

PL - Polska

Ostrzeżenie i instrukcja obsługi: Kijki do nordic walking

Dziękujemy za wybranie naszych kijków do nordic walking. Zostały one wykonane z wysokiej jakości aluminium, co zapewnia lekkość i wytrzymałość w różnych warunkach. Przed pierwszym użyciem prosimy o zapoznanie się z niniejszymi instrukcjami, aby zapewnić bezpieczne i efektywne korzystanie z produktu.

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

- **Przed każdym użyciem** sprawdź kijki pod kątem uszkodzeń. Nie używaj kijków, które są pęknięte, zgięte lub w jakikolwiek sposób uszkodzone.
- **Nie wysuwaj kijków poza maksymalną długość 135 cm**, oznaczoną na podziałce. Przekroczenie tej długości może spowodować uszkodzenie kijka i doprowadzić do utraty równowagi lub upadku.
- **Uważaj na zablokowanie sekcji kijka.** Upewnij się, że wszystkie sekcje kijka są prawidłowo zablokowane na wybranej długości przed rozpoczęciem marszu. Niewłaściwe zablokowanie może spowodować nagłe złożenie się kijka podczas użytkowania.
- **Zachowaj ostrożność na śliskich nawierzchniach.** Mimo że kijki są wyposażone w groty i nakładki, zawsze zachowaj szczególną ostrożność podczas poruszania się po śliskich, oblodzonych lub nierównych powierzchniach.
- **System Antishock:** Pamiętaj, że system amortyzujący Antishock można wyłączyć. Upewnij się, że wiesz, czy jest włączony, czy wyłączony, aby uniknąć nieoczekiwanych reakcji podczas użytkowania.
- **Dzieci:** Nadzór osoby dorosłej jest zawsze wymagany, jeśli kijki są używane przez dzieci.

Instrukcja użytkowania

1. Rozkładanie i regulacja długości:

- Odkręć dolną część kijka, obracając ją w kierunku strzałki oznaczonej **OPEN-AUF**.
- Wsuń sekcje kijka do momentu, aż uzyskasz pożądaną długość. Pamiętaj, aby nie przekraczać maksymalnej długości 135 cm (zaznaczonej na podziałce).
- Po ustawieniu odpowiedniej długości, zakręć kijek, obracając go w kierunku strzałki oznaczonej **CLOSE-ZU**, aby go zablokować. Upewnij się, że kijek jest solidnie zablokowany i nie składa się pod naciskiem.
- **Wskazówka:** Długość kijków powinna być dostosowana do Twojego wzrostu. Kijki mogą być używane przez osoby o wzroście od 130 cm do 195 cm. W prawidłowej pozycji, gdy trzymasz kijki przed sobą, Twoje ramiona powinny być zgięte pod kątem około 90 stopni.

2. Zakładanie paska na nadgarstek:

- Włóż kciuk w otwór przy regulowanym pasku znajdującym się przy rękojeści.
 - Przełóż dłoń przez pasek tak, aby pasek przylegał do nadgarstka, ale nie uciskał go zbyt mocno. Pasek ma zapobiegać wypadaniu kijków z rąk podczas chodzenia.
 - Powtórz te same czynności z drugim kijem.
3. **Włączanie/wyłączanie systemu Antishock (amortyzującego):**
- System Antishock absorbuje drgania i chroni stawy. Jeśli chcesz go wyłączyć, postępuj zgodnie z instrukcją dołączoną do szczegółowego schematu kijka (jeśli taka instrukcja jest dostępna na produkcie). Zazwyczaj polega to na odkręceniu lub przekręceniu konkretnej sekcji kijka.
4. **Wymienne nakładki i talerzyki:**
- Dołączone wymienne nakładki (gumowe) służą do chodzenia po twardych nawierzchniach, takich jak asfalt, beton czy kamienie, chroniąc grot przed zużyciem i zapewniając lepszą przyczepność.
 - Talerzyki (plastikowe) są przeznaczone do użytku w śniegu lub błocie, zapobiegając zapadaniu się kijków w miękkie podłoże.
 - Nakładaj i zdejmuj je w zależności od nawierzchni, po której będziesz się poruszać. Groty wolframowe są przeznaczone do użytku w terenie.

Pielęgnacja i konserwacja

- **Po każdym użyciu** dokładnie oczyść kijki wilgotną szmatką z delikatnym mydłem.
- **Nie używaj żadnych silnych środków czyszczących** ani rozpuszczalników, ponieważ mogą uszkodzić materiał kijków.
- Po umyciu **dokładnie osusz kijki**, zwłaszcza teleskopowe sekcje, aby zapobiec korozji i zapewnić płynne działanie mechanizmów blokujących.
- Przechowuj kijki w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i ekstremalnych temperatur.

Zawartość zestawu

- 2 trzysekcyjne kijki do nordic walking
- 2 wymienne nakładki (gumowe)
- 2 talerzyki (plastikowe)

ENG - English

Warning and User Manual: Nordic Walking Poles

Thank you for choosing our Nordic walking poles. They are made of high-quality aluminum, ensuring lightness and durability in various conditions. Before first use, please read these instructions to ensure safe and effective use of the product.

Safety Warnings

- **Before each use**, check the poles for damage. Do not use poles that are cracked, bent, or otherwise damaged.
- **Do not extend the poles beyond the maximum length of 135 cm**, marked on the scale. Exceeding this length can cause damage to the pole and lead to loss of balance or a fall.
- **Be careful when locking the pole sections.** Ensure all pole sections are properly locked at the selected length before starting your walk. Improper locking can cause the pole to suddenly collapse during use.
- **Exercise caution on slippery surfaces.** Although the poles are equipped with tips and pads, always exercise extreme caution when moving on slippery, icy, or uneven surfaces.
- **Antishock System:** Please note that the Antishock damping system can be switched off. Make sure you know whether it is on or off to avoid unexpected reactions during use.
- **Children:** Adult supervision is always required if the poles are used by children.

User Instructions

1. Unfolding and length adjustment:

- Unscrew the lower part of the pole by turning it in the direction of the arrow marked **OPEN-AUF**.
- Extend the pole sections until you reach the desired length. Remember not to exceed the maximum length of 135 cm (marked on the scale).
- Once the desired length is set, screw the pole by turning it in the direction of the arrow marked **CLOSE-ZU** to lock it. Make sure the pole is firmly locked and does not collapse under pressure.
- **Tip:** The length of the poles should be adjusted to your height. The poles can be used by people with a height of 130 cm to 195 cm. In the correct position, when holding the poles in front of you, your arms should be bent at an angle of approximately 90 degrees.

2. Attaching the wrist strap:

- Insert your thumb into the opening near the adjustable strap located at the handle.
- Thread your hand through the strap so that it fits snugly around your wrist, but does not pinch too tightly. The strap is designed to prevent the poles from slipping out of your hands while walking.
- Repeat the same steps with the other pole.

3. Turning the Antishock system on/off:

- The Antishock system absorbs vibrations and protects joints. If you want to switch it off, follow the instructions included with the detailed pole diagram (if such instructions are available on the product). This usually involves unscrewing or turning a specific pole section.

4. Interchangeable pads and baskets:

- The included interchangeable pads (rubber) are for walking on hard surfaces such as asphalt, concrete, or stones, protecting the tip from wear and providing better grip.
- The baskets (plastic) are designed for use in snow or mud, preventing the poles from sinking into soft ground.

- Attach and remove them depending on the surface you will be moving on. Tungsten tips are intended for off-road use.

Care and Maintenance

- **After each use**, thoroughly clean the poles with a damp cloth and mild soap.
- **Do not use any strong cleaning agents** or solvents, as they may damage the material of the poles.
- After cleaning, **thoroughly dry the poles**, especially the telescopic sections, to prevent corrosion and ensure smooth operation of the locking mechanisms.
- Store the poles in a dry place, away from direct sunlight and extreme temperatures.

Set Contents

- 2 three-section Nordic walking poles
 - 2 interchangeable pads (rubber)
 - 2 baskets (plastic)
-

DE - Deutsch

Warnung und Gebrauchsanweisung: Nordic Walking Stöcke

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Nordic Walking Stöcke entschieden haben. Sie sind aus hochwertigem Aluminium gefertigt, was Leichtigkeit und Haltbarkeit unter verschiedenen Bedingungen gewährleistet. Bitte lesen Sie diese Anweisungen vor dem ersten Gebrauch, um eine sichere und effektive Nutzung des Produkts zu gewährleisten.

Sicherheitswarnungen

- **Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch** die Stöcke auf Beschädigungen. Verwenden Sie keine Stöcke, die Risse, Biegungen oder andere Schäden aufweisen.
- **Ziehen Sie die Stöcke nicht über die maximale Länge von 135 cm hinaus**, die auf der Skala markiert ist. Das Überschreiten dieser Länge kann zu Schäden am Stock und zu Gleichgewichtsverlust oder Sturz führen.
- **Achten Sie auf die Arretierung der Stocksegmente.** Stellen Sie sicher, dass alle Stocksegmente vor Beginn des Gehens auf die gewählte Länge korrekt arretiert sind. Eine unsachgemäße Arretierung kann dazu führen, dass der Stock während des Gebrauchs plötzlich zusammenklappt.
- **Vorsicht auf rutschigen Oberflächen.** Obwohl die Stöcke mit Spitzen und Pads ausgestattet sind, ist beim Bewegen auf rutschigen, eisigen oder unebenen Oberflächen immer äußerste Vorsicht geboten.
- **Antishock-System:** Bitte beachten Sie, dass das Antishock-Dämpfungssystem ausgeschaltet werden kann. Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, ob es ein- oder ausgeschaltet ist, um unerwartete Reaktionen während des Gebrauchs zu vermeiden.

- **Kinder:** Die Aufsicht eines Erwachsenen ist immer erforderlich, wenn die Stöcke von Kindern benutzt werden.

Gebrauchsanweisung

1. Ausklappen und Längenverstellung:

- Drehen Sie den unteren Teil des Stocks in Pfeilrichtung **OPEN-AUF** auf.
- Ziehen Sie die Stocksegmente heraus, bis Sie die gewünschte Länge erreicht haben. Denken Sie daran, die maximale Länge von 135 cm (auf der Skala markiert) nicht zu überschreiten.
- Nachdem die gewünschte Länge eingestellt ist, drehen Sie den Stock in Pfeilrichtung **CLOSE-ZU**, um ihn zu arretieren. Stellen Sie sicher, dass der Stock fest arretiert ist und unter Druck nicht zusammenklappt.
- **Tipp:** Die Länge der Stöcke sollte an Ihre Körpergröße angepasst werden. Die Stöcke können von Personen mit einer Körpergröße von 130 cm bis 195 cm verwendet werden. In der richtigen Position, wenn Sie die Stöcke vor sich halten, sollten Ihre Arme in einem Winkel von etwa 90 Grad gebeugt sein.

2. Anbringen der Handschlaufe:

- Führen Sie Ihren Daumen in die Öffnung des verstellbaren Riemens am Griff ein.
- Führen Sie Ihre Hand durch den Riemen, so dass der Riemen fest um Ihr Handgelenk liegt, aber nicht zu fest drückt. Der Riemen soll verhindern, dass die Stöcke beim Gehen aus den Händen rutschen.
- Wiederholen Sie die gleichen Schritte mit dem anderen Stock.

3. Ein-/Ausschalten des Antishock-Systems (Dämpfung):

- Das Antishock-System absorbiert Vibrationen und schützt die Gelenke. Wenn Sie es ausschalten möchten, befolgen Sie die Anweisungen, die dem detaillierten Stockdiagramm beiliegen (falls solche Anweisungen auf dem Produkt verfügbar sind). Dies beinhaltet normalerweise das Abschrauben oder Drehen eines bestimmten Stocksegments.

4. Auswechselbare Pads und Teller:

- Die mitgelieferten auswechselbaren Pads (Gummi) dienen zum Gehen auf harten Oberflächen wie Asphalt, Beton oder Steinen, schützen die Spitze vor Verschleiß und sorgen für besseren Halt.
- Die Teller (Kunststoff) sind für den Einsatz im Schnee oder Schlamm gedacht und verhindern, dass die Stöcke im weichen Untergrund einsinken.
- Bringen Sie sie je nach Untergrund an und entfernen Sie sie. Wolframspitzen sind für den Offroad-Einsatz bestimmt.

Pflege und Wartung

- **Reinigen Sie die Stöcke nach jedem Gebrauch** gründlich mit einem feuchten Tuch und milder Seife.
- **Verwenden Sie keine starken Reinigungsmittel** oder Lösungsmittel, da diese das Material der Stöcke beschädigen können.
- Nach der Reinigung **trocknen Sie die Stöcke gründlich ab**, insbesondere die Teleskopsegmente, um Korrosion zu verhindern und einen reibungslosen Betrieb der Arretierungsmechanismen zu gewährleisten.

- Lagern Sie die Stöcke an einem trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen.

Lieferumfang

- 2 dreiteilige Nordic Walking Stöcke
 - 2 auswechselbare Pads (Gummi)
 - 2 Teller (Kunststoff)
-

CZ - Čeština

Upozornění a návod k použití: Hole pro nordic walking

Děkujeme, že jste si vybrali naše hole pro nordic walking. Jsou vyrobeny z vysoce kvalitního hliníku, což zajišťuje lehkost a odolnost v různých podmínkách. Před prvním použitím si prosím přečtěte tyto pokyny, abyste zajistili bezpečné a efektivní používání výrobku.

Bezpečnostní upozornění

- **Před každým použitím** zkontrolujte hole, zda nejsou poškozené. Nepoužívejte hole, které jsou prasklé, ohnuté nebo jinak poškozené.
- **Nevysunujte hole za maximální délku 135 cm**, vyznačenou na stupnici. Překročení této délky může způsobit poškození hole a vést ke ztrátě rovnováhy nebo pádu.
- **Dbejte na zablokování sekcí hole.** Před zahájením chůze se ujistěte, že jsou všechny sekce hole řádně zablokovány na zvolené délce. Nesprávné zablokování může způsobit náhlé složení hole během používání.
- **Budьте opatrní na kluzkém povrchu.** Přestože jsou hole vybaveny hroty a nástavci, vždy buďte obzvláště opatrní při pohybu po kluzkých, zledovatělých nebo nerovných površích.
- **Systém Antishock:** Vezměte prosím na vědomí, že systém tlumení Antishock lze vypnout. Ujistěte se, že víte, zda je zapnutý nebo vypnutý, abyste předešli neočekávaným reakcím během používání.
- **Děti:** Dozor dospělé osoby je vždy vyžadován, pokud hole používají děti.

Návod k použití

1. Rozložení a nastavení délky:

- Odšroubujte spodní část hole otáčením ve směru šipky označené **OPEN-AUF**.
- Vysuňte sekce hole, dokud nedosáhnete požadované délky. Pamatujte, abyste nepřekročili maximální délku 135 cm (vyznačenou na stupnici).
- Jakmile je nastavena požadovaná délka, zašroubujte hůl otáčením ve směru šipky označené **CLOSE-ZU**, abyste ji zablokovali. Ujistěte se, že je hůl pevně zablokována a pod tlakem se neskládá.

- **Tip:** Délka holí by měla být přizpůsobena vaší výšce. Hole mohou používat osoby s výškou od 130 cm do 195 cm. Ve správné poloze, když držíte hole před sebou, by vaše paže měly být ohnuté pod úhlem přibližně 90 stupňů.
- 2. **Nasazení poutka na zápěstí:**
 - Vložte palec do otvoru u nastavitelného poutka, které se nachází na rukojeti.
 - Protáhněte ruku poutkem tak, aby poutko těsně přiléhalo k zápěstí, ale příliš netlačilo. Poutko má zabránit vyklouznutí holí z rukou během chůze.
 - Opakujte stejné kroky s druhou holí.
- 3. **Zapnutí/vypnutí systému Antishock (tlumení):**
 - Systém Antishock pohlcuje vibrace a chrání klouby. Pokud jej chcete vypnout, postupujte podle pokynů, které jsou součástí podrobného schématu hole (pokud jsou takové pokyny k dispozici na výrobku). To obvykle zahrnuje odšroubování nebo otočení konkrétní sekce hole.
- 4. **Výměnné nástavce a talířky:**
 - Přiložené vyměnitelné nástavce (gumové) slouží k chůzi po tvrdých površích, jako je asfalt, beton nebo kameny, chrání hrot před opotřebením a zajišťují lepší přilnavost.
 - Talířky (plastové) jsou určeny pro použití ve sněhu nebo blátě, zabraňují zaboření holí do měkkého podkladu.
 - Nasazujte a sundávejte je v závislosti na povrchu, po kterém se budete pohybovat. Wolframové hroty jsou určeny pro použití v terénu.

Péče a údržba

- **Po každém použití** hole důkladně očistěte vlhkým hadříkem s jemným mýdlem.
- **Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky** ani rozpouštědla, protože mohou poškodit materiál holí.
- Po vyčištění **hole důkladně osušte**, zejména teleskopické sekce, abyste zabránili korozi a zajistili hladký chod blokovacích mechanismů.
- Hole skladujte na suchém místě, mimo přímé sluneční světlo a extrémní teploty.

Obsah sady

- 2 třídílné hole pro nordic walking
- 2 výměnné nástavce (gumové)
- 2 talířky (plastové)

SK - Slovenčina

Upozornenie a návod na použitie: Palice na nordic walking

Ďakujeme, že ste si vybrali naše palice na nordic walking. Sú vyrobené z vysokokvalitného hliníka, čo zaručuje ľahkosť a odolnosť v rôznych podmienkach. Pred prvým použitím si prosím prečítajte tieto pokyny, aby ste zaistili bezpečné a efektívne používanie produktu.

Bezpečnostné upozornenia

- **Pred každým použitím** skontrolujte palice, či nie sú poškodené. Nepoužívajte palice, ktoré sú prasknuté, ohnuté alebo inak poškodené.
- **Nevysúvajte palice za maximálnu dĺžku 135 cm**, vyznačenú na stupnici. Prekročenie tejto dĺžky môže spôsobiť poškodenie palice a viesť k strate rovnováhy alebo pádu.
- **Dávajte pozor na zablokovanie sekcií palice.** Uistite sa, že všetky sekcie palice sú správne zablokované na zvolenej dĺžke pred začatím chôdze. Nesprávne zablokovanie môže spôsobiť náhle zloženie palice počas používania.
- **Buďte opatrní na klzkom povrchu.** Hoci sú palice vybavené hrotmi a nadstavcami, vždy buďte mimoriadne opatrní pri pohybe po klzkých, zladovaných alebo nerovných povrchoch.
- **Systém Antishock:** Upozorňujeme, že systém tlmenia Antishock je možné vypnúť. Uistite sa, že viete, či je zapnutý alebo vypnutý, aby ste predišli neočakávaným reakciám počas používania.
- **Deti:** Dozor dospelého je vždy potrebný, ak palice používajú deti.

Návod na použitie

1. Rozkladanie a nastavenie dĺžky:

- Odskrutkujte spodnú časť palice otáčaním v smere šípky označenej **OPEN-AUF**.
- Vysuňte sekcie palice, kým nedosiahnete požadovanú dĺžku. Pamätajte, aby ste neprekročili maximálnu dĺžku 135 cm (vyznačenú na stupnici).
- Po nastavení požadovanej dĺžky zaskrutkujte palicu otáčaním v smere šípky označenej **CLOSE-ZU**, aby ste ju zablokovali. Uistite sa, že je palica pevne zablokovaná a pod tlakom sa neskladá.
- **Tip:** Dĺžka palíc by mala byť prispôbena vašej výške. Palice môžu používať osoby s výškou od 130 cm do 195 cm. V správnej polohe, keď držíte palice pred sebou, by vaše ramená mali byť ohnuté pod uhlom približne 90 stupňov.

2. Nasadenie remienka na zápästie:

- Vložte palec do otvoru pri nastaviteľnom remienku, ktorý sa nachádza na rukováti.
- Pretiahnite ruku cez remienok tak, aby remienok tesne priliehal k zápästiu, ale príliš netlačil. Remienok má zabrániť vypadávaniu palíc z rúk počas chôdze.
- Opakujte rovnaké kroky s druhou palicou.

3. Zapnutie/vypnutie systému Antishock (tlmenia):

- Systém Antishock pohlcuje vibrácie a chráni kĺby. Ak ho chcete vypnúť, postupujte podľa pokynov, ktoré sú súčasťou podrobného diagramu palice (ak sú takéto pokyny k dispozícii na produkte). To zvyčajne zahŕňa odskrutkovanie alebo otočenie konkrétnej sekcie palice.

4. Výmenné nadstavce a tanieriky:

- Priložené výmenné nadstavce (gumové) slúžia na chôdzu po tvrdých povrchoch, ako je asfalt, betón alebo kamene, chránia hrot pred opotrebovaním a zaisťujú lepšiu priľnavosť.

- Tanieriky (plastové) sú určené na použitie v snehu alebo blate, zabráňujú zaboreniu palíc do mäkkého podkladu.
- Nasadzujte a snímajte ich v závislosti od povrchu, po ktorom sa budete pohybovať. Volfrámové hroty sú určené na použitie v teréne.

Starostlivosť a údržba

- **Po každom použití** palice dôkladne očistite vlhkou handričkou s jemným mydlom.
- **Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky** ani rozpúšťadlá, pretože môžu poškodiť materiál palíc.
- Po vyčistení **palice dôkladne osušte**, najmä teleskopické sekcie, aby ste zabránili korózii a zaistili hladký chod blokovacích mechanizmov.
- Palice skladujte na suchom mieste, mimo priameho slnečného svetla a extrémnych teplôt.

Obsah sady

- 2 trojdielne palice na nordic walking
- 2 výmenné nadstavce (gumové)
- 2 tanieriky (plastové)

LT - Lietuvių

Įspėjimas ir naudojimo instrukcija: Šiaurietiško ėjimo lazdos

Dėkojame, kad pasirinkote mūsų šiaurietiško ėjimo lazdas. Jos pagamintos iš aukštos kokybės aliuminio, užtikrinančio lengvumą ir ilgaamžiškumą įvairiomis sąlygomis. Prieš pirmąjį naudojimą atidžiai perskaitykite šias instrukcijas, kad užtikrintumėte saugų ir efektyvų gaminio naudojimą.

Saugos įspėjimai

- **Prieš kiekvieną naudojimą** patikrinkite lazdas, ar nėra pažeidimų. Nenaudokite lazdų, kurios yra įskilusios, sulenktos ar kitaip pažeistos.
- **Neištieskite lazdų už maksimalaus 135 cm ilgio**, pažymėto ant skalės. Viršijus šį ilgį, lazda gali būti pažeista ir sukelti pusiausvyros praradimą arba kritimą.
- **Būkite atsargūs užfiksuodami lazdos sekcijas.** Prieš pradėdami eiti, įsitinkite, kad visos lazdos sekcijos yra tinkamai užfiksuotos pasirinktu ilgiu. Netinkamas užfiksavimas gali sukelti staigų lazdos susiskleidimą naudojimo metu.
- **Būkite atsargūs ant slidžių paviršių.** Nors lazdos yra su antgaliais ir antgaliais, visada būkite ypač atsargūs judėdami slidžiais, apledėjusiais ar nelygiais paviršiais.
- **Antishock sistema:** Atkreipkite dėmesį, kad Antishock amortizavimo sistemą galima išjungti. Įsitinkite, kad žinote, ar ji įjungta, ar išjungta, kad išvengtumėte netikėtų reakcijų naudojimo metu.
- **Vaikai:** Suaugusiųjų priežiūra visada reikalinga, jei lazdas naudoja vaikai.

Naudojimo instrukcija

1. Išlankstymas ir ilgio reguliavimas:

- Atsukite apatinę lazdos dalį, sukdami ją rodyklės, pažymėtos **OPEN-AUF**, kryptimi.
- Ištraukite lazdos sekcijas, kol pasieksite norimą ilgį. Nepamirškite neviršyti maksimalaus 135 cm ilgio (pažymėto ant skalės).
- Nustačius norimą ilgį, užsukite lazda, sukdami ją rodyklės, pažymėtos **CLOSE-ZU**, kryptimi, kad ją užfiksuotumėte. Įsitikinkite, kad lazda yra tvirtai užfiksuota ir nesusikleidžia veikiant slėgiui.
- **Patarimas:** Lazdų ilgis turėtų būti pritaikytas jūsų ūgiui. Lazdas gali naudoti žmonės, kurių ūgis yra nuo 130 cm iki 195 cm. Teisingoje padėtyje, laikant lazdas priešais save, rankos turi būti sulenktos maždaug 90 laipsnių kampų.

2. Riešo dirželio uždėjimas:

- Įkiškite nykštį į angą prie reguliuojamo dirželio, esančio ant rankenos.
- Prakiškite ranką per dirželį taip, kad dirželis tvirtai priglustų prie riešo, bet nespautų per stipriai. Dirželis skirtas tam, kad lazdos neišslystų iš rankų einant.
- Pakartokite tuos pačius veiksmus su kita lazda.

3. Antishock sistemos (amortizavimo) įjungimas/išjungimas:

- Antishock sistema sugeria vibracijas ir saugo sąnarius. Jei norite ją išjungti, vadovaukitės instrukcijomis, pateiktomis kartu su išsamia lazdos schema (jei tokios instrukcijos pateikiamos ant gaminio). Paprastai tai apima konkrečios lazdos sekcijos atsukimą arba pasukimą.

4. Keičiami antgaliai ir lėkštės:

- Pridedami keičiami antgaliai (guminiai) skirti vaikščiojimui kietu paviršiumi, pvz., asfaltu, betonu ar akmenimis, apsaugant antgalį nuo nusidėvėjimo ir užtikrinant geresnį sukibimą.
- Lėkštės (plastikinės) skirtos naudoti sniege ar purve, neleidžiančios lazdoms įsiskverbti į minkštą gruntą.
- Uždėkite ir nuimkite jas priklausomai nuo paviršiaus, kuriuo judėsite. Volframo antgaliai skirti naudoti bekelėje.

Priežiūra ir konservavimas

- Po kiekvieno naudojimo kruopščiai nuvalykite lazdas drėgna šluoste su švelniu muilu.
- **Nenaudokite jokių stiprių valiklių** ar tirpiklių, nes jie gali pažeisti lazdų medžiagą.
- Po valymo **kruopščiai nusauskite lazdas**, ypač teleskopines sekcijas, kad išvengtumėte korozijos ir užtikrintumėte sklandų blokavimo mechanizmų veikimą.
- Lazdas laikykite sausoje vietoje, toliau nuo tiesioginių saulės spindulių ir ekstremalių temperatūrų.

Komplekto turinys

- 2 trijų sekcijų šiaurietiško ėjimo lazdos
- 2 keičiami antgaliai (guminiai)
- 2 lėkštės (plastikinės)

LV - Latviešu

Brīdinājums un lietošanas instrukcija: Nūjošanas nūjas

Paldies, ka izvēlējāties mūsu nūjošanas nūjas. Tās ir izgatavotas no augstas kvalitātes alumīnija, nodrošinot vieglumu un izturību dažādos apstākļos. Pirms pirmās lietošanas, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas, lai nodrošinātu drošu un efektīvu produkta lietošanu.

Drošības brīdinājumi

- **Pirms katras lietošanas** pārbaudiet nūjas, vai nav bojājumu. Nelietojiet nūjas, kas ir saplaisājušas, saliekas vai citādi bojātas.
- **Neizvelciet nūjas ārpus maksimālā garuma 135 cm**, kas atzīmēts uz skalas. Šī garuma pārsniegšana var sabojāt nūju un izraisīt līdzsvara zudumu vai kritienu.
- **Esiet uzmanīgi, bloķējot nūjas sekcijas.** Pirms pastaigas sākuma pārliedzinieties, ka visas nūjas sekcijas ir pareizi bloķētas izvēlētajā garumā. Nepareiza bloķēšana var izraisīt nūjas pēkšņu salocīšanos lietošanas laikā.
- **Esiet piesardzīgi uz slidenām virsmām.** Lai gan nūjas ir aprīkotas ar uzgaļiem un uzlikām, vienmēr ievērojiet īpašu piesardzību, pārvietojoties pa slidenām, apledojušām vai nelīdzenām virsmām.
- **Antishock sistēma:** Lūdzu, ņemiet vērā, ka Antishock amortizācijas sistēmu var izslēgt. Pārliedzinieties, ka zināt, vai tā ir ieslēgta vai izslēgta, lai izvairītos no negaidītām reakcijām lietošanas laikā.
- **Bērni:** Pieaugušo uzraudzība ir vienmēr nepieciešama, ja nūjas lieto bērni.

Lietošanas instrukcija

1. Atlocīšana un garuma regulēšana:

- Atskrūvējiet nūjas apakšējo daļu, pagriežot to bultiņas virzienā, kas apzīmēta ar **OPEN-AUF**.
- Izbīdiet nūjas sekcijas, līdz sasniedzat vēlamu garumu. Atcerieties nepārsniegt maksimālo garumu 135 cm (atzīmēto uz skalas).
- Kad vēlamais garums ir iestatīts, pieskrūvējiet nūju, pagriežot to bultiņas virzienā, kas apzīmēta ar **CLOSE-ZU**, lai to bloķētu. Pārliedzinieties, ka nūja ir stingri bloķēta un nesalocās spiediena ietekmē.
- **Padoms:** Nūju garums jāpielāgo jūsu augumam. Nūjas var lietot personas ar augumu no 130 cm līdz 195 cm. Pareizā pozīcijā, turot nūjas sev priekšā, jūsu rokas jābūt saliektām aptuveni 90 grādu leņķī.

2. Plaukstas siksnas uzlikšana:

- Ievietojiet īkšķi regulējamās siksnas atverē, kas atrodas pie roktura.
- Izvelciet roku caur siksnu tā, lai sikсна cieši pieguļ plaukstas locītavai, bet nespiež pārāk stipri. Sikсна ir paredzēta, lai novērstu nūju izslīdēšanu no rokām ejot.
- Atkārtojiet tās pašas darbības ar otru nūju.

3. Antishock sistēmas (amortizācijas) ieslēgšana/izslēgšana:

- Antishock sistēma absorbē vibrācijas un aizsargā locītavas. Ja vēlaties to izslēgt, ievērojiet norādījumus, kas pievienoti detalizētai nūjas shēmai (ja šādas instrukcijas ir pieejamas uz produkta). Parasti tas ietver konkrētas nūjas sekcijas atskrūvēšanu vai pagriešanu.

4. Maināmie uzgaļi un diski:

- Iekļautie maināmie uzgaļi (gumijas) ir paredzēti staigāšanai pa cietām virsmām, piemēram, asfaltu, betonu vai akmeņiem, aizsargājot galu no nodiluma un nodrošinot labāku saķeri.
- Diski (plastmasas) ir paredzēti lietošanai sniegā vai dubļos, novēršot nūju iegrimšanu mīkstā zemē.
- Uzlieciet un noņemiet tos atkarībā no virsmas, pa kuru pārvietosities. Volframa uzgaļi ir paredzēti bezceļu lietošanai.

Kopšana un apkope

- **Pēc katras lietošanas** rūpīgi notīriet nūjas ar mitru drānu un maigu ziepēm.
- **Neizmantojiet spēcīgus tīrīšanas līdzekļus** vai šķīdinātājus, jo tie var sabojāt nūju materiālu.
- Pēc tīrīšanas **rūpīgi nosusiniet nūjas**, īpaši teleskopiskās sekcijas, lai novērstu koroziju un nodrošinātu vienmērīgu bloķēšanas mehānismu darbību.
- Uzglabāiet nūjas sausā vietā, prom no tiešiem saules stariem un ekstremālām temperatūrām.

Komplekta saturs

- 2 trīssekciju nūjošanas nūjas
- 2 maināmie uzgaļi (gumijas)
- 2 diski (plastmasas)

EST - Eesti

Hoiatus ja kasutusjuhend: Nordic Walking kepid

Täname, et valisite meie nordic walking kepid. Need on valmistatud kvaliteetsest alumiiniumist, tagades kerguse ja vastupidavuse erinevates tingimustes. Enne esmakordset kasutamist lugege palun need juhised läbi, et tagada toote ohutu ja tõhus kasutamine.

Ohutushoiatused

- **Enne iga kasutamist** kontrollige keppe kahjustuste suhtes. Ärge kasutage keppe, mis on pragunenud, paindunud või muul viisil kahjustatud.
- **Ärge pikendage keppe üle 135 cm maksimaalse pikkuse**, mis on märgitud skaalal. Selle pikkuse ületamine võib kahjustada keppi ja põhjustada tasakaalu kaotust või kukkumist.

- **Olge ettevaatlik kepi segmentide lukustamisel.** Enne kõndima asumist veenduge, et kõik kepi segmendid on valitud pikkuses korralikult lukustatud. Ebaõige lukustamine võib põhjustada kepi ootamatu kokkuvarisemise kasutamise ajal.
- **Olge ettevaatlik libedatel pindadel.** Kuigi kepid on varustatud otste ja patjadega, olge libedatel, jäistel või ebatasastel pindadel liikudes alati eriti ettevaatlik.
- **Antishock süsteem:** Pange tähele, et Antishock summutussüsteemi saab välja lülitada. Veenduge, et teate, kas see on sisse või välja lülitatud, et vältida ootamatuid reaktsioone kasutamise ajal.
- **Lapsed:** Täiskasvanu järelevalve on alati vajalik, kui keppe kasutavad lapsed.

Kasutusjuhend

1. Kokkupanek ja pikkuse reguleerimine:

- Keerake kepi alumine osa lahti, keerates seda noole suunas, mis on tähistatud **OPEN-AUF**.
- Pikendage kepi segmente, kuni saavutate soovitud pikkuse. Ärge unustage ületada maksimaalset pikkust 135 cm (märgitud skaalal).
- Kui soovitud pikkus on määratud, keerake keppi, keerates seda noole suunas, mis on tähistatud **CLOSE-ZU**, et see lukustada. Veenduge, et kepp on kindlalt lukustatud ja ei vaju surve all kokku.
- **Nõuanne:** Keppide pikkus tuleks kohandada teie pikkusega. Keppe saavad kasutada inimesed, kelle pikkus on 130 cm kuni 195 cm. Õiges asendis, kui hoiate keppe enda ees, peaksid teie käed olema painutatud umbes 90-kraadise nurga all.

2. Randmepaela kinnitamine:

- Sisestage põial käepidemel asuva reguleeritava rihma avasse.
- Viige käsi läbi rihma nii, et rihm istuks tihedalt ümber randme, kuid ei pigistaks liiga tugevalt. Rihm on mõeldud takistama keppide käest libisemist kõndides.
- Korrake samu samme teise keppiga.

3. Antishock süsteemi (amortiseeriva) sisse/välja lülitamine:

- Antishock süsteem neelab vibratsioone ja kaitseb liigeseid. Kui soovite selle välja lülitada, järgige kepi üksikasjaliku skeemiga kaasas olevaid juhiseid (kui sellised juhised on tootel saadaval). Tavaliselt hõlmab see kepi teatud osa lahtikeeramist või keeramist.

4. Vahetatavad padjad ja kettad:

- Komplektis olevad vahetatavad padjad (kummist) on mõeldud kõndmiseks kõvadel pindadel, nagu asfalt, betoon või kivid, kaitstes otsikut kulumise eest ja pakkudes paremat haarduvust.
- Kettad (plastikust) on mõeldud kasutamiseks lumes või mudas, takistades keppide vajumist pehmesse maasse.
- Kinnitage ja eemaldage need vastavalt pinnale, millel liigute. Volframotsikud on ette nähtud maastikul kasutamiseks.

Hooldus ja säilitamine

- **Pärast iga kasutamist** puhastage kepid hoolikalt niiske lapi ja pehme seebiga.
- **Ärge kasutage tugevaid puhastusvahendeid** ega lahusteid, kuna need võivad kahjustada keppide materjali.

- Pärast puhastamist **kuivatage kepid hoolikalt**, eriti teleskoopilised osad, et vältida korrosiooni ja tagada lukustusmehhanismide sujuv toimimine.
- Hoidke keppe kuivas kohas, otsese päikesevalguse ja äärmuslike temperatuuride eest kaitstult.

Komplekti sisu

- 2 kolmeosalist nordic walking keppi
 - 2 vahetatavat padja (kummist)
 - 2 ketast (plastikust)
-

FIN - Suomi

Varoitus ja käyttöohje: Nordic Walking sauvat

Kiitos, että valitsit Nordic Walking sauvamme. Ne on valmistettu korkealaatuisesta alumiinista, mikä takaa keveyden ja kestävyys erilaissa olosuhteissa. Ennen ensimmäistä käyttöä lue nämä ohjeet huolellisesti varmistaaksesi tuotteen turvallisen ja tehokkaan käytön.

Turvallisuusvaroitukset

- **Tarkista sauvat vaurioiden varalta ennen jokaista käyttöä.** Älä käytä sauvoja, jotka ovat halkeilleet, vääntyneet tai muuten vaurioituneet.
- **Älä vedä sauvoja ulos yli 135 cm enimmäispituuden,** joka on merkitty mitta-asteikkoon. Tämän pituuden ylittäminen voi vahingoittaa sauvaa ja johtaa tasapainon menetykseen tai kaatumiseen.
- **Ole varovainen sauvan osien lukitsemisessa.** Varmista, että kaikki sauvan osat on lukittu oikein valittuun pituuteen ennen kävelyn aloittamista. Virheellinen lukitus voi aiheuttaa sauvan äkillisen romahtamisen käytön aikana.
- **Ole varovainen liukkailla pinnoilla.** Vaikka sauvat on varustettu kärjillä ja tassuilla, ole aina erittäin varovainen liikuessasi liukkailla, jäisillä tai epätasaisilla pinnoilla.
- **Antishock-järjestelmä:** Huomaa, että Antishock-vaimennusjärjestelmän voi kytkeä pois päältä. Varmista, että tiedät, onko se päällä vai pois päältä, jotta vältät odottamattomat reaktiot käytön aikana.
- **Lapset:** Aikuisten valvonta on aina tarpeen, jos lapset käyttävät sauvoja.

Käyttöohjeet

1. **Avaaminen ja pituuden säätö:**
 - Kierrä sauvan alaosa auki kääntämällä sitä **OPEN-AUF**-nuolen suuntaan.
 - Vedä sauvan osat ulos, kunnes saavutat halutun pituuden. Muista, että et saa ylittää 135 cm enimmäispituutta (merkitty mitta-asteikkoon).

- Kun haluttu pituus on asetettu, kierrä sauva kiinni kääntämällä sitä **CLOSE-ZU**-nuolen suuntaan lukitaksesi sen. Varmista, että sauva on tiukasti lukittu eikä romahda paineen alla.
 - **Vinkki:** Sauvojen pituus tulee säätää pituutesi mukaan. Sauvoja voivat käyttää 130 cm – 195 cm pitkät henkilöt. Oikeassa asennossa, kun pidät sauvoja edessäsi, käsivarsiesi tulee olla taivutettuina noin 90 asteen kulmaan.
2. **Rannehihnan kiinnittäminen:**
- Työnnä peukalo kahvassa olevan säädettävän hihnan aukkoon.
 - Vie käsi hihnan läpi niin, että hihna istuu tiukasti ranteen ympärille, mutta ei purista liian tiukasti. Hihna on suunniteltu estämään sauvojen luisumista käsistä kävellessä.
 - Toista samat vaiheet toisella sauvalla.
3. **Antishock-järjestelmän (iskunvaimennus) päälle/pois kytkeminen:**
- Antishock-järjestelmä vaimentaa tärinää ja suojaa niveliä. Jos haluat kytkeä sen pois päältä, noudata sauvan yksityiskohtaisen kaavion mukana toimitettuja ohjeita (jos tällaisia ohjeita on saatavilla tuotteessa). Tämä sisältää yleensä sauvan tietyn osan irrottamisen tai kääntämisen.
4. **Vaihdettavat tassut ja lautaset:**
- Mukana tulevat vaihdettavat tassut (kumiset) on tarkoitettu kävelyyn kovilla pinnoilla, kuten asfaltilla, betonilla tai kivillä, suojaten kärkeä kulumiselta ja tarjoten paremman pidon.
 - Lautaset (muoviset) on tarkoitettu käytettäväksi lumessa tai mudassa, estäen sauvojen uppoamisen pehmeään maahan.
 - Kiinnitä ja irrota ne sen pinnan mukaan, jolla liikut. Volframikärjet on tarkoitettu maastokäyttöön.

Hoito ja ylläpito

- **Puhdista sauvat huolellisesti jokaisen käytön jälkeen** kostealla liinalla ja miedolla saippualla.
- **Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita** tai liuottimia, sillä ne voivat vahingoittaa sauvojen materiaalia.
- Puhdistuksen jälkeen **kuivaa sauvat huolellisesti**, erityisesti teleskooppiset osat, korroosion estämiseksi ja lukitusmekanismien sujuvan toiminnan varmistamiseksi.
- Säilytä sauvat kuivassa paikassa, poissa suorasta auringonvalosta ja äärimmäisistä lämpötiloista.

Sarjan sisältö

- 2 kolmiosaisen Nordic Walking sauvaa
- 2 vaihdettavaa tassua (kumiset)
- 2 lautasta (muoviset)

HU - Magyar

Figyelmeztetés és használati útmutató: Nordic Walking botok

Köszönjük, hogy Nordic Walking botjainkat választotta. Kiváló minőségű alumíniumból készültek, így könnyűek és tartósak különböző körülmények között. Az első használat előtt kérjük, olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat a termék biztonságos és hatékony használatának biztosításához.

Biztonsági figyelmeztetések

- **Minden használat előtt** ellenőrizze a botokat sérülések szempontjából. Ne használjon olyan botokat, amelyek repedtek, hajlottak vagy más módon sérültek.
- **Ne húzza ki a botokat a maximális 135 cm-es hosszön túl**, amely a skálán van jelölve. Ennek a hosszúságnak a túllépése károsíthatja a botot, és egyensúlyvesztéshez vagy eséshez vezethet.
- **Legyen óvatos a botszekciók rögzítésekor.** Győződjön meg róla, hogy minden botszekció megfelelően rögzítve van a kiválasztott hosszön, mielőtt elkezdi a sétát. A helytelen rögzítés a bot hirtelen összeomlását okozhatja használat közben.
- **Legyen óvatos csúszós felületeken.** Bár a botok hegyekkel és tappancsokkal vannak felszerelve, mindig rendkívül óvatosan mozogjon csúszós, jeges vagy egyenetlen felületeken.
- **Antishock rendszer:** Felhívjuk figyelmét, hogy az Antishock lengéscsillapító rendszer kikapcsolható. Győződjön meg róla, hogy tudja, be van-e kapcsolva vagy ki van-e kapcsolva, hogy elkerülje a váratlan reakciókat használat közben.
- **Gyermekek:** Felnőtt felügyelet mindig szükséges, ha gyermekek használják a botokat.

Használati útmutató

1. **Kihajtás és hossza beállítása:**
 - Csavarja ki a bot alsó részét az **OPEN-AUF** jelzésű nyíl irányába forgatva.
 - Húzza ki a botszekciókat, amíg el nem éri a kívánt hosszt. Ne feledje, hogy ne lépje túl a maximális 135 cm-es hosszt (a skálán jelölve).
 - Miután beállította a kívánt hosszt, csavarja be a botot a **CLOSE-ZU** jelzésű nyíl irányába forgatva a rögzítéshez. Győződjön meg róla, hogy a bot szilárdan rögzítve van, és nyomás alatt nem omlik össze.
 - **Tipp:** A botok hosszát az Ön magasságához kell igazítani. A botokat 130 cm és 195 cm közötti magasságú személyek használhatják. Helyes pozícióban, amikor a botokat maga előtt tartja, a karjainak körülbelül 90 fokos szögben kell hajlítva lenniük.
2. **Csuklópánt felhelyezése:**
 - Helyezze a hüvelykujját a markolaton található állítható pánt nyílásába.
 - Húzza át a kezét a pánton úgy, hogy a pánt szorosan illeszkedjen a csuklójához, de ne szorítsa túl erősen. A pánt célja, hogy megakadályozza a botok kicsúszását a kezéből séta közben.
 - Ismételje meg ugyanezeket a lépéseket a másik bottal.
3. **Antishock rendszer (lengéscsillapító) be-/kikapcsolása:**

- Az Antishock rendszer elnyeli a rezgéseket és védi az ízületeket. Ha ki szeretné kapcsolni, kövesse a részletes botdiagrammal együtt mellékelt utasításokat (ha ilyen utasítások elérhetők a terméken). Ez általában a bot egy adott szekciójának kicsavarását vagy elfordítását jelenti.

4. Cserélhető tappancsok és tányérok:

- A mellékelt cserélhető tappancsok (gumiból) kemény felületeken, például aszfalton, betonon vagy köveken való sétáláshoz használhatók, védve a hegyet a kopástól és jobb tapadást biztosítva.
- A tányérok (műanyagból) hóban vagy sárban való használatra szolgálnak, megakadályozva a botok elsüllyedését puha talajban.
- Helyezze fel és vegye le őket attól függően, hogy milyen felületen fog mozogni. A volfrámhegyek terephasználatra készültek.

Ápolás és karbantartás

- **Minden használat után** alaposan tisztítsa meg a botokat nedves ruhával és enyhe szappannal.
- **Ne használjon erős tisztítószereket** vagy oldószereket, mivel ezek károsíthatják a botok anyagát.
- Tisztítás után **alaposan szárítsa meg a botokat**, különösen a teleszkópos szekciókat, hogy megelőzze a korróziót és biztosítsa a rögzítőmechanizmusok zökkenőmentes működését.
- Tárolja a botokat száraz helyen, távol a közvetlen napfénytől és a szélsőséges hőmérsékletektől.

A készlet tartalma

- 2 háromrészes Nordic Walking bot
- 2 cserélhető tappancs (gumi)
- 2 tányér (műanyag)

RO - Română

Avertisment și instrucțiuni de utilizare: Bețe pentru nordic walking

Vă mulțumim că ați ales bețele noastre pentru nordic walking. Acestea sunt fabricate din aluminiu de înaltă calitate, asigurând lejeritate și durabilitate în diverse condiții. Înainte de prima utilizare, vă rugăm să citiți aceste instrucțiuni pentru a asigura o utilizare sigură și eficientă a produsului.

Avertismente de siguranță

- **Înainte de fiecare utilizare**, verificați bețele pentru eventuale deteriorări. Nu utilizați bețe care sunt crăpate, îndoite sau deteriorate în orice alt mod.

- **Nu extindeți bețele dincolo de lungimea maximă de 135 cm**, marcată pe scară. Depășirea acestei lungimi poate cauza deteriorarea bețelor și poate duce la pierderea echilibrului sau la o căzătură.
- **Fiți atenți la blocarea secțiunilor bețelor.** Asigurați-vă că toate secțiunile bețelor sunt blocate corect la lungimea selectată înainte de a începe mersul. Blocarea incorrectă poate provoca plierea bruscă a bețelor în timpul utilizării.
- **Fiți precauți pe suprafețele alunecoase.** Deși bețele sunt echipate cu vârfuri și manșoane, fiți întotdeauna extrem de precauți atunci când vă deplasați pe suprafețe alunecoase, înghețate sau denivelate.
- **Sistem Antishock:** Vă rugăm să rețineți că sistemul de amortizare Antishock poate fi dezactivat. Asigurați-vă că știți dacă este activat sau dezactivat pentru a evita reacțiile neașteptate în timpul utilizării.
- **Copii:** Supravegherea unui adult este întotdeauna necesară dacă bețele sunt utilizate de copii.

Instrucțiuni de utilizare

1. Desfacerea și reglarea lungimii:

- Deșurubați partea inferioară a bețelor, rotind-o în direcția săgeții marcate **OPEN-AUF**.
- Extindeți secțiunile bețelor până ajungeți la lungimea dorită. Nu uitați să nu depășiți lungimea maximă de 135 cm (marcată pe scară).
- După setarea lungimii dorite, înșurubați bețele, rotind-o în direcția săgeții marcate **CLOSE-ZU**, pentru a o bloca. Asigurați-vă că bețele sunt ferm blocate și nu se pliază sub presiune.
- **Sfat:** Lungimea bețelor ar trebui să fie ajustată în funcție de înălțimea dumneavoastră. Bețele pot fi utilizate de persoane cu o înălțime cuprinsă între 130 cm și 195 cm. În poziția corectă, când țineți bețele în fața dumneavoastră, brațele ar trebui să fie îndoite la un unghi de aproximativ 90 de grade.

2. Atașarea curelei de încheietură:

- Introduceți degetul mare în orificiul de lângă cureaua reglabilă situată la mâner.
- Treceți mâna prin curea, astfel încât cureaua să se potrivească perfect în jurul încheieturii, dar să nu strângă prea tare. Cureaua este concepută pentru a preveni alunecarea bețelor din mâini în timpul mersului.
- Repetați aceiași pași cu celălalt băț.

3. Activarea/dezactivarea sistemului Antishock (amortizare):

- Sistemul Antishock absoarbe vibrațiile și protejează articulațiile. Dacă doriți să-l dezactivați, urmați instrucțiunile incluse în diagrama detaliată a bețelor (dacă astfel de instrucțiuni sunt disponibile pe produs). Acest lucru implică de obicei deșurubarea sau rotirea unei anumite secțiuni a bețelor.

4. Capace și rozete interschimbabile:

- Capacele interschimbabile (din cauciuc) incluse sunt pentru mersul pe suprafețe dure, cum ar fi asfaltul, betonul sau pietrele, protejând vârful de uzură și oferind o aderență mai bună.
- Rozetele (din plastic) sunt concepute pentru utilizare în zăpadă sau noroi, împiedicând bețele să se scufunde în solul moale.

- Montați și demontați-le în funcție de suprafața pe care vă veți deplasa. Vârfurile din tungsten sunt destinate utilizării în teren accidentat.

Îngrijire și întreținere

- **După fiecare utilizare**, curățați bine bețele cu o cârpă umedă și săpun delicat.
- **Nu utilizați agenți de curățare puternici** sau solvenți, deoarece aceștia pot deteriora materialul bețelor.
- După curățare, **uscați bine bețele**, în special secțiunile telescopice, pentru a preveni coroziunea și a asigura o funcționare lină a mecanismelor de blocare.
- Păstrați bețele într-un loc uscat, ferit de lumina directă a soarelui și de temperaturi extreme.

Conținutul setului

- 2 bețe de nordic walking din trei secțiuni
- 2 capace interschimbabile (cauciuc)
- 2 rozete (plastic)

BG - Български

Предупреждение и инструкции за употреба: Щеки за скандинавско ходене

Благодарим ви, че избрахте нашите щеки за скандинавско ходене. Те са изработени от висококачествен алуминий, осигurяващ лекota и издръжливост при различни условия. Преди първата употреба, моля, прочетете внимателно тези инструкции, за да осигурите безопасна и ефективна употреба на продукта.

Предупреждения за безопасност

- **Преди всяка употреба** проверявайте щеките за повреди. Не използвайте щеки, които са напукани, огънати или по друг начин повредени.
- **Не разтягайте щеките извън максималната дължина от 135 см**, отбелязана на скалата. Превишаването на тази дължина може да причини повреда на щеката и да доведе до загуба на равновесие или падане.
- **Внимавайте при заключване на секциите на щеката.** Уверете се, че всички секции на щеката са правилно заключени на избраната дължина, преди да започнете да ходите. Неправилното заключване може да доведе до внезапно сгъване на щеката по време на употреба.
- **Бъдете внимателни на хлъзгави повърхности.** Въпреки че щеките са оборудвани с накрайници и подложки, винаги бъдете изключително внимателни, когато се движите по хлъзгави, заледени или неравни повърхности.

- **Система Antishock:** Моля, обърнете внимание, че системата за омекотяване Antishock може да бъде изключена. Уверете се, че знаете дали е включена или изключена, за да избегнете неочаквани реакции по време на употреба.
- **Деца:** Винаги е необходим надзор от възрастен, ако щеките се използват от деца.

Инструкции за употреба

1. Разгъване и регулиране на дължината:

- Развийте долната част на щеката, като я завъртите по посока на стрелката, обозначена с **OPEN-AUF**.
- Издърпайте секциите на щеката, докато достигнете желаната дължина. Не забравяйте да не надвишавате максималната дължина от 135 cm (отбелязана на скалата).
- След като желаната дължина е зададена, завийте щеката, като я завъртите по посока на стрелката, обозначена с **CLOSE-ZU**, за да я заключите. Уверете се, че щеката е здраво заключена и не се сгъва под налягане.
- **Съвет:** Дължината на щеките трябва да бъде регулирана спрямо вашия ръст. Щеките могат да се използват от хора с височина от 130 cm до 195 cm. В правилна позиция, когато държите щеките пред себе си, ръцете ви трябва да бъдат огънати под ъгъл около 90 градуса.

2. Поставяне на каишката за китка:

- Поставете палеца си в отвора до регулируемата каишка, разположена на дръжката.
- Прокарайте ръката си през каишката, така че каишката да приляга плътно около китката ви, но да не стяга твърде силно. Каишката е предназначена да предотврати изплъзване на щеките от ръцете по време на ходене.
- Повторете същите стъпки с другата щека.

3. Включване/изключване на системата Antishock (амортизираща):

- Системата Antishock абсорбира вибрациите и предпазва ставите. Ако искате да я изключите, следвайте инструкциите, приложени към подробната схема на щеката (ако такива инструкции са налични върху продукта). Това обикновено включва развиване или завъртане на конкретна секция на щеката.

4. Сменяеми накрайници и кошнички:

- Включените сменяеми накрайници (гумени) са за ходене по твърди повърхности, като асфалт, бетон или камъни, предпазвайки върха от износване и осигурявайки по-добро сцепление.
- Кошничките (пластмасови) са предназначени за използване в сняг или кал, предотвратявайки потъването на щеките в мека земя.
- Поставайте и сваляйте ги в зависимост от повърхността, по която ще се движите. Волфрамовите върхове са предназначени за офроуд употреба.

Грижа и поддръжка

- **След всяка употреба** почистете добре щеките с влажна кърпа и мек сапун.

- **Не използвайте силни почистващи препарати** или разтворители, тъй като те могат да повредят материала на щеките.
- След почистване **изсушете добре щеките**, особено телескопичните секции, за да предотвратите корозия и да осигурите гладка работа на заключващите механизми.
- Съхранявайте щеките на сухо място, далеч от пряка слънчева светлина и екстремни температури.

Съдържание на комплекта

- 2 трисекционни щеки за скандинавско ходене
- 2 сменяеми накрайника (гумени)
- 2 кошнички (пластмасови)