

Instrukcja obsługi kijów trekkingowych Gabel

Wprowadzenie

Kije trekkingowe Gabel to wysokiej jakości sprzęt przeznaczony do wspierania użytkownika podczas wędrówek w terenie. Odpowiednie korzystanie z kijów poprawia stabilność, odciąża stawy oraz zwiększa komfort chodzenia w zróżnicowanych warunkach terenowych. Niniejsza instrukcja zawiera wskazówki dotyczące ich użytkowania, regulacji oraz konserwacji.

Instrukcja obsługi

1. Regulacja długości kijów

1. Odblokowanie mechanizmu regulacyjnego

- Jeśli kije wyposażone są w system skręcany (twist-lock), obróć segmenty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby je poluzować.
- W przypadku systemu zatrzaskowego (lever-lock), podnieś dźwignię zatrzasku.

2. Ustawienie odpowiedniej długości

- Optymalna długość kijów to taka, przy której kąt między przedramieniem a ramieniem wynosi około 90 stopni, gdy stoisz prosto i trzymasz kije na płaskim podłożu.
- Regulacja długości powinna być równomierna między segmentami.

3. Zablokowanie mechanizmu

- Skręć segmenty w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub zamknij dźwignię zatrzasku. Upewnij się, że mechanizm jest solidnie zablokowany.

2. Zakładanie pasków na nadgarstki

- Przełóż dłoń przez pętlę od dołu i złap rękojeść, tak aby pasek przylegał do wnętrza dłoni. Ustaw pasek tak, aby zapewniał wygodne podparcie bez ucisku.

3. Użytkowanie w terenie

• Podstawowe zasady:

- Używaj kijów w sposób zsynchronizowany z rytmem marszu.
- Na stromych podejściach skróć długość kijów, a na zejściach wydłuż.

• Końcówki kijów:

- Używaj gumowych nakładek na twardych powierzchniach (np. asfalt).
- Zdejmij nakładki, aby korzystać z ostrych grotów na śliskim, miękkim lub nierównym podłożu.

4. Konserwacja i przechowywanie

- Po każdorazowym użyciu oczyść kije z błota, piasku i wilgoci.
 - Regularnie sprawdzaj działanie mechanizmu regulacyjnego.
 - Przechowuj kije w suchym miejscu, unikać długotrwałego narażenia na słońce lub ekstremalne temperatury.
-

Ostrzeżenia

1. Bezpieczeństwo użytkowania

- Upewnij się, że mechanizm regulacyjny jest poprawnie zablokowany przed każdym użyciem.
- Nie używaj uszkodzonych kijów – mogą stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia.

2. Ryzyko obrażeń

- Unikaj stosowania kijów jako dźwigni do podnoszenia ciężkich przedmiotów – mogą ulec zniszczeniu.
- Trzymaj groty z dala od ciała, aby zapobiec przypadkowemu skaleczeniu.

3. Warunki terenowe

- Na śliskich nawierzchniach (np. lód, mokre skały) zachowaj szczególną ostrożność – groty mogą stracić przyczepność.
- Nie używaj kijów podczas burzy, szczególnie na otwartych przestrzeniach, aby uniknąć ryzyka uderzenia piorunem.

4. Ochrona środowiska

- Korzystaj z gumowych nakładek w obszarach chronionych, aby zapobiec niszczeniu ścieżek i przyrody.
-

Kontakt z producentem

W razie problemów lub wątpliwości dotyczących użytkowania kijów trekkingowych Gabel, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem lub odwiedź stronę internetową producenta.

Życzymy przyjemnych i bezpiecznych wędrówek z kijami trekkingowymi Gabel! 🧑🏻‍🌲

User Manual for Gabel Trekking Poles

Introduction

Gabel trekking poles are high-quality equipment designed to support users during hiking on various terrains. Proper use of the poles enhances stability, relieves joint strain, and increases walking comfort in diverse conditions. This manual provides guidelines for their usage, adjustment, and maintenance.

User Instructions

1. Length Adjustment of the Poles

1. Unlocking the Adjustment Mechanism

- If the poles are equipped with a twist-lock system, turn the segments counterclockwise to loosen them.
- In the case of a lever-lock system, lift the locking lever.

2. Setting the Appropriate Length

- The optimal length of the poles is when the angle between the forearm and the upper arm is about 90 degrees while standing straight and holding the poles on flat ground.
- Length adjustment should be uniform among the segments.

3. Locking the Mechanism

- Turn the segments clockwise to secure or close the locking lever. Ensure that the mechanism is tightly locked.

2. Wearing the Wrist Straps

- Slide your hand through the loop from underneath and grasp the handle so that the strap fits snugly against the inside of your palm. Adjust the strap for comfortable support without pressure.

3. Usage in the Field

- Basic Rules:
 - Use the poles in sync with your walking rhythm.
 - Shorten the length on steep ascents and lengthen it on descents.
- Pole Tips:
 - Use rubber tips on hard surfaces (e.g., asphalt).
 - Remove the tips to use sharp points on slippery, soft, or uneven ground.

4. Maintenance and Storage

- After each use, clean the poles of mud, sand, and moisture.
- Regularly check the functionality of the adjustment mechanism.
- Store the poles in a dry place and avoid prolonged exposure to sunlight or extreme temperatures.

Warnings

1. Safety of Use

- Ensure the adjustment mechanism is correctly locked before every use.
- Do not use damaged poles, as they may pose a health risk.

2. Injury Risks

- Avoid using the poles as levers to lift heavy objects – they may get damaged.
- Keep the tips away from your body to prevent accidental cuts.

3. Terrain Conditions

- On slippery surfaces (e.g., ice, wet rocks), exercise special caution – tips may lose grip.
- Do not use poles during storms, especially in open areas, to avoid the risk of lightning strikes.

4. Environmental Protection

- Use rubber tips in protected areas to prevent damage to trails and nature.

Contacting the Manufacturer

If you have any issues or questions regarding the use of Gabel trekking poles, please contact an authorized service or visit the manufacturer's website.

We wish you enjoyable and safe hikes with Gabel trekking poles!