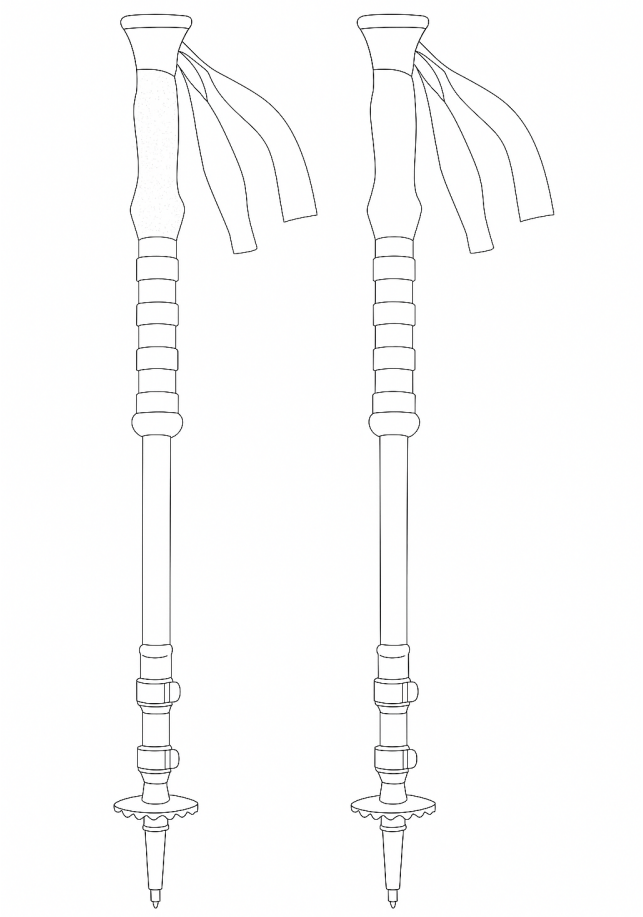
NILS®

- TK8601
- TK8602
- TK8603
- TK8604
- TK8605
- TK8606
- TK8607
- TK8608



3. Manual instruction **EN**

4. Instrukcja obsługi **PL**

5. Návod k obsluze **CZ**

6. Manuel instruktion **DA**

7. Gebrauchsanweisung **DE**

8. Manual de instrucciones **ES**

9. Käsijuhend **ET**

10. Manuel d'instruction **FR**

11. Kézi utasítás **HU**

12. Manuale di istruzioni **IT**

13. Naudojimo instrukcijos **LT**

14. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

15. Handmatige instructie **NL**

16. Manual de instruções **PT**

17. Instrucțiuni manuale **RO**

18. Návod na obsluhu **SK**

19. Navodila za uporabo **SL**

20. Instruktionsbok **SV**

21. Інструкція з експлуатації **UK**

WARNINGS AND PRECAUTIONS

To ensure safety and long-term use of trekking poles, please observe the following recommendations:

- They are not designed for belaying or supporting yourself on steep rocks.
- Do not overload the adjustment mechanism – excessive tightening may damage the locking system.
- Always check stability before use – make sure all segments are securely locked.
- Do not use poles with damaged tips or straps – this may lead to loss of balance.
- Do not leave your poles in the sun or in a damp environment – this can lead to corrosion or deformation of the handles.
- Be careful on slippery surfaces – even with poles, it is easy to slip.
- Do not use the poles in a manner inconsistent with their intended use.
- Keep the poles out of the reach of children – they can be dangerous if used improperly.

TREKKING POLE USER MANUAL

Product purpose

Trekking poles are used to assist walking during hiking and trekking. They reduce the strain on joints, improve balance and stability, and increase walking efficiency.

Package contents

- 2 trekking poles (left and right)
- 2 rubber tips for asphalt
- 2 snow baskets
- 2 mud baskets
- Carrying case
- User manual

Adjusting the length of the poles:

1. Unlock the adjustment mechanism:

Model	Adjustment type	Number of segments	Adjustment instructions
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Flip lock (2 clamps)	3	Open both clamps → set the length → close the clamps
TK8603, TK8604	Flip lock (1 clamp on the handle)	3, foldable	Unfold the stick → Open the clamp at the handle → Set the length → close the clamp
TK8608	Automatic adjustment in the handle + Flip lock at the bottom	3	Press the button in the handle → set the length → open the bottom clamp → set the length → close the bottom clamp

For poles with two adjustment points, remember to adjust both points - the pole will be more stable.

2. Adjust the length of the poles to your height - the table only gives suggested lengths, if you do not feel comfortable, modify them yourself.

User height	Suggested pole length	User height	Suggested pole length
below 149 cm	100 cm -	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	over 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - On flat terrain: the length of the poles should allow you to bend your elbow at a 90° angle.
   - On ascents: shorten the poles by 5–10 cm.
   - On descents: lengthen the poles by 5–10 cm.
3. Lock the mechanism – ensure that the stick is stable and does not move.

Selecting tips for the terrain – Tips can be easily replaced by sliding or screwing them onto the lower part of the pole.

Tip type	Application
Rubber	Asphalt, hard surfaces
Metal (bare)	Soft ground, forest paths
Mud discs	Mud, soft ground
Snow discs	Snow, frozen ground

Walking technique

- Alternating movement: left leg – right pole, right leg – left pole.
- Keep your poles close to your body: do not spread them too wide apart.
- Stick strike: light, without excessive pressure.
- On the ascent: poles closer to the body, shorter.
- On the descent: poles further in front of the body, longer.

Maintenance and storage

- Clean the poles after each use (especially the tips).
- Store in a dry place.
- Do not leave the poles locked – loosen the adjustment mechanism.
- Check the condition of the tips and straps regularly.

Precautions

- Do not use the poles as climbing aids.
- Avoid excessive strain on the adjustment mechanism.
- Do not use damaged poles.
- Adjust the length before starting your walk.

OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby zapewnić bezpieczeństwo i długotrwałe użytkowanie kijów trekkingowych, należy przestrzegać poniższych zaleceń:

- Nie są przeznaczone do asekuracji ani podpierania się na stromych skałach.
- Nie przeciążaj mechanizmu regulacji – zbyt mocne dokręcanie może uszkodzić system blokujący.
- Zawsze sprawdzaj stabilność przed użyciem – upewnij się, że wszystkie segmenty są dobrze zablokowane.
- Nie używaj kijów z uszkodzonymi końcówkami lub paskami – może to prowadzić do utraty równowagi.
- Nie zostawiaj kijów na słońcu lub w wilgotnym środowisku – może to prowadzić do korozji lub deformacji uchwytów.
- Zachowaj ostrożność na śliskim podłożu – nawet z kijami łatwo o poślizg.
- Nie używaj kijów w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem.
- Przechowuj kije poza zasięgiem dzieci – mogą stanowić zagrożenie przy niewłaściwym użyciu.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KIJÓW TREKKINGOWYCH

Przeznaczenie produktu

Kije trekkingowe służą do wspomagania marszu podczas wędrówek pieszych i trekkingu. Zmniejszają obciążenie stawów, poprawiają równowagę i stabilność oraz zwiększają efektywność marszu.

Zawartość opakowania

- 2 kije trekkingowe (lewy i prawy)
- 2 gumowe końcówki do asfaltu
- 2 talerzyki śnieżne
- 2 talerzyki błotne
- Pokrowiec transportowy
- Instrukcja obsługi

Regulacja długości kijów:

1. Odblokuj mechanizm regulacji:

Model	Typ regulacji	Liczba segmentów	Instrukcja regulacji
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Flip lock (2 zaciski)	3	Otwórz oba zaciski → ustaw długość → zamknij zaciski
TK8603, TK8604	Flip lock (1 zacisk przy rękojeści)	3, składane	Rozłóż kij → Otwórz zacisk przy rękojeści → ustaw długość → zamknij zacisk
TK8608	Automatyczna regulacja w rękojeści + Flip lock na dole	3	Naciśnij guzik w rękojeści → ustaw długość → otwórz dolny zacisk → ustaw długość → zamknij dolny zacisk

W przypadku kijów z dwoma punktami regulacji pamiętaj, aby regulować oba miejsca - kij będzie stabilniejszy.

2. Dostosuj długość kijów do wzrostu - tabela podaje jedynie sugerowane długości, jeśli nie czujesz się komfortowo należy zmodyfikować we własnym zakresie.

Wzrost użytkownika	Sugerowana długość kijów	Wzrost użytkownika	Sugerowana długość kijów
poniżej 149 cm	100 cm	176 – 182 cm	125 cm
150 – 153 cm	105 cm	183 – 189 cm	130 cm
154 – 160 cm	110 cm	190 – 196 cm	135 cm
161 – 167 cm	115 cm	powyżej 197 cm	140 cm +
168 – 175 cm	120 cm		

   - Na płaskim terenie: długość kijów powinna umożliwiać zgięcie łokcia pod kątem 90°.
   - Na podejściach: skróć kije o 5–10 cm.
   - Na zejściach: wydłuż kije o 5–10 cm.
3. Zablokuj mechanizm – upewnij się, że kij jest stabilny i nie przesuwa się.

Dobór końcówek do terenu - Końcówki można łatwo wymieniać poprzez ich nasunięcie lub wkręcenie na dolną część kija.

Typ końcówki	Zastosowanie
Gumowe	Asfalt, twarde nawierzchnie
Metalowe (gołe)	Miękkie podłoże, leśne ścieżki
Talerzyki błotne	Błoto, miękkie grunty
Talerzyki śnieżne	Śnieg, zmarznięty teren

Technika marszu

- Ruch naprzemienny: lewa noga – prawy kij, prawa noga – lewy kij.
- Kije blisko ciała: nie rozstawiaj ich zbyt szeroko.
- Uderzenie kijem: lekko, bez nadmiernego nacisku.
- Na podejściu: kije bliżej ciała, krótsze.
- Na zejściu: kije dalej przed ciałem, dłuższe.

Konserwacja i przechowywanie

- Czyść kije po każdym użyciu (szczególnie końcówki).
- Przechowuj w suchym miejscu.
- Nie zostawiaj kijów zablokowanych – rozluźnij mechanizm regulacji.
- Sprawdzaj regularnie stan końcówek i pasków.

Środki ostrożności

- Nie używaj kijów jako podpory do wspinaczki.
- Unikaj nadmiernego obciążania mechanizmu regulacji.
- Nie używaj uszkodzonych kijów.
- Dostosuj długość przed rozpoczęciem marszu.

UPOZORNĚNÍ A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Pro zajištění bezpečnosti a dlouhodobého používání trekových holí dodržujte následující doporučení:

- Tyto hole nejsou určeny k jištění nebo opírání se o ně na strmých skalách.
- Nepřetěžujte nastavovací mechanismus – nadměrné utažení může poškodit zajišťovací systém.
- Před použitím vždy zkontrolujte stabilitu – ujistěte se, že jsou všechny segmenty bezpečně zajištěny.
- Nepoužívejte hole s poškozenými hroty nebo poutky – mohlo by dojít ke ztrátě rovnováhy.
- Nenechávejte hole na slunci nebo ve vlhkém prostředí – mohlo by dojít ke korozi nebo deformaci rukojetí.
- Buďte opatrní na kluzkém povrchu – i s holemi je snadné uklouznout.
- Nepoužívejte hole způsobem, který není v souladu s jejich určeným použitím.
- Tyče uchovávejte mimo dosah dětí – při nesprávném použití mohou být nebezpečné.

NÁVOD K POUŽITÍ TREKKINGOVÝCH HOLÍ

Účel produktu

Trekingové hole se používají jako pomůcka při chůzi během turistiky a trekkingu. Snižují namáhání kloubů, zlepšují rovnováhu a stabilitu a zvyšují efektivitu chůze.

Obsah balení

- 2 trekingové hole (levá a pravá)
- 2 gumové koncovky pro asfalt
- 2 sněhové talíře
- 2 bahenní talíře
- Pouzdro na přenášení
- Návod k použití

Nastavení délky holí:

1. Odemkněte nastavovací mechanismus:

Model	Typ nastavení	Počet segmentů	Pokyny k nastavení
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Překlopný zámek (2 svorky)	3	Otevřete obě svorky → nastavte délku → uzavřete svorky
TK8603, TK8604	Flip lock (1 svorka na rukojeti)	3, skládací	Rozložte tyč → otevřete svorku na rukojeti → nastavte délku → zavřete svorku
TK8608	Automatické nastavení v rukojeti + Překlopná pojistka ve spodní části	3	Stiskněte tlačítko v rukojeti → nastavte délku → otevřete spodní svorku → nastavte délku → zavřete spodní svorku

U tyčí se dvěma nastavitelnými body nezapomeňte nastavit oba body – tyč bude stabilnější.

2. Nastavte délku tyčí podle své výšky – tabulka uvádí pouze doporučené délky, pokud se vám tyče nezdají pohodlné, upravte je podle sebe.

Výška uživatele	Doporučená délka tyče	Výška uživatele	Doporučená délka tyče
pod 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	nad 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Na rovném terénu: délka holí by měla umožňovat ohnutí lokte v úhlu 90°.
   - Při stoupání: zkraťte hole o 5–10 cm.
   - Při sestupu: tyče prodlužte o 5–10 cm.
3. Zajistěte mechanismus – ujistěte se, že hůl je stabilní a nehýbe se.

Výběr hrotů pro terén – Hroty lze snadno vyměnit nasunutím nebo našroubováním na spodní část tyče.

Typ špičky	Použití
Guma	Asfalt, tvrdé povrchy
Kov (holý)	Měkký terén, lesní cesty
Blátivé disky	Bláto, měkký terén
Sněhové disky	Sníh, zmrzlá půda

Technika chůze

- Střídavý pohyb: levá noha – pravá hůl, pravá noha – levá hůl.
- Hole držte blízko těla: neroztahujte je příliš daleko od sebe.
- Úder hůlkou: lehký, bez nadměrného tlaku.
- Při výstupu: hole blíže k tělu, kratší.
- Při sestupu: hole dále před tělem, delší.

Údržba a skladování

- Tyče po každém použití očistěte (zejména hroty).
- Skladujte na suchém místě.
- Nenechávejte hole zamčené – uvolněte nastavovací mechanismus.
- Pravidelně kontrolujte stav hrotů a poutka.

Bezpečnostní opatření

- Nepoužívejte hole jako pomůcku při lezení.
- Vyvarujte se nadměrnému namáhání nastavovacího mechanismu.
- Nepoužívejte poškozené hole.
- Před začátkem chůze nastavte délku.

ADVARSELER OG FORHOLDSREGLER

For at sikre sikkerheden og langvarig brug af vandrestave skal du overholde følgende anbefalinger:

- De er ikke designet til at sikre eller støtte dig selv på stejle klipper.
- Overbelast ikke justeringsmekanismen – overdreven stramning kan beskadige låsesystemet.
- Kontroller altid stabiliteten før brug – sørg for, at alle segmenter er låst korrekt.
- Brug ikke stave med beskadigede spidser eller stropper – dette kan føre til tab af balance.
- Efterlad ikke dine stave i solen eller i fugtige omgivelser – det kan føre til korrosion eller deformation af håndtagene.
- Vær forsigtig på glatte overflader – selv med stave er det let at glide.
- Brug ikke stave på en måde, der ikke er i overensstemmelse med deres tilsigtede anvendelse.
- Opbevar stavene utilgængeligt for børn – de kan være farlige, hvis de bruges forkert.

BRUGSANVISNING TIL TREKKINGSTAV

Produktets formål

Vandrestave bruges til at hjælpe med at gå under vandreture og trekking. De reducerer belastningen på leddene, forbedrer balancen og stabiliteten og øger gåeffektiviteten.

Pakkens indhold

- 2 trekkingstave (venstre og højre)
- 2 gummidupper til asfalt
- 2 snebasketter
- 2 mudderkurve
- Transporttaske
- Brugervejledning

Justering af stængernes længde:

1. Lås justeringsmekanismen op:

Model	Justeringstype	Antal segmenter	Justeringsinstruktioner
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Flip-lås (2 klemmer)	3	Åbn begge klemmer → indstil længden → luk klemmerne
TK8603, TK8604	Flip-lås (1 klemme på håndtaget)	3, sammenklappelig	Fold stangen ud → Åbn klemmen ved håndtaget → Indstil længden → luk klemmen
TK8608	Automatisk justering i håndtaget + Flip-lås i bunden	3	Tryk på knappen i håndtaget → indstil længden → åbn den nederste klemme → indstil længden → luk den nederste klemme

For stænger med to justeringspunkter skal du huske at justere begge punkter – stangen bliver mere stabil.

2. Juster stængernes længde efter din højde – tabellen angiver kun anbefalede længder, så hvis du ikke føler dig komfortabel, kan du selv ændre dem.

Brugers højde	Foreslået stanglængde	Brugerhøjde	Foreslået stanglængde
under 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	over 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - På fladt terræn: Stavenes længde skal gøre det muligt at bøje albuen i en vinkel på 90°.
   - På opstigninger: Forkort stængerne med 5–10 cm.
   - På nedkørsler: Forlæng stængerne med 5–10 cm.
3. Lås mekanismen – sørg for, at staven er stabil og ikke bevæger sig.

Valg af spidser til terrænet – Spidserne kan nemt udskiftes ved at skubbe eller skrue dem fast på den nederste del af stangen.

Spidstype	Anvendelse
Gummi	Asfalt, hårde overflader
Metal (blank)	Blødt underlag, skovstier
Mudderskiver	Mudder, blødt underlag
Sne	Sne, frossen jord

Gåteknik

- Skiftevis bevægelse: venstre ben – højre stav, højre ben – venstre stav.
- Hold stave tæt på kroppen: spred dem ikke for meget.
- Stavaflevering: let, uden for meget tryk.
- På opstigningen: stave tættere på kroppen, kortere.
- På nedstigningen: stave længere foran kroppen, længere.

Vedligeholdelse og opbevaring

- Rengør stængerne efter hver brug (især spidserne).
- Opbevar dem på et tørt sted.
- Lad ikke stængerne være låst – løsne justeringsmekanismen.
- Kontroller regelmæssigt spidsernes og stroppernes tilstand.

Forholdsregler

- Brug ikke stængerne som klatrehjælpemidler.
- Undgå overdreven belastning af justeringsmekanismen.
- Brug ikke beskadigede stave.
- Juster længden, inden du begynder din gåtur.

WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN

Um die Sicherheit und Langlebigkeit der Trekkingstöcke zu gewährleisten, beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen:

- Sie sind nicht dafür ausgelegt, sich an steilen Felsen abzusichern oder abzustützen.
- Überlasten Sie den Verstellmechanismus nicht – übermäßiges Anziehen kann das Verriegelungssystem beschädigen.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch immer die Stabilität – stellen Sie sicher, dass alle Segmente sicher verriegelt sind.
- Verwenden Sie keine Stöcke mit beschädigten Spitzen oder Schlaufen – dies kann zu Gleichgewichtsverlust führen.
- Lassen Sie Ihre Stöcke nicht in der Sonne oder in einer feuchten Umgebung liegen – dies kann zu Korrosion oder Verformung der Griffe führen.
- Seien Sie vorsichtig auf rutschigen Oberflächen – selbst mit Stöcken kann man leicht ausrutschen.
- Verwenden Sie die Stöcke nicht in einer Weise, die nicht ihrem Verwendungszweck entspricht.
- Bewahren Sie die Stöcke außerhalb der Reichweite von Kindern auf – bei unsachgemäßer Verwendung können sie gefährlich sein.

TREKKINGSTOCK-BENUTZERHANDBUCH

Verwendungszweck

Trekkingstöcke werden verwendet, um das Gehen beim Wandern und Trekking zu unterstützen. Sie entlasten die Gelenke, verbessern das Gleichgewicht und die Stabilität und erhöhen die Effizienz beim Gehen.

Lieferumfang

- 2 Trekkingstöcke (links und rechts)
- 2 Gummikappen für Asphalt
- 2 Schneeteller
- 2 Schlammteller
- Tragetasche
- Bedienungsanleitung

Einstellung der Länge der Stöcke:

1. Entriegeln Sie den Verstellmechanismus:

Modell	Verstellart	Anzahl der Segmente	Einstellanleitung
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Klappverschluss (2 Klemmen)	3	Beide Klemmen öffnen → Länge einstellen → Klemmen schließen
TK8603, TK8604	Klappverschluss (1 Klemme am Griff)	3, klappbar	Stab ausklappen → Klemme am Griff öffnen → Länge einstellen → Klemme schließen
TK8608	Automatische Einstellung im Griff + Klappverschluss an der Unterseite	3	Drücken Sie den Knopf im Griff → stellen Sie die Länge ein → öffnen Sie die untere Klemme → Länge einstellen → untere Klemme schließen

Bei Stangen mit zwei Einstellpunkten sollten Sie daran denken, beide Punkte einzustellen – die Stange wird dadurch stabiler.

2. Passen Sie die Länge der Stangen an Ihre Körpergröße an – die Tabelle enthält nur empfohlene Längen. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, ändern Sie diese selbst.

Benutzergröße	Empfohlene Stocklänge	Benutzergröße	Empfohlene Stangenlänge
unter 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	über 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Auf flachem Gelände: Die Länge der Stöcke sollte es Ihnen ermöglichen, Ihren Ellbogen in einem Winkel von 90° zu beugen.
   - Bei Anstiegen: Kürzen Sie die Stöcke um 5–10 cm.
   - Bei Abstiegen: Verlängern Sie die Stöcke um 5–10 cm.
3. Verriegeln Sie den Mechanismus – stellen Sie sicher, dass der Stock stabil ist und sich nicht bewegt.

Auswahl der Spitzen für das Gelände – Die Spitzen lassen sich leicht austauschen, indem man sie auf den unteren Teil der Stange aufschiebt oder aufschraubt.

Spitzentyp	Anwendung
Gummi	Asphalt, harte Oberflächen
Metall (blank)	Weicher Boden, Waldwege
Schlammscheiben	Schlamm, weicher Boden
Schneescheiben	Schnee, gefrorener Boden

Gehtechnik

- Abwechselnde Bewegung: linkes Bein – rechter Stock, rechtes Bein – linker Stock.
- Halten Sie Ihre Stöcke nah am Körper: Spreizen Sie sie nicht zu weit auseinander.
- Stockabdruck: leicht, ohne übermäßigen Druck.
- Beim Aufstieg: Stöcke näher am Körper, kürzer.
- Beim Abstieg: Stöcke weiter vor dem Körper, länger.

Pflege und Aufbewahrung

- Reinigen Sie die Stöcke nach jedem Gebrauch (insbesondere die Spitzen).
- An einem trockenen Ort aufbewahren.
- Lassen Sie die Stöcke nicht arretiert – lösen Sie den Verstellmechanismus.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Spitzen und Schlaufen.

Vorsichtsmaßnahmen

- Verwenden Sie die Stöcke nicht als Kletterhilfen.
- Vermeiden Sie eine übermäßige Belastung des Verstellmechanismus.
- Verwenden Sie keine beschädigten Stöcke.
- Stellen Sie die Länge vor Beginn Ihres Spaziergangs ein.

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

Para garantizar la seguridad y el uso prolongado de los bastones de trekking, siga las siguientes recomendaciones:

- No están diseñados para asegurarse o apoyarse en rocas escarpadas.
- No sobrecargue el mecanismo de ajuste: un apriete excesivo puede dañar el sistema de bloqueo.
- Compruebe siempre la estabilidad antes de utilizarlos: asegúrese de que todos los segmentos estén bien bloqueados.
- No utilice bastones con puntas o correas dañadas, ya que esto podría provocar una pérdida de equilibrio.
- No dejes los bastones al sol ni en un ambiente húmedo, ya que esto puede provocar la corrosión o deformación de los mangos.
- Ten cuidado en superficies resbaladizas, ya que incluso con bastones es fácil resbalar.
- No utilice los bastones de forma contraria a su uso previsto.
- Mantenga los bastones fuera del alcance de los niños, ya que pueden ser peligrosos si se utilizan de forma incorrecta.

MANUAL DE USO DE LOS BASTONES DE TREKKING

Finalidad del producto

Los bastones de trekking se utilizan para ayudar a caminar durante las excursiones y el senderismo. Reducen la tensión en las articulaciones, mejoran el equilibrio y la estabilidad, y aumentan la eficiencia al caminar.

Contenido del paquete

- 2 bastones de trekking (izquierdo y derecho)
- 2 puntas de goma para asfalto
- 2 arandelas para nieve
- 2 arandelas para barro
- Funda de transporte
- Manual de usuario

Ajuste de la longitud de los bastones:

1. Desbloquee el mecanismo de ajuste:

Modelo	Tipo de ajuste	Número de segmentos	Instrucciones de ajuste
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Cierre abatible (2 abrazaderas)	3	Abra ambas abrazaderas → ajuste la longitud → cierre las abrazaderas
TK8603, TK8604	Cierre abatible (1 abrazadera en el mango)	3, plegable	Despliegue el bastón → Abra la abrazadera del mango → Ajuste la longitud → cerrar la abrazadera
TK8608	Ajuste automático en el mango + Bloqueo abatible en la parte inferior	3	Pulse el botón del mango → ajuste la longitud → abra la abrazadera inferior → ajuste la longitud → cierre la abrazadera inferior

En el caso de los bastones con dos puntos de ajuste, recuerde ajustar ambos puntos: el bastón será más estable.

2. Ajuste la longitud de los postes a su altura: la tabla solo ofrece longitudes recomendadas, si no se siente cómodo, modifíquelas usted mismo.

Altura del usuario	Longitud recomendada del bastón	Altura del usuario	Longitud recomendada del bastón
menos de 149 cm	100 cm	176-182 cm	125 cm
150-153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154-160 cm	110 cm	190-196 cm	135 cm
161-167 cm	115 cm	más de 197 cm	140 cm
168-175 cm	120 cm		

   - En terreno llano: la longitud de los bastones debe permitirte doblar el codo en un ángulo de 90°.
   - En ascensos: acorta los bastones entre 5 y 10 cm.
   - En descensos: alargue los bastones entre 5 y 10 cm.
3. Bloquea el mecanismo: asegúrate de que el bastón sea estable y no se mueva.

Selección de puntas para el terreno: las puntas se pueden sustituir fácilmente deslizándolas o atornillándolas en la parte inferior del bastón.

Tipo de punta	Aplicación
Goma	Asfalto, superficies duras
Metal (sin recubrimiento)	Suelo blando, caminos forestales
Discos de barro	Barro, terreno blando
Discos de nieve	Nieve, terreno helado

Técnica de marcha

- Movimiento alternativo: pierna izquierda - bastón derecho, pierna derecha - bastón izquierdo.
- Mantén los bastones cerca del cuerpo: no los separes demasiado.
- Golpe del bastón: ligero, sin presión excesiva.
- En el ascenso: bastones más cerca del cuerpo, más cortos.
- En el descenso: bastones más adelantados con respecto al cuerpo, más largos.

Mantenimiento y almacenamiento

- Limpiar los bastones después de cada uso (especialmente las puntas).
- Guárdelos en un lugar seco.
- No deje los bastones bloqueados: afloje el mecanismo de ajuste.
- Compruebe regularmente el estado de las puntas y las correas.

Precauciones

- No utilice los bastones como ayuda para escalar.
- Evite ejercer una tensión excesiva sobre el mecanismo de ajuste.
- No utilice bastones dañados.
- Ajuste la longitud antes de comenzar su caminata.

HOIATUSED JA ETTEVAATUSABINÕUD

Trekkingupulkade ohutuse ja pikaajalise kasutamise tagamiseks järgige palun järgmisi soovitusi:

- Need ei ole mõeldud kinnitamiseks ega toetamiseks järskudel kaljudel.
- Ärge koormake reguleerimismehhanismi liigselt – liigne pingutamine võib lukustussüsteemi kahjustada.
- Kontrollige enne kasutamist alati stabiilsust – veenduge, et kõik segmendid on kindlalt lukustatud.
- Ärge kasutage kepikesi, mille otsad või rihmad on kahjustatud – see võib kaasa tuua tasakaalu kaotuse.
- Ärge jätke oma kepid päikese kätte ega niiskesse keskkonda – see võib põhjustada käepidemete korrosiooni või deformatsiooni.
- Olge ettevaatlik libedal pinnal – isegi kepidega on lihtne libiseda.
- Ärge kasutage kepe nende ettenähtud kasutusotstarbest erineval viisil.
- Hoidke kepid laste eest varjatud kohas – need võivad olla ohtlikud, kui neid kasutatakse valesti.

TREKKINGU KEPPIDE KASUTUSJUHEND

Toote otstarve

Trekkingupulgad on mõeldud abivahendiks matkamisel ja trekkingul. Need vähendavad liigeste koormust, parandavad tasakaalu ja stabiilsust ning suurendavad kõndimise efektiivsust.

Pakendi sisu

- 2 trekkingupulka (vasak ja parem)
- 2 kummist otsikut asfaldile
- 2 lumekorvi
- 2 muda korvi
- Kandekott
- Kasutusjuhend

Kangide pikkuse reguleerimine:

1. Vabastage reguleerimismehhanism:

Mudel	Reguleerimise tüüp	Segmentide arv	Reguleerimisjuhised
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Klapilukk (2 klambrit)	3	Avage mõlemad klambrid → seadke pikkus → sulgege klambrid
TK8603, TK8604	Klapilukk (1 klamber käepidemel)	3, kokkupandav	Laota pulk lahti → ava käepideme klambri → seada pikkus → sulge klamber
TK8608	Automaatne reguleerimine käepidemes + Klapp-lukk allosas	3	Vajuta käepideme nuppu → sea pikkus → ava alumine klõpslukk → seadke pikkus → sulgege alumine klamber

Kahe reguleerimispunktiga kepide puhul tuleb reguleerida mõlemat punkti – nii on kepp stabiilsem.

2. Reguleerige pulkade pikkust vastavalt oma pikkusele – tabelis on toodud soovituslikud pikkused, kui need ei ole teile sobivad, muutke neid ise.

Kasutaja pikkus	Soovitatav kepi pikkus	Kasutaja pikkus	Soovituslik kepi pikkus
alla 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	üle 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Tasapinnalisel maastikul: kepide pikkus peaks võimaldama küünarnuki painutamist 90° nurga all.
   - Tõusudel: lühendage kepid 5–10 cm võrra.
   - Laskuvatel teedel: pikendage kepid 5–10 cm võrra.
3. Lukustage mehhanism – veenduge, et kepid on stabiilsed ega liigu.

Maastikule sobivate otsikute valimine – Otsikuid saab hõlpsasti vahetada, lükates või keerates need masti alumisele osale.

Otsiku tüüp	Kasutamine
Kummi	Asfalt, kõvad pinnad
Metall (paljas)	Pehme pinnas, metsarajad
Mudakettad	Muda, pehme pinnas
Lumekettad	Lumi, külmunud pinnas

Kõndimistehnika

- Vahelduv liikumine: vasak jalg – parem kepike, parem jalg – vasak kepike.
- Hoidke kepid keha lähedal: ärge hoidke neid liiga laiali.
- Keppide löök: kerge, ilma liigse surveta.
- Tõusul: kepid keha lähedal, lühemad.
- Laskuval: kepid kehast eespool, pikemad.

Hooldus ja hoiustamine

- Puhasta kepid pärast iga kasutamist (eriti otsad).
- Hoida kuivas kohas.
- Ärge jätke kepid lukustatuks – lõdvendage reguleerimismehhanismi.
- Kontrollige regulaarselt otsikute ja rihmade seisukorda.

Ettevaatus

- Ärge kasutage kepikesi ronimise abivahenditena.
- Vältige reguleerimismehhanismi liigset koormamist.
- Ärge kasutage kahjustatud kepe.
- Reguleerige pikkus enne jalutuskäigu alustamist.

AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Pour garantir la sécurité et la longévité des bâtons de randonnée, veuillez respecter les recommandations suivantes :

- Ils ne sont pas conçus pour vous assurer ou vous soutenir sur des rochers escarpés.
- Ne surchargez pas le mécanisme de réglage : un serrage excessif peut endommager le système de verrouillage.
- Vérifiez toujours la stabilité avant utilisation : assurez-vous que tous les segments sont bien verrouillés.
- N'utilisez pas de bâtons dont les embouts ou les dragonnes sont endommagés, cela pourrait entraîner une perte d'équilibre.
- Ne laissez pas vos bâtons au soleil ou dans un environnement humide, cela pourrait entraîner la corrosion ou la déformation des poignées.
- Soyez prudent sur les surfaces glissantes : même avec des bâtons, il est facile de glisser.
- N'utilisez pas les bâtons d'une manière non conforme à leur usage prévu.
- Gardez les bâtons hors de portée des enfants, car ils peuvent être dangereux s'ils sont mal utilisés.

MANUEL D'UTILISATION DES BÂTONS DE RANDONNÉE

Objectif du produit

Les bâtons de randonnée sont utilisés pour faciliter la marche lors des randonnées et des treks. Ils réduisent la pression sur les articulations, améliorent l'équilibre et la stabilité, et augmentent l'efficacité de la marche.

Contenu de l'emballage

- 2 bâtons de randonnée (gauche et droit)
- 2 embouts en caoutchouc pour l'asphalte
- 2 rondelles pour la neige
- 2 rondelles pour boue
- Sac de transport
- Mode d'emploi

Réglage de la longueur des bâtons :

1. Déverrouillez le mécanisme de réglage :

Modèle	Type de réglage	Nombre de segments	Instructions de réglage
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Verrouillage à bascule (2 pinces)	3	Ouvrez les deux pinces → réglez la longueur → fermez les pinces
TK8603, TK8604	Verrouillage à bascule (1 pince sur la poignée)	3, pliable	Dépliez le bâton → ouvrez la pince au niveau de la poignée → réglez la longueur → fermez la pince
TK8608	Réglage automatique dans la poignée + Verrouillage à bascule en bas	3	Appuyez sur le bouton dans la poignée → réglez la longueur → ouvrez la pince inférieure → réglez la longueur → fermez la pince inférieure

Pour les bâtons à deux points de réglage, n'oubliez pas de régler les deux points : le bâton sera ainsi plus stable.

2. Ajustez la longueur des bâtons à votre taille. Le tableau indique uniquement des longueurs suggérées. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, modifiez-les vous-même.

Taille de l'utilisateur	Longueur de bâton recommandée	Taille de l'utilisateur	Longueur de bâton recommandée
moins de 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	plus de 197 cm	140 cm
168-175 cm	120 cm		

   - Sur terrain plat : la longueur des bâtons doit vous permettre de plier le coude à 90°.
   - En montée : raccourcissez les bâtons de 5 à 10 cm.
   - En descente : allongez les bâtons de 5 à 10 cm.
3. Verrouillez le mécanisme – assurez-vous que le bâton est stable et ne bouge pas.

Sélection des pointes en fonction du terrain – Les pointes peuvent être facilement remplacées en les glissant ou en les vissant sur la partie inférieure du bâton.

Type d'embout	Application
Caoutchouc	Asphalte, surfaces dures
Métal (nu)	Sol meuble, chemins forestiers
Disques boueux	Boue, sol meuble
Disques de neige	Neige, sol gelé

Technique de marche

- Mouvement alterné : jambe gauche – bâton droit, jambe droite – bâton gauche.
- Gardez vos bâtons près du corps : ne les écartez pas trop.
- Frappe du bâton : légère, sans pression excessive.
- À la montée : bâtons plus près du corps, plus courts.
- En descente : bâtons plus éloignés du corps, plus longs.

Entretien et rangement

- Nettoyez les bâtons après chaque utilisation (en particulier les pointes).
- Rangez-les dans un endroit sec.
- Ne laissez pas les bâtons bloqués : desserrez le mécanisme de réglage.
- Vérifiez régulièrement l'état des pointes et des dragonnes.

Précautions

- N'utilisez pas les bâtons comme aides à l'escalade.
- Évitez de soumettre le mécanisme de réglage à une contrainte excessive.
- N'utilisez pas de bâtons endommagés.
- Réglez la longueur avant de commencer votre marche.

FIGYELMEZTETÉSEK ÉS ÓVINTÉZKEDÉSEK

A túrabotok biztonságos és hosszú távú használata érdekében kérjük, vegye figyelembe az alábbi ajánlásokat:

- A botok nem alkalmasak biztosításra vagy támaszkodásra meredek sziklákon.
- Ne terhelje túl a beállító mechanizmust – a túlzott meghúzás károsíthatja a reteszelő rendszert.
- Használat előtt mindig ellenőrizze a stabilitást – győződjön meg arról, hogy minden szegmens biztonságosan rögzítve van.
- Ne használja a botokat sérült hegyekkel vagy pántokkal – ez egyensúlyvesztéshez vezethet.
- Ne hagyja a botjait napon vagy nedves környezetben – ez a fogantyúk korróziójához vagy deformálódásához vezethet.
- Legyen óvatos csúszós felületeken – még botokkal is könnyű megcsúszni.
- Ne használja a botokat a rendeltetésszerű használattól eltérő módon.
- Tartsa a botokat gyermekektől elzárva – helytelen használat esetén veszélyesek lehetnek.

TREKKING PÁLCA HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A termék rendeltetése

A túrabotok a túrázás és a hegyi túrázás során segítik a gyaloglást. Csökkentik az ízületek terhelését, javítják az egyensúlyt és a stabilitást, valamint növelik a gyaloglás hatékonyságát.

A csomag tartalma

- 2 túrabot (bal és jobb)
- 2 gumihegy aszfaltra
- 2 hókorong
- 2 sárkosár
- Hordtáska
- Használati utasítás

A rudak hosszának beállítása:

1. A beállító mechanizmus reteszelésének feloldása:

Modell	Beállító típus	Szegmensek száma	Beállítási utasítások
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Forgóretesz (2 bilincs)	3	Nyissa ki mindkét bilincset → állítsa be a hosszúságot → csukja be a bilincseket
TK8603, TK8604	Forgóretesz (1 bilincs a fogantyún)	3, összecsukható	Hajtsa ki a botot → Nyissa ki a fogantyún lévő bilincset → Állítsa be a hosszúságot → csukja be a bilincset
TK8608	Automatikus beállítás a fogantyúban + Flip zár az alján	3	Nyomja meg a fogantyúban található gombot → állítsa be a hosszúságot → nyissa ki az alsó szorítót → állítsa be a hosszúságot → csukja be az alsó szorítót

Két állítási ponttal rendelkező rudak esetén ne felejtsd el mindkét pontot beállítani – így a rúd stabilabb lesz.

2. Állítsa be a rudak hosszát a magasságához – a táblázat csak javasolt hosszúságokat tartalmaz, ha nem érzi kényelmesnek, módosítsa azokat saját maga.

Felhasználó magassága	Ajánlott rúd hossz	Felhasználó magassága	Ajánlott rúd hossz
149 cm alatt	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	197 cm felett	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Sík terepen: a botok hosszának lehetővé kell tennie, hogy a könyökét 90°-os szögben hajlítsa meg.
   - Emelkedőn: rövidítse a botokat 5–10 cm-rel.
   - Lejtőn: hosszabbítsa meg a botokat 5–10 cm-rel.
3. Rögzítse a mechanizmust – győződjön meg arról, hogy a bot stabil és nem mozog.

A terephez megfelelő hegyek kiválasztása – A hegyek könnyen cserélhetők, csúsztatással vagy csavarozással rögzíthetők a bot alsó részére.

Vég típus	Alkalmazás
Gumi	Aszfalt, kemény felületek
Fém (csupasz)	Lágy talaj, erdei utak
Sárkorongok	Sár, puha talaj
Hókorongok	Hó, fagyott talaj

Járástechnika

- Váltakozó mozgás: bal láb – jobb bot, jobb láb – bal bot.
- Tartsa a botjait közel a testéhez: ne tartsa őket túl szélesre.
- Botütés: könnyed, túlzott nyomás nélkül.
- Felfelé: a botok közelebb a testhez, rövidebbek.
- Lefelé menet: a botok távolabb a testtől, hosszabbak.

Karbantartás és tárolás

- Minden használat után tisztítsa meg a botokat (különösen a hegyeket).
- Száraz helyen tárolja.
- Ne hagyja a botokat rögzítve – lazítsa meg a beállító mechanizmust.
- Rendszeresen ellenőrizze a hegyek és a pántok állapotát.

Óvintézkedések

- Ne használja a botokat mászóeszközként.
- Kerülje a beállító mechanizmus túlzott megterhelését.
- Ne használjon sérült botokat.
- A séta megkezdése előtt állítsa be a hosszúságot.

AVVERTENZE E PRECAUZIONI

Per garantire la sicurezza e un utilizzo prolungato dei bastoncini da trekking, si prega di osservare le seguenti raccomandazioni:

- Non sono progettati per assicurarsi o sostenersi su rocce ripide.
- Non sovraccaricare il meccanismo di regolazione: un serraggio eccessivo può danneggiare il sistema di bloccaggio.
- Controllare sempre la stabilità prima dell'uso, assicurandosi che tutti i segmenti siano bloccati saldamente.
- Non utilizzare bastoncini con punte o cinghie danneggiate: ciò potrebbe causare la perdita di equilibrio.
- Non lasciare i bastoncini al sole o in un ambiente umido: ciò potrebbe causare corrosione o deformazione delle impugnature.
- Prestare attenzione sulle superfici scivolose: anche con i bastoncini è facile scivolare.
- Non utilizzare i bastoncini in modo non conforme all'uso previsto.
- Tenere i bastoncini fuori dalla portata dei bambini: se utilizzati in modo improprio possono essere pericolosi.

MANUALE D'USO DEI BASTONCINI DA TREKKING

Scopo del prodotto

I bastoncini da trekking vengono utilizzati per facilitare la camminata durante le escursioni e il trekking. Riducono lo sforzo sulle articolazioni, migliorano l'equilibrio e la stabilità e aumentano l'efficienza della camminata.

Contenuto della confezione

- 2 bastoncini da trekking (sinistro e destro)
- 2 puntali in gomma per asfalto
- 2 rotelle da neve
- 2 rotelle per fango
- Custodia
- Manuale d'uso

Regolazione della lunghezza dei bastoncini:

1. Sbloccare il meccanismo di regolazione:

Modello	Tipo di regolazione	Numero di segmenti	Istruzioni di regolazione
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Chiusura a scatto (2 morsetti)	3	Aprire entrambi i morsetti → impostare la lunghezza → chiudere i morsetti
TK8603, TK8604	Chiusura a scatto (1 morsetto sull'impugnatura)	3, pieghevole	Aprire il bastone → aprire il morsetto sull'impugnatura → impostare la lunghezza → chiudere il morsetto
TK8608	Regolazione automatica nell'impugnatura + Chiusura a scatto nella parte inferiore	3	Premere il pulsante nell'impugnatura → impostare la lunghezza → aprire il morsetto inferiore → impostare la lunghezza → chiudere il morsetto inferiore

Per i pali con due punti di regolazione, ricordati di regolare entrambi i punti: il palo sarà più stabile.

2. Regola la lunghezza dei pali in base alla tua altezza: la tabella fornisce solo lunghezze suggerite, se non ti senti a tuo agio, modificale tu stesso.

Altezza dell'utente	Lunghezza consigliata del bastone	Altezza dell'utente	Lunghezza consigliata del bastoncino
inferiore a 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	oltre 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Su terreno pianeggiante: la lunghezza dei bastoncini dovrebbe consentire di piegare il gomito con un angolo di 90°.
   - In salita: accorciare i bastoncini di 5–10 cm.
   - In discesa: allungare i bastoncini di 5-10 cm.
3. Bloccare il meccanismo: assicurarsi che il bastoncino sia stabile e non si muova.

Selezione dei puntali in base al terreno – I puntali possono essere facilmente sostituiti facendoli scorrere o avvitandoli sulla parte inferiore del bastoncino.

Tipo di punta	Applicazione
Gomma	Asfalto, superfici dure
Metallo (nudo)	Terreno morbido, sentieri forestali
Dischi di fango	Fango, terreno morbido
Dischi da neve	Neve, terreno ghiacciato

Tecnica di camminata

- Movimento alternato: gamba sinistra – bastoncino destro, gamba destra – bastoncino sinistro.
- Tenete i bastoncini vicini al corpo: non allargateli troppo.
- Colpo del bastoncino: leggero, senza pressione eccessiva.
- In salita: bastoncini più vicini al corpo, più corti.
- In discesa: bastoncini più lontani dal corpo, più lunghi.

Manutenzione e conservazione

- Pulire i bastoncini dopo ogni utilizzo (in particolare le punte).
- Conservare in un luogo asciutto.
- Non lasciare i bastoncini bloccati: allenta il meccanismo di regolazione.
- Controllare regolarmente lo stato delle punte e delle cinghie.

Precauzioni

- Non utilizzare i bastoncini come ausili per l'arrampicata.
- Evitare di sottoporre il meccanismo di regolazione a sollecitazioni eccessive.
- Non utilizzare bastoncini danneggiati.
- Regola la lunghezza prima di iniziare la camminata.

ĮSPĖJIMAI IR ATSARGUMO PRIEMONĖS

Siekiant užtikrinti saugumą ir ilgalaikį trekingo lazdų naudojimą, laikykitės šių rekomendacijų:

- Jos nėra skirtos užsitvirtinti ar remtis ant stačių uolų.
- Nepersistenkite reguliavimo mechanizmo – pernelyg stiprus priveržimas gali sugadinti fiksavimo sistemą.
- Prieš naudojimą visada patikrinkite stabilumą – įsitikinkite, kad visi segmentai yra saugiai užfiksuoti.
- Nenaudokite lazdų su pažeistais antgaliais ar dirželiais – tai gali sukelti pusiausvyros praradimą.
- Nelaikykite lazdų saulėje ar drėgnoje aplinkoje – tai gali sukelti rankenų koroziją ar deformaciją.
- Būkite atsargūs ant slidžių paviršių – net ir su lazdomis lengva paslysti.
- Nenaudokite lazdų ne pagal jų paskirtį.
- Laikykite lazdas vaikams nepasiekiamoje vietoje – netinkamai naudojamos jos gali būti pavojingos.

TREKKING POLE NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Produkto paskirtis

Trekingo lazdos naudojamos padėti vaikščioti žygiaujant ir keliaujant. Jos sumažina sąnarių apkrovą, pagerina pusiausvyrą ir stabilumą bei padidina vaikščiojimo efektyvumą.

Pakuotės turinys

- 2 trekingo lazdos (kairė ir dešinė)
- 2 guminiai antgaliai asfaltui
- 2 sniego krepšelius
- 2 purvo krepšiai
- Nešimo dėklas
- Naudojimo instrukcija

Lankų ilgio reguliavimas:

1. Atrakinkite reguliavimo mechanizmą:

Modelis	Reguliavimo tipas	Segmentų skaičius	Reguliavimo instrukcijos
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Fiksuojamas užraktas (2 spaustukai)	3	Atidarykite abu spaustukus → nustatykite ilgį → uždarykite spaustukus
TK8603, TK8604	Flipper užraktas (1 spaustukas ant rankenos)	3, sulankstomas	Išskleiskite lazdą → Atidarykite spaustuką ant rankenos → Nustatykite ilgį → uždarykite spaustuką
TK8608	Automatinis reguliavimas rankenoje + Apatinė fiksavimo sklendė	3	Paspauskite rankenos mygtuką → nustatykite ilgį → atidarykite apatinę spaustuvą → nustatykite ilgį → uždarykite apatinę spaustuvą

Jei turite strypus su dviem reguliavimo taškais, nepamirškite reguliuoti abu taškus – strypas bus stabilesnis.

2. Reguliuokite lazdų ilgį pagal savo ūgį – lentelėje pateikiami tik rekomenduojami ilgiai, jei nesijaučiate patogiai, patys juos pakeiskite.

Vartotojo ūgis	Rekomenduojamas lazdos ilgis	Vartotojo ūgis	Rekomenduojamas lazdos ilgis
mažiau nei 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	daugiau nei 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Lygumoje: lazdų ilgis turėtų būti toks, kad galėtum sulenkti alkūnę 90° kampu.
   - Kylant: sutrumpinkite lazdas 5–10 cm.
   - Nuokalnėse: pailginkite lazdas 5–10 cm.
3. Užfiksuokite mechanizmą – įsitikinkite, kad lazda yra stabili ir nejuda.

Patarimai, kaip pasirinkti antgalius pagal reljefą – Antgalius galima lengvai pakeisti, juos užsukant arba prisukant prie lazdos apatinės dalies.

Antgalio tipas	Pritaikymas
Guma	Asfaltas, kietos paviršiai
Metalas (neapvilktas)	Minkštas gruntas, miško takai
Purvo diskai	Purvas, minkštas gruntas
Sniego diskai	Sniegas, užšalęs gruntas

Ėjimo technika

- Kaitinis judesys: kairė koja – dešinė lazda, dešinė koja – kairė lazda.
- Laikykite lazdas arti kūno: neatsitraukite jų per toli viena nuo kitos.
- Lazdos smūgis: lengvas, be pernelyg didelio spaudimo.
- Kylant: lazdos arčiau kūno, trumpesnės.
- Leidžiantis: lazdos toliau nuo kūno, ilgesnės.

Priežiūra ir laikymas

- Po kiekvieno naudojimo nuvalykite lazdas (ypač jų galiukus).
- Laikykite sausoje vietoje.
- Negalima palikti lazdų užfiksuotų – atlaisvinkite reguliavimo mechanizmą.
- Reguliariai tikrinkite antgalių ir dirželių būklę.

Atsargumo priemonės

- Nenaudokite lazdų kaip kopimo pagalbos priemonių.
- Venkite pernelyg didelės apkrovos reguliavimo mechanizmui.
- Nenaudokite pažeistų lazdų.
- Prieš pradėdami vaikščioti, sureguliuokite ilgį.

BRĪDINĀJUMI UN PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Lai nodrošinātu trekinga nūju drošību un ilgtermiņa lietošanu, lūdzu, ievērojiet šādus ieteikumus:

- Tie nav paredzēti, lai nodrošinātu vai atbalstītu sevi uz stāvām klintīm.
- Nepārslodzējiet regulēšanas mehānismu – pārāk stingra pievilkšana var bojāt fiksācijas sistēmu.
- Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet stabilitāti – pārliecinieties, ka visi segmenti ir droši fiksēti.
- Nelietojiet nūjas ar bojātiem galiem vai siksnām – tas var izraisīt līdzsvara zaudēšanu.
- Nelietojiet nūjas saulē vai mitrā vidē – tas var izraisīt rokturu koroziju vai deformāciju.
- Esiet uzmanīgi uz slidenām virsmām – pat ar nūjām ir viegli paslīdēt.
- Nelietojiet nūjas neatbilstoši to paredzētajam lietojumam.
- Nenovietojiet nūjas bērniem pieejamā vietā – tās var būt bīstamas, ja tiek lietotas nepareizi.

TREKKING POLE LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

Produkta mērķis

Trekking nūjas tiek izmantotas, lai palīdzētu staigāt pārgājienos un trekkingā. Tās samazina slodzi uz locītavām, uzlabo līdzsvaru un stabilitāti, kā arī palielina staigāšanas efektivitāti.

Iepakojuma saturs

- 2 trekking nūjas (kreisā un labā)
- 2 gumijas uzgaļi asfalta segumam
- 2 sniega grozi
- 2 dubļu grozi
- Pārnēsāšanas soma
- Lietotāja rokasgrāmata

Stieņu garuma regulēšana:

1. Atbloķējiet regulēšanas mehānismu:

Modelis	Regulēšanas veids	Segmentu skaits	Regulēšanas instrukcijas
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Pagriežamā fiksācija (2 skavas)	3	Atveriet abus skavas → iestatiet garumu → aizveriet skavas
TK8603, TK8604	Flip lock (1 skava uz roktura)	3, salokāms	Atveriet nūju → atveriet skavu uz roktura → iestatiet garumu → aizveriet skavu
TK8608	Automātiska regulēšana rokturī + Apgriežamais fiksators apakšā	3	Nospiediet pogu rokturī → iestatiet garumu → atveriet apakšējo skavu → iestatiet garumu → aizveriet apakšējo skavu

Stieņiem ar diviem regulēšanas punktiem atcerieties regulēt abus punktus – stienis būs stabilāks.

2. Pielāgojiet stieņu garumu savam augumam – tabulā ir norādīti tikai ieteicamie garumi, ja jums nav ērti, mainiet tos pēc saviem ieskatiem.

Lietotāja augums	Ieteicamais stieņa garums	Lietotāja augums	Ieteicamais stieņa garums
zem 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	vairāk nekā 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Līdzenā reljefā: nūju garums jāizvēlas tāds, lai elkonis varētu saliekties 90° leņķī.
   - Kāpumos: saīsiniet nūjas par 5–10 cm.
   - Nokāpienos: pagariniet nūjas par 5–10 cm.
3. Fiksējiet mehānismu – pārliecinieties, ka nūja ir stabila un nekustas.

Padomi par reljefa izvēli – Padomus var viegli nomainīt, uzstūdot vai uzskrūvējot tos uz stieņa apakšējās daļas.

Gala uzgaļu veids	Pielietojums
Gumija	Asfalts, cietas virsmas
Metāls (neapstrādāts)	Mīksta zeme, meža ceļi
Dubļu diski	Dubļi, mīksts grunts
Sniega diski	Sniegs, sasalusi zeme

Iešanas tehnika

- Mainīga kustība: kreisā kāja – labais nūja, labā kāja – kreisais nūja.
- Turiet nūjas tuvu ķermenim: neizpleciet tās pārāk plaši.
- Nūjas pieskāriens: viegls, bez pārmērīga spiediena.
- Kāpienā: nūjas tuvāk ķermenim, īsākas.
- Nokāpienā: nūjas tālāk no ķermeņa, garākas.

Kopšana un uzglabāšana

- Tīriet nūjas pēc katras lietošanas reizes (īpaši galiņus).
- Uzglabājiet sausā vietā.
- Nenovietojiet nūjas bloķētas – atslābiniet regulēšanas mehānismu.
- Regulāri pārbaudiet galiņu un siksnu stāvokli.

Piesardzības pasākumi

- Nelietojiet nūjas kā palīglīdzekļus kāpšanai.
- Izvairieties no pārmērīgas slodzes uz regulēšanas mehānismu.
- Nelietojiet bojātus nūjas.
- Pirms pastaigas sākšanas pielāgojiet garumu.

WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN

Om de veiligheid en een langdurig gebruik van wandelstokken te garanderen, dient u de volgende aanbevelingen in acht te nemen:

- Ze zijn niet ontworpen om u vast te houden of te ondersteunen op steile rotsen.
- Overbelast het verstelmechanisme niet – overmatig aandraaien kan het vergrendelingssysteem beschadigen.
- Controleer altijd de stabiliteit voor gebruik – zorg ervoor dat alle segmenten goed zijn vergrendeld.
- Gebruik geen stokken met beschadigde punten of riemen – dit kan leiden tot verlies van evenwicht.
- Laat uw stokken niet in de zon of in een vochtige omgeving liggen – dit kan leiden tot corrosie of vervorming van de handgrepen.
- Wees voorzichtig op gladde oppervlakken – zelfs met stokken kunt u gemakkelijk uitglijden.
- Gebruik de stokken niet op een manier die niet in overeenstemming is met het beoogde gebruik.
- Houd de stokken buiten het bereik van kinderen – ze kunnen gevaarlijk zijn bij onjuist gebruik.

GEBRUIKERSHANDLEIDING TREKKINGSTOKKEN

Doel van het product

Wandelstokken worden gebruikt om te helpen bij het lopen tijdens wandelingen en trektochten. Ze verminderen de belasting van de gewrichten, verbeteren het evenwicht en de stabiliteit en verhogen de efficiëntie van het lopen.

Inhoud van de verpakking

- 2 wandelstokken (links en rechts)
- 2 rubberen dopjes voor asfalt
- 2 sneeuwschoenen
- 2 modderschoenen
- Draagtas
- Gebruiksaanwijzing

De lengte van de stokken aanpassen:

1. Ontgrendel het verstelmechanisme:

Model	Type afstelling	Aantal segmenten	Aanpassingsinstructies
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Klepvergrendeling (2 klemmen)	3	Open beide klemmen → stel de lengte in → sluit de klemmen
TK8603, TK8604	Klepvergrendeling (1 klem op het handvat)	3, opvouwbaar	Vouw de stok uit → Open de klem op het handvat → Stel de lengte in → sluit de klem
TK8608	Automatische aanpassing in het handvat + Klapvergrendeling aan de onderkant	3	Druk op de knop in de handgreep → stel de lengte in → open de onderste klem → stel de lengte in → sluit de onderste klem

Bij stokken met twee verstelpunten moet u beide punten verstellen, zodat de stok stabieler staat.

2. Pas de lengte van de stokken aan uw lengte aan - de tabel geeft alleen aanbevolen lengtes, als u zich niet comfortabel voelt, pas ze dan zelf aan.

Lengte gebruiker	Aanbevolen stoklengte	Lengte gebruiker	Aanbevolen stoklengte
minder dan 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	meer dan 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Op vlak terrein: de lengte van de stokken moet zodanig zijn dat u uw elleboog in een hoek van 90° kunt buigen.
   - Bij beklimmingen: maak de stokken 5–10 cm korter.
   - Bij afdalingen: verleng de stokken met 5–10 cm.
3. Vergrendel het mechanisme – zorg ervoor dat de stok stabiel is en niet beweegt.

Tips selecteren voor het terrein – Tips kunnen eenvoudig worden vervangen door ze op het onderste deel van de stok te schuiven of vast te schroeven.

Type tip	Toepassing
Rubber	Asfalt, harde oppervlakken
Metaal (blank)	Zachte grond, bospaden
Modderschijven	Modder, zachte ondergrond
Sneeuwschijven	Sneeuw, bevroren grond

Looptechniek

- Afwisselende beweging: linkerbeen – rechterstok, rechterbeen – linkerstok.
- Houd je stokken dicht bij je lichaam: spreid ze niet te ver uit elkaar.
- Stokafzet: licht, zonder overmatige druk.
- Bij het klimmen: stokken dichter bij het lichaam, korter.
- Bij het afdalen: stokken verder voor het lichaam, langer.

Onderhoud en opslag

- Reinig de stokken na elk gebruik (vooral de punten).
- Bewaar ze op een droge plaats.
- Laat de stokken niet vergrendeld staan – maak het verstelmechanisme los.
- Controleer regelmatig de staat van de punten en riemen.

Voorzorgsmaatregelen

- Gebruik de stokken niet als klimhulp.
- Vermijd overmatige belasting van het verstelmechanisme.
- Gebruik geen beschadigde stokken.
- Pas de lengte aan voordat u begint met wandelen.

ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES

Para garantir a segurança e a utilização prolongada dos bastões de trekking, observe as seguintes recomendações:

- Eles não foram concebidos para garantir a segurança ou apoiar-se em rochas íngremes.
- Não sobrecarregue o mecanismo de ajuste – o aperto excessivo pode danificar o sistema de bloqueio.
- Verifique sempre a estabilidade antes de usar – certifique-se de que todos os segmentos estejam bem travados.
- Não utilize bastões com pontas ou correias danificadas – isso pode causar perda de equilíbrio.
- Não deixe os bastões expostos ao sol ou em ambientes húmidos, pois isso pode causar corrosão ou deformação das pegas.
- Tenha cuidado em superfícies escorregadias – mesmo com bastões, é fácil escorregar.
- Não utilize os bastões de forma inconsistente com a sua utilização prevista.
- Mantenha os bastões fora do alcance das crianças – eles podem ser perigosos se usados incorretamente.

MANUAL DO UTILIZADOR DOS BASTÕES DE TREKKING

Finalidade do produto

Os bastões de trekking são utilizados para auxiliar na caminhada durante caminhadas e trekking. Eles reduzem a tensão nas articulações, melhoram o equilíbrio e a estabilidade e aumentam a eficiência da caminhada.

Conteúdo da embalagem

- 2 bastões de trekking (esquerdo e direito)
- 2 pontas de borracha para asfalto
- 2 cestos para neve
- 2 cestos para lama
- Mala de transporte
- Manual do utilizador

Ajustar o comprimento dos bastões:

1. Desbloqueie o mecanismo de ajuste:

Modelo	Tipo de ajuste	Número de segmentos	Instruções de ajuste
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Trava giratória (2 grampos)	3	Abra ambas as braçadeiras → ajuste o comprimento → feche as braçadeiras
TK8603, TK8604	Fecho de pressão (1 braçadeira na pega)	3, dobrável	Desdobre o bastão → Abra a braçadeira na pega → Defina o comprimento → Feche a braçadeira
TK8608	Ajuste automático na pega + Fecho de pressão na parte inferior	3	Pressione o botão na pega → ajuste o comprimento → abra a braçadeira inferior → defina o comprimento → feche a braçadeira inferior

Para bastões com dois pontos de ajuste, lembre-se de ajustar ambos os pontos - o bastão ficará mais estável.

2. Ajuste o comprimento dos bastões à sua altura - a tabela fornece apenas comprimentos sugeridos; se não se sentir confortável, modifique-os você mesmo.

Altura do utilizador	Comprimento sugerido do bastão	Altura do utilizador	Comprimento sugerido do bastão
abaixo de 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	mais de 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Em terreno plano: o comprimento dos bastões deve permitir que dobre o cotovelo num ângulo de 90°.
   - Em subidas: encurte os bastões em 5–10 cm.
   - Em descidas: alongue os bastões em 5–10 cm.
3. Trave o mecanismo – certifique-se de que o bastão está estável e não se move.

Seleção de pontas para o terreno – As pontas podem ser facilmente substituídas deslizando-as ou aparafusando-as na parte inferior do bastão.

Tipo de ponta	Aplicação
Borracha	Asfalto, superfícies duras
Metal (nu)	Solo macio, caminhos florestais
Discos de lama	Lama, solo macio
Discos para neve	Neve, solo congelado

Técnica de caminhada

- Movimento alternado: perna esquerda – bastão direito, perna direita – bastão esquerdo.
- Mantenha os bastões próximos ao corpo: não os afaste demasiado.
- Golpe do bastão: leve, sem pressão excessiva.
- Na subida: bastões mais próximos do corpo, mais curtos.
- Na descida: bastões mais à frente do corpo, mais longos.

Manutenção e armazenamento

- Limpe os bastões após cada utilização (especialmente as pontas).
- Armazene num local seco.
- Não deixe os bastões bloqueados – solte o mecanismo de ajuste.
- Verifique regularmente o estado das pontas e das correias.

Precauções

- Não utilize os bastões como auxiliares de escalada.
- Evite forçar excessivamente o mecanismo de ajuste.
- Não utilize bastões danificados.
- Ajuste o comprimento antes de iniciar a caminhada.

AVERTISMENTE ȘI PRECAUȚII

Pentru a asigura siguranța și utilizarea pe termen lung a bastoanelor de trekking, vă rugăm să respectați următoarele recomandări:

- Acestea nu sunt concepute pentru asigurare sau sprijinire pe stânci abrupte.
- Nu supraîncărcați mecanismul de reglare – strângerea excesivă poate deteriora sistemul de blocare.
- Verificați întotdeauna stabilitatea înainte de utilizare – asigurați-vă că toate segmentele sunt blocate în siguranță.
- Nu utilizați bastoane cu vârfuri sau curele deteriorate – acest lucru poate duce la pierderea echilibrului.
- Nu lăsați bastoanele la soare sau într-un mediu umed – acest lucru poate duce la corodarea sau deformarea mânerelor.
- Aveți grijă pe suprafețele alunecoase – chiar și cu bețe, este ușor să alunecați.
- Nu utilizați bastoanele într-un mod care nu corespunde utilizării prevăzute.
- Păstrați bastoanele la îndemâna copiilor – acestea pot fi periculoase dacă sunt utilizate în mod necorespunzător.

MANUAL DE UTILIZARE A BĂȚILOR DE TREKKING

Scopul produsului

Bastoanele de trekking sunt utilizate pentru a ajuta la mersul pe jos în timpul drumețiilor și trekkingului. Acestea reduc presiunea asupra articulațiilor, îmbunătățesc echilibrul și stabilitatea și sporesc eficiența mersului.

Conținutul pachetului

- 2 bețe de trekking (stânga și dreapta)
- 2 vârfuri de cauciuc pentru asfalt
- 2 coșuri pentru zăpadă
- 2 coșuri pentru noroi
- Geantă de transport
- Manual de utilizare

Reglarea lungimii bastoanelor:

1. Deblocați mecanismul de reglare:

Model	Tip de reglare	Număr de segmente	Instrucțiuni de reglare
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Blocare cu clapetă (2 cleme)	3	Deschideți ambele cleme → setați lungimea → închideți clemele
TK8603, TK8604	Blocare cu basculare (1 clemă pe mâner)	3, pliabil	Desfaceți bastonul → Deschideți clema de pe mâner → Setați lungimea → închideți clema
TK8608	Reglare automată în mâner + Blocare cu clapetă în partea inferioară	3	Apăsați butonul din mâner → setați lungimea → deschideți clema inferioară → setați lungimea → închideți clema inferioară

Pentru stâlpi cu două puncte de reglare, nu uitați să reglați ambele puncte - stâlpul va fi mai stabil.

2. Reglați lungimea bastoanelor în funcție de înălțimea dvs. - tabelul oferă doar lungimi recomandate, dacă nu vă simțiți confortabil, modificați-le dvs.

Înălțimea utilizatorului	Lungimea recomandată a bastonului	Înălțimea utilizatorului	Lungimea recomandată a stâlpului
sub 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115	peste 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Pe teren plat: lungimea bastoanelor trebuie să vă permită să îndoiți cotul la un unghi de 90°.
   - La urcări: scurtați bețele cu 5–10 cm.
   - La coborâri: lungiți bastoanele cu 5–10 cm.
3. Blocați mecanismul – asigurați-vă că bastonul este stabil și nu se mișcă.

Selectarea vârfurilor pentru teren – Vârfurile pot fi înlocuite cu ușurință prin glisarea sau înșurubarea lor pe partea inferioară a bastonului.

Tipul vârfului	Aplicație
Cauciuc	Asfalt, suprafețe dure
Metal (neacoperit)	Teren moale, poteci forestiere
Discuri de noroi	Noroi, teren moale
Discuri pentru zăpadă	Zăpadă, sol înghețat

Tehnica de mers

- Mișcare alternativă: piciorul stâng – bastonul drept, piciorul drept – bastonul stâng.
- Țineți bețele aproape de corp: nu le îndepărtați prea mult una de alta.
- Lovitura bastonului: ușoară, fără presiune excesivă.
- La urcare: bețele mai aproape de corp, mai scurte.
- La coborâre: bețele mai în fața corpului, mai lungi.

Întreținere și depozitare

- Curățați bastoanele după fiecare utilizare (în special vârfurile).
- Depozitați-le într-un loc uscat.
- Nu lăsați bețele blocate – slăbiți mecanismul de reglare.
- Verificați regulat starea vârfurilor și a curelelor.

Precauții

- Nu utilizați bețele ca ajutor pentru alpinism.
- Evitați solicitarea excesivă a mecanismului de reglare.
- Nu utilizați bețe deteriorate.
- Reglați lungimea înainte de a începe plimbarea.

VAROVANIA A OPATRENIA

Aby ste zaistili bezpečnosť a dlhodobé používanie trekových palíc, dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

- Nepoužívajte ich na istenie alebo oporu na strmých skalách.
- Nezaťažujte nastavovací mechanizmus – nadmerné utiahnutie môže poškodiť uzamykací systém.
- Pred použitím vždy skontrolujte stabilitu – uistite sa, že sú všetky segmenty bezpečne zaistené.
- Nepoužívajte palice s poškodenými hrotmi alebo remienkami – mohlo by to viesť k strate rovnováhy.
- Nenechávajte palice na slnku alebo vo vlhkom prostredí – mohlo by to viesť ku korózii alebo deformácii rukovätí.
- Buďte opatrní na klzkých povrchoch – aj s palicami je ľahké pošmyknúť sa.
- Nepoužívajte palice spôsobom, ktorý nie je v súlade s ich určeným použitím.
- Tyče uchovávajte mimo dosahu detí – pri nesprávnom používaní môžu byť nebezpečné.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE TREKKINGOVÝCH PALIC

Účel výrobku

Trekingové palice sa používajú na podporu chôdze počas turistiky a trekingu. Znižujú namáhanie kĺbov, zlepšujú rovnováhu a stabilitu a zvyšujú efektivitu chôdze.

Obsah balenia

- 2 trekingové palice (ľavá a pravá)
- 2 gumové koncovky na asfalt
- 2 snehové košíky
- 2 blátové talerče
- Puzdro na prenášanie
- Návod na použitie

Nastavenie dĺžky palíc:

1. Odomknite nastavovací mechanizmus:

Model	Typ nastavenia	Počet segmentov	Pokyny na nastavenie
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Otočný zámok (2 svorky)	3	Otvorte obe svorky → nastavte dĺžku → zatvorte svorky
TK8603, TK8604	Otočný zámok (1 svorka na rukoväti)	3, skladateľný	Rozložte tyč → otvorte svorku na rukoväti → nastavte dĺžku → zatvorte svorku
TK8608	Automatické nastavenie v rukoväti + Otočná poistka v spodnej časti	3	Stlačte tlačidlo v rukoväti → nastavte dĺžku → otvorte spodnú svorku → nastavte dĺžku → zatvorte spodnú svorku

Pri tyčiach s dvoma nastavovacími bodmi nezabudnite nastaviť oba body – tyč bude stabilnejšia.

2. Dĺžku tyčí nastavte podľa svojej výšky – v tabuľke sú uvedené iba odporúčané dĺžky, ak sa necítite pohodlne, upravte ich podľa potreby.

Výška používateľa	Odporúčaná dĺžka tyčí	Výška používateľa	Odporúčaná dĺžka tyčí
menej ako 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	viac ako 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Na rovnom teréne: dĺžka palíc by mala umožňovať ohnutie lakťa v uhle 90°.
   - Pri stúpaní: skráťte palice o 5–10 cm.
   - Pri zjazdoch: predĺžte palice o 5–10 cm.
3. Zamknite mechanizmus – uistite sa, že palica je stabilná a nehýbe sa.

Vý**ber hrotov pre terén –** Hroty sa dajú ľahko vymeniť zasunutím alebo priskrutkovaním na spodnú časť tyče.

Typ špičky	Použitie
Guma	Asfalt, tvrdé povrchy
Kov (holý)	Mäkký povrch, lesné cesty
Blato	Blato, mäkký povrch
Snehové disky	Sneh, zamrznutá pôda

Technika chôdze

- Striedavý pohyb: ľavá noha – pravá palica, pravá noha – ľavá palica.
- Palice držte blízko tela: nerozťahujte ich príliš ďaleko od seba.
- Úder palicou: ľahký, bez nadmerného tlaku.
- Pri výstupe: palice bližšie k telu, kratšie.
- Pri zjazde: palice ďalej pred telom, dlhšie.

Údržba a skladovanie

- Po každom použití palice očistite (najmä špičky).
- Skladujte na suchom mieste.
- Nenechávajte palice zablokované – uvoľnite nastavovací mechanizmus.
- Pravidelne kontrolujte stav hrotov a remienkov.

Bezpečnostné opatrenia

- Nepoužívajte palice ako pomôcky na lezenie.
- Vyhnite sa nadmernému namáhaniu nastavovacieho mechanizmu.
- Nepoužívajte poškodené palice.
- Pred začatím chôdze nastavte dĺžku.

OPOZORILA IN PREVIDNOSTNI UKREPI

Da bi zagotovili varnost in dolgotrajno uporabo treking palic, upoštevajte naslednja priporočila:

- Palice niso namenjene za varovanje ali oporo na strmih skalah.
- Ne preobremenjujte mehanizma za nastavitev – prekomerno zategovanje lahko poškoduje sistem zaklepanja.
- Pred uporabo vedno preverite stabilnost – prepričajte se, da so vsi segmenti varno zaklenjeni.
- Ne uporabljajte palic s poškodovanimi konicami ali trakovi – to lahko vodi do izgube ravnotežja.
- Palic ne puščajte na soncu ali v vlažnem okolju – to lahko povzroči korozijo ali deformacijo ročajev.
- Bodite previdni na spolzkih površinah – tudi s palicami je lahko zdrsniti.
- Palic ne uporabljajte na način, ki ni v skladu z njihovo namembnostjo.
- Palice hranite izven dosega otrok – pri nepravilni uporabi so lahko nevarne.

UPORABNIŠKI PRIROČNIK ZA TREKKING PALICE

Namen izdelka

Treking palice se uporabljajo za lažje hojo med pohodništvom in trekingom. Zmanjšujejo obremenitev sklepov, izboljšujejo ravnotežje in stabilnost ter povečujejo učinkovitost hoje.

Vsebina paketa

- 2 treking palici (leva in desna)
- 2 gumijasti nastavki za asfalt
- 2 snežni košari
- 2 blato košarice
- Torba za prenašanje
- Navodila za uporabo

Nastavitev dolžine palic:

1. Odkleni mehanizem za nastavitev:

Model	Vrsta nastavitve	Število segmentov	Navodila za nastavitev
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Flip lock (2 sponki)	3	Odprite obe sponki → nastavite dolžino → zaprite sponki
TK8603, TK8604	Flip lock (1 sponka na ročaju)	3, zložljiv	Razklopite palico → odprite sponko na ročaju → nastavite dolžino → zaprite sponko
TK8608	Avtomatska nastavitev v ročaju + Zaporni mehanizem na dnu	3	Pritisnite gumb v ročaju → nastavite dolžino → odprite spodnjo sponko → nastavite dolžino → zaprite spodnjo sponko

Pri palicah z dvema točkama nastavitve ne pozabite nastaviti obe točki – palica bo tako bolj stabilna.

2. Dolžino palic prilagodite svoji višini – v tabeli so navedene le priporočene dolžine, če se ne počutite udobno, jih sami prilagodite.

Višina uporabnika	Priporočena dolžina palice	Višina uporabnika	Priporočena dolžina palice
pod 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	več kot 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - Na ravnem terenu: dolžina palic mora omogočati upogibanje komolca pod kotom 90°.
   - Pri vzponih: palice skrajšajte za 5–10 cm.
   - Na spustih: podaljšajte palice za 5–10 cm.
3. Zavrtite mehanizem – preverite, da je palica stabilna in se ne premika.

Izbira konic za teren – Konice se lahko enostavno zamenjajo s potiskanjem ali privijanjem na spodnji del palice.

Tip konice	Uporaba
Guma	Asfalt, trde površine
Kovina (gola)	Mehka tla, gozdne poti
Blato	Blato, mehka tla
Snegovi diski	Sneg, zamrznjena tla

Tehnika hoje

- Izmenično gibanje: leva noga – desna palica, desna noga – leva palica.
- Palice držite blizu telesa: ne razširjajte jih preveč.
- Udarec palice: lahek, brez prekomernega pritiska.
- Pri vzponu: palice bližje telesu, krajše.
- Pri spustu: palice dlje pred telesom, daljše.

Vzdrževanje in shranjevanje

- Palice očistite po vsaki uporabi (zlasti konice).
- Shranjujte na suhem mestu.
- Palic ne puščajte zaklenjenih – popustite nastavni mehanizem.
- Redno preverjajte stanje konic in trakov.

Varnostni ukrepi

- Palic ne uporabljajte kot pomoč pri plezanju.
- Izogibajte se prekomernemu obremenjevanju nastavnega mehanizma.
- Ne uporabljajte poškodovanih palic.
- Pred začetkom hoje prilagodite dolžino.

VARNINGAR OCH FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att säkerställa säkerhet och långvarig användning av vandringsstavar, vänligen följ följande rekommendationer:

- De är inte avsedda för säkring eller stöd på branta klippor.
- Överbelasta inte justeringsmekanismen – överdriven åtdragning kan skada låssystemet.
- Kontrollera alltid stabiliteten före användning – se till att alla segment är ordentligt låsta.
- Använd inte stavar med skadade spetsar eller remmar – detta kan leda till balansförlust.
- Lämna inte dina stavar i solen eller i en fuktig miljö – detta kan leda till korrosion eller deformation av handtagen.
- Var försiktig på hala ytor – även med stavar är det lätt att halka.
- Använd inte stavarna på ett sätt som inte överensstämmer med deras avsedda användning.
- Förvara stavarna utom räckhåll för barn – de kan vara farliga om de används på fel sätt.

ANVÄNDARMANUAL FÖR TREKKINGSTAVAR

Produktens syfte

Vandringsstavar används som hjälpmedel vid vandring och trekking. De minskar belastningen på lederna, förbättrar balansen och stabiliteten och ökar gångeffektiviteten.

Förpackningens innehåll

- 2 trekkingstavar (vänster och höger)
- 2 gummispetsar för asfalt
- 2 snöskydd
- 2 lerkorgar
- Bärväska
- Användarhandbok

Justering av stavarnas längd:

1. Lås upp justeringsmekanismen:

Modell	Justeringstyp	Antal segment	Justeringsinstruktioner
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Vändlås (2 klämmor)	3	Öppna båda klämmorna → ställ in längden → stäng klämmorna
TK8603, TK8604	Vändlås (1 klämma på handtaget)	3, hopfällbar	Fäll ut staven → Öppna klämman på handtaget → Ställ in längden → stäng klämman
TK8608	Automatisk justering i handtaget + Vändlås i botten	3	Tryck på knappen i handtaget → ställ in längden → öppna den nedre klämman → ställ in längden → stäng den nedre klämman

För stolpar med två justeringspunkter, kom ihåg att justera båda punkterna – stolpen blir då mer stabil.

2. Justera stolparnas längd efter din längd – tabellen anger endast rekommenderade längder, om du inte känner dig bekväm kan du justera dem själv.

Användarens längd	Rekommenderad stavlängd	Användarens längd	Rekommenderad stavlängd
under 149 cm	100 cm	176–182 cm	125 cm
150–153 cm	105 cm	183–189 cm	130 cm
154–160 cm	110 cm	190–196 cm	135 cm
161–167 cm	115 cm	över 197 cm	140 cm
168–175 cm	120 cm		

   - På plan mark: stavarnas längd ska göra det möjligt att böja armbågen i 90° vinkel.
   - Vid uppförsbackar: förkorta stavarna med 5–10 cm.
   - Vid nedförsbackar: förläng stavarna med 5–10 cm.
3. Lås mekanismen – se till att staven är stabil och inte rör sig.

Välj spetsar efter terrängen – Spetsarna kan enkelt bytas ut genom att skjuta eller skruva fast dem på stolpens nedre del.

Spetsmodell	Användning
Gummi	Asfalt, hårda ytor
Metall (bar)	Mjuk mark, skogsvägar
Lerskivor	Lera, mjuk mark
Snöskivor	Snö, frusen mark

Gångteknik

- Växlande rörelse: vänster ben – höger stav, höger ben – vänster stav.
- Håll stavarna nära kroppen: sprid inte ut dem för mycket.
- Stavtag: lätt, utan överdrivet tryck.
- Vid uppstigning: stavarna närmare kroppen, kortare.
- Vid nedstigning: stavarna längre framför kroppen, längre.

Underhåll och förvaring

- Rengör stavarna efter varje användning (särskilt spetsarna).
- Förvara på en torr plats.
- Lämna inte stavarna låsta – lossa justeringsmekanismen.
- Kontrollera regelbundet spetsarnas och remmarnas skick.

Försiktighetsåtgärder

- Använd inte stavarna som klättringshjälpmedel.
- Undvik överdriven belastning på justeringsmekanismen.
- Använd inte skadade stavar.
- Justera längden innan du börjar promenera.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Для забезпечення безпеки та тривалого використання трекінгових палиць дотримуйтесь таких рекомендацій:

- Вони не призначені для страховки або опори на крутих скелях.
- Не перевантажуйте механізм регулювання – надмірне затягування може пошкодити систему фіксації.
- Завжди перевіряйте стабільність перед використанням – переконайтеся, що всі сегменти надійно зафіксовані.
- Не використовуйте палиці з пошкодженими наконечниками або ремінцями – це може призвести до втрати рівноваги.
- Не залишайте палиці на сонці або у вологому середовищі – це може призвести до корозії або деформації ручок.
- Будьте обережні на слизьких поверхнях – навіть з палицями легко посковзнутися.
- Не використовуйте палиці не за призначенням.
- Зберігайте палиці в недоступному для дітей місці – вони можуть бути небезпечними при неправильному використанні.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТРЕККІНГОВИХ ПАЛИЦЬ

Призначення виробу

Трекінгові палиці використовуються для полегшення ходьби під час піших прогулянок і трекінгу. Вони зменшують навантаження на суглоби, покращують рівновагу і стійкість, а також підвищують ефективність ходьби.

Вміст упаковки

- 2 трекінгові палиці (ліва і права)
- 2 гумові насадки для асфальту
- 2 снігові кошики
- 2 кошики для бруду
- Чохол для перенесення
- Інструкція з експлуатації

Регулювання довжини палиць:

1. Розблокуйте механізм регулювання:

Модель	Тип регулювання	Кількість сегментів	Інструкції з регулювання
TK8601, TK8602, TK8605, TK8606, TK8607	Засувка (2 затискачі)	3	Відкрийте обидва затискачі → встановіть довжину → закрийте затискачі
TK8603, TK8604	Фліп-замок (1 затискач на ручці)	3, складаний	Розкладіть палицю → Відкрийте затискач на ручці → Встановіть довжину → закрийте затискач
TK8608	Автоматичне регулювання в ручці + Засувка внизу	3	Натисніть кнопку в ручці → встановіть довжину → відкрийте нижній затискач → встановіть довжину → закрийте нижній затискач

Для жердин з двома точками регулювання не забудьте відрегулювати обидві точки - жердина буде більш стійкою.

2. Відрегулюйте довжину палиць відповідно до вашого зросту - у таблиці вказані лише рекомендовані довжини, якщо вам не зручно, змініть їх самостійно.

Зріст користувача	Рекомендована довжина палиці	Зріст користувача	Рекомендована довжина палиці
нижче 149 см	100 см	176–182 см	125 см
150–153 см	105 см	183–189 см	130
154–160 см	110	190–196 см	135
161–167 см	115	понад 197 см	140 см
168–175 см	120 см		

   - На рівній місцевості: довжина палиць повинна дозволяти згинати лікоть під кутом 90°.
   - На підйомах: вкоротіть палиці на 5–10 см.
   - На спусках: подовжуйте палиці на 5–10 см.
3. Зафіксуйте механізм – переконайтеся, що палиця стійка і не рухається.

Вибір наконечників для місцевості – Наконечники можна легко замінити, насунувши або прикрутивши їх до нижньої частини палиці.

Тип наконечника	Застосування
Гума	Асфальт, тверді поверхні
Металеві (голі)	М'який ґрунт, лісові доріжки
Брудні диски	Бруд, м'який ґрунт
Сніг	Сніг, мерзлий ґрунт

Техніка ходьби

- Чергування рухів: ліва нога – права палиця, права нога – ліва палиця.
- Тримайте палиці близько до тіла: не розставляйте їх занадто широко.
- Удар палицею: легкий, без надмірного тиску.
- Під час підйому: палиці ближче до тіла, коротші.
- Під час спуску: палиці далі від тіла, довші.

Догляд та зберігання

- Очищайте палиці після кожного використання (особливо наконечники).
- Зберігайте в сухому місці.
- Не залишайте палиці зафіксованими – ослабте регулювальний механізм.
- Регулярно перевіряйте стан наконечників і ремінців.

Запобіжні заходи

- Не використовуйте палиці як допоміжні засоби для сходження.
- Уникайте надмірного навантаження на регулювальний механізм.
- Не використовуйте пошкоджені палиці.
- Перед початком прогулянки відрегулюйте довжину.

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GUARANTEE CARD

Article name:…….
EAN code:…….
Date of sale: ……..

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
- a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
- a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
- mechanical damage and defects caused by them,
- damages and defects resulting from improper use and storage,
- improper assembly and maintenance,
- damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
- expiry date,
- self-repair,
- failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: https://serwis.abisal.pl/.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

NOTATKI

LE TRI FACILE

BAC DE TRI

NILSGROUP.COM

NILS®

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.,** ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl