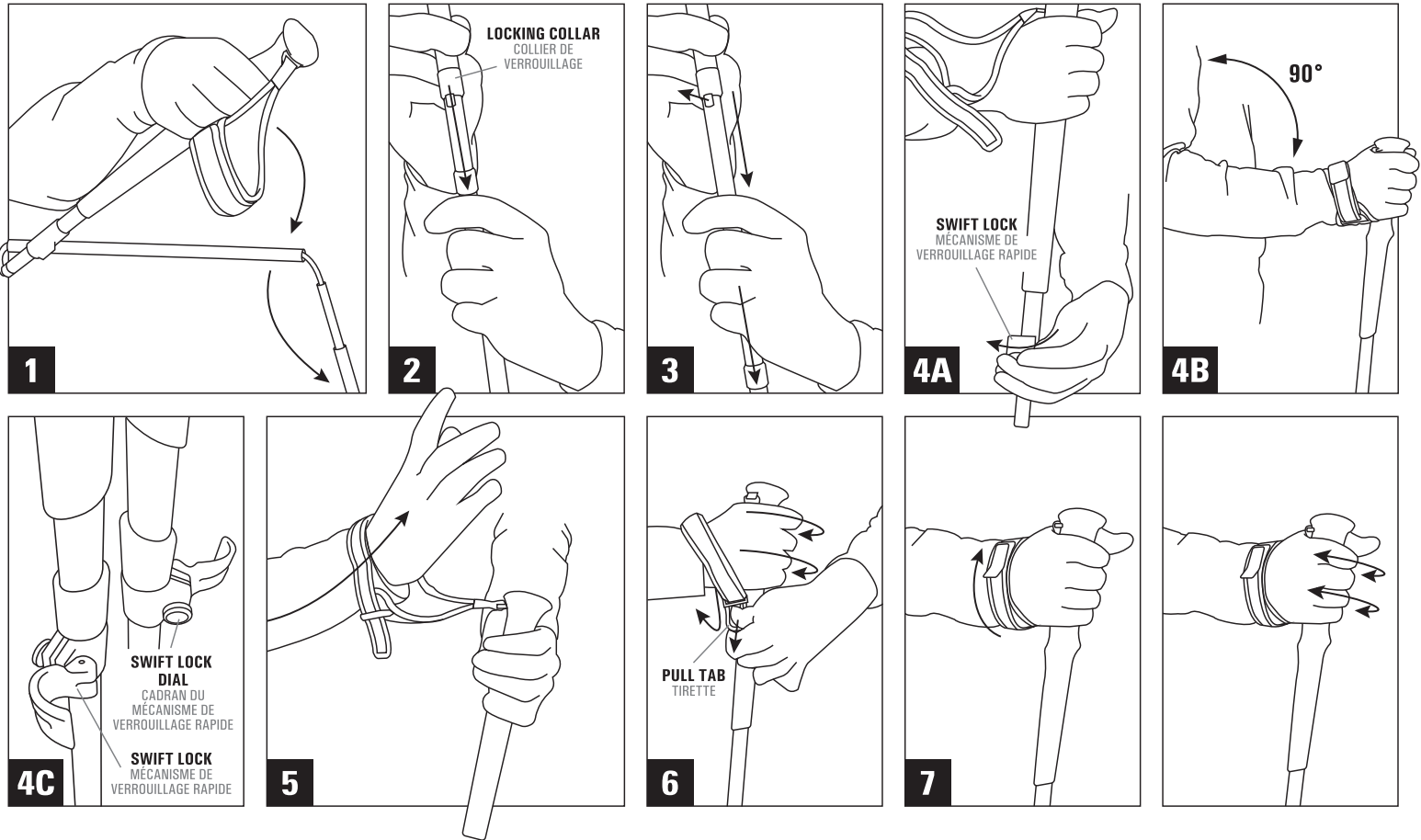


SETTING UP YOUR TREKKING POLES:
MONTAGE DE VOS BÂTONS DE RANDONNÉE :


1 TO EXTEND YOUR TREKKING POLES, GRIP THE HANDLE AND LET THE POLE SECTIONS FALL FREELY INTO A VERTICAL POSITION.
 POUR DÉPLOYER VOS BÂTONS DE RANDONNÉE, SAISISSEZ LA POIGNÉE ET LAISSEZ LES BRINS DU BÂTON TOMBER LIBREMENT EN POSITION VERTICALE.

2 TO LOCK THE POLE SECTIONS INTO POSITION, GRIP THE UPPER SECTION OF THE POLE JUST ABOVE THE LOCKING COLLAR AND USE YOUR OTHER HAND TO PULL DOWNWARD ON THE TUBE THAT IS JUST BELOW THE LOCKING COLLAR UNTIL YOU HEAR THE CHROME LOCKING BUTTON "CLICK".
3 THE POLE SHOULD TRAVEL ABOUT 8 INCHES BEFORE IT LOCKS INTO PLACE.

POUR VERROUILLER LES BRINS DU BÂTON EN POSITION, SAISISSEZ LE BRIN SUPÉRIEUR DU BÂTON JUSTE AU-DESSUS DU COLLIER DE VERROUILLAGE ET TIREZ AVEC L'AUTRE MAIN VERS LE BAS SUR LE TUBE QUI SE TROUVE JUSTE EN DESSOUS DU COLLIER DE VERROUILLAGE JUSQU'À CE QUE VOUS ENTENDIEZ LE « CLIC » DU BOUTON DE VERROUILLAGE CHROMÉ. LE BÂTON DOIT ÊTRE ÉTENDU D'ENVIRON 20 CM AVANT DE SE VERROUILLER EN PLACE.

4A TO SET EACH POLE FOR THE PROPER USER HEIGHT, UNLOCK THE SWIFT LOCK, THEN EXTEND THE LOCKED POLE SECTION UNTIL IT IS AT THE DESIRED HEIGHT.
HELPFUL TIP: SIMILAR TO SKI POLE HEIGHT, A GOOD HEIGHT FOR TREKKING POLES IS WHERE YOUR ARM IS BENT AT A 90° ANGLE.

4B POUR RÉGLER CHAQUE BÂTON À LA HAUTEUR DE L'UTILISATEUR, DÉVERROUILLEZ LE MÉCANISME DE VERROUILLAGE RAPIDE, PUIS DÉPLOYEZ LE BRIN VERROUILLÉ DU BÂTON JUSQU'À CE QU'IL SOIT À LA HAUTEUR SOUHAITÉE.
 CONSEIL UTILE: COMME POUR LA HAUTEUR DES BÂTONS DE SKI, L'IDÉAL POUR LES BÂTONS DE RANDONNÉE EST QUE VOTRE BRAS SOIT PLIÉ À UN ANGLE DE 90°.

4C TO SET THE TENSION, APPLY A SMALL AMOUNT OF PRESSURE ON YOUR SWIFT LOCK WING AS YOU CLOSE IT OVER THE TREKKING POLE SHAFT IN ORDER TO PROVIDE A SECURE SURFACE LOCK. IN ORDER TO REDUCE/ INCREASE THE AMOUNT OF SQUEEZE THE SWIFT LOCK WING MAKES ON THE TREKKING POLE SURFACE, ROTATE THE SWIFT LOCK DIAL ON THE LOCKING WING IN THE NECESSARY DIRECTION (CLOCKWISE-TIGHTEN, COUNTER CLOCKWISE-LOOSEN). IT MAY TAKE A COUPLE OF ADJUSTMENT ATTEMPTS TO GET THE CLAMPING PRESSURE EXACTLY AS YOU WOULD LIKE IT. BE CAREFUL NOT TO OVER-TIGHTEN.

POUR RÉGLER LA TENSION, APPLIQUEZ UNE LÉGÈRE PRESSION SUR L'AILETTE DU MÉCANISME DE VERROUILLAGE RAPIDE LORSQUE VOUS LA RABATTEZ SUR LE MANCHE DU BÂTON DE RANDONNÉE AFIN D'OBTENIR UN VERROUILLAGE DE SURFACE SÉCURISÉ. POUR RÉDUIRE OU AUGMENTER LA PRESSION EXERCÉE PAR L'AILETTE DU MÉCANISME DE VERROUILLAGE RAPIDE SUR LA SURFACE DU BÂTON DE RANDONNÉE, TOURNEZ LE CADRAN DU MÉCANISME DE VERROUILLAGE RAPIDE SUR L'AILETTE DE VERROUILLAGE DANS LA DIRECTION NÉCESSAIRE (DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE POUR SERRER, DANS LE SENS INVERSE POUR DESSERRER). VOUS DEVREZ PEUT-ÊTRE FAIRE PLUSIEURS ESSAIS DE RÉGLAGE POUR OBTENIR LA PRESSION DE SERRAGE SOUHAITÉE. VEILLEZ À NE PAS TROP SERRER.

5 TO USE THE WRIST STRAP PROPERLY, SLIDE YOUR HAND THROUGH THE OPENING FROM BELOW UPWARD INTO THE WRIST STRAP AND GRIP THE HANDLE AREA.
 POUR UTILISER CORRECTEMENT LA DRAGONNE, FAITES GLISSER VOTRE MAIN À TRAVERS L'OUVERTURE DU BAS VERS LE HAUT DANS LA DRAGONNE ET SAISISSEZ LA ZONE DE LA POIGNÉE.

6 AFTER YOU HAVE GRIPPED THE HANDLE, SET THE WRIST STRAP TENSION BY USING YOUR OFF-HAND TO GRIP THE PULL-TAB AND PULL BACK TOWARD THE TOP OF YOUR WRIST, SECURING THE TAB TO THE WRIST STRAP. THE AMOUNT OF TENSION PLACED ON THE WRIST STRAP CAN BE VARIED AND WILL HELP DETERMINE A COMFORTABLE HAND GRIPPING HEIGHT ON THE POLE.

UNE FOIS LA POIGNÉE SAISIE, RÉGLEZ LA TENSION DE LA DRAGONNE EN UTILISANT L'AUTRE MAIN POUR SAISIR LA TIRETTE ET LA RAMENER VERS LE HAUT DU POIGNET, AFIN DE FIXER LA TIRETTE À LA DRAGONNE. LA TENSION EXERCÉE SUR LA DRAGONNE PEUT VARIER ET VOUS AIDERA À DÉTERMINER UNE HAUTEUR DE PRÉHENSION CONFORTABLE SUR LE BÂTON.

***TREKKING POLES SHOULD NOT BE USED FOR CROSS COUNTRY OR DOWNHILL SKIING**

*LES BÂTONS DE RANDONNÉE NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉS POUR LE SKI DE FOND OU LE SKI ALPIN

HELPFUL TIPS:
CONSEILS UTILES:

