

Trekking bastonlar

tr Kullanım Kılavuzu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 123218FV05X07XII · 2022-01



Güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Trekking bastonları, yürüyüş sırasında destek amaçlıdır. Bastonlar, kuzey disiplini yürüyüşü (Nordic Walking) veya başka sporlar için uygun değildir.

DIN 7331 standardına uymaz ve kayak sporunda kullanılmak için uygun değildir.

Bastonları yürüme yardımcısı olarak kullanmayın. DIN EN 1985 normuna uygun değildir.

Trekking bastonlar buzlu yüzeylerde durması için tasarlanmamıştır. Nehirlerdeki yürüyüşler veya nehir geçişleri için uygun değildir.

Trekking bastonlar kişisel kullanım için tasarlanmış olup ticari amaçlı kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Bu ürün oyuncak değildir. Çocukları üründen uzak tutun.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde bozulma tehlikesi vardır!

Yaralanma UYARISI

• Bastonları başka insanlar veya hayvanlara doğru tutmayın, batırmayın ve vurmeyin. Uygun olmayan biçimde kullanırsanız, bastonların uçları yaralanmalara neden olabilir.

• Sizinle birlikte yürüyüş yapanlara dikkat edin: Bastonlarınızı her defasında yere bastırırken kimsenin yaralanmamasına özen gösterin. Özellikle uzun yürüyüşlerde dikkat eksikliği meydana gelebilir. Bu sebeple önünüzdeki kişi ile aranızda yeterince mesafe bulundurun.

• Her kullanımdan önce bastonları hasarlanma bakımından kontrol edin. Hasarlar tespit ederseniz, bastonlar artık kullanılamaz durumdadır ve bu nedenle artık kullanılmamalıdır.

• Taşımak için bastonları bir sırt çantasına asmayın. Şiddetli rüzgarda bastonlar kontrolsüz bir şekilde ileri ve geri hareket edebilir ve yaralanmalara neden olabilir. Kalın bitki örtüsünde, örn. trekking diskleri yapraklara, dallara vs. takılabilir.

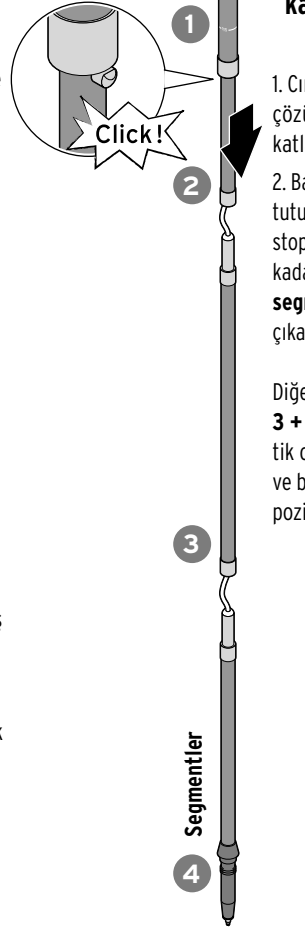
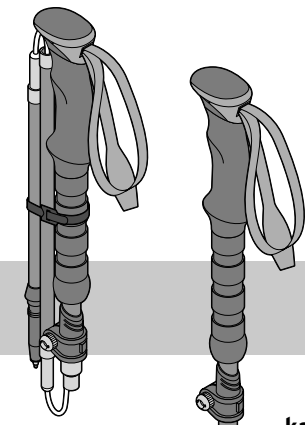
• Üründe herhangi bir değişiklik yapmayın. Üründe yapılması gereken onarımları sadece yetkili bir servise yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Bastonları kapalı alanlarda kullanmayın. Bastonların uçları zemine zarar verebilir. Gerekli olduğunda başlıkları (lastik tampon veya trekking diskleri) uçlara takın.

• Bastonları azami 15°'den daha fazla bükmeyin, aksi takdirde kalıcı olarak bükülebilir veya kırılabilirler.

• Bastonları yalnızca belirtilen kullanım amaçları için kullanın ve oturak, giysi askısı gibi başka amaçlar için kullanmayın.



Bastonu katlayarak açma ve kapatma

1. Cırt cırtlı bağlantıyı çözün ve segmentleri katlayarak açın.
2. Bastonu dik şekilde tutun ve segment 2'yi stoper yerine oturana kadar en üstteki segment 1'den dışarı çıkarın.

Diğer segmentler 3 + 4 bu esnada otomatik olarak birlikte çekilir ve bağlantı ipi vasıtasıyla pozisyonunda tutulur.

Segmentler

Bastonu ayarlama

Baston boyunu ayarlama

Bastonlar azami 135 cm'ye kadar kademesiz olarak ayarlanabilir.

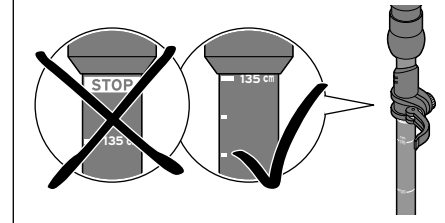
Aşağıdaki tablo hangi baston boyunun sizin için uygun olduğunu konusunda ipucu vermektedir. Geçerli pratik formül: Optimum baston boyu gövde boyunun yakl. % 66'sı kadardır.

Boyunuz	Baston boyu
170 cm'ye kadar	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
193 cm'den itibaren	1350 mm

• Düz bir zeminde bulunuyorsanız baston, üst ve alt kol dik açı yapacak yüksekliğe ayarlanmalıdır. Yokuş yukarı giderken daha kısa bir baston ayarı ve yokuş aşağı giderken daha uzun bir baston ayarı kullanın. Arazi profiline hızlı bir geçiş yapmak için orta baston ayarını da seçebilirsiniz ve tutamağı değiştirmeli olarak üstten veya alttan kavrayabilirsiniz.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

Bastonları maksimum STOP işaretine kadar dışarı çıkarın. Üst segmentteki Stop işareti hiç görünmüyorsa olmalıdır. Aksi halde yüklenme durumunda trekking bastonları kalıcı olarak bükülebilir veya kırılabilir.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar
Ürün numarası: 638 896

Yürüyüşte doğru kullanım

Uygun ucu seçme

Baston ucu için 3 farklı profil arasında seçim yapabilirsiniz:

Çelik uç

Çelik uç, arazide destek sağlar.

Lastik tamponlar

Asfalt veya benzer sertlikte bir zeminde geziyorsanız en iyisi lastik tamponları takın. Zemin yumuşak olmaya başladığında lastik tamponları yeniden çekerek çıkarın.

Trekking Diskleri

Ambalajdaki trekking diskleri, bastonların yumuşak zeminde batmasını engeller. Diski alttan hareketle ucun üzerindeki plastik elemana çevirin.

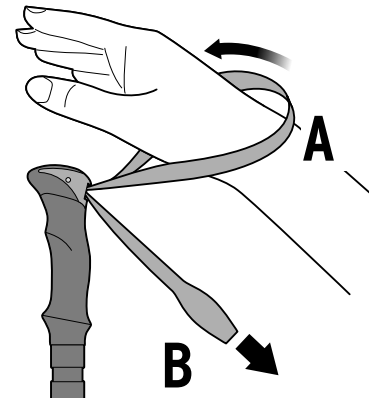
Lastik tamponları ve trekking disklerini her zaman yanınızda bulundurabilirsiniz, böylece gerektiğinde hızlı şekilde değiştirilebilir.

El kordonunun takılması

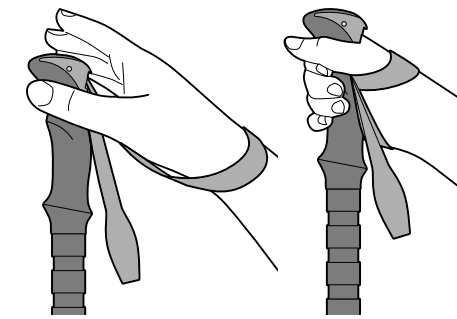
Ergonomik biçimli tutamaklar bastonların konforlu bir şekilde tutulmasına imkan sağlar.

El kordonları, bastonun ellerde sabit durmasını sağlar. Aşağıda kordonların doğru şekilde ayarlanması, takılması ve tutamağın en iyi şekilde nasıl kavranacağı gösterilmektedir.

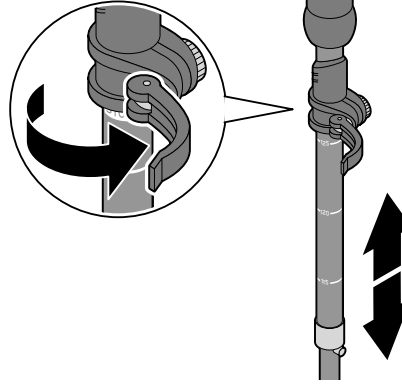
1. Eli, el kordonunun arasından geçirin. Kordondan çekerek el kordonunu büyütün (A). Boştaki ucundan çekerek el kordonunun çevresini küçültün (B).



2. Doğru şekilde oturma durumunu test edin: Tutamağı el kordonuyla birlikte tutabilmelisiniz. Bu sırada el kordonu, bileği güvenli şekilde sarmalıdır.

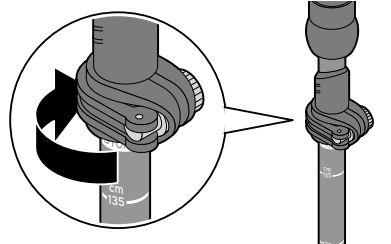


1. En üstteki segment 1'deki hızlı sabitleme tertibatının kolunu katlayarak açın.



2. Bastonu istenilen uzunluğa kadar çekerek uzatın.

3. Üst segment 1'i yeniden sabitlemek için hızlı sabitleme tertibatındaki kolu dayanak noktasına kadar kapatın. Kol tamamen yerinde olmalıdır.

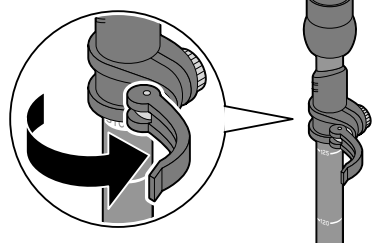


4. Hızlı sabitleme tertibatının yeterince sıkı şekilde kavrayıp kavramadığını kontrol etmek için bastona hafifçe yaslanın. Kullanım esnasında hızlı sabitleme tertibatı düzenli aralıklarla kontrol edilmelidir.

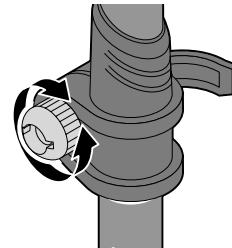
• Hızlı sabitleme tertibatı bastırma durumunda direnç göstermeli, ancak zorlamadan hareket edebilmelidir. Hızlı sabitleme tertibatı çok gevşekse veya çok sıkıysa, sabitleme işlemi tekrarlanmalıdır.

Hızlı sabitleme tertibatının tekrar gerdirilmesi

1. Hızlı sabitleme tertibatının kolunu açın.



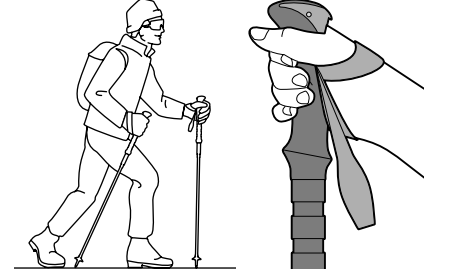
2. Gerginliği ayarlamak için hızlı sabitleme tertibatının civatasını saat yönünde veya saatin aksi yönünde çevirin.



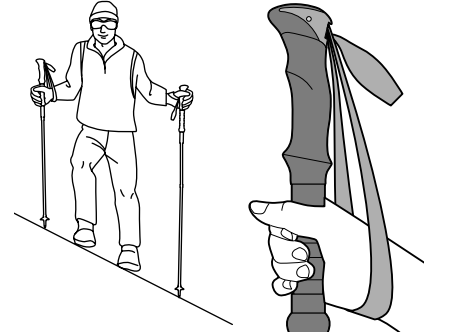
3. Hızlı sabitleme tertibatının kolunu tekrar kapatın. Hızlı sabitleme tertibatının doğru şekilde gerilip gerilmediğini kontrol edin. Gerekirse işlemi tekrarlayın.

Doğru yürüyüş yapma

Vücuda göre adapte edilmiş bastonun kullanımı dengeli, sakin bir solunum sağlar ve dayanıklılığı artırır. Eklemelerine binen yük azalır ve dengeyi daha iyi koruyabilirsiniz. Bastonun doğru ayarlanması halinde alt ve üst kollar dik açı oluşturur. Vücudun dik duruşu sayesinde akciğer ventilasyonu daha iyi olur.



Düzlükte: Baston uzunluğunu, kollarınız dik açı oluşturacak şekilde ayarlayın. Tutamağı üstten önceden açıkladığı şekilde kavrayın.



Yamaç çıkarken: Vadi tarafındaki bastonu uzatın ve dağ tarafındaki bastonu kısaltın. Değişken arazide orta baston uzunluğunu seçin ve vadi tarafı bastonu alışıktığınız şekilde tutamakta üstten, ancak dağ tarafı bastonu alttan kavrayın. Bunun için dağ tarafı bastondaki kordonu uzatın.



Yokuş inerken: Baston boyunu uzatın, öyle ki bastonu tutarken kollarınız öne doğru uzansın. Bastonu tutamakta üstten kavrayın.



Yokuş çıkarken: Baston boyunu kısaltın, öyle ki bastonu tutarken kollarınız fazla esnemesin. Bastonu tutamakta alttan kavrayın.

Bakım ve saklama

- ▷ Gerekli olduğunda bastonları temizlik maddesi kullanmadan nemli bir bezle silin.
- ▷ Paslanmayı engellemek için toplamadan önce ıslak bastonları iyice kurutun.
- ▷ Bastonları doğrudan güneş ışığında saklamayın; kuru ve uygun sıcaklık derecesine sahip bir odada saklayın.
- ▷ El kordonlarını gerektiğinde elde yumuşak bir deterjanla yıkayabilirsiniz.