

Vycházkové hole jsou navrženy pro osoby s omezeným pohybem nebo pohyblivostí a pomáhají jim při vyvažování nebo odlehčení váhy na dolní končetiny při chůzi.

Pozice rukojeti

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

Nastavení délky

Pokud je délka hole správná, musí být uživatel schopen udržet vzpřímený postoj, přičemž loket musí být lehce ohnutý. 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 palcem a ukazováčkem a vytáhněte ji. Posuňte nohu dovnitř nebo ven 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 skrze otvory. Pokud je nutné použít dvě hole, délka holí bude muset 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, hůl normálně držet 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, nahněte se dopředu a postavte se.

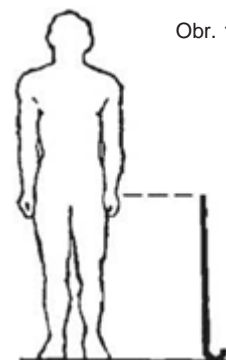
Při sedání na židli se otočte. Za nohama musíte cítit židli. Ruce dejte opatrně na opěrky židle, nahněte se dopředu a opatrně se posadte. Holi mějte vždy poblíž.

Chůze po schodech nahoru a dolů

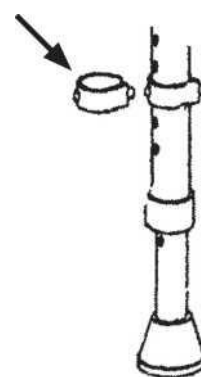
Pokud je to možné, přidržujte se zábradlí. Hůl musí být na témže schodu, jako je postižená noha. Zdravá noha musí vést při chůzi do schodů, postižená noha vede při chůzi ze schodů. Pokud to však je možné, chodte po schodech běžným způsobem.

Informace o bezpečnosti a údržbě

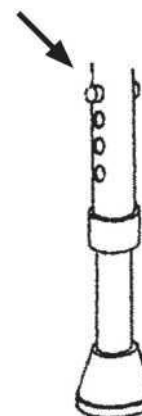
- Vyhněte se mokřím podlahám a nebezpečným místům ve venkovním prostředí, jako jsou mokré listy a led.
- Noste plochou obuv s pevnou patou.
- Neskladujte při teplotě pod bodem mrazu.
- Nepřekračujte maximální hmotnost uživatele, která je uvedena na výrobním štítku.
- Pravidelně kontrolujte, zda nedochází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



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.

Tento návod prosím uschovejte pro budoucí použití.

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

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

Performance Health Supply, Inc.

W68 N158 Evergreen Blvd.
Cedarburg, WI 53012, USA
www.performancehealth.com

Performance Health ANZ
Unit 3, 3 Basalt Road, Pemulwuy NSW,
Australia 2145.

Tel: 1300 473 422
Fax: 1300 766 473
www.performhealth.com.au

Performance Health France

13 rue Andre Pingat, CS 10045, 51724
Reims Cedex, France
Tel: 00(33) 03 10 00 79 30
Fax: 00(33) 03 54 70 04 34
www.performancehealth.fr