

## Trekové hole

## CS Návod k použití

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143539AB2X2XV · 2024-08



## Pro Vaši bezpečnost

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

## Účel použití

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

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

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

## NEBEZPEČÍ pro děti

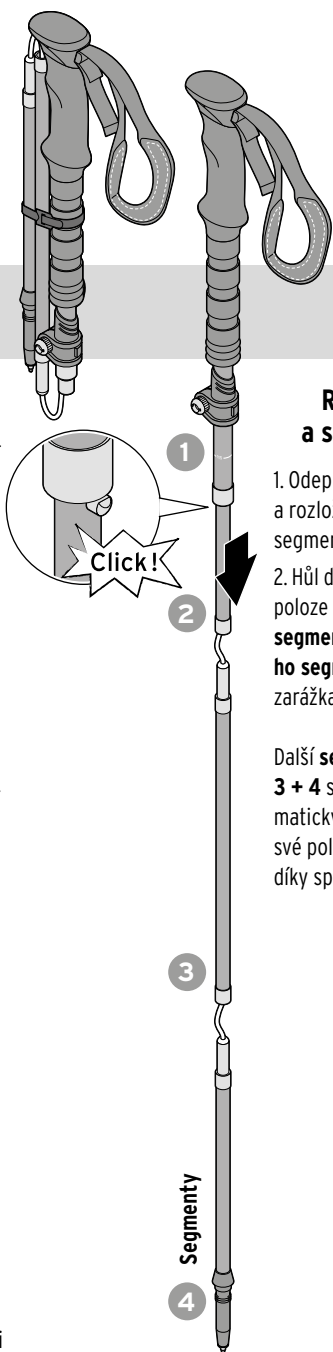
- Tento výrobek není hračka. Uchovávejte jej proto mimo dosah dětí.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

## VÝSTRAHA před poraněním

- Nemiřte, nebodejte a nešvihajte holemi ve směru k jiným lidem nebo zvířatům. Špičky holí mohou při neodborném zacházení způsobit poranění.
- Berte ohled na ostatní pěší turisty, dbejte vždy na to, kam špičky holí kladete, abyste z neopatrnosti nikoho nezranili. Obzvláště při dlouhých a namáhavých túrách může pozornost ochabovat, dodržujte proto odstup od turistů, kteří jdou před Vámi.
- Před každým použitím hole zkontrolujte, zda nejsou poškozené. Pokud zjistíte závady, hole již nejsou způsobilé k použití a nesmí se nadále používat.
- Hole během transportu nezavěšujte na batoh. V případě silného větru by mohly vliát sem a tam a způsobit zranění. V husté vegetaci se mohou např. trekové kloboučky zachytit v listech, větvích apod.
- Nепrovádějte na výrobku žádné změny. Případné opravy výrobku nechávejte provádět v odborných servisech. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.

## POZOR – věcné škody

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



## Rozložení a složení holí

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

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

Segmenty

## Nastavení holí

## Nastavení délky holí

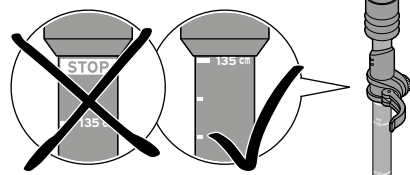
Hole jsou plynule nastavitelné až do max. délky 135 cm. Následující tabulka Vám poskytne představu o tom, jaká délka hole je pro Vás vhodná. V zásadě platí: Optimální délka hole činí asi 66 % tělesné výšky.

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

Pokud se nacházíte na rovném povrchu, měla by být hůl nastavená na takovou výšku, aby paže a předloktí tvořily pravý úhel. Při chůzi do kopce používejte kratší a při sestupu delší nastavení hole. Pro rychlou výměnu v terénu lze zvolit také střední délku hole a rukojeť pak střídavě uchopovat nahoře nebo dole.

## POZOR na věcné škody

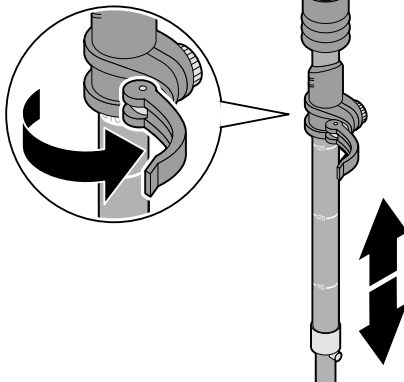
Hole vytáhněte maximálně po značku **STOP**. Značka Stop musí být celá skrytá v horním segmentu. V opačném případě může dojít z důvodu namáhání k trvalé deformaci nebo zlomení trekových holí.



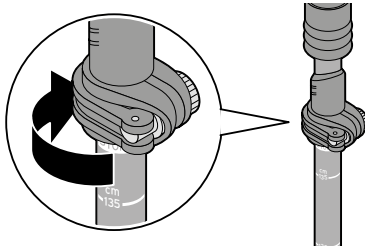
www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku: 700 890

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



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

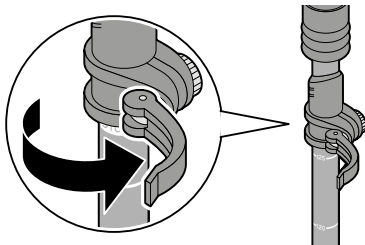


4. Abyste se přesvědčili, zdali je rychloupínák správně zasazen, lehce se o hůl opřete. Během používání byste měli v pravidelných časových odstupech rychloupínák kontrolovat.

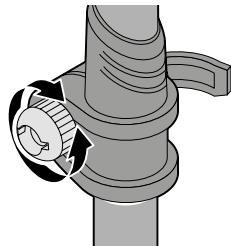
Rychloupínák musí klást při stlačování odpor, musí však být možné jím nenásilně pohybovat. Jestliže je rychloupínák příliš volný nebo naopak pevný, je nutné seřídit předpětí.

## Úprava předpětí rychloupínáku

1. Otevřete páčku rychloupínáku.



2. Pro nastavení předpětí otáčejte šroubem rychloupínáku ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.



3. Páčku rychloupínáku opět zaklapněte. Zkontrolujte, zda je rychloupínák správně napnutý. Případně pak postup zopakujte.

## Správné používání při pěších túrách

## Výběr správných špiček

Můžete si vybrat mezi 3 různými profily špiček holí:

## Hrot z oceli

Hrot z oceli zajišťuje stabilitu při chůzi krajinou.

## Gumové patky

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

## Trekové kloboučky

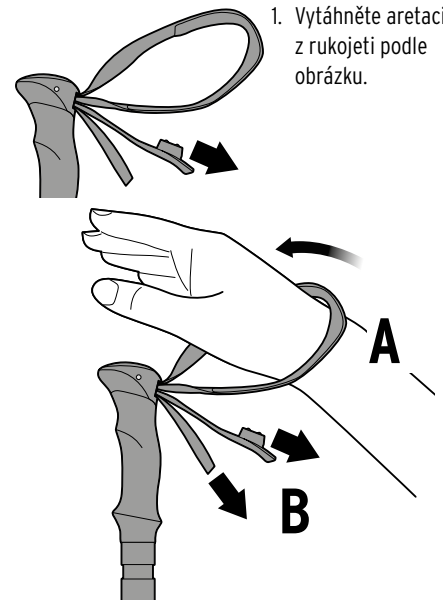
Přiložené trekové kloboučky zabráňují boření holí do velmi měkkého povrchu. Klobouček našroubujte zespodu na plastový prvek nad špičkou hole.

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

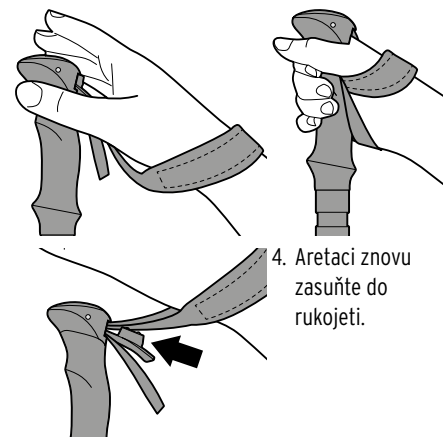
## Upevnění poutka rukojeti

Ergonomicky tvarované rukojeti umožňují pohodlné držení holí.

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

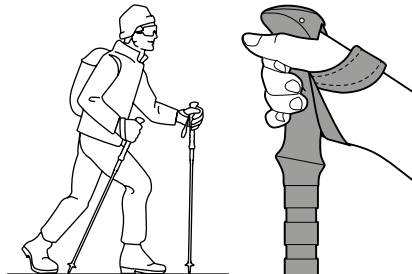


2. Ruku prostrčte poutkem rukojeti. Poutko zvětšíte jeho vytáhnutím (A). Velikost poutka zmenšíte zatáhnutím za jeden z volných konců (B).
3. Otestujte správné nasazení: Rukojeť musíte uchopit spolu s poutkem rukojeti. Poutko rukojeti musí navíc jistě obepínat zápěstí.



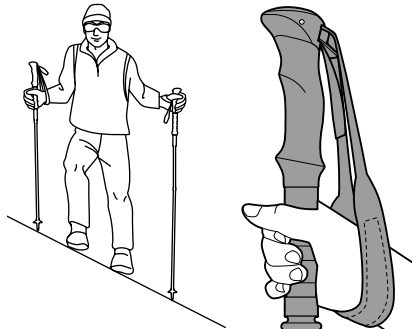
## Správná chůze

Používání holí přizpůsobených tělu vede ke stejnoměrnému, klidnému dýchání a zvyšuje Vaši výdrž. Zápěstí jsou odlehčena a můžete lépe udržovat rovnováhu. Při správném nastavení hole tvoří nadloktí a předloktí pravý úhel. Při správném držení těla se zlepšuje plicní ventilace.



**Na rovině:** Délku holí nastavte tak, aby Vaše paže tvořily úhel 90°.

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



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



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



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

## Ošetřování a skladování

- ▷ V případě potřeby otírejte hole vlhkým hadříkem bez použití čistícího prostředku.
- ▷ Abyste zabránili tvorbě rzi na holích, utřete mokré hole před každým složením důkladně do sucha.
- ▷ Při skladování nevystavujte hole přímému slunečnímu záření, ale uchovávejte je v suché a dobře temperované místnosti.
- ▷ Poutka rukojetí lze v případě potřeby prát jemným pracím prostředkem.