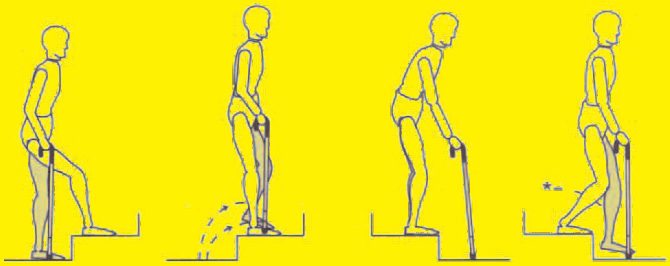
NA SCHODECH

Chůze do schodů

- Postavte se těsně k prvnímu schodu.
- Vystupte silnější nohou. Tuto nohu pevně položte na první schod.
- Předkloňte se a zároveň vystupte na první schod slabší nohou a holí.

Chůze ze schodů

- Sestupte holí a slabší nohou.
- Poté sestupte silnější nohou na stejný schod.
- Tělo držte vzpřímeně a předklánějte se co nejméně.



JAK PEČOVAT O HŮL A BERLI?

- Držadlo čistěte jemným mýdlem, saponátem nebo čisticím prostředkem pro domácnost. Nepoužívejte rozpouštědla, jako je aceton, ředidlo na laky, benzín do zapalovačů nebo terpentýn.
- Před použitím výrobku i po něm dbejte na tyto body:
  - zkontrolujte, zda hůl nebo berle není deformovaná či prasklá
  - zkontrolujte, zda není uvolněné držadlo
  - zkontrolujte, zda protiskluzová drážka není výš než hůl nebo berle
  - zkontrolujte, zda není opotřebovaná koncovka
  - zkontrolujte, zda není vysunuté tlačítko

BESCO

NÁVOD K POUŽITÍ

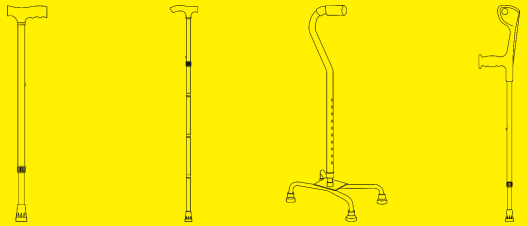
HLINÍKOVÉ HOLE A BERLE

nastavitelná hůl

skládací hůl

čtyřbodová hůl

předloketní berle



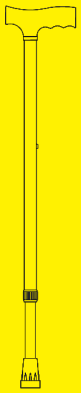
BESCO

Děkujeme, že používáte náš výrobek. Před použitím si přečtěte návod nebo výrobek používejte pouze podle pokynů svého zdravotníka.

K ČEMU SLOUŽÍ HŮL A BERLE?

- Hůl nebo berle může pomoci přenést zátěž z oslabené nebo bolestivé dolní končetiny, zlepšit stabilitu zvětšením opěrné plochy a poskytnout hmatovou informaci o terénu, a zlepšit tak rovnováhu.

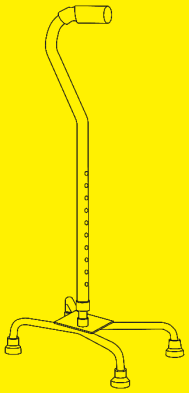
DRUHY HOLÍ A BERLÍ



nastavitelná hůl



skládací hůl



čtyřbodová hůl



předloketní berle

BESCO

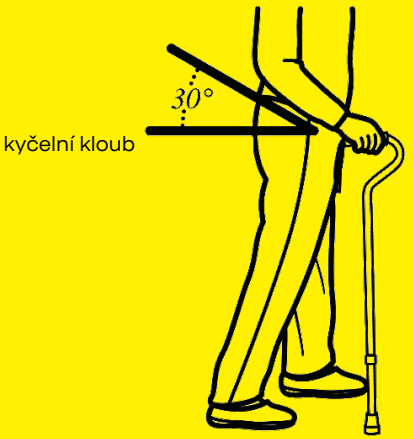
NÁVOD K POUŽITÍ HLINÍKOVÉ HOLE A BERLE

JAK NASTAVÍM DÉLKU HOLE NEBO BERLE?

- Pro nastavení hole stiskněte pružinové tlačítko a hůl prodlužte nebo zkraťte na správnou výšku.
- Pokud je hůl vybavena objímkou, dotáhněte ji.

JAK ZJISTÍM SPRÁVNOU VÝŠKU?

- Obujte si boty a postavte se přirozeně.
- Postavte hůl asi 20 cm před chodidlo.
- Nastavte hůl do stejné výšky, v jaké je váš kyčelní kloub.
- Úhel ohnutí v loketním kloubu by měl být zhruba 30° (viz obrázek).



JAK POUŽÍVAT HŮL?

- Hole a berle se používají tak, aby vyčnívající nožky směřovaly od těla.
- Hůl a slabší nohu posouvejte vpřed současně. Loket držte u těla.
- Choďte co nejpřirozeněji, rovnoměrnými a stejně dlouhými kroky. Choďte pomalu, dokud si nebudete jistí.

BESCO