

CZ TREKINGOWE HOLE

Upozornění: **1.** Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých. **2.** Používejte produkt podle jeho určení – trekkingové hole jsou určeny pro pěší turistiku; vyhněte se jejich použití k podpírání těžších předmětů nebo jako nástroje pro lezení. **3.** Pravidelně kontrolujte vybavení, zda není poškozené, abyste zajistili bezpečné používání. **4.** Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou teleskopické zámký řádně utaženy, aby se zabránilo skládání holí během používání. **5.** Pravidelně čistěte a mažte blokovací mechanismy, aby se zabránilo opotřebení a zachovala se funkčnost holí. **6.** Na tvrdých povrchích používejte gumové krytky na hrotěch, aby se zabránilo uklouznutí. **7.** Skládajte vybavení na suchém místě, mimo vlhkost, zdroje tepla a otevřený oheň, protože by to mohlo vést k trvalému poškození produktu. **8.** Doporučuje se používat trekkingové hole v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb. **9.** Přizpůsobte svou techniku podmínkám terénu, abyste si udrželi rovnováhu a snížili únavu. **10.** Při použití ve skupinách – zachovávejte dostatečnou vzdálenost, abyste předešli nechtěnému zranění ostatních osob. **11.** Osoby s problémy se zdravím, jako jsou bolesti kloubů, problémy s rovnovahou nebo kardiovaskulární onemocnění, by měly před pravidelným používáním holí konzultovat lékaře. **12.** Vyhněte se příliš intenzivnímu a dlouhodobému používání, aby nedošlo k přetížení svalů a kloubů. **13.** V případě, že pocítíte závat nebo bolest, okamžitě přestaňte cvičit. **14.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE TREKKINGSSTÖCKE

Sicherheitshinweise: **1.** Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. **2.** Verwenden Sie das Produkt gemäß seinem Verwendungszweck – Trekkingstöcke sind für Wanderungen vorgesehen. Vermeiden Sie es, sie zum Abstützen schwerer Gegenstände oder als Kletterhilfen zu verwenden. **3.** Überprüfen Sie die Ausrüstung regelmäßig auf Schäden, um die Sicherheit bei der Nutzung zu gewährleisten. **4.** Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung, ob die Teleskopverschlüsse fest genug angezogen sind, um ein unbeabsichtigtes Zusammenklappen der Stöcke zu verhindern. **5.** Reinigen und schmieren Sie die Verriegelungsmechanismen regelmäßig, um Verschleiß zu vermeiden und die Funktionalität der Stöcke zu erhalten. **6.** Verwenden Sie Gummispitzen auf harten Oberflächen, um ein Verrutschen zu verhindern. **7.** Lagern Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. **8.** Es wird empfohlen, beim Wandern bequeme, anliegende Sportbekleidung zu tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. **9.** Passen Sie Ihre Technik an die Geländegegebenheiten an, um die Balance zu halten und Ermüdung zu reduzieren. **10.** Beim Wandern in Gruppen: Halten Sie einen ausreichenden Abstand ein, um ungewollte Verletzungen anderer Personen zu vermeiden. **11.** Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsproblemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vor der regelmäßigen Nutzung der Stöcke einen Arzt konsultieren. **12.** Vermeiden Sie übermäßige und langandauernde Nutzung, um eine Überbelastung von Muskeln und Gelenken zu verhindern. **13.** Bei Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art beenden Sie die Übung sofort. **14.** Es wird empfohlen, diese Etikette aufzubewahren.

FR BÂTONS DE TREKKING

Avvertissements de sécurité: **1.** Ce produit est un article de sport, et non un jouet. Les enfants peuvent l'utiliser uniquement sous la supervision d'adultes. **2.** Utilisez ce produit conformément à son usage prévu – les bâtons de trekking sont destinés à la randonnée. Évitez de les utiliser pour supporter des objets lourds ou comme outils d'escalade. **3.** Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter d'éventuels dommages afin de garantir la sécurité pendant l'utilisation. **4.** Avant chaque utilisation, assurez-vous que les serrures telescopiques sont correctement serrées pour éviter que les bâtons ne se replient pendant leur utilisation. **5.** Nettoyez et lubrifiez régulièrement les mécanismes de verrouillage afin de prévenir l'usure et de maintenir la fonctionnalité des bâtons. **6.** Utilisez des embouts en caoutchouc sur les surfaces dures pour éviter les glissades. **7.** Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues, car ces éléments pourraient endommager durablement le produit. **8.** Il est recommandé de marcher avec des bâtons en portant des vêtements de sport ajustés et confortables, qui ne limitent pas les mouvements. **9.** Adaptez votre technique aux conditions du terrain pour maintenir votre équilibre et réduire la fatigue. **10.** Lors de l'utilisation en groupe – gardez une distance suffisante pour éviter de blesser accidentellement d'autres personnes. **11.** Les personnes ayant des problèmes de santé tels que des douleurs articulaires, des troubles de l'équilibre ou des problèmes cardiovasculaires devraient consulter un médecin avant d'utiliser les bâtons régulièrement. **12.** Évitez une utilisation trop intense ou prolongée afin de ne pas surcharger vos muscles et articulations. **13.** En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. **14.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB TREKKING POLES

Warnings: **1.** This product is a sports article, not a toy. Children may use it only under adult supervision. **2.** Use the product as intended – trekking poles are designed for hiking; avoid using them to support heavier objects or as climbing tools. **3.** Regularly check the equipment for damage to ensure safety during use. **4.** Before each use, make sure that the telescopic locks are properly tightened to prevent the poles from collapsing during use. **5.** Clean and lubricate the locking mechanisms regularly to prevent wear and maintain the functionality of the poles. **6.** Use rubber tips on hard surfaces to prevent slipping. **7.** Store the equipment in a dry place, away from moisture, heat sources, and open flames, as these can cause permanent damage to the product. **8.** It is recommended to walk with trekking poles while wearing comfortable, snug-fitting sportswear that does not restrict movement. **9.** Adjust your technique to the terrain conditions to maintain balance and reduce fatigue. **10.** When using in groups – keep a safe distance to avoid accidentally injuring others. **11.** People with health issues such as joint pain, balance problems, or cardiovascular conditions should consult a doctor before regular use of trekking poles. **12.** Avoid excessive or prolonged use to prevent overloading muscles and joints. **13.** If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. **14.** It is recommended to retain this label.

PL KIJE TREKKINGOWE

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą używać pod nadzorem dorosłych. **2.** Używaj produktu zgodnie z jego przeznaczeniem – kijki trekkingowe są przeznaczone do pieszych wędrówek; unikaj używania ich do podpierania cięższych przedmiotów lub jako narzędzi do wspinaczki. **3.** Regularnie sprawdzaj sprzęt pod kątem uszkodzeń, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas użytkowania. **4.** Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy blokady teleskopowe są odpowiednio zacisnięte, aby uniknąć składania się kijków podczas użytkowania. **5.** Regularnie czyść i smarować mechanizmy blokujące, aby zapobiec zużyciu i utrzymać funkcjonalność kijków. **6.** Używaj końcówek z gumowymi osłonami na twardych powierzchniach, aby zapobiec poślizgowi. **7.** Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od wilgoci, źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. **8.** Zaleca się spacer z kijkami w wygodnym przysługającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów. **9.** Dostosowanie techniki do warunków terenowych pomoże w zachowaniu równowagi i zmniejszy zmęczenie. **10.** Użytkowanie w grupach – Zachowaj odpowiednią odległość, aby uniknąć przypadkowego zranienia innych osób. **11.** Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle stawów, problemy z równowagą, osoby z problemami sercowo-naczyniowymi powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego korzystania z kijków. **12.** Unikaj zbyt intensywnego i długotrwałego użytkowania, aby nie przeciążyć mięśni i stawów. **13.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. **14.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK TREKINGOVÉ PALICE

Upozornenie: **1.** Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelých. **2.** Používajte produkt podľa jeho určenia – trekkingové palice sú určené na pešiu turistiku; vyhnite sa ich používaniu na podopieranie ťažších predmetov alebo ako lezecké pomôcky. **3.** Pravidelne kontrolujte vybavenie, či nie je poškodené, aby ste zabezpečili bezpečnosť počas používania. **4.** Pred každým použitím sa uistite, že teleskopické zámký sú správne dotiahnuté, aby sa zabránilo skladaniu palíc počas používania. **5.** Pravidelne čistite a mažte zámkové mechanizmy, aby ste zabránili opotrebovaniu a zachovali funkčnosť palíc. **6.** Na tvrdých povrchoch používajte gumové krytky na hroty, aby ste predišli šmyku. **7.** Skladajte vybavenie na suchom mieste, mimo vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože tieto faktory môžu spôsobiť trvalé poškodenie produktu. **8.** Odporúča sa používať trekkingové palice v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb. **9.** Prispôbte svoju techniku podmienkam terénu, aby ste si zachovali rovnováhu a znížili únavu. **10.** Pri používaní v skupinách – udržiavte dostatočný odstup, aby ste predišli neumyšlenému zraneniu ostatných osôb. **11.** Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti kĺbov, problémy s rovnovahou alebo kardiovaskulárne ochorenia, by sa mali pred pravidelným používaním trekkingových palíc poradiť s lekárom. **12.** Vyhnite sa príliš intenzívnemu a dlhodobému používaniu, aby ste nepreťažili svaly a kĺby. **13.** V prípade závratov alebo akejkoľvek bolesti okamžite ukončite tréning. **14.** Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA ТРЕКІНГОВІ ПАЛІЦІ

Застереження: **1.** Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Діти можуть використовувати його лише під наглядом дорослих. **2.** Використовуйте продукт за призначенням – трекінгові палиці призначені для пішиходячих прогулянок; уникайте використання їх для підтримки важких предметів або як інструментів для лазіння. **3.** Регулярно перевіряйте обладнання на наявність пошкоджень, щоб забезпечити безпеку під час використання. **4.** Перед кожним використанням переконатися, що телескопічні замки добре затягнуті, щоб уникнути складання палиць під час використання. **5.** Регулярно очищайте та змащуйте механізми блокування, щоб уникнути зносу та зберегти функціональність палиць. **6.** Використовуйте гумові наконечники на твердих поверхнях, щоб запобігти ковзанню. **7.** Зберігайте обладнання в сухому місці, подаль від вологи, джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. **8.** Рекомендуються використовувати трекінгові палиці в зручному спортивному одязі, який щільно прилягає та не обмежує рухів. **9.** Адаптуйте свою техніку до умов місцевості, щоб зберегти рівновагу та зменшити втому. **10.** Під час використання в групах – дотримуйтеся достатньої відстані, щоб уникнути випадкового травмування інших людей. **11.** Людям із проблемами зі здоров'ям, такими як біль у суглобах, проблеми з рівновагою або серцево-судинні захворювання, слід проконсультуватися з лікарем перед регулярним використанням трекінгових палиць. **12.** Уникайте надто інтенсивного та тривалого використання, щоб не перевантажувати м'язи та суглоби. **13.** У разі запаморочення або появи будь-якого болю негайно припиніть тренування. **14.** Рекомендуються зберігати цю етикетку.