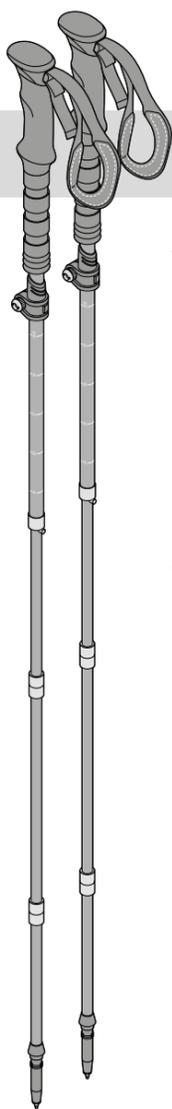


Tchibo Bâtons de randonnée



fr Mode d'emploi

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



Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les bâtons de randonnée sont conçus pour **apporter un soutien et augmenter la stabilité pendant la randonnée**. Ils ne conviennent donc ni à la marche nordique ni à d'autres disciplines sportives. Ils ne sont pas conformes à la norme DIN ISO 7331 et ne doivent pas être utilisés pour skier. N'utilisez pas les bâtons comme aide à la marche. Ils ne sont pas conformes à la norme DIN EN 1985. Les bâtons de randonnée ne sont pas conçus pour la stabilisation sur sol verglacé. Ils ne conviennent pas pour faire des randonnées dans des cours d'eau ou pour traverser ces derniers. Les bâtons de randonnée sont conçus pour une utilisation privée et ne conviennent pas à un usage commercial ou professionnel.

DANGER: risques pour les enfants

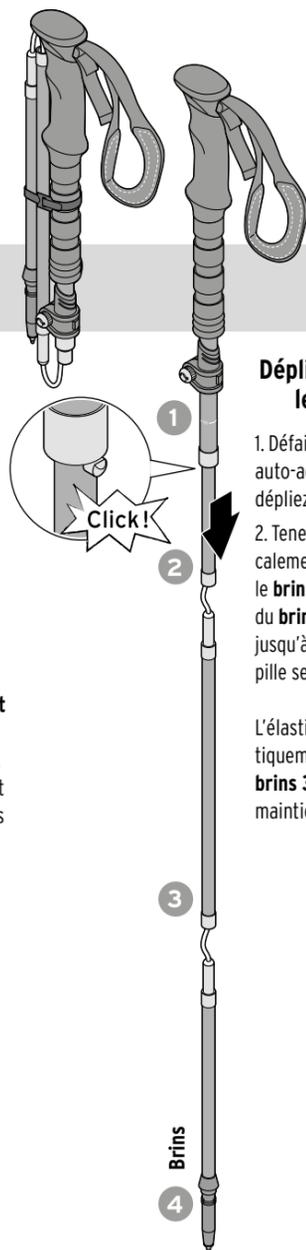
- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Ne visez, ne piquez ou ne frappez jamais de personnes ou d'animaux avec la pointe du bâton. En cas d'utilisation incorrecte, les pointes des bâtons peuvent occasionner des blessures.
- Faites attention à vos compagnons de marche, veillez toujours à poser vos bâtons de façon à ne blesser personne par inadvertance. Pensez que la concentration faiblit notamment lors de randonnées longues et fatigantes. Gardez donc une distance suffisante avec le marcheur qui vous précède.
- Vérifiez le bon état des bâtons avant chaque utilisation. Si vous constatez des détériorations, les bâtons sont hors d'usage et il ne faut plus les utiliser.
- Ne transportez pas les bâtons en les attachant à votre sac à dos. En cas de vent fort, ils pourraient être déplacés de manière incontrôlée et occasionner des blessures. Si vous évoluez dans un environnement où la végétation est abondante, les rondelles pourraient p. ex. s'accrocher aux feuilles, aux branches, etc.
- Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations qu'à un atelier spécialisé. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

PRUDENCE: risque de détérioration

- N'utilisez pas les bâtons à l'intérieur, car les pointes pourraient endommager le revêtement de sol. Mettez les embouts en caoutchouc ou les rondelles de randonnée sur les pointes des bâtons.
- Ne pliez pas les bâtons de plus de 15°, car ils pourraient se casser ou se déformer.
- Utilisez les bâtons uniquement dans le domaine d'utilisation indiqué et ne vous en servez pas pour un autre usage, par exemple comme siège, porte-manteau, etc.



Déplier et replier les bâtons

1. Défaites la fermeture auto-agrippante et dépliez les brins.
2. Tenez le bâton verticalement et tirez sur le **brin 2** pour le sortir du **brin supérieur 1** jusqu'à ce que la goupille se bloque.

L'élastique tire automatiquement les autres **brins 3 et 4** et les maintient en position.

Brins

4

Régler le bâton

Régler la longueur des bâtons

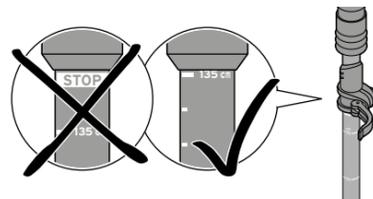
Les bâtons sont réglables en continu jusqu'à une longueur maximum de 135 cm. Le tableau suivant vous indique approximativement la longueur de bâton qui vous convient le mieux. Règle de base: la longueur de bâton idéale est égale à env. 66 % de votre taille.

Taille	Longueur des bâtons
jusqu'à 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
à partir de 193 cm	1350 mm

ⓘ Quand vous marchez sur un terrain plat, réglez les bâtons de façon à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. Les bâtons doivent être plus courts pour la montée et plus longs pour la descente. Si le relief change souvent, vous pouvez régler les bâtons sur une longueur moyenne et les tenir par le haut ou le bas de la poignée.

Prudence: risque de détérioration

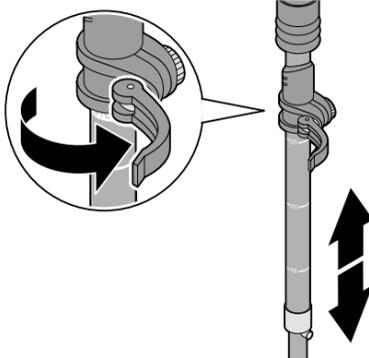
Ne tirez pas les bâtons au-delà du repère **STOP**. Le repère Stop doit être entièrement caché dans le brin supérieur, sinon, les bâtons pourraient se casser ou se déformer quand vous les sollicitez.



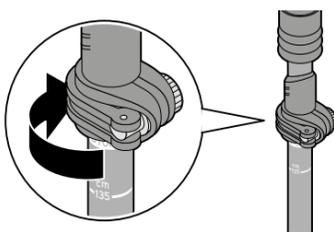
www.fr.tchibo.ch/notices

Référence: 700 890

1. Ouvrez le levier du serrage rapide du brin supérieur 1.



2. Tirez sur le bâton pour le régler à la longueur souhaitée.
3. Pour fixer le **brin supérieur 1**, rabattez complètement le levier du serrage rapide. Le levier doit être rabattu à fond contre le bâton.

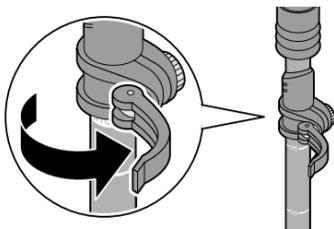


4. Pour vérifier si le serrage rapide est suffisamment serré, appuyez-vous légèrement sur le bâton. Quand vous utilisez les bâtons, vérifiez régulièrement le serrage rapide.

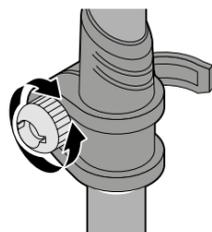
ⓘ Le serrage rapide doit opposer une résistance, mais vous devez pouvoir le manipuler sans forcer excessivement. Si le serrage rapide est trop lâche ou trop serré, vous devez régler la tension.

Régler la tension du serrage rapide

1. Ouvrez le levier du serrage rapide.



2. Pour régler la tension, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.



3. Rabattez le levier du serrage rapide. Vérifiez si le serrage rapide est bien serré et répétez l'opération si nécessaire.

Bien utiliser les bâtons de randonnée

Choisir la pointe adaptée

Vous pouvez choisir trois différents profils pour la pointe du bâton:

Pointe en acier

La pointe en acier vous procure un bon appui sur le terrain.



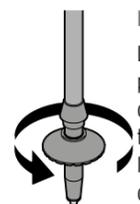
Embouts en caoutchouc

Si vous marchez sur une voie goudronnée ou sur un terrain aussi dur, mettez les embouts en caoutchouc sur les pointes. Vous les retirerez quand le terrain sera redevenu plus meuble.



Rondelles de randonnée

Les rondelles de randonnée empêchent les bâtons de s'enfoncer dans les terrains meubles. Vissez tout simplement les rondelles sur l'élément en plastique au dessus de la pointe.

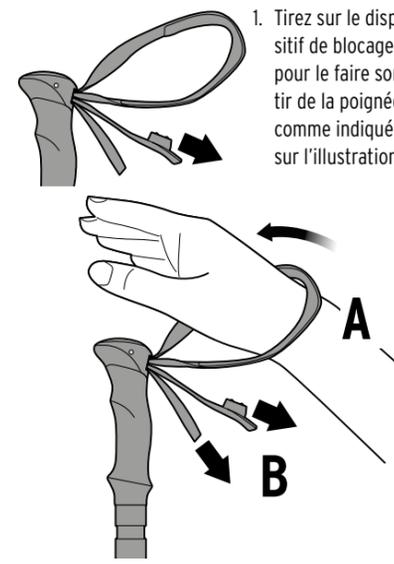


Le mieux est de toujours avoir les embouts en caoutchouc et les rondelles de randonnée avec vous afin de pouvoir les monter rapidement en cas de besoin.

Mettre les dragonnes

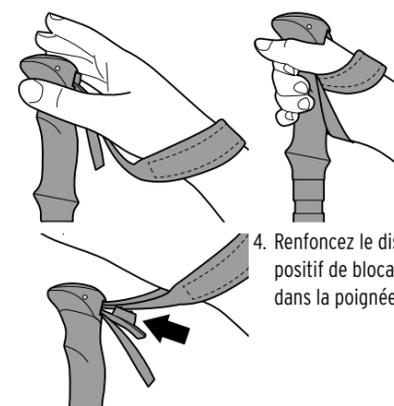
Les poignées ergonomiques permettent de tenir les bâtons avec un maximum de confort.

Les dragonnes servent à fixer les bâtons aux mains. Nous vous montrons ci-dessous comment utiliser correctement les dragonnes et bien tenir la poignée.



2. Passez la main dans la dragonne. Pour allonger la dragonne, tirez sur la boucle (A). Pour raccourcir la dragonne, tirez sur l'une des extrémités libres (B).

3. Vérifiez que la dragonne est réglée à la bonne longueur: Passez la main dans la dragonne: vous devez pouvoir saisir la poignée du bâton, la dragonne entourant correctement votre poignet.



4. Renforcez le dispositif de blocage dans la poignée.

Bien marcher

La synchronisation des bâtons sur le mouvement naturel de la marche favorise une respiration calme et régulière tout en améliorant la condition physique du marcheur. Les bâtons soulagent les articulations et procurent un meilleur équilibre.

Pour un réglage correct du bâton, veillez à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. La posture verticale du corps permet d'améliorer la ventilation pulmonaire.



Sur un terrain plat: réglez la longueur de bâton de façon à ce que vos bras et vos avant-bras forment un angle droit. Saisissez la poignée comme indiqué ci-dessus.



Traversée d'un versant: rallongez le bâton aval et raccourcissez le bâton amont. Si la configuration du terrain change souvent, réglez les bâtons sur une longueur moyenne et saisissez le bâton aval comme d'habitude par le **haut** de la poignée et le bâton amont par le **bas** de la poignée. Rallongez la dragonne du bâton amont.



En descente: rallongez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus en plantant le bâton. Saisissez le bâton par le **haut** de la poignée.



En montée: raccourcissez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus à l'extrême en plantant le bâton. Saisissez le bâton par le **bas** de la poignée.

Entretien et rangement

- ▷ Si nécessaire, essuyez les bâtons avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits nettoyants.
- ▷ Si les bâtons sont mouillés, essuyez-les bien avant de les replier afin d'éviter la rouille.
- ▷ Ne stockez pas les bâtons dans un endroit où ils seront directement exposés au soleil, mais dans un local sec et à température normale.
- ▷ Si nécessaire, lavez les dragonnes à la main avec une lessive douce.