auf das passende Maß. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie auf dem oberen Stocksegment.
3. Schließen Sie den Klemmhebel anschließend wieder.

Wichtig: Ziehen Sie das Stocksegment nicht weiter als bis zur „STOP“-Markierung aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.

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

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

Die Länge des Artikels ist von 110 - 125 cm stufenlos einstellbar. Stellen Sie die Länge passend zu Ihrer Körpergröße ein. Die Tabelle dient als Orientierungshilfe.

Stocklänge

110 cm
115 cm
120 cm
125 cm

Körpergröße

154 cm - 160 cm
161 cm - 167 cm
168 cm - 175 cm
176 cm - 182 cm

Anlegen der Handschlaufe (Abb. E)

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. F - H)

1. Ziehen Sie an dem losen Ende der Handschlaufe, um den Verriegelungsmechanismus zu lösen.
2. Ziehen Sie am losen Schlaufenende, um die Handschlaufe zu verkleinern.
3. Ziehen Sie am oberen, geschlossenen Teil der Handschlaufe, um die Weite zu vergrößern.
4. Drücken Sie mit dem Daumen auf den Verriegelungsmechanismus, um die Handschlaufe zu fixieren.
5. Stellen Sie die Größe der Handschlaufe so ein, dass sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen.

Asphaltpad & Teller

Den Asphaltpad verwenden Sie auf steinigem und hartem Untergründen, den Trekkingstock-Teller verwenden Sie bei weichen Untergründen, um ein Einsinken des Trekkingstocks zu verhindern.

Stecken Sie den Asphaltpad auf die Hohlsliffspitze 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.

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.

Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. I/J)

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. K)

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

Auf-/Abstieg (Abb. L/M)

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.

Aufwärmen und Stretching

Vor dem Trekking sollten Sie ausgiebig Aufwärm- und Stretchübungen machen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur (Abb. N)

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

Hintere Unterschenkelmuskulatur (Abb. O)

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

Innere Hüftmuskulatur (Abb. P)

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

Wadenmuskulatur (Abb. Q)

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.

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

Transportieren Sie den Artikel immer zusammengefasst, mit den Klettbindern fixiert und mit aufgestecktem Asphaltpad auf der Hohlsliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

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 un erreichbar 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: 356137_2004

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.

Package contents

- 2 x trekking pole, foldable
- 2 x plate
- 2 x asphalt pad
- 2 x hook and loop fastener
- 1 x carry bag
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 35kg



Date of manufacture (month/year):
11/2020

Material: aluminium

Length: 110–125cm

Weight (pair): 560g

Intended use

This product has a hard metal tip for hiking in open country, on ice, or on other smooth surfaces.

The product can be used on various surfaces.

The product is intended exclusively as a trekking pole for hiking through difficult terrain or along roads, for private use only.

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury!

- Do not perform repairs that endanger your safety!
- The use of a heart rate monitor is recommended.
- If cardiovascular problems are known to the user, a doctor should be consulted before performing the sport.
- Use sports shoes with a good profile and lateral support.
- Avoid exercising in the dark, and wear reflectors on your body in low lighting conditions.
- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!
- As soon as you notice any cracks in the pole segments, or establish that the product is not functioning perfectly, stop using it and dispose of it.
- Where possible, avoid public roads, to reduce the risk of accidents.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not use oil, as any kind of oil can negatively impact the integrity of the adjustment mechanism.
- Be aware that the tips of the product can damage floors.
- Do not sit on the product, as this can kink it.
- The tips of the product are dangerous to children!
- The product is intended for private use only. The product is not guaranteed for professional use.
- Check the adjustment mechanism regularly even while using the product. Be sure to adjust the tension of the lock so that the parts of the pole cannot slip.
- Do not use the product as a walking aid.

Opening out and folding up the pole (Fig. A–C)

1. Opening out the pole.
2. Hold the pole vertically.
3. Pull out the pole segment labelled “Pull” until the locking button pops out and the stick segments are locked.

Note: take care not to pinch yourself.

4. To fold up the pole, carefully press the locking button.

Note: take care not to pinch yourself.

5. Push the pole segment labelled "Pull" back into the upper pole segment and fold up the pole.

Adjusting the pole length (Fig. D)

1. Open the clamping lever on the quick-release fastener.

2. Pull out the upper end of the pole to the right length. You can find an indication of the pole length on the upper pole segment.

3. Then close the clamping lever again.

Important: do not pull out the pole segment past the "STOP" mark. Otherwise it will not be possible to guarantee an appropriate level of stability.

If the tension of the quick-release fastener is no longer sufficient, tighten the knurled screw on the side opposite the clamping lever.

Pole length – determining the correct size:

The length of the product can be adjusted freely between 110–125cm. Adjust the pole length to suit your height. The table serves as a guide.

Pole length	Height
110cm	154cm–160cm
115cm	161cm–167cm
120cm	168cm–175cm
125cm	176cm–182cm

Putting on the hand straps (Fig. E)

Attach the strap so that the upper part of the strap is wrapped around the back of your hand. Then grip the handle.

Adjusting the hand straps (Fig. F–H)

1. Pull on the loose end of the hand strap to release the adjustment mechanism.
2. Pull the loose end of the strap to reduce the size of the hand strap.

3. Pull on the upper, closed part of the hand strap to increase the size.

4. Press your thumb against the adjustment mechanism to lock the hand strap.

5. Adjust the size of the hand strap so that it does not cut in when you hold the grip.

Asphalt pad & plate

Use the asphalt pad on rocky and hard surfaces.

Use the trekking pole plate on soft surfaces to keep the trekking poles from sinking in.

Attach the asphalt pad to the hollow-ground tip. Remove it when you do not need it. Screw the trekking pole plate onto the thread on the bottom pole segment. Make sure the points of the plate are pointing downwards. To remove the plate, unscrew it in the other direction.

Useful tips

- Wear gloves in cold weather.
- For longer hikes, make sure you are carrying enough to fluid (e.g. in a drinks belt or backpack).
- Wear clothing appropriate to the weather.

Walking on even surfaces (Fig. I/J)

Set the pole length so that your upper and lower arms form a 90° angle. Make sure both poles are adjusted to the same length.

Walking across slopes (Fig. K)

For this, the upper pole must be shortened and the lower pole must be lengthened so that both provide support.

Up and downhill (Fig. L/M)

When going uphill, the poles must be shortened so that they are a comfortable support. When going downhill, the poles must be lengthened far enough that you can maintain a comfortable, upright posture when resting on them.

Warming up and stretching

Before hiking, you should do extensive warm-up and stretching exercises.

Front thigh muscles (Fig. N)

Pull your foot towards your buttocks.

Rear lower leg muscles (Fig. O)

Press your back heel onto the ground and tilt your body forward evenly.

Inner hip muscles (Fig. P)

Move your pelvis downwards diagonally.

Calf muscles (Fig. Q)

Raise your heels briefly a few times and lower them again.

Cleaning and care

Use a cloth soaked with lukewarm or soapy water to clean the product. Never clean the product with solvents or harsh cleaning agents. These can abrade the plastic materials and markings and damage them over time.

Storage and transport

Do not permanently expose the product to direct sunlight or excessive heat, as these may cause cracking or deterioration of the product, shortening its lifespan and significantly affecting its usefulness.

Dry wet poles with a towel to prevent corrosion. Always transport the product folded up, fastened with the hook and loop fastener and with the asphalt pad on the hollow-ground tip, to prevent possible injuries to yourself and others.

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

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: 356137_2004

(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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

- 2 bâtons de trekking pliables
- 2 rondelles
- 2 embouts pour asphalte
- 2 scratchs
- 1 sac de transport
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 35 kg



Date de fabrication (mois/année) : 11/2020

Matériau : aluminium

Longueur : 110 - 125 cm

Poids (paire) : 560 g

Utilisation conforme à sa destination

Cet article est doté d'une pointe en métal dur pour la randonnée sur terre, sur la glace ou d'autres surfaces lisses.

L'article peut être utilisé sur différentes surfaces. L'article est conçu exclusivement comme bâton de trekking pour randonner sur des terrains difficiles ou sur des routes et est uniquement destiné à un usage privé.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure !

- Ne pas effectuer de réparations qui pourraient vous mettre en danger !
- Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre.
- Si vous avez des problèmes cardio-vasculaires, il est préférable de consulter un médecin avant de pratiquer ce sport.
- Porter des chaussures de sport avec un bon profil et une bonne tenue latérale.
- Évitez de randonner en nocturne. Portez des vêtements rétro réfléchissants dès le crépuscule.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- Dès que vous remarquez une fissure dans les segments de bâton ou un dysfonctionnement de l'article, ne l'utilisez plus et mettez-le au rebut.
- Évitez si possible l'utilisation sur la voie publique, afin de minimiser le risque d'accidents.
- L'article n'est pas prévu pour le ski alpin.
- N'utilisez pas d'huile car le maintien du mécanisme de réglage en sera éventuellement affecté.
- Veuillez noter que les pointes de l'article peuvent endommager le sol.
- Ne vous asseyez pas sur l'article, ce dernier pouvant casser.
- Les articles pointus sont dangereux pour les enfants !
- L'article est uniquement destiné à un usage privé. La garantie ne couvre pas les dommages en cas d'utilisation professionnelle.
- Contrôlez aussi régulièrement le système de verrouillage pendant l'utilisation. Veillez à ce que la force de serrage de la fermeture soit réglée de manière à ce qu'aucun élément du bâton ne puisse plus glisser.
- N'utilisez pas l'article comme support de marche.

Déplier et replier le bâton (fig. A - C)

1. Dépliez le bâton.
2. Tenez le bâton à la verticale.

3. Tirez sur le segment de bâton portant l'inscription « Pull » jusqu'à ce que le bouton de verrouillage sorte et que les segments de bâtons soient verrouillés.

Remarque : attention à ne pas vous pincer.

4. Pour replier le bâton, appuyez avec précaution sur le bouton de verrouillage.

Remarque : attention à ne pas vous pincer.

5. Poussez le segment de bâton portant l'inscription « Pull » dans le segment de bâton supérieur et repliez le bâton.

Régler la longueur des bâtons (fig. D)

1. Ouvrez le levier de serrage du dispositif de verrouillage rapide.
2. Tirez l'extrémité supérieure du bâton pour obtenir la bonne longueur. Vous trouverez l'indication de la longueur de bâton sur le segment de bâton supérieur.
3. Refermez ensuite le levier de serrage.

Important : ne tirez pas le segment de bâton au-delà du repère « STOP ». Dans le cas contraire, une stabilité suffisante ne peut être garantie.

Si la force de serrage du dispositif de verrouillage rapide ne suffit plus, serrez la vis moletée sur le côté opposé du levier de serrage.

Longueur des bâtons – déterminer la bonne taille:

La longueur de l'article est réglable en continu de 110 à 125 cm. Réglez la longueur en fonction de votre taille. Le tableau vous donne des indications.

Longueur des bâtons	Taille
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Mise en place des dragonnes (fig. E)

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

Saisissez ensuite la poignée.

Réglage de la dragonne (fig. F - H)

1. Tirez sur l'extrémité libre de la dragonne pour libérer le mécanisme de verrouillage.
2. Tirez sur l'extrémité libre de la dragonne pour rétrécir cette dernière.
3. Tirez sur la partie supérieure et fermée de la dragonne pour en augmenter la taille.
4. Appuyez sur le mécanisme de verrouillage avec votre pouce pour bloquer la dragonne.
5. Ajustez la taille de manière à ce que la dragonne ne coupe pas la peau quand vous prenez le bâton en main.

Embout pour asphalte et rondelle

L'embout pour asphalte est à utiliser sur des surfaces de sol caillouteuses et dures. La rondelle du bâton de trekking est conçue pour les surfaces de sol souples, afin d'éviter un enfoncement du bâton de trekking.

Placez l'embout pour asphalte sur la pointe concave. Retirez-le lorsque vous n'en avez pas besoin. Tournez la rondelle du bâton de trekking sur le filetage du segment de bâton inférieur.

Veillez à ce que les dents de la rondelle soient tournées vers le sol. Pour démonter la rondelle, tournez-la dans l'autre sens.

Remarques utiles concernant l'utilisation

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

Marche sur sol plan (fig. I/J)

Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle droit. Veillez à avoir le même ajustage de longueur pour les 2 bâtons.

Marche sur terrains inclinés (fig. K)

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

Montée/descente (fig. L/M)

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



Échauffement et stretching

Veillez toujours procéder à des échauffements et des étirements suffisants avant le trekking.

Muscles avant des cuisses (fig. N)

Tirez votre pied en direction du fessier.

Muscles du bas arrière des cuisses (fig. O)

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

Muscles de la hanche intérieure (fig. P)

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

Muscles du mollet (fig. Q)

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

Nettoyage et entretien

Pour nettoyer l'article, vous pouvez utiliser un chiffon mouillé d'eau chaude ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais l'article avec des produits de nettoyage contenant des solvants ou des produits de nettoyage agressifs.

Ils pourraient attaquer les matières plastiques et les marquages et les endommager durablement.

Stockage et transport

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

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

Transportez toujours l'article replié, avec les scratchs attachés et l'embout pour asphalte placé sur la pointe concave pour éviter de vous blesser ou de blesser autrui.

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

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 : 356137_2004

(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.

Leveringsomvang

- 2 x trekkingstok, opvouwbaar
- 2 x schotel
- 2 x asfaltpad
- 2 x klittenbandsluiting
- 1 x transportzak
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 35 kg



Productiedatum (maand/jaar):

11/2020

Materiaal: aluminium

Lengte: 110 - 125 cm

Gewicht (paar): 560 g

Beoogd gebruik

Dit artikel is voorzien van een punt van hard metaal voor wandeltochten in het terrein, op ijs of andere gladde oppervlakken.

Het artikel kan op verschillende soorten ondergrond worden gebruikt. Het artikel is uitsluitend ontworpen voor gebruik als trekkingstok tijdens wandelingen door ongebaand gebied of op straat en is alleen bedoeld voor particulier gebruik.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Voer geen reparaties uit die de veiligheid kunnen aantasten!
- Het gebruik van een hartslagmeter wordt aanbevolen.
- Indien bij de gebruiker hart- en vaatproblemen zijn geconstateerd, dient voor het uitoefenen van de sport een arts te worden geraadpleegd.
- Draag sportschoenen met een goed profiel die goede zijdelingse steun geven.
- Vermijd uitoefening van de sport in het donker of draag bij schemering reflectiemateriaal op het lichaam.
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!
- Zodra u in een stoksegment een scheur opmerkt of beschadigingen aan het artikel constateert, dient u het artikel niet meer te gebruiken, maar dit af te voeren.
- Vermijd de openbare weg zoveel mogelijk om de kans op ongevallen te minimaliseren.
- Het artikel is niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.
- Gebruik geen olie. Elke oliesoort kan ervoor zorgen dat het verstelmechanisme niet meer deugdelijk kan worden vastgezet.
- Houd er rekening mee dat de punten van het artikel beschadigingen aan de ondergrond kunnen veroorzaken.
- Ga niet op het artikel zitten of staan: het kan omknikken.
- Scherpe artikelen zijn in principe gevaarlijk voor kinderen!
- Het artikel is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Voor professioneel gebruik kan geen garantie worden verleend.
- Controleer ook tijdens het gebruik regelmatig het vergrendelingssysteem. Let erop dat u de spankracht van de sluiting zodanig instelt dat de stokdelen niet meer kunnen verschuiven.
- Gebruik het artikel niet als loophulpmiddel.

Stok uitvouwen en samen- vouwen (afb. A - C)

1. Vouw de stok uit.
2. Houd de stok verticaal.
3. Trek het stoksegment met de tekst 'Pull' zo ver uit dat de vergrendelingsknop eruit springt en de stoksegmenten vergrendeld zijn.

Aanwijzing: let erop dat u niet met uw vingers klem komt te zitten.

4. Druk voorzichtig op de vergrendelingsknop om de stok samen te vouwen.

Aanwijzing: let erop dat u niet met uw vingers klem komt te zitten.

5. Schuif het stoksegment met de tekst 'Pull' in het bovenste stoksegment en vouw de stok samen.

Stoklengte instellen (afb. D)

1. Open de klem van de snelsluiting.
2. Trek het bovenste deel van de stok uit tot de juiste maat is bereikt. Een aanduiding voor de stoklengte vindt u op het bovenste stoksegment.
3. Sluit de klem vervolgens weer.

Belangrijk: trek het stoksegment niet verder uit dan tot de markering 'STOP'. Anders kan geen afdoende stabiliteit worden gegarandeerd.

Als de spankracht van de snelsluiting niet meer toereikend is, draait u de kartelschroef aan de andere zijde van de klem vast.

Stoklengte – de juiste maat vaststellen:

De lengte van het artikel is van 110 - 125 cm traploos instelbaar. Stel een lengte in die past bij uw lichaamslengte. De tabel dient ter oriëntatie.

Stoklengte	Lichaamslengte
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm

Polsbanden omdoen (afb. E)

Plaats de polsbanden zodanig dat het bovenste deel van de band de rug van uw hand volledig bedekt.

Pak vervolgens het handvat beet.

Polsbanden instellen (afb. F - H)

1. Trek aan het losse uiteinde van de polsband om het vergrendelingsmechanisme te ontgrendelen.
2. Trek aan het losse uiteinde van de band om de polsband te verkleinen.
3. Trek het bovenste, gesloten deel van de polsband om de omvang te vergroten.
4. Druk met de duim op het vergrendelingsmechanisme om de polsband vast te zetten.
5. Stel de maat van de polsband zo in dat deze uw hand niet afknelt wanneer u het handvat beetpakt.

Asfaltpad en schotel

De asfaltpad gebruikt u op stenen en andere harde ondergrond. De schotels gebruikt u op zachte ondergrond om te voorkomen dat de trekkingstokken wegzakken.

Steek de asfaltpad op de hol geslepen punt. Haal deze eraf als u die niet meer nodig hebt. Draai de trekkingstokschotel op de schroefdraad van het onderste stoksegment. Let erop dat de tanden van de schotel richting de grond wijzen. Draai de schotel in de andere richting om de schotel te demonteren.

Nuttige aanwijzingen voor het gebruik

- Draag handschoenen bij koud weer.
- Zorg ervoor dat u tijdens langere tochten voldoende drinken (eventueel een drinkgordel of een drinkrugzak) meeneemt.
- Pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan.

Lopen op een vlakke onder- grond (afb. I/J)

Stel de stoklengte zodanig in dat de boven- en onderarm een hoek van 90° vormen. Let er hierbij op dat u de stokken op dezelfde lengte instelt.

Lopen op hellingen (afb. K)

Hierbij moet de bovenste stok worden ingekort en de onderste stok worden verlengd, zodat beide ondersteuning kunnen bieden.

Stijgen/dalen (afb. L/M)

Tijdens het stijgen moeten de stokken zodanig worden ingekort dat deze nog een goede ondersteuning bieden. Tijdens het dalen moeten de stokken zodanig worden verlengd dat u tijdens het steunen een comfortabele, rechte lichaamshouding kunt aannemen.

Warming-up en strekken

Voer voorafgaand aan de trekking een uitgebreide warming-up en strekoefeningen uit.

Voorste dijspieren (afb. N)

Til uw voet richting uw zitvlak.

Achterste onderbeenspieren (afb. O)

Duw uw achterste hak op de grond en leun met uw lichaam licht naar voren.

Binnenste heupspieren (afb. P)

Kantel uw bekken schuin naar beneden.

Kuitspieren (afb. Q)

Til uw hakken meerdere keren op en zet ze weer neer.

Reiniging en onderhoud

U kunt het artikel reinigen met een in lauw water of een sopje gedrenkte doek. Reinig het artikel nooit met agressieve reinigingsmiddelen of reinigingsmiddelen die oplosmiddelen bevatten. Deze kunnen de kunststofmaterialen en markeringen aantasten en op den duur beschadigen.

Opslag en vervoer

Stel het artikel niet langdurig bloot aan direct zonlicht of hogere temperaturen. Dit kan leiden tot scheuren in of vervorming van het artikel, waardoor de levensduur kan worden verkort en de geschiktheid voor het gebruik aanzienlijk kan worden beïnvloed.

Droog natte stokken met een doek af om corrosie te voorkomen.

Vervoer het artikel altijd samengevouwen, met de klittenbandsluitingen dicht en met asfaltpad op de hol geslepen punt, om eventueel letsel bij uzelf en anderen te voorkomen.

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

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 servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreek. 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: 356137_2004

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.

Zakres dostawy

2 x rozkładane kijki trekkingowe
2 x talerzyk
2 x nakładka do asfaltu
2 x zapięcie na rzep
1 x worek transportowy
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 35 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
11/2020

Materiał: aluminium

Długość: 110–125 cm

Waga (para kijków): 560 g

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt dysponuje końcówką z węgla spiekane go i został zaprojektowany do użytkowania do trekkingu w terenie, po lodzie oraz na innych gładkich powierzchniach. Produkt może być używany na różnych podłożach. Produkt został zaprojektowany wyłącznie jako kijek trekkingowy do turystyki pieszej po nierównym terenie lub po drogach i jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nie wolno przeprowadzać napraw, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu!
- Zaleca się korzystanie z monitora tętna.
- W przypadku znanych użytkownikowi problemów z układem krążenia przed rozpoczęciem uprawiania sportu należy skonsultować się z lekarzem.
- Używać obuwia sportowego o dobrym profilu i bocznym podparciu.
- Unikać uprawiania sportu w ciemności lub używać elementów odblaskowych noszonych na ciele po zmierzchu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w nienagannym stanie!
- W przypadku zauważenia pęknięć w segmentach kijka lub jeśli produkt nie działa poprawnie, należy zaprzestać jego używania i go zutylizować.
- Aby zminimalizować ryzyko wypadków, należy w miarę możliwości unikać trekkingu na drogach publicznych.
- Produkt nie jest przeznaczony do narciarstwa alpejskiego.
- Nie należy używać oleju, ponieważ może on negatywnie wpływać na siłę trzymania mechanizmu regulacyjnego.
- Należy pamiętać, że końcówki produktu mogą uszkodzić podłogę.
- Nie siadać na produkcie, ponieważ może się on zgiąć.
- Końcówki produktu są niebezpieczne dla dzieci!
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Gwarancja nie obejmuje profesjonalnego użytkowania.

- Podczas użytkowania należy regularnie kontrolować system blokowania. Upewnić się, że siła zacisku zamykacza jest ustawiona w taki sposób, że elementy kijka pozostają unieruchomione.
- Nie należy używać produktu jako przyrządu wspomagającego chodzenie.

Rozkładanie i składanie kijka (rys. A–C)

1. Rozłożyć kijek.
2. Trzymać kijek pionowo.
3. Wyciągnąć segment kijka z napisem „Pull” (pociągnij), aż wyskoczy przycisk blokujący i segmenty drążka zostaną zablokowane.

Wskazówka: uważać, aby nie zakleszczyć dłoni.

4. Aby złożyć kijek, należy ostrożnie nacisnąć przycisk blokujący.

Wskazówka: uważać, aby nie zakleszczyć dłoni.

5. Wsunąć segment kijka z napisem „Pull” (pociągnij) do górnego segmentu kijka i złożyć kijek.

Ustawienie długości kijka (rys. D)

1. Otworzyć dźwignię zaciskową szybkiego zapięcia.
2. Pociągnąć górny koniec kijka do odpowiedniej długości. Na górnym segmencie kijka znajduje się informacja o jego długości.
3. Następnie ponownie zamknąć dźwignię zaciskową.

Ważne: nie należy wyciągać segmentu kijka dalej niż do oznaczenia „STOP”. W przeciwnym wypadku nie będzie można zagwarantować wystarczającej stabilności.

Jeśli siła zacisku szybkiego zapięcia nie jest wystarczająca, dociągnąć śrubę radełkowaną po przeciwnej stronie dźwigni zaciskowej.

Długość kijka – określanie prawidłowego rozmiaru:

Długość produktu jest regulowana bezstopniowo w zakresie 110–125 cm. Dostosować długość do swojego wzrostu. Tabela ma charakter orientacyjny.

Długość kijka	Wzrost
110 cm	154 cm–160 cm
115 cm	161 cm–167 cm
120 cm	168 cm–175 cm
125 cm	176 cm–182 cm

Zakładanie paska rękę (rys. E)

Założyć pętelki w taki sposób, aby górna część pęteli opłatała tylną część dłoni.

Następnie złapać za uchwyt.

Regulacja paska na rękę (rys. F–H)

1. Pociągnąć luźny koniec paska na rękę, aby zwolnić blokadę.
2. Pociągnąć luźny koniec paska na rękę, aby zmniejszyć rozmiar paska na rękę.
3. Pociągnąć za górny, zamknięty koniec pęteli, aby zwiększyć rozmiar.
4. Nacisnąć kciukiem blokadę, aby zabezpieczyć pętelkę.
5. Dostosować rozmiar paska na rękę tak, aby nie zaciskał się on zbyt mocno na dłoni po złapaniu za uchwyt.

Nakładka do asfaltu i talerzyk

Podkładkę do asfaltu należy stosować na kamienistych i twardych nawierzchniach, a talerzyk do kijka trekkingowego należy stosować na miękkich nawierzchniach, aby zapobiec zatapianiu się kijka w podłożu.

Założyć podkładkę do asfaltu na wydrążoną końcówkę. Jeśli nie będzie już potrzebna, należy ją zdjąć. Nakręcić talerzyk kijka trekkingowego na gwint na dolnym segmencie kijka. Upewnić się, że ząbki talerzyka są skierowane w stronę podłoża. W celu demontażu należy obracać talerzyk w drugą stronę.

Przydatne wskazówki dotyczące użytkowania

- Przy niskich temperaturach należy pamiętać o noszeniu rękawiczek.

- W przypadku dłuższych wycieczek należy upewnić się, że ma się przy sobie wystarczającą ilość napojów (ew. pasek do mocowania butelek lub plecak z bukłakiem).
- Nosić odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych.

Chodzenie na równym terenie (rys. I/J)

Ustawić długość kijka tak, aby ramię i przedramię tworzyły kąt 90°. Upewnić się, że długość obu kijków jest wyregulowana równomiernie.

Chodzenie po zboczach (rys. K)

Górna część kijka musi być skrócona, a dolna przedłużona, tak aby obie mogły stanowić podporę.

Wspinanie się/schodzenie (rys. L/M)

W przypadku wspinania się należy skrócić kijki w taki sposób, by stanowiły komfortowe podparcie. Podczas schodzenia kijki powinny być wyciągnięte tak, aby podczas podpierania się użytkownik zachował wygodną, wyprostowaną postawę.

Rozgrzewka i stretching

Przed trekkingiem należy wykonać odpowiednie ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające.

Przednie mięśnie ud (rys. N)

Przyciągnąć stopę do pośladków.

Tylne mięśnie podudzi (rys. O)

Docisnąć tylną część pięty do podłoża i równomiernie pochyłać ciało do przodu.

Wewnętrzne mięśnie biodrowe (rys. P)

Przesuwać miednicę ukośnie w dół.

Mięśnie łydek (rys. Q)

Unieść pięty kilka razy na krótki czas i ponownie postawić na podłożu.

Czyszczenie i pielęgnacja

Do czyszczenia produktu można użyć ściereczki nasączonej letnią wodą lub wodą z mydłem. Nigdy nie czyścić produktu rozpuszczalnikami ani silnymi środkami czyszczącymi. Mogą one działać agresywnie i trwale uszkodzić plastikowe materiały i oznaczenia.

Przechowywanie i transport

Nie należy narażać produktu na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani zwiększonego ciepła, ponieważ mogą one spowodować pęknięcie lub rozkład produktu, a tym samym skrócić jego żywotność i znacznie ograniczyć jego przydatność do użytku. Aby uniknąć korozji, mokre kijki należy przed złożeniem osuszyć ściereczką. Aby uniknąć obrażeń ciała, produkt należy transportować zawsze złożony, zamocowany zapięciami na rzep oraz z założoną nakładką do asfaltu na końcówce drążonej. Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

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.



Zutyliżować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetworstwa 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: 356137_2004

PL 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. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení

- 2 x trekinková hůl teleskopická
- 2 x talíř
- 2 x botička k chůzi po asfaltu
- 2 x upínací páska se suchým zipem
- 1 x sáček pro přepravu
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 35 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
11/2020

Materiál: hliník

Délka: 110–125 cm

Hmotnost (pár): 560 g

Použití dle určení

Tento výrobek s karbidovým hrotem je určen pro pěší turistiku v terénu, na ledu nebo na jiných hladkých površích.

Tento výrobek je možné používat na různých površích. Výrobek je koncipován k použití výhradně jako turistické hole pro pěší turistiku v terénu nebo po ulicích a je určen pouze pro soukromé použití.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Neprovádějte žádné opravy, které by mohly ohrozit bezpečnost!
- Doporučuje se použití měřiče srdeční frekvence.
- Pokud má uživatel kardiovaskulární problémy, měl by chůzi s turistickými holemi konzultovat s lékařem.
- Používejte sportovní boty s dobrým profilem a postranní oporou.
- Nesportujte s holemi ve tmě, resp. za soumraku používejte reflektory, které se nosí na těle.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!
- Pokud zjistíte trhliny v segmentech hole nebo narušení funkce výrobku, ihned přestaňte výrobek používat a zlikvidujte ho.
- Pokud je to možné, vyhněte se veřejné silniční dopravě, abyste minimalizovali riziko nehod.
- Tento výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, protože jakýkoli olej může nepříznivě ovlivnit přídržnou sílu nastavovacího mechanismu.
- Upozorňujeme, že hroty výrobku by mohly poškodit podlahy.
- Nesedějte na výrobek, protože by se mohl zlomit.
- Ostré výrobky jsou zásadně nebezpečné pro děti!
- Tento výrobek je určen pro soukromé použití. Neexistuje žádná záruka pro profesionální použití.
- I během používání pravidelně kontrolujte uzavírací systém. Ujistěte se, že je upínací síla uzávěru nastavena tak, aby se žádná část hole nemohla vysmeknout.
- Nepoužívejte výrobek jako pomůcku k chůzi.

Vytažení a složení výrobku (obr. A–C)

1. Hůl vytáhněte.
2. Hůl držte svisle.
3. Vytáhněte segment hole s popisem „Pull“ tak daleko, až vyskočí aretační tlačítko a segmenty hole se zajistí.

Upozornění: Dejte pozor ať se neskřípnete.

4. Pro složení hole opatrně stiskněte aretační tlačítko.

Upozornění: Dejte pozor ať se neskřípnete.

5. Zasuňte segment hole s popisem „Pull“ do horního segmentu hole a hůl složte.

Nastavení délky hole (obr. D)

1. Otevřete upínací páčku rychlouzávěru.

2. Vytáhněte horní konec hole do požadovaného rozměru. Údaj o délce hole najdete vždy na horním segmentu hole.

3. Upínací páčku následně zavřete.

Důležité: Nevytahujte segment hole dál než ke značce „STOP“. V opačném případě nebude možné zaručit dostatečnou stabilitu.

Pokud už upínací síla rychlouzávěru nepostačuje, utáhněte šroub s rýhovanou hlavou na protilehlé straně upínací páčky.

Délka hole – určení správné velikosti:

Délku výrobku lze nastavit plynule od 110–125 cm. Nastavte délku podle své tělesné výšky. Tabulka slouží jako orientační pomůcka.

Délka hole	Tělesná výška
110 cm	154 cm – 160 cm
115 cm	161 cm – 167 cm
120 cm	168 cm – 175 cm
125 cm	176 cm – 182 cm

Navléknutí řemínku (obr. E)

Navlékněte si řemínek tak, aby hřbet ruky obepínala horní část řemínku.

Pak uchopte rukojeť.

Nastavení řemínku (obr. F–H)

1. Zatáhněte za volný konec řemínku, čímž uvolníte blokovací mechanismus.

2. Pro zkrácení řemínku zatáhněte za volný konec pásky.

3. Pro zvětšení šířky řemínku zatáhněte za jeho horní, uzavřený konec.

4. Pro zafixování řemínku zatlačte palcem na blokovací mechanismus.

5. Nastavte velikost řemínku tak, aby Vás při sevření rukojeti neřezal.

Botička k chůzi po asfaltu & talíř

Chránič bodce pro chůzi po asfaltovém povrchu použijte na kamenitých a tvrdých površích, na měkkých podkladech použijte talířek turistické hole, abyste zabránili zaboření hole.

Nasuňte botičku k chůzi po asfaltu na dutý broušený hrot. Pokud ji nepotřebujete, sundejte ji. Našroubujte talíř trekingové hole na závit na spodním segmentu hole. Dbejte na to, aby hroty talíře směřovaly k zemi. K demontáži otáčejte talířem opačným směrem.

Užitečné rady k používání

- Při chladném počasí noste rukavice.
- Při delších výletech byste měli mít s sebou dostatek tekutin (příp. opasek na láhev nebo batoh s hydrovákem).
- Noste vhodné oblečení podle počasí.

Chůze na rovném podkladu (obr. I/J)

Nastavte délku hole tak, aby nadloktí a předloktí svíralo úhel 90°. Dbejte přitom na rovnoměrné nastavení délky holí.

Chůze po traverzech (obr. K)

Zde je třeba zkrátit horní hůl a prodloužit spodní hůl tak, aby obě mohly poskytovat oporu.

Stoupání/sestup (obr. L/M)

Při chůzi do kopce je třeba zkrátit hole tak, aby představovaly příjemnou oporu. Z kopce dolů by měly být hole prodlouženy tak, abyste při opření o hole měli pohodlné a vzpřímené držení těla.

Zahřátí a protažení

Před chůzí byste se měli důkladně zahřát a protáhnout.

Přední stehenní svalstvo (obr. N)

Přitáhněte nohu směrem k hýždím.

Zadní bérce svalstvo (obr. O)

Zadní patu zatlačte do země a nakloňte tělo rovnoměrně dopředu.

Vnitřní kyčelní svaly (obr. P)

Snižte pánev šikmo dolů.

Lýtkové svaly (obr. Q)

Několikrát zvedněte paty a znovu je položte.

Čištění a údržba

K čištění výrobku použijte hadřík namočený ve vlažné vodě nebo v mýdlové vodě. Výrobek nikdy nečistěte čistícími prostředky na bázi rozpouštědel nebo agresivními čistícími prostředky.

Mohly by narušit plastové materiály a značky a trvale je poškodit.

Skladování a transport

Nevystavujte výrobek trvale přímému slunečnímu záření nebo nadměrnému teplu, protože tyto vlivy by mohly způsobit tvorbu prasklin nebo rozklad výrobku a tím zkrátit jeho životnost a významně ovlivnit jeho použitelnost. Mokrý hadřík osušte hadříkem, aby se zabránilo poškození vlivem koroze.

Výrobek přepravujte vždy v zasunutém stavu, zařezaný upevňovací pásy se suchým zipem a s botičkami k chůzi po asfaltu nasunutými na dutý broušený hrot. Zabráníte tak poranění sebe i dalších osob.

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

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.



Likvidujte 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 kontrolován ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladniční stvrženku. 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: 356137_2004



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.

Rozsah dodávky

- 2 x skladacia trekingová palica
- 2 x tanier
- 2 x pätko na asfaltové povrchy
- 2 x suchý zips
- 1 x prepravné vrecko
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 35 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
11/2020

Materiál: hliník

Dĺžka: 110 – 125 cm

Hmotnosť (pár): 560 g

Určené použitie

Výrobok je vybavený špičkou z tvrdenej ocele a je vhodný na turistiku v teréne, po ľade alebo po iných klzkých povrchoch.

Tento výrobok je možné používať na rôznych povrchoch. Tento výrobok je určený na použitie výhradne ako turistické palice na pešiu turistiku v teréne alebo po uliciach a je určený iba na súkromné použitie.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nedovoľte deťom zostať s obalovým materiálom bez dozoru. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Nevykonávajte žiadne opravy, ktoré ohrozujú bezpečnosť!
- Odporúča sa používať merač tepovej frekvencie.
- Ak používateľ trpí problémami srdcovo-cievneho obehu, mal by sa pred vykonávaním tohto druhu športu poradiť s lekárom.
- Používajte športovú obuv dobrým profilom podrážky a bočnou oporou.
- Nešportujte v tme, prípadne použite pri zotmení reflektory, ktoré si pripevníte na telo.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Keď objavíte prasklinu v paliciach alebo inú jednoznačnú poruchu, výrobok už nepoužívajte a zlikvidujte ho.
- Ak je to možné, vyhýbajte sa cestným komunikáciám, aby ste minimalizovali riziko úrazu.
- Tento výrobok nie je vhodný na alpské lyžovanie.
- Nepoužívajte žiaden olej, lebo každý olej môže negatívne ovplyvniť funkciu nastavovacieho mechanizmu.
- Pamätajte na to, že hroty výrobku môžu poškodiť podklad.
- Na výrobku nesedzte, lebo sa môže zlomiť.
- Ostré výrobky sú pre deti výslovne nebezpečné!
- Tento výrobok je určený iba na súkromné použitie. Na profesionálne použitie sa nevzťahuje žiadna záruka.
- Pri používaní pravidelne kontrolujte systém zámkov. Uistite sa, či je upínacia sila uzáveru nastavená tak, aby sa žiadna časť palice nemohla vyšmyknúť.
- Nepoužívajte tento výrobok ako pomôcku na chodenie.

Roztiahnutie a zasunutie palice (obr. A – C)

1. Roztiahnutie palice.
2. Držte palicu zvislo.
3. Vytiahnite segment palice s označením „Pull“ dotiaľ, až kým vyskočí aretačné tlačidlo a kým sa segmenty palice nezaistia.

Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa nezasekli.

4. Ak chcete palicu zasunúť, opatrne stlačte aretačné tlačidlo.

Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa nezasekli.

5. Zasuňte segment palice s označením nápisom „Pull“ do horného segmentu palice a palicu zasuňte.

Nastavenie dĺžky palice (obr. D)

1. Uvoľnite páčku rýchlopínacieho uzáveru.

2. Vytiahnite horný koniec palice na požadovanú dĺžku. Údaj o dĺžke palice nájdete vždy na hornom segmente palice.

3. Napokon zatvorte upínaciu páčku.

Dôležité: Nevyťahujte segment palice ďalej ako po označenie „STOP“. V opačnom prípade nemožno zaručiť dostatočnú stabilitu.

Ak už upínacia sila rýchlozáveru nie je dostatočujúca, utiahnite skrutka s ryhovanou hlavou na opačnej strane upínacej páčky.

Dĺžka palice – ako určiť správnu veľkosť:

Dĺžka výrobku je plynule nastaviteľná od 110 – 125 cm. Nastavte dĺžku tak, aby vyhovovala vašej výške tela. Tabuľka slúži ako orientačná pomôcka.

Dĺžka palice	Výška
110 cm	154 cm – 160 cm
115 cm	161 cm – 167 cm
120 cm	168 cm – 175 cm
125 cm	176 cm – 182 cm

Pripevnenie pútka (obr. E)

Navlečte si pútko na ruku tak, aby obopínalo hornú časť ruky.

Potom uchopte rukoväť.

Nastavenie pútka (obr. F – H)

1. Potiahnite pútko na voľnom konci, aby sa uvoľnil blokovací mechanizmus.

2. Aby sa pútko skrátilo, potiahnite za voľný spodný slučky.

3. Aby sa zväčšila šírka, potiahnite hornú uzavretú časť pútka.

4. Palcom zatlačte blokovací mechanizmus, aby ste zaistili pútko.

5. Dĺžku pútka nastavte tak, aby vás pri uchopení nerezalo, keď uchopíte rukoväť.

Pätka na asfaltové povrchy a tanierik

Pätku na asfaltové povrchy môžete použiť pri kamenistých a tvrdých povrchoch, tanierik využijete pri mäkkých povrchoch, aby sa vám trekingová palica nezabárala.

Nastoknite pätku na asfaltové povrchy na dutý žliabok hrotu. Ak ju nepotrebujete, stiahnite ju.

Tanier trekingovej palice nakrúťte do otočného závitu na spodný segment palice. Dbajte na to, aby zúbky taniera ukazovali v smere na zem. Pri demontáži otáčajte tanier iným smerom.

Užitočné upozornenia k používaniu

- V chladnom počasí používajte rukavice.
- Pri dlhších túrach majte pri sebe dostatočné množstvo nápojov (príp. opasok alebo batoh na vodu).
- Oblečte sa primerane k počasiu.

Beh na rovnej ploche (obr. I/J)

Nastavte dĺžku palice tak, aby predlaktie a rameno zvierali uhol 90°. Dbajte pritom na to, aby mali palice rovnakú dĺžku.

Beh na nerovnostiach (obr. K)

V tomto prípade treba hornú palicu skrátiť a dolnú predĺžiť, aby obe mohli poskytnúť oporu.

Výstup/zostup (obr. L/M)

Pri výstupe musia byť palice skrátené tak, aby poskytovali príjemnú oporu. Pri zostupe musia byť palice predĺžené, aby bolo možné zachovať si pohodlnú, vystretú polohu.

Zahrievanie a strečing

Pred trekingom je dobré urobiť zahrievacie a strečingové cviky.

Predné stehenné svaly (obr. N)

Pritiahnite nohu smerom k zadku.

Zadné svaly predkolenia (obr. O)

Tlačte zadnou päťou do zeme a rovnomerne sa nakláňajte smerom dopredu.

Vnútorne bedrové svaly (obr. P)

Tlačte panvu krížom smerom dole.

Lýtkové svaly (obr. Q)

Niekoľkokrát nakrátko zdvihnite päty a znova ich položte na zem.

Čistenie a údržba

Na čistenie výrobku môžete použiť utierku navlhčenú vlažnou alebo mydlovou vodou. Výrobok sa nesmie čistiť prostriedkami s obsahom rozpúšťadiel ani inými silnými čistiacimi prostriedkami.

Tie by totiž mohli trvalo poškodiť plastové materiály a označenia.

Skladovanie a transport

Výrobok dlhodobo nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu ani nadmernému teplu, lebo by mohli vzniknúť praskliny alebo poškodenia, ktoré by skrátili životnosť a výrazne ovplyvnili použiteľnosť výrobku.

Vlhké palice poutierajte utierkou, aby sa predišlo korózii.

Výrobok prepravujte vždy zasunutý, pripevnený pomocou suchých zipsov a nastoknutých pätiiek na asfaltové povrchy v dutých žliabkoch hrotoch, aby ste zabránili možnému zraneniu seba a ostatných osôb.

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

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 eventúálnych 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 spoľatné.

IAN: 356137_2004



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



11/2020

Delta-Sport-Nr.: TS-8222, TS-8223

08.17.2020 / PM 12:25

IAN 356137_2004

8