

### Pozice rukojeti

Doporučujeme hole používat s rukojetí směřující dozadu a aby je uživatel držel v ruce opačné k postižené noze.

### Nastavení délky

Pokud je délka hole nastavena správně, uživatel by měl být schopen udržet vzpřímenou pozici s mírně ohnutým loktem. Tímto způsobem se při chůzi tělesná hmotnost přenesla tlakem dolů na holi. Je důležité, aby měla vycházková hole správnou délku. Zapřete hůl rukojetí o zem a změřte ji tak, že si ji přiložíte k paži v uvolněné pozici podél těla (obr. 1).

Chcete-li upravit hůl, která je vybavena sponou ve tvaru podkovy (obr. 2), uchopte sponu mezi palcem a ukazováčkem a vytáhněte ji. Vysuňte nohu ven nebo ji zasuňte dovnitř do správné polohy. Zatlačte sponu pevně zpět do otvoru. Chcete-li nastavit hůl s pružinovým kolíkem, stiskněte dvě tlačítka v (obr. 3). Jemně stiskněte nohu a lehce otočte. Nohu nastavte do požadované polohy. Poté otočte a upravte tak, aby tlačítka vyčnívala přes otvory. Pokud je nutné použít dvě hole, délka holí musí být o něco delší, protože je uživatel bude držet před tělem.

### Použití

#### Chůze

Chodte tak, že dáte hůl na zem v témže okamžiku jako postiženou nohu. Nezapomeňte, že se hůl obvykle drží v ruce opačné k postižené noze.

#### Vstávání ze židle a sedání

Hůl musíte mít poblíž opěrky židle. Nakloňte se dopředu, s rukama na područkách židle, zatlačte dopředu a postavte se.

Při sedu na židli se otočte. Za nohama musíte cítit židli. Ruce dejte opatrně na područky židle, nahněte se dopředu a opatrně se posaďte. Holi mějte vždy poblíž.

### Chůze po schodech nahoru a dolů

Pokud je to možné, přidržujte se zábradlí. Hůl musí být na témže schodu, jako je postižená noha. Zdravá noha musí vést při chůzi do schodů, postižená noha vede při chůzi ze schodů. Nicméně pokud je to možné, chodte po schodech běžným způsobem.

### Bezpečnost a údržba

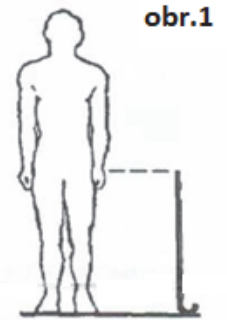
- Vyhněte se mokřým podlahám a nebezpečným místům ve venkovním prostředí, jako jsou mokré listy a led.
- Noste plochou obuv s pevnou patou.
- Neskladujte při teplotě pod bodem mrazu.
- Nepřekračujte maximální hmotnost uživatele, která je uvedena na výrobním štítku.
- Pravidelně kontrolujte, zda nedochází k natahování ani přílišnému namáhání seřizovacích otvorů. Zkontrolujte, zda nejsou objímky prasklé, opotřebené nebo uvolněné a zda není uvolněný nebo poškozený seřizovací mechanismus.

### Informace o záruce

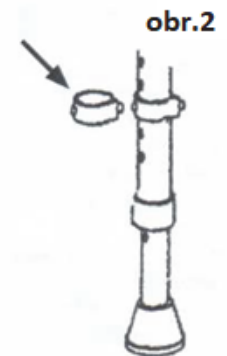
Na všechny hole Days poskytujeme záruku po dobu jednoho roku od data nákupu na vady zpracování nebo materiálu. Pokud zjistíte závadu, obraťte se prosím na svého dodavatele / prodejce.

Záruka se nevztahuje na následné náklady plynoucí z vyřizování reklamace, především ne na náklady na dopravu a cestování, ušlý zisk a další výdaje.

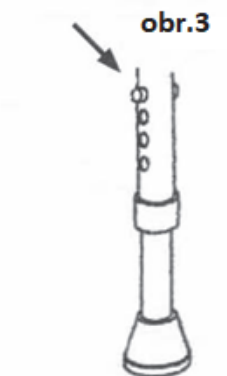
Výrobce nepřijímá odpovědnost za případné škody ani poranění způsobené nesprávným použitím nebo nedodržením výše uvedených pokynů.



obr.1



obr.2



obr.3

**Návod k použití je k dispozici i ve verzi s velkými znaky. Pokud tuto verzi požadujete, obraťte se prosím na zákaznické středisko Performance Health, kde vám zajistí výtisk.**

#### Vyrobeno pro

#### Performance Health International Ltd.

Nunn Brook Road (Huthwaite)  
Sutton-in-Ashfield, Nottinghamshire  
NG17 2HU, UK.

#### UK:

Tel: 03448 730 035  
Fax: 03448 730 100  
www.performancehealth.co.uk

#### Mezinárodní spojení:

Tel: +44 1623 448 706  
Fax: +44 1623 448 784

#### Performance Health Supply, Inc.

28100 Torch Parkway Suite 700  
Warrenville, IL 60555-3938, USA  
Tel: 1-800-323-5547  
Telefax: 1-800-547-4333

#### Performance Health ANZ

Unit 3, 3 Basalt Road,  
Pemulwuy NSW, Austrálie 2145  
Tel: 1300 473 422  
Fax: 1300 766 473

#### Performance Health France

Zone Industrielle de Montjoly  
11 Avenue de l'Industrie - CS 40712  
08013 Charleville-Mezieres Cedex, Francie.  
Tel: 03 24 52 61 15  
Fax: 03 24 52 90 34

