DR-HO'S

get up&go
Deluxe

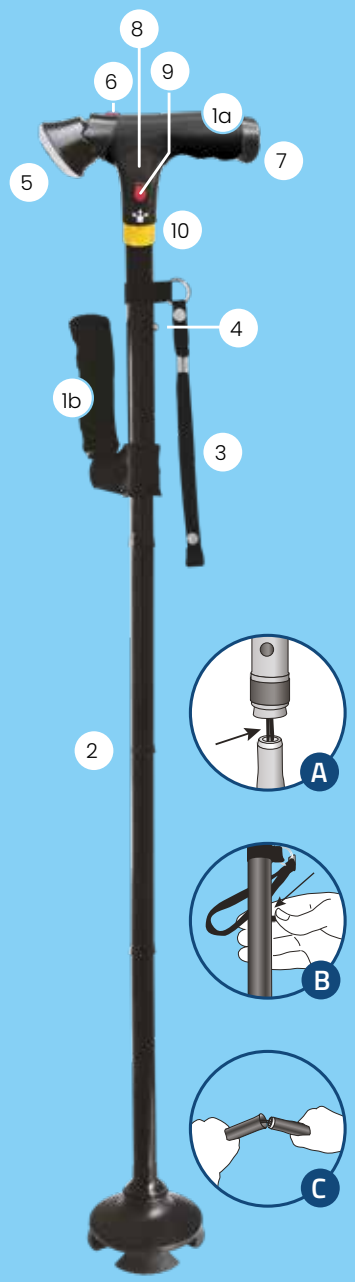




- **Bruksanvisning** I S. 2
- **Brugermanual** I S. 6
- **Bruksanvisning** I S. 10
- **Käyttöohje** I S. 14
- **User manual** I P. 18
- **Gebruikershandleiding** I P. 22
- **Manuel d'instructions** I P. 26
- **Bedienungsanleitung** I P. 30
- **Manuale d'uso** I P. 34
- **Manual de usuario** I P. 38
- **Instrukcja obsługi** I S. 42

Grattis

Vi är mycket glada att du har valt att optimera din rörlighet och vitalitet. Eftersom vi vill ha din första erfarenhet att vara fantastisk bör du noggrant läsa instruktionerna. Ha kul med DR-HOS käppen!



Produktbeskrivning

1. a. Halkfritt handtag
   b. 90° icke-brytbart handtag
2. De olika sektionerna
3. Handledsband
4. Längdjusteringsknapp
5. Justerbar LED-lampa
6. Strömbrytare
7. Batterifack
8. Larm
9. Larmknapp
10. Säkerhetsreflektor

BRUKSANVISNING

Hur man fäller ut
Käppen DR-HO'S har ett handledsband som håller sektionerna på plats när käppen fälls ihop. För att fälla ut käppen, lossas först handledsbandet (3). Greppa handtaget (1a), håll upp det och låt sektionerna på käppen (2) vecklas ut sig själva med gravitationen.

Viktigt: För att förebygga fall, säkerställ alltid att alla sektionerna (2) fällts ut och låsts fast på sin plats (se Figur A) och att käppen är styv.

FÖRSIKTIGHET: Okontrollerad lossning av det elastiska bandet (3) på insidan av käppen kan förorsaka allvarlig skada på oskyddade kroppsdelar, speciellt ögonen. Om det elastiska bandet brister, är skadat eller utslitet, sluta att använda käppen. Sträck inte ut det elastiska bandet mer än nödvändigt för att fälla upp eller ihop käppen (2).

Längdjustering
Käppen DR-HO'S har fem olika längdinställnigar. För att göra käppen längre, håll nere längdjusteringsknappen (4) så som visas på Figur A, dra handtaget uppåt och lossa justeringsknappen så att denna fäster fast längre ner på käppen. För att göra käppen kortare, håll nere längdjusteringsknappen (4), dra handtaget nedåt och lossa på justeringsknappen så att sedan denna fäster fast lite högre upp på käppen. Justera noggrant käppens längd så att den passar för just dig.

Att använda lampan
En justerbar lampa (5) är placerad längst ner på handtaget. (1a). För att sätta på och stänga av denna, tryck på strömbrytaren (6) på käppens handtag (1a). Lampan går att fälla uppåt och nedåt så att du kan ställa in den så som du önskar.

Att använda larmet
För att sätta på och stänga av larmet vid nödsituationer, trycker du på larmknappen (9), som är placerad på käppens översta del av handtaget.

Att fälla ihop
För att förvara käppen, tar man isär delarna så som visas på Figur C och samlar ihop dem. När du väl har tagit isär delarna och samlat ihop dessa, fäster du ihop dem med handledsbandet (3). Säkra alla sektioner med fästena som sitter nedtill på det elastiska bandets ändar.

Att sätta in och byta batterier
Till käppen används 2 stycken AAA-batterier (som inte inkluderas). För att sätta in batterierna, öppnas batterifacket (7), som är placerat längst ner på handtaget.

- Om batterierna har låg effekt är lampa/larmet inte lika effektiv. Byt till nya batterier när stimuleringen blir svagare.
- Alkaliska batterier rekommenderas eftersom de är en stabil energikälla.

BRUKSANVISNING

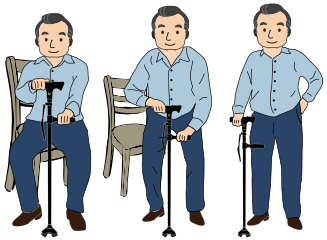
- Ta ut batterierna för att förhindra att de läcker om du planerar att förvara DR-HO'S stokken i mer än tre månader.

Säkerhetsvarningar

- Rådgör alltid med din läkare innan du börjar att använda dig av käppen.
- Denna käpp är inte avsedd att användas vid isiga och halkiga förhållanden.
- Ta inte isär huvuddelen av käppen, dvs. delen med det elastiska bandet.
- Käppen är inte avsedd för medicinskt bruk.
- Inte lämplig vid skidåkning.
- Käppen är inte avsedd att användas som gånghjälpmedel enligt EN 1985 direktivet, dvs. som gångstavar.
- Använd inte käppen om den är trasig.
- Får inte användas av personer som väger mer än 115 kg.

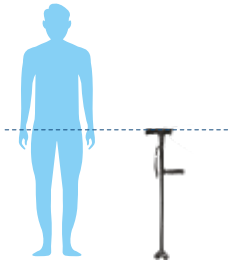
Dubbelhandsfattning:

1. Fatta tag med om respektive handtag
2. Luta dig lätt framåt
3. Res dig försiktigt upp



Hur ska DR-HO'S-käppen användas?
En käpp erbjuder bara ett lätt stöd. Den ger bättre balans och stabilitet, men den lämpar sig inte för att stå emot hela kroppstyngden. Om du behöver stöd för hela kroppstyngden rekommenderar vi en rullator eller gåbock.

Rätt höjd på din DR-HO'S-käpp



Stå rakt upp och låt armarna hänga avslappnat längs sidorna med något böjda armbågar. Den perfekta höjden på din käpp, inklusive handtag, är avståndet från golvet till handledens ovansida. Böj armbågen i 15 till 20 graders vinkel när du tar upp och håller käppen.

Viktigt! Hur blir det om jag håller upp axlarna när jag går och har svårt att luta mig? Eller om käppen är för kort? Då kommer du att vara sned när du går och riskerar att få problem med axlarna eller ryggen och kan utveckla en felaktig hållning när du går.

På vilken sida ska jag ha DR-HO'S-käppen?
Håll käppen på motsatt sida från det ben som du har problem med. Om du har problem med vänster ben ska du hålla DR-HO'S-käppen på höger sida. Skälet till detta är att vår naturliga rörelse när vi går är att sätta fram en fot och samtidigt svinga fram motsatt arm. Genom att hålla käppen på motsatt sida från det sämre benet utnyttjar du den naturliga rörelsen och lägger över lite av vikten när du går. Du sätter fram det sämre benet och käppen på motsatt sida. Genom att fördela din kroppsvikt mellan det bättre benet och käppen avlastar du det sämre benet.

Tips! Försök att titta framåt när du går och inte ner i marken. Då får du bättre balans..

Gå i trappor med DR-HO'S-käpp
Om du är ostadig på fötterna är det extremt viktigt att kunna gå i trappor på ett säkert, stabilt och enkelt sätt.

Hur ska jag gå uppför trappor? Om det finns ledstång, håll i den med en hand och DR-HO'S-käppen i den andra. Ta först ett trappsteg med ditt bättre ben och käppen och följ efter med det sämre benet.

Hur ska jag gå nedför trappor?
Då gör du tvärtom: Kliv först ner ett trappsteg med käppen och det sämre benet, och följ sedan efter med det bättre benet.

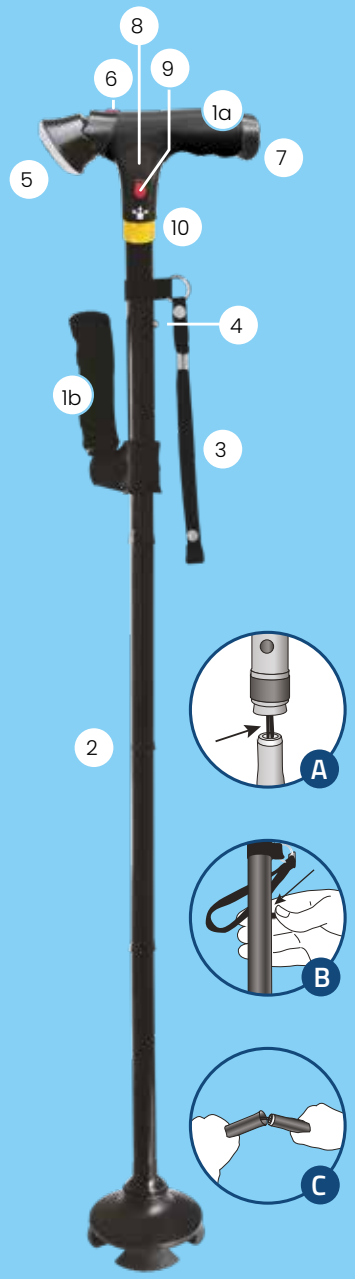
Garanti
Ett år på material- och tillverkningsfel. Garantin täcker inte fel som orsakats av felaktigt handhavande, skador, montering eller reparationsförsök. Detsamma gäller normalt slitage. Denna garanti påverkar inte tillämplig laglig rätt.

Kontakt
Kontakta din lokala återförsäljare om du har några frågor om produkten.

SPARA DENNA BRUKSANVISNING

Tak skal du have

Tillykke med dit køb af DR-HO'S get up and go stok! Af hensyn til din egen og andres sikkerhed, bør du læse alle anvisninger omhyggeligt, før du begynder at bruge din vanderstok, og opbevare dette hæfte til fremtidig brug. God fornøjelse med din DR-HO'S stokken!



Produktbeskrivelse

1. a. Skridsikkert håndtag
   b. Greb med blødt skumlag kan klappes 90° sammen
2. Stoksektioner
3. Håndledsstrop
4. Længdetilpasningsknap
5. Indstillelig LED-lamper
6. Lyskontakt
7. Batterirum
8. Alarm
9. Alarmknap
10. Sikkerhedsreflektor

MANUAL

Udfoldning
DR-HO'S stokken har en håndledsstrop, som holder stokkens sektioner sammen, når stokken er foldet sammen. Fold stokken ud ved først at løsne håndledsstroppen (3). Tag fat i håndtaget (1a), hold det opad, og lad stokkens sektioner (2) folde sig ud ved hjælp af tyngdekraften.

Vigtigt: Forebyg fald ved altid at sikre, at alle stokkens sektioner (2) er rettet helt ind efter hinanden og låst på plads (se figur A), og at stokken er stiv.

Forsigtig: Ukontrolleret frigivelse af elastiksnoren (A) indvendigt i stokken kan forårsage alvorlig personskade på ubeskyttede kropsdele, i særdeleshed øjnene. Hvis elastiksnoren knækker eller bliver beskadiget eller slidt op, skal produktet tages ud af brug. Stræk ikke elastiksnoren mere end nødvendigt for at folde stokken (2) ud eller sammen.

Tilpasning af længden efter behov
Der er fem forskellige længdeindstillinger. Gør stokken længere ved at holde længdetilpasningsknappen (4) inde som vist i figur B, træk opad i håndtaget, og slip knappen for at lade stokken låse sig fast i et lavere spor. Gør stokken kortere ved at holde længdetilpasningsknappen (4) inde, tryk nedad på håndtaget, og slip tilpasningsknappen for at lade stokken låse sig fast i et højere spor.

Brug af LED-lyset
Der er monteret en indstillelig lampe (5) for enden af håndtaget (1a) med 4 lysstærke LED'er. Tænd og sluk lyset ved at trykke på lyskontakten (6) på stokkens håndtag (1a). Lampen kan drejes opad og nedad, så du kan stille den i den ønskede retning.

Brug af alarmen i nødsituationer eller usikre situationer
Tænd og sluk alarmen ved at trykke på alarmkontakten (9), som sidder i hoveddelen af stokkens håndtag.

Sammenfoldning
Opbevar stokken ved at adskille sektionerne som vist i figur C og gruppere dem sammen. Hold dem sammen ved hjælp af håndledsstroppen (3). Sektionerne sikres ved hjælp af fastgørelseselementerne for enderne af stroppen.

Isætning og udskiftning af batterier
DR-HO'S stokken fungerer med 2 AAA-batterier (medfølger ikke). Batterirummet (7) befinder sig for enden af håndtaget. Åbn det, og isæt eller udskift batterierne.

Vigtigt: Lavt batteriniveau får lyset og alarmfunktionen til at tabe effektivitet. Sørg venligst for at udskifte batterierne med nye, når lysstyrken eller alarmens lydstyrke svækkes.

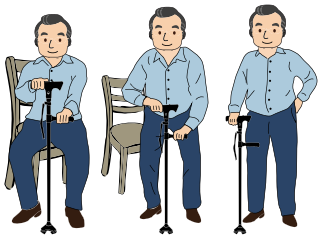
- Alkalinebatterier anbefales som stabil energikilde. Almindelige brunstensbatterier og genopladelige batterier har en tendens til at tabe effekt med tiden, og du kan fejlagtigt få mistanke om, at lyset eller alarmen ikke fungerer korrekt.
- Fjern batterierne for at forhindre, at de bruges op, hvis du har tænkt dig at opbevare stokken i mere end 3 måneder.

Sikkerhedsanvisninger

- Brug aldrig stokken på is eller på våde eller glatte overflader.
- Adskil ikke kabinettet (med elastiksnoren).
- Produktet er ikke til medicinsk brug og er ikke beregnet til at fungere som ganghjælpemiddel iht. EN 1985 (på vandrestave). Ikke egnet til skiløb.
- Brug ikke stokken, hvis den er defekt.
- Ikke beregnet til personer, som vejer mere end 115 kg!

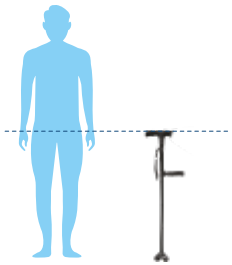
BRUG AF DOBBELTHÅNDTAG

1. Fold håndtagene ud og placer dine hænder hver på et håndtag
2. Læn dig forover
3. Skub dig selv op



Hvad kan jeg bruge en stok fra DR-HO'S til?
En stok er udelukkende beregnet til at give let støtte. Den sikrer bedre balance og stabilitet, men er ikke egnet til at bære hele kropsvægten. Hvis du har brug for mere støtte, end det en stok kan give, anbefaler vi, at du også køber en rollator eller et gangstativ.

Hvordan sørger jeg for, at min stok fra DR-HO'S har den rette højde?



Stå ret op, og lad armene hænge løst ned langs siden med let bøjede albuer. Den ideelle højde på din stok, inklusive håndtaget, er afstanden fra gulvet til toppen af dit håndled. Lav en let bøjning i albuen i en vinkel på 15 til 20 grader, når du samler stokken op og holder den.

Vigtigt: Hvad sker der, hvis jeg løfter skuldrene, når jeg går, og har svært ved at læne mig op ad stokken? Eller hvis stokken er for kort? Der sker det, at du går skævt. Det kan give dig skulder- og/eller rygproblemer, og du kan udvikle en forkert gang.

I hvilken side skal jeg bruge min stok fra DR-HO'S?
Du skal holde stokken i den modsatte side af det ben, du har problemer med. Hvis du har problemer med dit venstre ben, skal du holde stokken fra DR-HO'S i højre side. Når vi går, er det naturligt at tage ét skridt med én fod, samtidig med at vi svinger den modsatte arm frem. Når du har stokken på den modsatte side af dit mindre gode ben, udnytter du den naturlige bevægelse, og du kan hvile noget af vægten på stokken, mens du går. Du sætter dit mindre gode ben forrest og holder stokken i den modsatte side. Ved at fordele din vægt på det gode ben og stokken aflaster du dit mindre gode ben.

Tip: Prøv at se lige frem, når du går, og kig ikke ned i jorden. På den måde får du en bedre balance.

Hvordan går jeg op ad trapper med en stok fra DR-HO'S?
Når man er mindre stabil på fødderne, er det ekstremt vigtigt at kunne gå op ad trapper så sikkert, stabilt og nemt som muligt.

Hvordan går jeg bedst op ad trapper? Hvis der er et gelænder, skal du holde fast i det med den ene hånd og holde stokken fra DR-HO'S med den anden. Start med at sætte dit gode ben og stokken op på det første trin, og følg derefter trop med dit mindre gode ben.

Hvordan går jeg bedst ned ad trapper? Her gør du det omvendt: Du træder ned på det første trin med stokken og dit mindre gode ben. Herefter sætter du dit gode ben bagved.

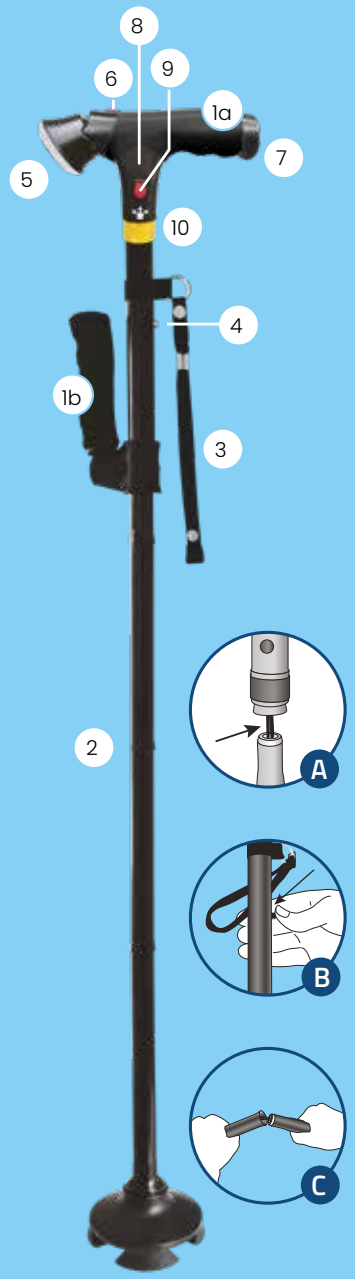
Garanti
Et års garanti mod fabriks- og materialefejl. Garantien dækker ikke fejl forårsaget af forkert håndtering, beskadigelse, montering eller forsøg på reparation. Det samme gælder for normal slitage. Denne garanti påvirker ikke gældende juridiske rettigheder.

Kontakt
Hvis du har spørgsmål om produktet, bedes du kontakte din lokale forhandler.

GEM DENNE VEJLEDNING

Kiitos

Onnittelut DR-HO'S Get Up & Go Cane Deluxe -kävelykeppisi ostamisesta! Olemme iloisia, että olet päättänyt optimoida liikkuvuutesi ja elinvoimasi. Koska haluamme, että kokemuksesi ovat upeita, lue nämä ohjeet aina ennen käyttöä. Nauti DR-HO'S-keppisi käytöstä.



Tuotekuvaus

1. a. Luistamaton kahva
   b. Pehmeällä vaahtomuovilla päällystetty kahva, taittuu 90°
2. Kepin osat
3. Rannenauha
4. Pituuden säätöpainike
5. Säädettävät LED-valot
6. Valokytkin
7. Paristokotelo
8. Hälytin
9. Hälyttimen painike
10. Turvaheijastin

KÄYTTÖOHJE

Kepin avaaminen
DR-HO'S-kävelykeppi on varustettu rannenauhalla, joka pitää kepin osat yhdessä, kun keppi on taitettuna. Kepin avaamiseksi irrota ensin rannenauha (3). Ota kiinni kahvasta (1a), pidä sitä ylhäällä ja anna kepin osien (2) avautua painovoiman avulla.

Tärkeää: Kaikkien kepin osien (2) tulee olla täydellisesti linjassa ja lukittuna paikoilleen (katso kuva A), jotta keppi on vakaa ja turvallinen käyttää.

Varoitus: Kepin sisällä olevan joustavan narun (A) hallitsematon vapautuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja suojaamattomille kehon osille, erityisesti silmille. Jos joustava naru katkeaa, vahingoittuu tai kuluu, lopeta tuotteen käyttö. Älä venytä joustavaa narua enempää kuin kepin avaamiseen tai taittamiseen on tarpeellista.

Pituuden säätäminen
Kepissä on viisi eri pituusasetusta. Pituuden lisäämiseksi paina pituuden säätöpainiketta (4) ja vedä kahvasta ylöspäin. Vapauta säätöpainike, jolloin se lukittuu alempaan kohtaan. Lyhentääksesi pituutta paina säätöpainiketta (4), paina kahvasta alaspäin ja vapauta painike, jolloin se lukittuu ylempään kohtaan.

LED-valon käyttö
Säädettävä valo (5) sijaitsee kahvan (1a) päässä. Valo sytytetään ja sammutetaan painamalla valokytkintä (6). Valo kallistuu ylös- ja alaspäin, joten voit suunnata sen haluamaasi suuntaan.

Hälyttimen käyttö hätätilanteessa
Hälytin kytketään päälle ja pois painamalla hälyttimen painiketta (9), joka sijaitsee kepin kahvan yläosassa.

Kepin taittaminen
Kepin säilyttämiseksi irrota kepin osat (katso kuva C) ja ryhmitä ne yhteen. Kiinnitä ne yhteen rannenauhalla (3). Varmista osat nauhan molemmissa päissä olevilla kiinnikkeillä.

Paristojen asettaminen ja vaihtaminen
Keppi toimii kahdella AAA-paristolla (ei sisälly pakkaukseen). Paristokotelo (7) sijaitsee kahvan (1a) päässä; avaa se ja aseta tai vaihda paristot.

Tärkeää: Heikko paristoteho heikentää valon ja hälyttimen toimintaa. Vaihda uudet paristot, kun valon kirkkaus tai hälyttimen ääni heikkenee.

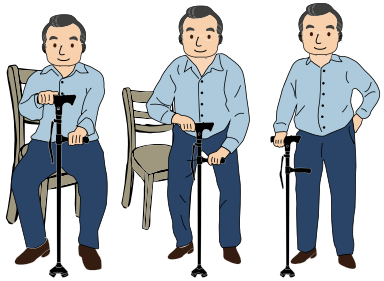
- Suositellaan alkaliparistoja. Ei-alkaliparistot ja ladattavat paristot voivat heikentyä ajan myötä, mikä saattaa johtaa valon tai hälyttimen toimintahäiriöihin.Remove the batteries to prevent them from running down whenever you are planning to store the cane for more than 3 months.
- Irrota paristot, jos keppiä ei käytetä yli kolmeen kuukauteen.

Turvaohjeet

- Konsultoi lääkäriäsi ennen kävelykepin käyttöä.
- Älä käytä keppiä liukkailla pinnoilla.
- Älä pura kepin runkoa.
- Tuote ei sovellu lääketieteelliseen käyttöön.
- Ei tarkoitettu yli 115 kg painaville henkilöille.
- Tämä tuote ei ole kävelytuki EN 1985 -standardin mukaisesti.

Kaksikahvainen käyttö

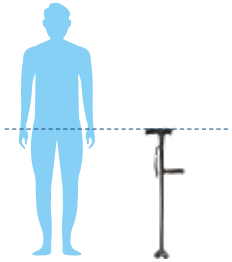
1. Levitä kahvaosa 1b ja aseta kädet kummallekin kahvalle.
2. Kallistu eteenpäin.
3. Ponnista ylös.



DR-HO'S-kepin käyttötarkoitus

Keppi on tarkoitettu kevyeksi tueksi. Se parantaa tasapainoa ja vakautta, mutta ei sovi koko kehon painon kannatteluun. Jos tarvitset vahvempaa tukea, suosittelemme rollaattoria tai kävelytelinettä.

Oikea korkeus



Seiso suorassa ja anna käsiesi roikkua rentona. Kepin ihanteellinen korkeus, kahva mukaan lukien, on etäisyys maasta ranteesi yläosaan. Kyynärpään tulisi olla hieman koukussa (15–20 astetta) keppiä käytettäessä.

ⓘ **Tärkeää:** Entä jos kävelet hartiat koholla ja sinulla on vaikeuksia nojata eteenpäin? Tai jos keppi on liian lyhyt? Tällöin kävelet vinossa, mikä voi aiheuttaa hartia- ja/tai selkäongelmia sekä johtaa virheelliseen kävelyasentoon.

Millä puolella käytät DR-HO'S-kävelykeppiä?

Pidät keppiä sillä puolella, joka on vastakkainen jalalle, jossa on ongelmia. Jos sinulla on ongelmia vasemman jalan kanssa, pidät DR-HO'S-kävelykeppiä oikeassa kädessä. Tämä johtuu siitä, että kävellessämme luonnollinen liike on astua eteenpäin yhdellä jalalla ja heilauttaa samalla vastakkainen käsi eteenpäin. Kun pidät keppiä vastakkaisella puolella heikompaan jalkaan nähden, hyödynnät tätä luonnollista liikettä ja vähennät painon rasitusta kävellessäsi. Astut eteenpäin heikommalla jalalla ja samalla käytät keppiä vastakkaisella puolella. Näin kevennät kuormitusta sekä vahvemmalta jalalta että kepiltä yhtä aikaa ja vähennät painetta heikommalle jalalle.

Vinkki: Yritä katsoa suoraan eteenpäin kävellessäsi, älä maahan. Näin tasapainosi pysyy parempana.

DR-HO'S-kepin käyttö portaissa

Jos tasapainosi ei ole täysin vakaa, on erittäin tärkeää, että voit nousta portaita mahdollisimman turvallisesti, vakaasti ja helposti.

Portaita ylös: Pidä kaiteesta kiinni toisella kädellä ja kepistä toisella. Astu ensin paremmalla jalallasi ja vie keppi samalla askeleella.

Portaita alas: Aseta keppi ja heikompi jalkasi ensin, tuo sitten parempi jalka perässä.

Takuu

Yhden vuoden takuu materiaali- ja valmistusvirheille. Takuu ei kata virheellistä käyttöä, vaurioita tai normaalia kulumista. Tämä takuu ei rajoita lakisääteisiä oikeuksia.

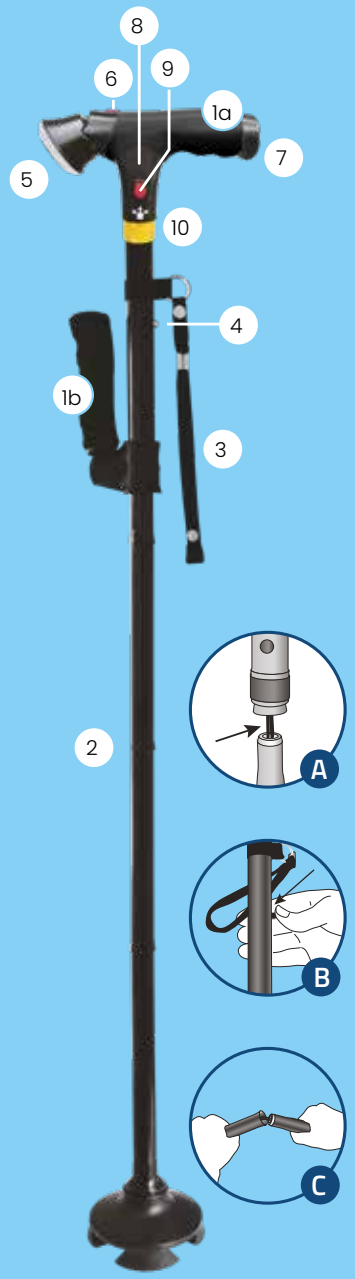
Ota yhteyttä

Jos sinulla on kysyttävää tuotteesta, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET

Takk

Gratulerer med kjøpet av din DR-HO'S Get Up & Go Cane Deluxe! Vi er glade for at du har valgt å optimalisere din mobilitet og vitalitet. Siden vi ønsker at din opplevelse skal være fantastisk, vennligst les disse instruksjonene før hver bruk. Nyt din DR-HO'S-stokk.



Produktbeskrivelse

1. a. Skli-sikkert håndtak
   b. Håndtak med myk skumpolstring, kan foldes 90°
2. Stokkens seksjoner
3. Håndleddsstropp
4. Knapp for lengdejustering
5. Justerbare LED-lys
6. Lysbryter
7. Batterirom
8. Alarm
9. Alarmknapp
10. Sikkerhetsrefleks

BRUKSANVISNING

Utfolding av stokken
DR-HO'S-stokken har en håndleddsstropp som holder stokkens seksjoner sammen når den er foldet. For å folde ut stokken, løsne først håndleddsstroppen (3). Hold i håndtaket (1a), løft det opp og la stokkens seksjoner (2) folde seg ut ved hjelp av tyngdekraften.

Viktig: For å unngå fall, sørg alltid for at alle seksjoner av stokken (2) er helt justert og låst på plass (se figur A), slik at stokken er stabil.

Forsiktig: Ukontrollert frigjøring av den elastiske snoren (A) inni stokken kan føre til alvorlige skader på ubeskyttede kroppsdeler, spesielt øynene. Hvis den elastiske snoren ryker, blir skadet eller slites ut, slutt å bruke produktet. Ikke strekk den elastiske snoren mer enn nødvendig for å folde ut eller sammen stokken.

Justering av lengden til dine behov
Stokken har fem forskjellige lengdeinnstillinger. For å gjøre den lengre, trykk ned lengdejusteringsknappen (4) som vist i figur B, trekk håndtaket oppover og slipp justeringsknappen slik at den låser seg i en lavere posisjon. For å gjøre stokken kortere, trykk ned justeringsknappen (4), skyv håndtaket nedover og slipp knappen slik at den låser seg i en høyere posisjon.

Bruk av LED-lyset
AEt justerbart lys (5) er plassert i enden av håndtaket (1a). For å slå lyset av og på, trykk på lysbryteren (6). Lyset kan dreies opp og ned, slik at du kan rette det i ønsket retning.

Bruk av alarmen i nødsituasjoner
For å slå alarmen av og på, trykk på alarmknappen (9) som er plassert på toppen av stokkens håndtak.

Sammenfolding av stokken
For oppbevaring av stokken, separer seksjonene som vist i figur C og samle dem sammen. Fest dem med håndleddsstroppen (3). Sørg for å feste seksjonene med stroppens låsemekanismer i hver ende.

Sette inn og bytte batterier
Denne stokken bruker 2 AAA-batterier (ikke inkludert). Batterirommet (7) er plassert i enden av håndtaket (1a). Åpne rommet og sett inn eller bytt batteriene.

Viktig: Lav batterikapasitet vil redusere effektiviteten til lys- og alarmfunksjonene. Bytt til nye batterier når lyset svekkes eller alarmens lydstyrke blir lavere.

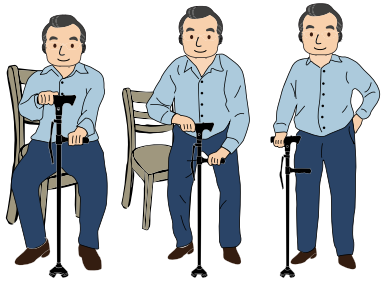
- Alkaline-batterier anbefales som en stabil strømkilde. Ikke-alkaline og oppladbare batterier har en tendens til å miste kraft over tid, noe som kan få deg til å tro at lys eller alarm ikke fungerer som det skal.
- Fjern batteriene for å forhindre utladning hvis du planlegger å oppbevare stokken i mer enn 3 måneder.

Sikkerhetsinstruksjoner:

- Rådfør deg alltid med legen din før bruk av en stokk.
- Bruk aldri stokken på isete, våte eller glatte overflater.
- Ikke demonter stokkens kropp (med elastisk snor).
- Produktet er ikke for medisinsk bruk.
- Ikke egnet for personer over 115 kg.
- Dette produktet er ikke en gangstøtte i henhold til EN 1985-standarden (for turstaver).

Bruk av dobbelthåndtak

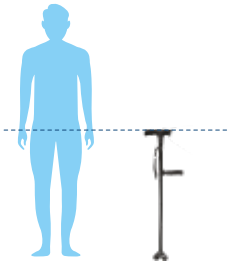
1. Fold ut håndtak 1b og plasser hendene på hvert håndtak.
2. Len deg fremover.
3. Skyv deg opp.



Hva brukes DR-HO'S-stokken til?

En stokk er kun ment for lett støtte. Den gir bedre balanse og stabilitet, men er ikke egnet til å bære full kroppsvekt. Hvis du trenger støtte for kroppsvekten, anbefaler vi at du også kjøper en rullator eller gåramme.

Riktig høyde for din DR-HO'S Get Up & Go



Stå oppreist og la armene henge avslappet langs sidene, med litt bøyde albuer. Den ideelle høyden på stokken, inkludert håndtaket, er avstanden fra bakken til toppen av håndleddet ditt. Albuen bør ha en lett bøy på 15–20 grader når du holder stokken.

ⓘ **Viktig:** Går du med hevede skuldre og har du vanskelig for å støtte deg ordentlig? Eller er stokken for lav? Da vil du gå krumt, noe som kan føre til skulder- og/eller ryggproblemer og utvikling av en feilaktig gangstilling.

På hvilken side bruker du DR-HO'S stokk?

Du holder en stokk på motsatt side av beinet som gir problemer. Hvis du har problemer med venstre bein, holder du DR-HO'S stokk i høyre hånd. Dette er fordi når vi går, er den naturlige bevegelsen å sette én fot fremover og svinge den motsatte armen frem samtidig.

Ved å ha stokken på motsatt side av det mindre gode beinet, utnytter du denne naturlige bevegelsen og avlaster noe av vekten mens du går. Du setter det mindre gode beinet fremover sammen med stokken på motsatt side.
På denne måten belaster du mindre både det gode beinet og stokken samtidig, noe som reduserer belastningen på det mindre gode beinet.

Tips: Prøv å se rett frem når du går og ikke ned i bakken. På denne måten får du bedre balanse.

Bruk av DR-HO'S-stokken i trapper

Hvis du har nedsatt balanse, er det svært viktig at du kan gå i trapper så trygt, stødig og enkelt som mulig.

Opp trappen: Hold rekkverket med den ene hånden og stokken med den andre. Trå opp første trinn med din sterke fot og stokken, og løft deretter den svake foten etter.

Ned trappen: Plasser stokken og den svake foten først, og trå derett

Garanti

Ett års garanti mot fabrikasjons- og materialfeil. Garantien dekker ikke feil forårsaket av feil bruk, skader, montering eller forsøk på reparasjoner. Garantien dekker heller ikke normal slitasje. Denne garantien påvirker ikke gjeldende juridiske rettigheter.

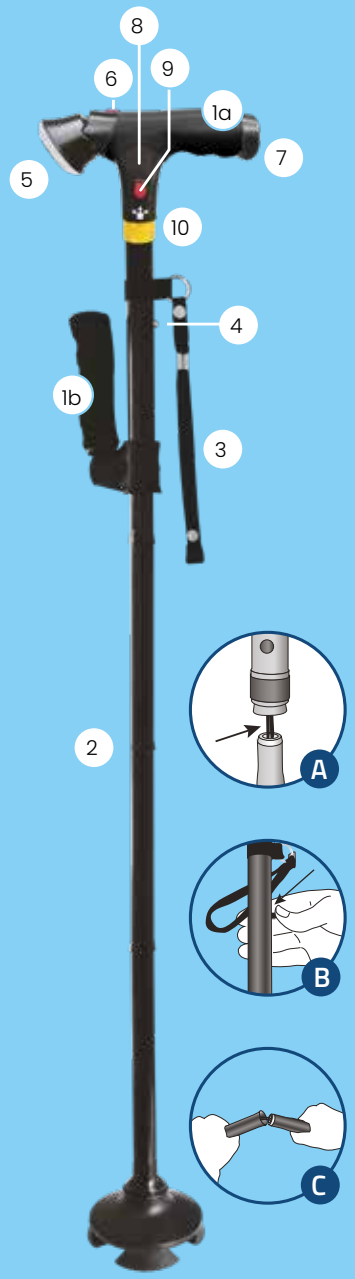
Kontakt

Hvis du har spørsmål om produktet, vennligst kontakt din lokale forhandler.

LAGRE DISSE INSTRUKSJONENE

Thank you

Congratulations on purchasing your DR-HO'S get up & go cane Deluxe ! We're happy you've chosen to optimize your mobility and vitality. Since we want your experiences to be fantastic, please read these instructions before each use. Enjoy your DR-HO'S cane.



Product description

1. a. Non-slip handle
   b. Handle with soft foam padding, can be folded 90°
2. Cane sections
3. Wrist strap
4. Length adjustment button
5. Adjustable LED-lights
6. Light switch
7. Battery compartment
8. Alarm
9. Alarm button
10. Safety reflector

MANUAL

Unfolding
DR-HO'S walking cane has a wrist strap that keeps the sections of the cane together when the cane is folded. To unfold the cane, first unfasten the wrist strap (3). Grasp the handle (1a), hold it up and let the sections of the cane (2) unfold by the force of gravity.

Important: To prevent falls, always ensure that all of the cane sections (2) are perfectly aligned and locked in place (see Figure A) and the cane is stiff.

Caution: Uncontrolled release of the elastic cord (A) inside the cane can cause severe injury to unprotected body parts, particularly the eyes. If the elastic cord breaks, becomes damaged or wears out, stop using the product. Do not stretch the elastic cord more than is necessary to unfold or fold up the cane.

Adjusting the length to suit your needs
There are five different length settings. To make it longer, hold down the length adjustment button (4) as shown in Figure B, pull up on the handle and release the adjustment button to let it lock into a lower slot. To make the cane shorter, hold down the length adjustment button (4), push down on the handle and release the adjustment button to let it lock into a higher slot.

Using the LED-light
An adjustable light (5) is located at the end of the handle (1a). To turn the light on and off, press the light switch (6). The light pivots up and down so you can point it in the direction you wish.

Using the alarm in emergency situations
To turn the alarm on and off, press the alarm switch (9) located at the head part of the cane handle.

Folding up
To store the cane, separate the sections as shown in Figure C and group them together. Fasten them with the wrist strap (3). Secure the sections with the fasteners at each end of the strap.

Insert and change batteries
This cane operates with 2 AAA batteries (not included). The battery compartment (7) is located at the end of the handle (1a), open it and insert or change batteries.

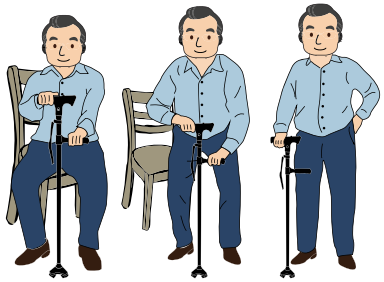
Important: Low battery power will cause the light and alarm functions to lose their effectiveness. Please change to new batteries whenever the brightness or loudness of alarm weakens.

- Alkaline batteries are recommended as a stable power source. Non-Alkaline and rechargeable batteries have a tendency to decrease in power level over time, and you might

mistakenly think the light or alarm is not working properly.
- Remove the batteries to prevent them from running down whenever you are planning to store the cane for more than 3 months.

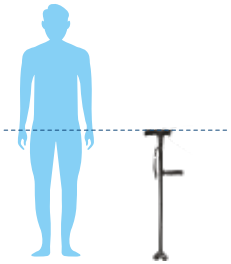
Safety instructions
- Always consult your doctor before using a walking cane.
- Never use the cane on ice, wet or slippery surfaces.
- Do not disassemble the body (with elastic cord) of the cane.
- The product is not for medical use.
- Not suitable for skiing.
- This product does not aim to be a walking aid as per EN 1985 (on hiking sticks).
- Do not use the cane is defective.
- Not intended for persons over 115kg.

DUAL HANDLE USAGE
1. Spread handle 1b and place your hands each on one handle
2. Lean forward
3. Push yourself up



What do you use a cane for
A cane is purely for light support. It ensures better balance and stability, but it is not suitable for taking full body weight. If you need bodyweight support, we recommend that you also purchase a walker or walking frame.

The right height for your DR-HO'S Get up & Go cane



Stand up straight and let your arms hang loosely by your side, with slightly bent elbows. The ideal height of your cane, including the handle, is the distance from the ground to the top of your wrist. Make a slight bend in your elbow at a 15 to 20-degree angle when you pick up and hold the cane.

ⓘ **Important:** What if you walk with raised shoulders and have difficulty leaning? Or if the cane is too short? Then you will be walking in a crooked way, which risks causing shoulder and/or back problems and developing an incorrect walking posture.

On which side do you use DR-HO'S cane
You hold a cane on the opposite side from the leg that is causing problems. If you have problems with your left leg, you hold DR-HO'S cane on your right. This is because when we walk, our natural movement is to put one foot forward and swing the opposite arm forward at the same time. By having the cane on the opposite side from your less good leg, you utilize this natural movement and rest some of the weight while you walk. You put your less good leg forward and the cane on the opposite side. Now, you lean less on your good leg and the cane at the same time and therefore take the strain off your less good leg.

Tip: Try to look straight ahead when walking and not look at the ground. This way you will have better balance.

Climbing stairs with DR-HO'S cane
When you are less steady on your feet, it is extremely important to be able to climb stairs as safely, steadily and easily as possible.

What should you do to get up the stairs?
If there is a banister, hold the banister with one hand and DR-HO'S cane with the other. Climb the first step with your good leg and the cane and then bring up your less good leg behind.

What should you do to get down the stairs?
You do it the other way around: you step down the first step with your cane and your less good leg, and then bring down your good leg behind after that.

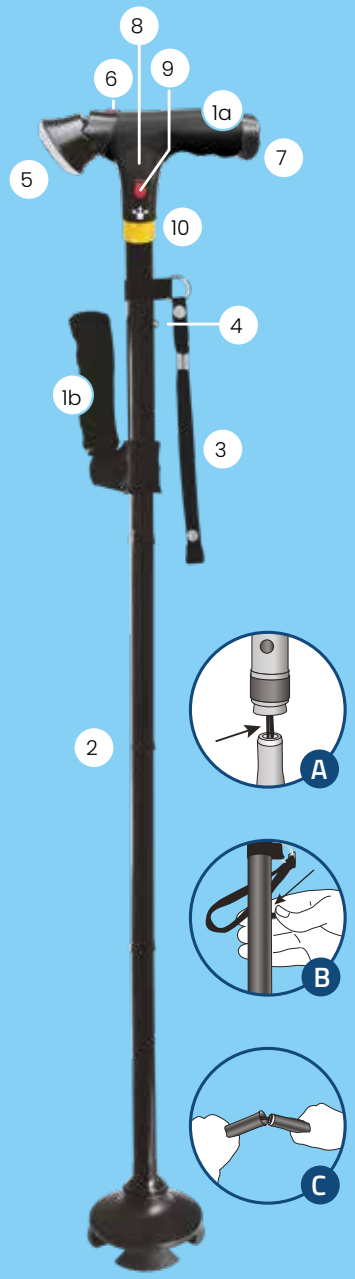
Warranty
One year against factory and material defects. The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage, assembly or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear. This warranty does not affect applicable legal rights.

Contact
If you have any questions about the product please contact your local retailer.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Dank u

Gefeliciteerd met uw aankoop van DR-HO'S get up & go Deluxe wandelstok! We zijn blij dat u ervoor heeft gekozen uw mobiliteit en vitaliteit te vergroten. We willen graag dat uw ervaringen met geweldig zijn; dus lees deze informatie en instructies zorgvuldig door. Veel plezier met uw DR-HO'S wandelstok.



Productbeschrijving

1. a. Antislip handgreep
   b. Handgreep met foamlaag
   90° inklapbaar
2. Stokdelen
3. Polsband
4. Lengteverstelknop
5. Richtbare LED-lamp
6. Lichtknop
7. Batterijvak
8. Alarm
9. Alarmknop
10. Veiligheidsreflector

HANDLEIDING

Uitklappen
De DR-HO'S wandelstok heeft een polsband, waarmee de stokdelen worden samengebonden wanneer de stok is ingeklapt. Maak eerst de polsband (3) los om de stok uit te klappen, pak dan het handvat vast (1a) en laat de stokdelen (2) door de zwaartekracht uitvouwen.

Belangrijk: Om vallen te voorkomen en voordat u op de stok steunt, moet u controleren of alle stokdelen (2) perfect op elkaar zijn aangesloten en vergrendeld (zie afbeelding A).

Let op: Onbeheerst losschieten van het elastische koord (A) kan ernstig letsel veroorzaken aan onbeschermde lichaamsdelen, met name de ogen. Gebruik het product niet als het elastische koord breekt, beschadigt of versleten raakt. Rek het elastische koord niet verder dan noodzakelijk uit om de stok in of uit te klappen (2).

Lengte aanpassen
De wandelstok kan op vijf verschillende lengtes worden ingesteld. Houd om de stok langer te maken de lengteverstelknop (4) ingedrukt zoals in afbeelding B, trek het handvat omhoog en laat de verstelknop los om deze in een kortere stand te vergrendelen. Om de stok korter te maken, houd de lengteverstelknop (4) ingedrukt, duw het handvat naar beneden en laat de verstelknop los om deze in een hogere stand te vergrendelen.

Gebruik van de LED-lamp
Aan het einde van het bovenste handvat (1a) zit de verstelbare lamp (5). Druk op de lichtknop (6) om het licht aan en uit te doen. Kantel de lamp om het licht in de gewenste richting te laten schijnen.

Alarmgebruik bij noodsituaties
Druk op de alarmknop (9) aan de zijkant van het bovenste handvat (1a) om het alarm aan en uit te zetten.

Inklappen
Trek de stokdelen uitelkaar om deze in te vouwen en op te bergen zoals getoond in afbeelding C. Houd ze bijelkaar met de polsband (3). Gebruik hiervoor de clips aan de uiteinden.

Batterijen plaatsen en vervangen
De DR-HO'S wandelstok werkt op 2 AAA batterijen (niet meegeleverd). Het batterijvak (7) zit aan het eind van het handvat 1a. Open het batterijvak en plaats of vervang de batterijen.

Let op: Als de batterijen bijna leeg zijn, werken de LEDs en het alarm minder goed. Vervang ze wanneer de helderheid of het geluid ervan afneemt.

- U kunt het beste alkalinebatterijen gebruiken. Van niet-alkaline en oplaadbare batterijen neemt de capaciteit vaak in de loop van de tijd af, waardoor het kan lijken alsof de verlichting of het alarm niet goed werkt.

HANDLEIDING

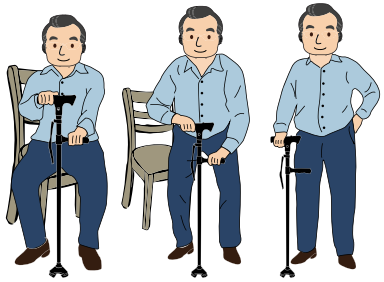
- Verwijder de batterijen als u de wandelstok langer dan drie maanden niet gebruikt, om te voorkomen dat ze leeglopen.

Veiligheidswaarschuwingen

- Raadpleeg altijd een arts voordat u een wandelstok gaat gebruiken.
- De wandelstok is niet geschikt voor gebruik bij ijzel of op een gladde of natte ondergrond.
- Demonteer het centrale deel van de stok niet. Hierin bevindt zich het elastische koord (afbeelding A).
- Niet bedoeld voor medisch gebruik en niet geschikt om mee te skiën.
- Niet bedoeld als loophulpstuk volgens EN 1985 over wandelstokken.
- Gebruik de stok niet als deze beschadigd of defect is.
- Deze wandelstok is ongeschikt voor gebruik door personen die zwaarder wegen dan 115 kg.

Gebruik van de twee handvatten

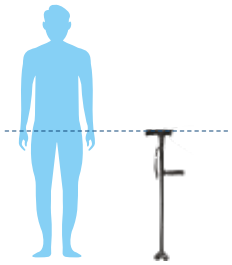
1. Klap handvat 1b uit en plaats uw handen elk op een handvat
2. Leun voorover
3. Druk uzelf op.



Waarvoor gebruikt u een wandelstok

Een wandelstok is puur ter lichte ondersteuning en zorgt voor een beter evenwicht en stabiliteit, maar is niet geschikt om lichaamsgewicht op te vangen.
Heeft u lichaamsgewichtondersteuning nodig? Dan adviseren wij u om ook een rollator of een looprek aan te schaffen.

De juiste hoogte voor gebruik



Ga rechtop staan en houd uw armen losjes langs uuw lichaam, met lichtgebogen ellebogen. De ideale hoogte van uw wandelstok, inclusief handvat, is de afstand van de grond tot de bovenkant van uw pols. Maak een lichte buiging in uw elleboog met een hoek van 15° tot 20° wanneer u de wandelstok vastpakt en -houdt.

Belangrijk: Loopt u met opgetrokken schouders en kunt u niet goed steunen? Of is de wandelstok te laag? Dan loopt u krom en heeft u kans op schouder- en/of rugklachten en het aanleren van een verkeerde loophouding.

Aan welke kant gebruik u DR-HO'S wandelstok

Een wandelstok houd u aan de andere kant dan het been waarvan u last heeft. Heeft u dus last van uw linkerbeen dan houd u DR-HO'S wandelstok rechts. Wanneer we lopen hebben we namelijk een natuurlijke beweging, zetten we ons rechterbeen voor dan zwaait onze linkerarm naar voren en andersom. Door de wandelstok tegenover gesteld aan het minder goede been te gebruiken, maakt u gebruik van deze natuurlijke beweging en vangt u een deel van het gewicht op terwijl u loopt. U zet zo uw minder goede been voor en de wandelstok aan de andere kant. Nu steunt u minder op uw goede been en de wandelstok tegelijk en ontlast u dus uw minder goede been.

Tip: Probeer recht voor uit te kijken tijdens het lopen en kijk niet naar de grond. Zo heeft u een betere balans.

Traplopen met DR-HO'S wandelstok

Wanneer u minder goed ter been bent is het van het groot belang om veilig, stabiel en zo makkelijk mogelijk trap te kunnen lopen.

Wilt u de trap op lopen?

Als er een trapleuning is pakt u in de ene hand de trapleuning en in de ander hand DR-HO'S wandelstok. Neem met uw goede been en de wandelstok de eerste traptrede en sluit daarna met u minder goede been aan.

Wilt u de trap af lopen?

Dan gaat dit andersom: u zet eerst een stap op de volgende trede met uw wandelstok en minder goede been, en sluit daarna aan met het goede been.

Garantie

Eén jaar tegen fabrieks- en materiaalgebreken. De garantie dekt geen problemen, schade door zelfreparatie of pogingen daartoe noch door probemen die veroorzaakt zijn door onjuiste behandeling of gebruik niet conform de in deze handeiding vermelde instructies. Hetzelfde geldt voor normale slijtage. Deze garantie heeft geen invloed op de toepasselijke wettelijke rechten in uw land.

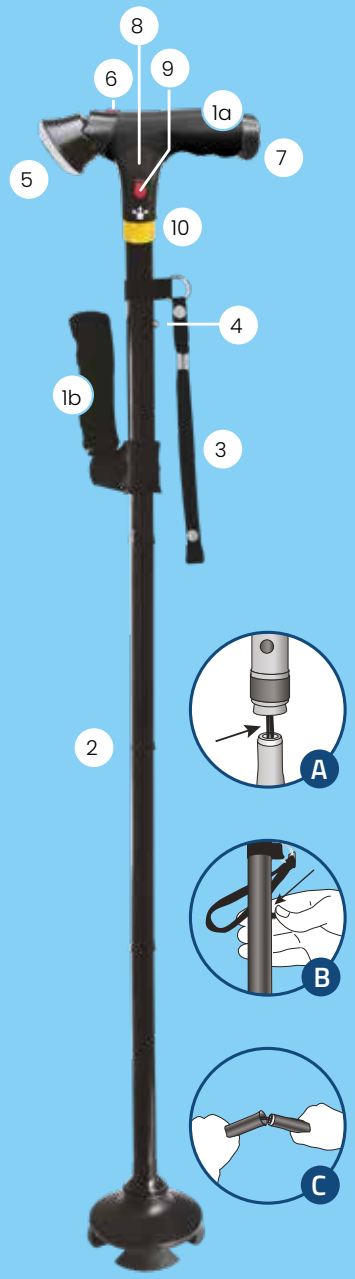
Contact

Als u vragen heeft over het product of garantie, neem dan contact op met uw leverancier.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Merci

Félicitations pour l'achat de votre DR-HO'S get up & go cane Deluxe ! Nous sommes ravis que vous ayez choisi d'optimiser votre mobilité et votre vitalité. Pour que votre expérience soit formidable, lisez ces consignes et les instructions attentivement chaque fois. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre canne DR-HO'S.



Description de produit

1. a. Poignée antidérapage
   b. Poignée repliable 90° avec une couche en mousse souple
2. Parties de la canne
3. Dragonne
4. Bouton de réglage
5. réglable Lumière
6. Interrupteur lumière
7. Logement des piles
8. Alarme
9. Interrupteur alarme
10. Réflecteur de sécurité

MANUEL D'INSTRUCTIONS

Déplier
La canne dispose d'une dragonne qui permet de rassembler les différentes parties de la canne lorsqu'elle est pliée. Pour déplier la canne, détachez d'abord la dragonne (3). Saisissez-vous de la poignée (1a), tenez-la verticalement et laissez les différentes parties de la canne (2) se déplier grâce à la gravité.

Important : Pour éviter les chutes, assurez-vous que toutes les parties de la canne (2) sont parfaitement alignées et verrouillées (voir Figure A) et que la canne est bien rigide.

Attention: Le rejet incontrôlé du cordon élastique (A) situé à l'intérieur de la canne peut causer des blessures graves aux parties du corps non-protégées, notamment les yeux. Si le cordon élastique se casse, est endommagé ou usé, n'utilisez plus le produit. Ne tirez pas sur le cordon élastique plus que nécessaire pour plier ou déplier la canne (2).

Régler la longueur pour l'adapter à vos besoins
La canne dispose de cinq différentes longueurs. Pour le rallonger, restez appuyé sur le bouton de réglage (4) comme illustré en Figure C, soulevez la poignée et relâchez le bouton de réglage pour qu'il se verrouille plus bas. Pour raccourcir la canne, restez appuyé sur le bouton de réglage (4), baissez la poignée et relâchez le bouton de réglage pour qu'il se verrouille plus haut.

Utiliser la LED-lumière
La lumière réglable (5) est située à l'extrémité de la poignée (1a). Pour allumer et éteindre, appuyez sur l'interrupteur (6) de la poignée. La lumière pivote en haut et en bas afin que vous puissiez la pointer dans la direction souhaitée.

Utiliser l'alarme en cas d'urgence
Pour allumer et éteindre l'alarme, appuyez sur l'interrupteur (9) sur la tête de la poignée.

Plier
Pour ranger la canne, séparez les parties comme illustré en Figure C et regroupez-les et entourez-les de la dragonne (3). Fixez les parties à l'aide des fermoirs à chaque extrémité de la dragonne.

Insérer et changer les piles
La canne fonctionne avec 2 piles AAA (non inclus). Pour insérer les piles, ouvrez le logement (7) qui est situé au bout de la poignée 1a et insérez/changez les piles.

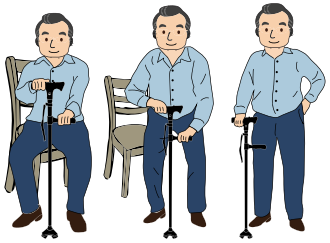
Remarques : La canne perd en efficacité au fur et à mesure que les piles se déchargent. Changez les piles lorsque la stimulation devient faible.

- Les piles alcalines sont recommandées pour bénéficier d'une alimentation en énergie stable. Le niveau d'énergie des piles non-alcalines et rechargeables tend à décroître au fil du temps, et vous pourriez

croire à tort que la lumière ou l'alarme ne fonctionne pas correctement.
- Retirez les piles pour éviter qu'elles ne se déchargent lorsque vous prévoyez de ne pas utiliser la canne pendant plus de 3 mois.

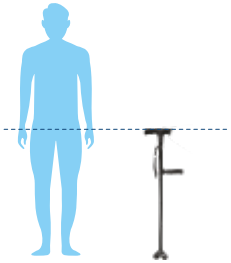
Avertissements de sécurité :
- Consultez votre médecin avant d'utiliser la canne.
- Ne convient pas pour le ski.
- Ne pas démonter le corps de la canne qui contient le cordon élastique (Fig. A).
- Le produit n'est pas destiné à une utilisation médicale.
- N'utilisez jamais la canne sur des surfaces mouillées et glissantes.
- Ce produit ne vise pas à être un dispositif d'aide à la marche conformément à la norme EN 1985 (sur les bâtons de marche).
- N'utilisez pas la canne en cas de défaut.
- Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser la canne.

Utilisation des poignées
1. Dépliez la poignée 1b et placez vos mains chacune sur une poignée
2. Penchez vous
3. Poussez vous en hauteur



Comment utiliser une canne
Une canne est uniquement un accessoire de soutien léger. Si elle contribue à améliorer l'équilibre et la stabilité, elle n'est cependant pas destinée à supporter tout le poids du corps. Si vous avez besoin d'un soutien pour tout le corps, nous vous recommandons d'acheter également un déambulateur ou un cadre de marche.

Régler la bonne hauteur de votre canne de DR-HO'S



Tenez-vous droit en laissant les bras pendre librement le long du corps, les coudes légèrement pliés. La hauteur idéale de votre canne, poignée comprise, correspond à la distance entre le sol et le haut de votre poignet. Pliez légèrement le coude à un angle de 15 à 20 degrés lorsque vous prenez et tenez la canne.

Important : Que se passe-t-il si vous marchez avec les épaules relevées et que vous avez du mal à vous pencher ? Ou si la canne est trop courte ? Vous avancerez en vous tenant courbé, ce qui risque de provoquer des problèmes d'épaule et/ou de dos et de développer une mauvaise posture de marche.

De quel côté utiliser la canne DR-HO'S ?
Une canne se tient du côté opposé à la jambe posant problème. Par exemple, si vous avez des problèmes avec la jambe gauche, tenez la canne de DR-HO'S du côté droit. En effet, le mouvement de marche naturel consiste à avancer un pied en balançant simultanément le bras opposé vers l'avant. En plaçant la canne du côté opposé à la jambe la moins bonne, vous suivez donc ce mouvement naturel et délestez une partie du poids pendant la marche. Avancez la jambe la moins bonne et la canne du côté opposé. En répartissant votre poids sur votre jambe valide et sur la canne, vous soulagez votre jambe moins valide.

Conseil : Essayez de regarder droit devant vous lorsque vous marchez et de ne pas regarder le sol. Vous obtiendrez ainsi un meilleur équilibre.

Monter un escalier avec la canne de DR-HO'S
Lorsqu'on est moins stable sur ses pieds, il est extrêmement important de pouvoir monter les escaliers de la façon aussi sûre, stable et facile que possible.

Comment faire pour monter un escalier ?
S'il y a une rampe, tenez-la d'une main et la canne de DR-HO'S de l'autre. Montez sur la première marche avec votre jambe valide et la canne, puis ramenez votre jambe moins valide.

Comment descendre un escalier ?
Procédez inversement : descendez la première marche avec la canne et la jambe moins valide, puis ramenez la jambe valide.

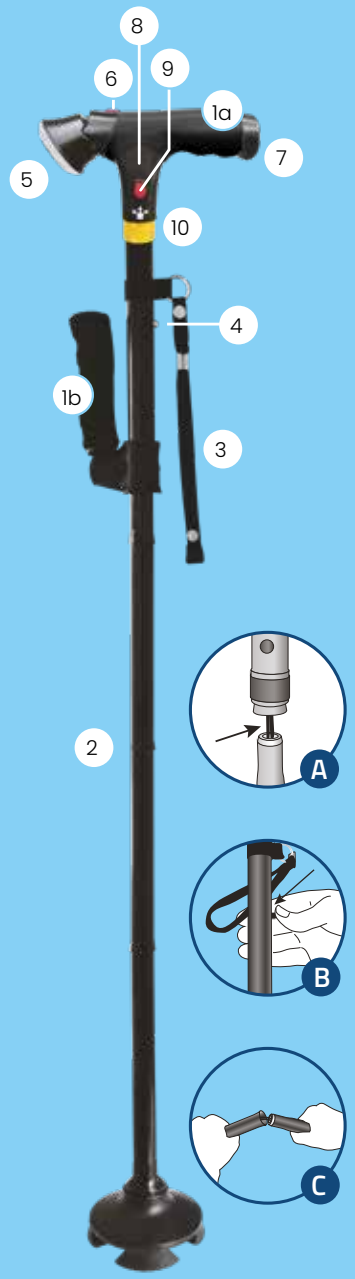
Garantie
Un an contre les défauts matériels ou de fabrication. La garantie ne couvre pas les défauts dus à une mauvaise manipulation ou un mauvais assemblage, à des dommages ou des tentatives de réparation. Il en va de même pour l'usure normale. Cette garantie n'affecte pas les dispositions légales applicables.

Contact
Si vous souhaitez poser des questions sur le produit, veuillez vous adresser à votre revendeur local.

GARDEZ BIEN LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Danke

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres DR-HO'S get up & go Deluxe! Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, Ihre Mobilität und Vitalität zu optimieren. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, lesen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig jedes Mal beim herstellung. Viel Spaß mit Ihrem DR-HO'S Gehstock.



Produktbeschreibung

1. a. Rutschfestem Handgriff
   b. 90° einklappbaren Handgriff
2. Abschnitte des Gehstocks
3. Handschlaufe
4. Höhenverstellknopf
5. Regelbare Beleuchtung
6. Lichtschalter
7. Batteriefach
8. Alarm
9. Alarmschalter
10. Sicherheitsreflektor

BEDIENUNGSANLEITUNG

Entfalten
Der Stock hat eine Handschlaufe, die die verschiedenen Abschnitte des Gehstocks zusammenhält, wenn der Stock zusammengefaltet ist. Um den Stock zu entfalten, müssen Sie zuerst die Handschlaufe lösen (3). Fassen Sie den Griff (1a) und halten Sie ihn hoch, damit sich die Abschnitte des Gehstocks (2) mithilfe der Schwerkraft entfalten können.

Wichtig: Um Stürze zu vermeiden, sollten Sie sich immer vergewissern, dass alle Abschnitte des Gehstocks (2) perfekt zueinander ausgerichtet und eingerastet sind (siehe Abbildung A) und der Stock steif ist.

Vorsicht: Ein unkontrolliertes Lösen des Elastikbands (A) kann zu schweren Verletzungen ungeschützter Körperteile führen, insbesondere der Augen. Sollte das Elastik reißen, beschädigt werden oder Verschleißerscheinungen zeigen, sollten Sie der Stock nicht mehr verwenden. Dehnen Sie das Elastikband nicht weiter als erforderlich, um den Gehstock zusammenzufalten (2).

Höheneinstellung des Stocks
Der Stock hat fünf unterschiedliche Höheneinstellungen. Um ihn höher zu machen, müssen Sie den Höhenverstellknopf (4) wie in Abbildung B gezeigt gedrückt halten, den Handgriff nach oben ziehen und den Verstellknopf loslassen, damit er an einem niedrigeren Punkt wieder einrasten kann. Um ihn kürzer zu machen, müssen Sie den Höhenverstellknopf gedrückt halten, den Handgriff nach unten drücken und den Verstellknopf loslassen, damit er an einem höheren Punkt wieder einrasten kann. Passen Sie die Länge des Gehstocks sorgfältig an Ihre Bedürfnisse an.

Verwendung der Beleuchtung
An dem Ende des Handgriffs (1a) befindet sich eine regelbare Beleuchtung (5). Um das Licht ein- oder auszuschalten, müssen Sie den Lichtschalter (6) betätigen. Das Licht kann nach oben und unten geschwenkt werden, damit Sie es nach ihren Wünschen ausrichten können.

Verwendung des Alarms wenn sich eine gefährliche Situation ergibt
Um den Alarm ein- oder auszuschalten, können Sie den Alarmschalter (9) am Kopfteil des Gehstock (1a) betätigen.

Zusammenfalten
Um den Gehstock zu verstauen, müssen Sie die Abschnitte wie in Abbildung C gezeigt auseinanderziehen und zusammenklappen. Sobald Sie alle Abschnitte getrennt und zusammengefaltet haben, können Sie sie mit der Handschlaufe (3) fixieren. Sichern Sie die Abschnitte mit den Befestigungselementen an den Enden jedes Abschnitts.

Einlegen und Wechseln der Batterien
Der Gehstock wird mit Batterien vom Typ AAA betrieben (nicht enthalten). Um die Batterien einzulegen, müssen

Sie das Batteriefach (7) am Ende des Handgriffs öffnen und die Batterien einlegen.

WICHTIG: Wenn die Batterieleistung zu schwach ist, verliert das Licht oder der Alarm seine Wirksamkeit.

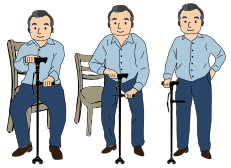
- Wechseln Sie die Batterien, wenn die Stimulation schwach wird. Als zuverlässige Stromquelle empfehlen wir Alkalibatterien.
- Wenn Sie der Gehstock voraussichtlich drei Monate nicht benutzen, so nehmen Sie die Batterien heraus, damit diese nicht auslaufen.

Sicherheitshinweise

- Vor der Verwendung sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
- Das Produkt ist nicht für die Verwendung bei eisigen, nassen oder rutschigen Bedingungen oder Oberflächen vorgesehen.
- Nehmen Sie den Körper des Gehstocks, in dem sich das Elastikband befindet, nicht auseinander.
- Das Produkt ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Nicht zum Skifahren geeignet.
- Dieses Produkt ist nicht als Gehhilfe nach EN 1985 (in Bezug auf Wanderstöcke) gedacht.
- Verwenden Sie den Gehstock nicht, wenn er beschädigt ist.
- Nicht für Personen mit einem Gewicht von über 115 kg geeignet.

Verwendung der zwei Griffe

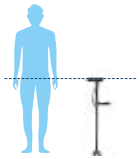
1. Griffeausklappen und legen Sie ihre Hände jeweils auf einen Griff
2. Vorbeugen
3. Hochdrücken



Wozu ein Gehstock verwendet wird

Ein Gehstock ist lediglich eine leichte Stütze. Er sorgt für besseres Gleichgewicht und Stabilität, ist aber nicht zum Abstützen mit dem vollen Körpergewicht geeignet. Wenn Sie Unterstützung für Ihr Körpergewicht benötigen, empfehlen wir Ihnen, auch eine Gehhilfe oder einen Rollator zu kaufen.

Die richtige Höhe für Ihren Stock



Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen locker an der Seite hängen. Die ideale Höhe Ihres Gehstocks einschließlich Griff ist der Abstand vom Boden bis zur Oberseite Ihres Handgelenks. Beugen Sie Ihren Ellenbogen leicht in einem Winkel von 15 bis 20 Grad, wenn Sie den Gehstock festhalten.

Achten Sie darauf: Ein zu kurzer Gehstock oder hochgezogene Schultern beim Gehen können zu einer krummen Haltung, Schulter- und Rückenbeschwerden sowie einer falschen Gehhaltung führen.

Auf welcher Seite ein Gehstock verwendet wird

Sie halten den Gehstock an der gegenüberliegenden Seite von dem Bein fest, das Ihnen Probleme bereitet. Wenn Sie Probleme mit Ihrem linken Bein haben, halten Sie den Gehstock mit der rechten Hand fest. Dies beruht auf unserer natürlichen Bewegung beim Gehen: Man setzt den einen Fuß nach vorn und schwingt gleichzeitig den anderen Arm nach vorn. Wenn Sie den Gehstock auf der anderen Seite Ihres weniger guten Beins haben, nutzen Sie diese natürliche Bewegung und stützen einen Teil des Gewichts beim Gehen ab. Sie gehen mit dem weniger guten Bein einen Schritt vorwärts und setzen den Stock auf der anderen Seite mit nach vorn. Wenn Sie Ihr Gewicht auf Ihr gutes Bein und den Stock verteilen, entlasten Sie Ihr weniger gutes Bein.

Tipp: Versuchen Sie beim Gehen nach vorn zu schauen anstatt nach unten Richtung Boden. Auf diese Art und Weise haben Sie ein besseres Gleichgewicht.

Treppensteigen mit dem Gehstock

Wenn Sie nicht so sicher auf den Beinen sind, ist es äußerst wichtig, das Treppensteigen möglichst sicher und einfach zu gestalten und mit festen Schritten voranzukommen.

Was sollten Sie beim Hinaufgehen der Treppe beachten?

Wenn ein Geländer vorhanden ist, halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest und nehmen den Gehstock in die andere Hand. Nehmen Sie die erste Stufe mit Ihrem guten Bein und dem Gehstock und ziehen Sie dann Ihr weniger gutes Bein nach.

Was sollten Sie beim Hinuntergehen der Treppe beachten?

Sie machen es einfach umgekehrt: Sie machen den ersten Schritt mit Ihrem Gehstock und Ihrem weniger guten Bein und setzen anschließend Ihr gutes Bein dazu.

Garantie

Ein Jahr für Material- und Fabrikationsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Fehler, die durch falsche Handhabung, Beschädigung, Montage oder Reparaturversuche verursacht wurden. Das Gleiche gilt für normale Abnutzung und Verschleißerscheinungen. Diese Garantie hat keine Auswirkungen auf gesetzlich geltende Rechte.

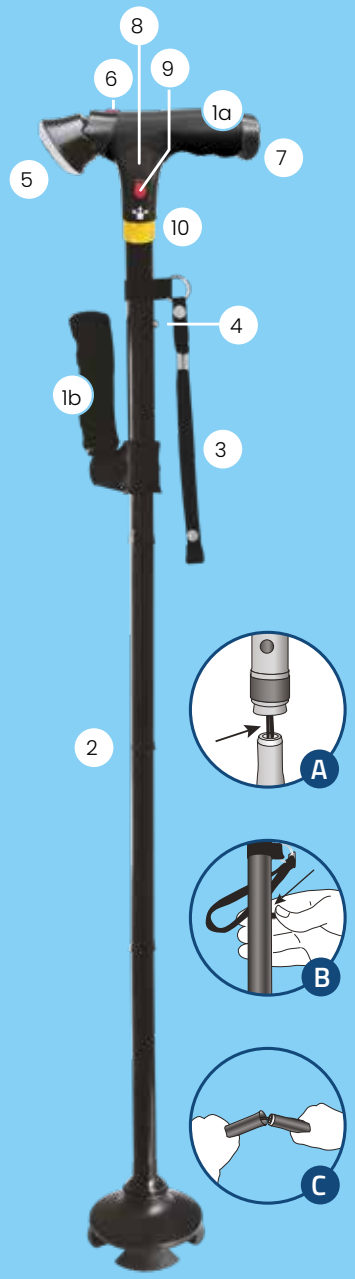
Kontakt

Bei Fragen zum Produkt wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.

DIESE GEBRAUCHS INFORMATIONEN GUT AUFBEWAHREN

Grazie

Grazie per aver acquistato il DR-HO'S get up & go Deluxe bastón! da passeggio! Siamo felici che tu abbia scelto di ottimizzare la tua mobilità e vitalità. Vogliamo che la tua esperienza sia fantastica, quindi ti preghiamo di leggere attentamente questo manual d'uso. Buon divertimento con il tuo bastone da passeggio DR-HO'S.



Descrizione del prodotto

1. a. Maniglia antiscivolo
   b. Comodo manico pieghevole a 90° con strato di schiuma morbida
2. Sezione della canna
3. Cinturino per polso
4. Bottone per la regolazione dell'altezza
5. regolabile LED-luce
6. Interruttore della luce
7. Compartimento della batteria
8. Allarme
9. Interruttore dell'allarme
10. Riflettore di sicurezza

MANUALE D'USO

Come aprire
La bastone da passeggio DR-HO'S ha un cinturino da polso che tiene le sezioni della bastone da passeggio unite quando è ripiegato. Per aprirlo, slacciare il cinturino (3) poi afferrate la maniglia (1a), mantenerla sollevata e lasciare che le sezioni della bastone da passeggio (2) si dispieghino da sole verso il pavimento.

IMPORTANTE: Per evitare cadute, prima di usare, assicurarsi sempre che le sezioni della bastone da passeggio (2) siano perfettamente allineate tra loro e bloccate (vedi fig. A) e che la bastone da passeggio sia stabile e rigido.

ATTENZIONE: Il rilascio incontrollato della corda elastica (A) all'interno della bastone da passeggio può causare gravi lesioni a parti del corpo non protette, in modo particolare agli occhi. Se la corda elastica si dovesse rompere, danneggiarsi o consumarsi, non utilizzare più la bastone da passeggio e non cercare di aggiustarlo ma rivolgersi al rivenditore. Non allungare la corda elastica più di quanto non sia necessario per separare o unire le sezioni (2) di bastone da passeggio.

Regolazione dell'altezza
Ci sono 5 differenti altezze. Per allungare la bastone da passeggio DR-HO'S, tenere premuto il bottone della regolazione della lunghezza (4) come mostrato nella Fig. C, tirare la maniglia verso l'alto e rilasciare il bottone della regolazione per farlo bloccare nel foro più basso. E' molto importante regolare bene la lunghezza della bastone da passeggio in base alle proprie esigenze per una migliore stabilità.

Utilizzo della LED-luce
La luce regolabile in altezza (5) è posizionata all'estremità della maniglia (1a). Per accendere o spegnere la luce, premere l'interruttore (6) che si trova sulla maniglia. La luce ruota sia verso l'alto che verso il basso così la si può regolare nella direzione preferita.

Utilizzo dell'allarme quando si verificano situazioni di emergenza
Per attivare o disattivare l'allarme, premere l'interruttore (9) posizionato nella parte bassa della maniglia.

Ripiegare
Per ritirare, separare le sezioni della bastone da passeggio come mostrato nella Fig. C e raggrupparle insieme. Una volta separate le sezioni ed avvicinate tra loro, legarle utilizzando il cinturino (3).

Come inserire/sostituire le batterie
La bastone da passeggio DR-HO'S funziona con 2 batterie AAA (non incluse). Per inserire le batterie, aprire l'apposito apposito comparto (7), inserirle con le polarità come indicato all'interno del comparto e richiuderlo. Se la luce non si accende, ripetere

l'operazione o verificare che le pile siano cariche. Rimuovere le batterie per evitare che si scarichino se si prevede di non usare la bastone da passeggio per più di 3 mesi.

Avviso per la sicurezza

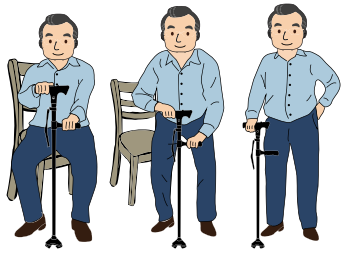
- Consultare sempre il medico curante prima di usare una bastone da passeggio.
- Non è adatto su superfici ghiacciate, bagnate o scivolose.
- Non smontare visto che ci sono corde elastiche all'interno della bastone da passeggio.
- Non è per uso medico e non é un ausilio per la deambulazione secondo EN 1985 (su bastoni da trekking).
- Non guardare direttamente la LED-luce.
- Non utilizzare il prodotto se è difettoso o se danneggiato o usurato.
- Non è un giocattolo quindi non deve essere utilizzato dai bambini o da persone con scarse capacità fisico-mentali.
- Questo prodotto non è adatto a persone che pesano oltre 115 Kg.

Dismissione del prodotto

Rispettare le regole vigenti per il corretto smaltimento del prodotto in quanto non è un normale rifiuto domestico. Le batterie devono essere smaltine negli appositi contenitori perché sono altamente inquinanti. In caso di dubbio, contattare il proprio Comune di residenza.

Maniglia doppio utilizzo

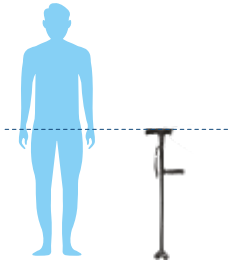
1. Stendere le maniglie 1b e metti le mani ciascuna su una maniglia
2. Piegarsi in avanti
3. Alzarsi



Per cosa si usa il bastone?

Il bastone serve solo a dare un leggero sostegno. Garantisce un migliore equilibrio e una maggiore stabilità, ma non è adatto a sostenere tutto il peso del corpo. Se avete bisogno di sostenere tutto il peso del corpo vi consigliamo di acquistare anche un deambulatore.

L'altezza giusta del bastone



Mettetevi in piedi, dritti, con le braccia lungo i fianchi e i gomiti leggermente piegati. L'altezza ideale del bastone, compresa l'impugnatura, è la distanza che va da terra fino alla parte superiore del polso. Quando prendete in mano il bastone piegate leggermente il gomito con un angolo di 15 - 20°.

Importante: Cosa succede se si cammina con le spalle sollevate e si ha difficoltà ad appoggiarsi? O se il bastone è troppo corto? In questi casi si cammina sbilenchi con il rischio di causare problemi alle spalle e/o alla schiena e di sviluppare una postura di deambulazione scorretta.

Da quale lato si usa il bastone da passeggio di DR-HO'S

Il bastone va tenuto sul lato opposto rispetto alla gamba che vi dà noia. Se avete problemi alla gamba sinistra terrete il bastone di DR-HO'S con la mano destra. Questo perché quando si cammina il movimento naturale è mettere avanti un piede e contemporaneamente il braccio opposto. Tenendo il bastone da passeggio sul lato opposto alla gamba meno buona si sfrutta questo movimento naturale per poggiare parte del proprio peso sul bastone mentre si cammina. Camminate mettendo avanti la gamba meno buona e il bastone sul lato opposto. Distribuendo il peso tra la gamba buona e il bastone si allevia lo sforzo sulla gamba meno buona.

Un consiglio: mentre camminate, cercate di guardare davanti a voi e non per terra. Questo migliora l'equilibrio.

Salire le scale con il bastone da passeggio di DR-HO'S

Quando si è meno stabili sulle gambe è molto importante poter salire le scale nel modo più sicuro, stabile e semplice possibile.

Come fare per salire le scale? Se c'è una ringhiera, tenete con una mano la ringhiera e con l'altra il bastone di DR-HO'S. Fate il primo scalino con la gamba buona e il bastone e poi sollevate la gamba meno buona.

Come fare per scendere le scale?

Fate il contrario: fate il primo scalino con il bastone e la gamba meno buona, e poi con la gamba buona.

Garanzia

Un anno contro i difetti di fabbrica e del materiale. La garanzia non copre i difetti dovuti a danni o montaggio, tentativi di riparazione e uso non corretti. Questo vale anche per la normale usura. La presente garanzia non inficia i diritti legali applicabili.

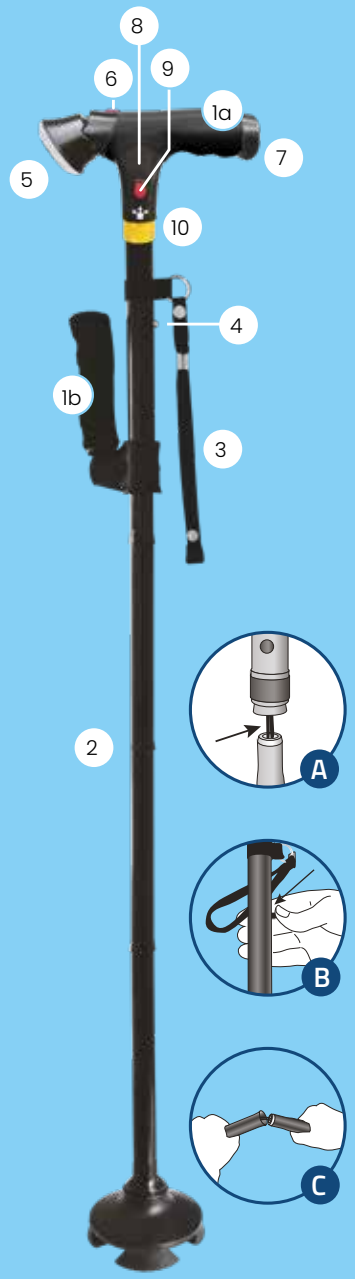
Contatto

Per qualsiasi domanda, contattare il rivenditore locale all'indirizzo info@drho.it.

ISTRUZIONI DA CONSERVARE

Gracias

¡Enhorabuena por la compra de su DR-HO'S get up & go cane! Nos alegramos de que haya decidido optimizer su movilidad y su vitalidad. Puesto que queremos que sus experiencias sean fantásticas, lea estas instrucciones antes de cada uso. ¡Que disfrute de su bastón DR-HO.



Descripción del producto

1. a. Mango antideslizante
   b. Mango plegable de 90° con capa di espuma blanda
2. Segmentos del bastón
3. Correa para la muñeca
4. Botón de ajuste de la longitud
5. regulable LED-luz
6. Botón de la luz
7. Compartimento de la pila
8. Alarma
9. Botón de la alarma
10. Reflector de seguridad

MANUAL DE USUARIO

Desplegar
El bastón DR-HO'S tiene una correa para la muñeca que mantiene los segmentos del bastón juntos cuando este se pliega. Para desplegar el bastón, primero desabroche la correa para la muñeca (3). Agarre el mango (1a), sosténgala hacia arriba y deje que los segmentos del bastón (2) se desplieguen por la fuerza de la gravedad.

Importante: Para evitar caídas y antes de utilizar, siempre asegúrese de que todos los segmentos del bastón (2) estén perfectamente alineados y fijados en su lugar (véase la Figura A) y el bastón es firme.

Precaución: Soltar la cinta elástica sin control (A) dentro del bastón, podría causar lesiones graves en partes desprotegidas del cuerpo, en especial los ojos. Si la cinta elástica se rompe, se daña o se desgasta, deje de usar el producto. No estire la cinta elástica más de lo necesario para desplegar o plegar el bastón (2).

Ajuste de la longitud para satisfacer sus necesidades
El bastón tiene cinco configuraciones de longitud diferentes. Para hacerlo más largo, mantenga presionado el botón de ajuste de longitud (4) tal como se ilustra en la Figura A, levante el mango y suelte el botón de ajuste para encajarlo en una ranura inferior. Para hacerlo más corto, mantenga presionado el botón de ajuste de longitud (4), presione hacia abajo el mango y suelte el botón de ajuste para dejarlo en una ranura superior.

Uso de la LED-luz
El bastón cuenta con una luz regulable (5) en el extremo del mango (1a). Para encender y apagar la luz, pulse el botón de la luz (6) en el mango del bastón. La luz gira hacia arriba y hacia abajo para que pueda dirigirla hacia la dirección que desee.

Uso de la alarma en situaciones de emergencia
Para activar y desactivar la alarma, pulse la parte del cabezal del botón de alarma (9).

Plegable
Plegar los segmentos como se muestra en la Figura C y agrúpelos. Una vez que haya separado y juntado todos los segmentos, únalos con la correa para la muñeca (3). Sujete los segmentos con los pasadores situados en cada extremo de la correa.

Inserción y cambio de pilas
El bastón DR-HO'S funciona con 2 pilas AAA (no incluidas). Para insertar las pilas, busque el compartimento de la batería (7) que se encuentra en el extremo del mango, abra e inserte las pilas.

Recomendamos el uso de pilas alcalinas porque proporcionan un nivel estable de alimentación. Las pilas no alcalinas y las recargables presentan tendencia a que disminuya el nivel de alimentación con el paso del tiempo, y de este modo se puede pensar erróneamente que el dispositivo no funciona correctamente.

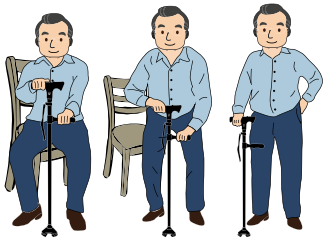
- Quite las pilas para evitar que se descarguen cuando tenga previsto dejar almacenado el dispositivo durante más de 3 meses.

Advertencias de seguridad

- Consulte consulte a su médico antes de usar.
- El producto no está diseñado para usarse en condiciones de hielo o resbaladizas.
- No desmonte el cuerpo del bastón que contiene la cinta elástica.
- El producto no es para uso médico y no pretende ser una ayuda para caminar de acuerdo con EN 1985 (en la sección palos de senderismo).
- No es adecuado para esquiar.
- No use si está defectuoso.
- No está pensado para ser utilizado por personas que pesen más de 115 kg.

Uso doble del mango

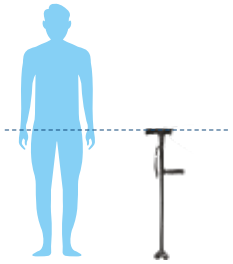
1. Extienda el mango 1b y coloque sus manos cada una en un mango
2. Inclínelo hacia adelante
3. Levántelo usted mismo hacia arriba



Para qué sirve el bastón DR-HO'S

Un bastón es un elemento de apoyo ligero. Ayuda a mantener el equilibrio y la estabilidad, pero no es apto para soportar todo el peso del cuerpo. Si necesita apoyo para todo el cuerpo, le recomendamos que compre también un andador o caminador.

La altura adecuada del bastón



Póngase en posición erguida, con los brazos colgando a los lados y los codos ligeramente doblados. La altura ideal de su bastón, incluyendo el asa, es la distancia del suelo a la parte superior de su muñeca. Doble ligeramente el codo, a un ángulo de entre 15 y 20 grados, cuando sujete el bastón.

Importante: ¿Qué pasa si camina con los hombros levantados y le cuesta inclinarse? ¿O si el bastón es demasiado corto? Entonces, estará caminando con una postura forzada, con el riesgo de desarrollar problemas de hombros o de espalda y una manera incorrecta de caminar.

En qué lado hay que usar el bastón

Sujete el bastón con la mano opuesta a la pierna que le da problemas. Si tiene problemas en la pierna izquierda, sujete el bastón DR-HO'S con la mano derecha. Esto es así porque, cuando caminamos, nuestro movimiento natural es llevar un pie hacia delante y mover el brazo contrario hacia delante al mismo tiempo. Al sujetar el bastón con la mano del lado opuesto a la pierna en peor estado, aprovecha este movimiento natural para descansar parte del peso al caminar. Lleva la pierna menos buena hacia delante y el bastón en el lado contrario. Al distribuir su peso entre la pierna buena y el bastón, se alivia la tensión sobre la pierna menos buena.

Consejo: Trate de mirar al frente cuando camine, no al suelo. Así mejorará el equilibrio.

Subir escaleras con el bastón

Cuando se tiene menos estabilidad en los pies, es sumamente importante poder subir escaleras con la mayor seguridad, estabilidad y facilidad posibles.

¿Qué tiene que hacer para subir las escaleras? Si hay pasamanos, agárrese al pasamanos con una mano y al bastón DR-HO'S con la otra. Suba el primer escalón con la pierna buena y el bastón y, después, suba la pierna menos buena.

¿Qué tiene que hacer para bajar las escaleras? Tiene que hacerlo al revés: baje el primer escalón con el bastón y la pierna menos buena y, después, baje la pierna buena.

Garantía

Un año frente a defectos de fábrica y materiales. La garantía no cubre los fallos causados por una manipulación incorrecta, daños, montaje o intentos de reparación. Tampoco cubre el desgaste normal. Esta garantía no afecta a los derechos legales aplicables.

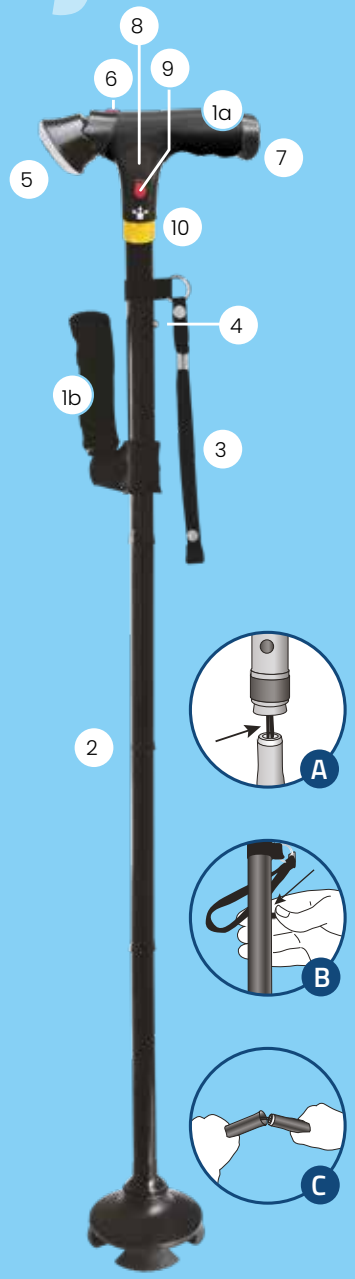
Contacto

Si tiene alguna pregunta sobre el producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Dziękujemy!

Gratulujemy zakupu laski DR-HO'S GetUp & Go Deluxe! Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na poprawę swojej mobilności i witalności. Aby zapewnić najlepsze doświadczenia, prosimy o przeczytanie tych instrukcji przed każdym użyciem. Ciesz się swoją GetUp & Go Deluxe od DR-HO'S!



Opis produktu

1. a. Antypoślizgowy uchwyt
   b. Uchwyt z miękką pianką, składany pod kątem 90°
2. Sekcje laski
3. Pasek na nadgarstek
4. Przycisk regulacji długości
5. Regulowane światła LED
6. Włącznik światła
7. Przedział na baterie
8. Alarm
9. Przycisk alarmu
10. Odblask bezpieczeństwa

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Rozkładanie
Laska DR-HO'S posiada pasek na nadgarstek, który utrzymuje sekcje laski razem, gdy jest złożona. Aby rozłożyć laskę, najpierw odepnij pasek na nadgarstek (3). Chwyć uchwyt (1a), unieś go i pozwól, aby sekcje laski (2) rozłożyły się pod wpływem siły grawitacji.

Ważne: Aby zapobiec upadkom, zawsze upewnij się, że wszystkie sekcje laski (2) są idealnie wyrównane i zablokowane na miejscu (patrz Rysunek A) oraz że laska jest sztywna.

Ostrzeżenie: Niekontrolowane uwolnienie elastycznego sznurka (A) wewnątrz laski może spowodować poważne obrażenia nieosłoniętych części ciała, szczególnie oczu. Jeśli elastyczny sznurek pęknie, zostanie uszkodzony lub się zużyje, przestań używać produktu. Nie rozciągaj elastycznego sznurka bardziej niż to konieczne do rozłożenia lub złożenia laski.

Dostosowanie długości do własnych potrzeb
Laska posiada pięć ustawień długości. Aby ją wydłużyć, naciśnij przycisk regulacji długości (4) jak pokazano na Rysunku B, pociągnij uchwyt do góry i zwolnij przycisk, aby zablokował się w niższym otworze. Aby skrócić laskę, naciśnij przycisk regulacji długości (4), przesuń uchwyt w dół i zwolnij przycisk, aby zablokował się w wyższym otworze.

Używanie światła LED
Regulowane światło (5) znajduje się na końcu uchwytu (1a). Aby włączyć i wyłączyć światło, naciśnij włącznik światła (6). Światło można pochylać w górę i w dół, aby skierować je w pożądanym kierunku.

Używanie alarmu w sytuacjach awaryjnych
Aby włączyć lub wyłączyć alarm, naciśnij przycisk alarmu (9) znajdujący się w górnej części uchwytu laski.

Składanie
Aby schować laskę, rozdziel sekcje jak pokazano na Rysunku C i złącz je razem. Przymocuj sekcje za pomocą paska na nadgarstek (3). Zabezpiecz sekcje zaczepami na obu końcach paska.p.

Wkładanie i wymiana baterii
Laska działa na 2 baterie AAA (brak w zestawie). Przedział na baterie (7) znajduje się na końcu uchwytu (1a). Otwórz go i włóż lub wymień baterie.

Ważne: Niski poziom baterii spowoduje osłabienie działania światła i alarmu. Wymień baterie, gdy zauważysz spadek jasności lub głośności alarmu.

- Zaleca się stosowanie baterii alkalicznych jako stabilnego źródła zasilania. Baterie niealkaliczne i akumulatory mają tendencję do szybszego spadku mocy, co może sprawiać wrażenie, że światło lub alarm nie działa prawidłowo.

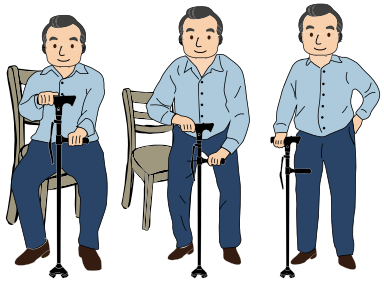
- Wyjmij baterie, jeśli planujesz przechowywać laskę przez okres dłuższy niż 3 miesiące.

Instrukcje bezpieczeństwa

- Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed użyciem laski.
- Nigdy nie używaj laski na lodzie, mokrych lub śliskich powierzchniach.
- Nie demontuj korpusu laski (z elastycznym sznurkiem).
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku medycznego.
- Nie nadaje się do narciarstwa.
- Produkt nie jest przeznaczony jako pomoc w chodzeniu zgodnie z normą EN 1985 (dot. kijków trekkingowych).
- Nie używaj laski, jeśli jest uszkodzona.
- Nieodpowiednia dla osób ważących powyżej 115 kg.

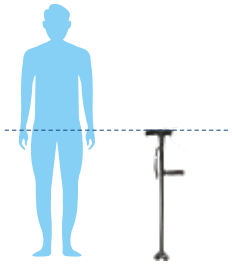
UŻYWANIE PODWÓJNEGO UCHWYTU

1. Rozłóż uchwyt (1b) i umieść ręce na obu uchwytach.
2. Pochyl się do przodu.
3. Odepchnij się, aby wstać.



Do czego służy laska DR-HO'S?
Laska służy wyłącznie do lekkiego wsparcia. Zapewnia lepszą równowagę i stabilność, ale nie jest przeznaczona do przenoszenia pełnej masy ciała. Jeśli potrzebujesz wsparcia dla całej wagi ciała, zalecamy zakup chodzika lub ramy do chodzenia.

Odpowiednia wysokość laski DR-HO'S Get Up & Go



Stań prosto i pozwól, aby ramiona swobodnie zwisały wzdłuż ciała, lekko zginając łokcie. Idealna wysokość laski, wliczając uchwyt, to odległość od ziemi do nadgarstka. Gdy podnosisz i trzymasz laskę, łokieć powinien być lekko zgięty pod kątem 15–20 stopni.

ⓘ **Ważne:** Jeśli chodzisz z uniesionymi ramionami i masz trudności z pochyleniem się lub jeśli laska jest zbyt krótka, będziesz chodzić w zgarbionej pozycji, co grozi problemami z ramionami i/lub plecami oraz nieprawidłową postawą podczas chodzenia.

Po której stronie używać laski?
Laskę trzymasz po przeciwnej stronie niż noga, która sprawia problemy. Jeśli masz problemy z lewą nogą, trzymaj laskę DR-HO'S w prawej ręce. Dzieje się tak, ponieważ podczas chodzenia naturalnym ruchem jest wysunięcie jednej nogi do przodu i jednoczesne przesunięcie przeciwnej ręki do przodu. Trzymając laskę po przeciwnej stronie chorej nogi, wykorzystujesz ten naturalny ruch i odciążasz nogę podczas chodzenia. Wysuwasz chorą nogę do przodu razem z laską po przeciwnej stronie. W ten sposób mniej obciążasz zdrową nogę i laskę jednocześnie, zmniejszając nacisk na chorą nogę.

Wskazówka: Staraj się patrzeć prosto przed siebie podczas chodzenia, a nie na ziemię. W ten sposób poprawisz swoją równowagę.

Wchodzenie po schodach z laską DR-HO'S
Gdy czujesz się mniej pewnie na nogach, niezwykle ważne jest bezpieczne, stabilne i łatwe wchodzenie po schodach.

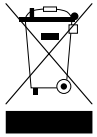
Jak wchodzić po schodach?
Jeśli jest poręcz, trzymaj się jej jedną ręką, a laskę DR-HO'S trzymaj w drugiej. Wejdź na pierwszy stopień zdrową nogą i laską, a następnie podciągnij chorą nogę.

Jak schodzić po schodach?
Rób to odwrotnie: najpierw postaw laskę i chorą nogę na pierwszy stopień, a następnie opuść zdrową nogę.

Gwarancja
Jednoroczna gwarancja na wady fabryczne i materiałowe. Gwarancja nie obejmuje usterek spowodowanych niewłaściwą obsługą, uszkodzeniami, montażem lub próbami naprawy. To samo dotyczy normalnego zużycia. Gwarancja nie wpływa na obowiązujące prawa konsumenta.

Kontakt
W przypadku pytań dotyczących produktu prosimy o kontakt z lokalnym dostawcą.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ



THIS MARKING INDICATES THAT THIS PRODUCT SHOULD NOT BE DISPOSED OF WITH OTHER HOUSEHOLD WASTE. TO PREVENT POSSIBLE HARM TO THE ENVIRONMENT OR HUMAN HEALTH FROM UNCONTROLLED WASTE DISPOSAL, RECYCLE IT RESPONSIBLY TO PROMOTE THE SUSTAINABLE REUSE OF MATERIAL RESOURCES. PLEASE UTILIZE DESIGNATED COLLECTION POINTS OR RECYCLING FACILITIES APPROVED BY LOCAL AUTHORITIES FOR THE RETURN OF THE USED PRODUCT. CONTACT YOUR LOCAL WASTE MANAGEMENT AUTHORITIES FOR MORE INFORMATION ON APPROVED DISPOSAL SITES..

DEZE MARKERING GEEFT AAN DAT DIT PRODUCT NIET MET HET HUISHOUDELIJK AFVAL MAG WORDEN WEGGEGOOID. OM MOGELIJKE SCHADE AAN HET MILIEU OF DE MENSELIJKE GEZONDHEID DOOR VERKEERDE AFVALVERWIJDERING TE VOORKOMEN, DIENT U HET PRODUCT OP VERANTWOORDE WIJZE TE RECYCLEN OM DUURZAAM HERGEBRUIK VAN MATERIALEN TE BEVORDEREN. GEBRUIK DE AANGEWEZEN INZAMELPUNTEN OF RECYCLAGEFACILITEITEN DIE ZIJN GOEDGEKEURD DOOR DE LOKALE AUTORITEITEN. VOOR MEER INFORMATIE OVER DE JUISTE AFVALVERWERKING, NEEM CONTACT OP MET UW PLAATSELIJKE AFVALBEHEERDIENST.

CETTE MARQUE INDIQUE QUE LE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE JETÉ AVEC LES AUTRES DÉCHETS MÉNAGERS POUR ÉVITER DE NUIRE À L'ENVIRONNEMENT OU À LA SANTÉ HUMAINE, EN RAISON DE L'ÉLIMINATION INCONTRÔLÉE DE DÉCHETS, RECYCLEZ CET APPAREIL DE MANIÈRE RESPONSIBLE AFIN D'OPTIMISER UNE RÉUTILISATION DURABLE DES RESSOURCES MATÉRIELLES. POUR QUE VOTRE APPAREIL SOIT RECYCLÉ, VEUILLEZ UTILISER LES POINTS DE COLLECTE OU LES INSTALLATIONS DE RECYCLAGE APPROUVÉS PAR LES AUTORITÉS LOCALES. POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES SITES DE COLLECTE APPROPRIÉS, VEUILLEZ CONTACTER VOTRE SERVICE LOCAL DE GESTION DES DÉCHETS.

QUESTO MARCHIO INDICA CHE QUESTO PRODOTTO NON DEVE ESSERE SMALTITO CON ALTRI RIFIUTI DOMESTICI. PER EVITARE POSSIBILI DANNI ALL'AMBIENTE O ALLA SALUTE UMANA DERIVANTI DALLO SMALTIMENTO INCONTROLLATO DEI RIFIUTI, RICICLARLO RESPONSABILMENTE PER PROMUOVERE IL RIUTILIZZO SOSTENIBILE DELLE RISORSE MATERIALI. PER SMALTIRE IL PRODOTTO USATO, UTILIZZARE I PUNTI DI RACCOLTA O LE STRUTTURE DI RICICLAGGIO APPROVATI DALLE AUTORITÀ LOCALI. PER ULTERIORI INFORMAZIONI SUI CENTRI DI RACCOLTA APPROPRIATI, CONTATTARE IL SERVIZIO LOCALE DI GESTIONE DEI RIFIUTI.

DIESES KENNZEICHEN WEIST DARAUF HIN, DASS DIESES PRODUKT NICHT ÜBER DEN HAUSMÜLL ENTSORGT WERDEN DARF. UM MÖGLICHE UMWELT- ODER GESUNDHEITSSCHÄDEN DURCH UNKONTROLLIERTE ABFALLENTSORGUNG ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DAS GERÄT VERANTWORTUNGSBEWUSST RECYCELN, DAMIT DIE DARIN ENTHALTENEN ROHSTOFFE NACHHALTIG WIEDERVERWERTET WERDEN KÖNNEN. VERWENDEN SIE ZUR ENTSORGUNG IHRES GEBRAUCHTEN GERÄTS BITTE DIE VON DEN LOKALEN BEHÖRDEN ZUGELASSENEN SAMMELSTELLEN ODER RECYCLING-EINRICHTUNGEN. FÜR WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN GEEIGNETEN ENTSORGUNGSSTELLEN WENDEN SIE SICH BITTE AN IHREN LOKALEN ENTSORGUNGSDIENST.

ESTA MARCA INDICA QUE ESTE PRODUCTO NO SE DEBE ELIMINAR CON OTROS RESIDUOS DOMÉSTICOS CONFORME A PARA PREVENIR POSIBLES DAÑOS AL MEDIO AMBIENTE O A LA SALUD HUMANA POR LA ELIMINACIÓN INCONTROLADA DE DESECHOS, RECÍCLELO RESPONSABLEMENTE PARA PROMOVER LA REUTILIZACIÓN SOSTENIBLE DE LOS RECURSOS MATERIALES. PARA DEVOLVER SU DISPOSITIVO USADO, UTILICE LOS PUNTOS DE RECOGIDA O LAS INSTALACIONES DE RECICLAJE APROBADAS POR LAS AUTORIDADES LOCALES. PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS LUGARES DE ELIMINACIÓN ADECUADOS, CONTACTE CON SU SERVICIO LOCAL DE GESTIÓN DE RESIDUOS.

DENNE MARKERING VISER, AT PRODUKTET IKKE BØR BORTSKAFFES MED ALMINDELIGT HUSHOLDNINGSAFFALD. FOR AT UNDGÅ FORURENING AF MILJØET ELLER SKADE PÅ MENNESKER SOM FØLGE AF UKONTROLLERET AFFALDSBORTSKAFFELSE, BØR DET BORTSKAFFES PÅ ANSVARLIG VIS FOR AT FREMME BÆREDYGTIG GENANVENDELSE AF MATERIELLE RESSOURCER. FOR AT BORTSKAFFE DIT APPARAT, BEDES DU BENYTTE DE AF LOKALE MYNDIGHEDER GODKENDTE INDSAMLINGSSTEDER ELLER GENANVENDELSESFACILITETER. FOR YDERLIGERE INFORMATION OM KORREKT AFFALDSHÅNDTERING, KONTAKT VENLIGST DIN LOKALE AFFALDSMYNDIGHED.

DENNA MÄRKNING INNEBÄR ATT PRODUKTEN INTE FÅR KASTAS I HUSHÅLLSSOPORNA. FÖR ATT FÖRHINDRA SKADOR PÅ MILJÖN OCH MÄNNISKORS HÄLSA SKA PRODUKTEN KASSERAS PÅ ETT ANSVARSFULLT SÄTT SÅ ATT MATERIALET KAN ÅTERVINNAS. LÄMNA IN APPARATEN TILL EN ÅTERVINNINGSCENTRAL ELLER EN INSAMLINGSPLATS GODKÄND AV LOKALA MYNDIGHETER. FÖR MER INFORMATION OM LÄMPLIGA INSAMLINGSSTÄLLEN, KONTAKTA DIN LOKALA AVFALLSHANTERINGSTJÄNST.

ÄLÄ HÄVITÄ TÄTÄ TUOTETTA SEN KÄYTTÖIÄN PÄÄTYTTYÄ TAVALLISEN KOTITALOUSJÄTTEEN MUKANA. VIE SE SÄHKÖ- JA ELEKTRONIIKKALAITTEILLE TARKOITETTUUN VIRANOMAISTEN HYVÄKSYMÄÄN KIERRÄTYSPISTEESEEN. TUOTTEIDEN OIKEANLAINEN KIERRÄTYS ON TÄRKEÄ OSA YMPÄRISTÖNSUOJELUA.

DENNE MERKINGEN INDIKERER AT DETTE PRODUKTET IKKE SKAL KASTES SAMMEN MED ANNET HUSHOLDNINGSAVFALL. FOR Å FORHINDRE MULIG SKADE PÅ MILJØET ELLER MENNESKERS HELSE SOM FØLGE AV UKONTROLLERT AVFALLSHÅNDTERING, RESIRKULERE DET PÅ EN ANSVARLIG MÅTE FOR Å FREMME BÆREKRAFTIG GJENBRUK AV MATERIALRESSURSER. FOR Å KASTE DEN BRUKTE ENHETEN, BRUK GODKJENTE INNSAMLINGSSTEDER ELLER RESIRKULERINGSANLEGG ANBEFALT AV LOKALE MYNDIGHETER. FOR MER INFORMASJON OM RIKTIG AVHENDING, KONTAKT DIN LOKALE AVFALLSHÅNDTERINGSTJENESTE.

TO OZNAKOWANIE WSKAZUJE, ŻE TEGO PRODUKTU NIE NALEŻY UTYLIZOWAĆ WRAZ Z INNYMI ODPADAMI KOMUNALNYMI NA TERENIE UE. ABY ZAPOBIEC MOŻLIWEMU SZKODLIWEMU WPŁYWOWI NIEKONTROLOWANEJ UTYLIZACJI NA ŚRODOWISKO LUB ZDROWIE LUDZI, PODDAJ GO RECYKLINGOWI W ODPOWIEDZIALNY SPOSÓB, PROMUJĄC ZRÓWNOWAŻONE WYKORZYSTANIE ZASOBÓW MATERIAŁOWYCH. ABY ZWRÓCIĆ SWOJE ZUŻYTE URZĄDZENIE, SKORZYSTAJ Z WYZNACZONYCH PUNKTÓW ZBIÓRKI LUB INSTALACJI RECYKLINGOWYCH ZATWIERDZONYCH PRZEZ LOKALNE WŁADZE. ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT ODPOWIEDNICH MIEJSC UTYLIZACJI, SKONTAKTUJ SIĘ Z LOKALNYMI SŁUŻBAMI GOSPODARKI ODPADAMI.

DR-HO'S

get up&go
Deluxe





DR-HO'S Get Up and Go Cane, your ultimate companion for enhanced mobility, stability, and security.

Manufacturer: DRTV Asia Limited, 9/F, Flat/Room 909A, Tsim Sha Tsui Centre, 66 Mody Road, Tsim Sha Tsui, Hong Kong | info@drhos.cn

Imported by Dr. Ho International BV, c/o Havenweg 16, Weert, NL
info@drhonow.eu | www.drhonow.eu

V2026-04

Happy with your DR-HO'S? Share your posts, tips & tricks! Like & follow us @drho / @drhonow & tag your posts

#MyDrHo

#DrHoLovers

#DrHoNow

Model: GUGO-I
Product codes: V09414 (Black) H09415 (Navy)
Made in China