

**Positie van de handgreep**

We adviseren de handgreep van de stok, die doorgaans wordt vastgehouden met de hand die niet aan de kant van het aangedane been zit, tijdens gebruik naar achteren te laten wijzen.

**Instellen van de hoogte**

Als de stok op de juiste hoogte is ingesteld, moet de gebruiker rechtop kunnen staan met de elleboog licht gebogen. Op die manier wordt het lichaamsgewicht door de stok opgevangen door tijdens het lopen op de stok te steunen. Het is belangrijk dat een wandelstok de juiste hoogte heeft. Bepaal de hoogte van de stok door de handgreep op de grond te houden terwijl de arm ontspannen naast het lichaam hangt (afb. 1).

Als u de hoogte van een stok met een hoefijzerklem (afb. 2) wilt aanpassen, neemt u de klem tussen duim en wijsvinger en trekt u die eruit. Schuif de poot naar binnen of naar buiten tot de juiste stand. Duw de klem weer stevig vast in het gat.

Als u de hoogte van een stok met een drukknop wilt aanpassen, drukt u de twee knoppen in (afb. 3). Duw de poot naar binnen en draai die een stukje. Zet de poot in de gewenste stand, draai en vergrendel, zodat de knoppen uit de gaten steken.

Als u twee stokken moet gebruiken, moeten de stokken wat langer zijn, omdat ze dan voor het lichaam worden gehouden.

**Lopen**

Plaats de stok tegelijk met het aangedane been op de grond. Denk eraan dat de stok doorgaans wordt vastgehouden met de hand die niet aan de kant van het aangedane been zit.

**Opstaan uit een stoel en gaan zitten in een stoel**

De stok moet vlak bij de armleuning zijn. Buig u naar voren en zet u, met de handen op de armleuningen, af en ga staan.

Als u terug bent bij de stoel, draait u zich om, zodat u de stoel achter uw benen voelt. Plaats de handen op de armleuningen, buig u naar voren en laat u voorzichtig in de stoel zakken. De stok kan worden vastgehouden of dichtbij worden neergelegd.

**Traplopen**

Controleer of de onderkant van de stok op de treden past voordat u gaat traplopen.

Pak indien mogelijk de trapleuning vast. Zet de stok op dezelfde trede als het aangedane been. Gebruik eerst het gezonde been als u de trap op gaat en gebruik eerst het aangedane been als u de trap af gaat. Ga echter, als dat kan, op de normale manier de trap op en af.

**Informatie over veiligheid en onderhoud**

Mijd natte vloeren en gevaarlijke situaties buiten zoals natte bladeren en ijs. Draag platte schoenen die steun bieden.

Niet bewaren op een plaats waar de temperatuur onder nul is.

Overschrijd het maximale gebruikersgewicht niet dat op het productlabel staat.

Controleer regelmatig of de stelgaten niet zijn uitgerekt of ingedeukt. Controleer of de dop niet gescheurd of versleten is of loszit, en of het verstelmechanisme niet loszit of beschadigd is.

**Garantie-informatie**

Op alle wandelstokken van Days zit een garantie van één jaar vanaf de aankoopdatum wat betreft fabricage- of materiaalfouten. Neem contact op met uw leverancier/dealer indien u een fout ontdekt.

Daaruit voortvloeiende kosten, in het bijzonder vracht- en reiskosten, verlies van inkomen, onkosten, etc. vallen buiten de garantie.

De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade of letsel als gevolg van onjuist gebruik of het niet opvolgen van bovenstaande instructies.

**Handgrip Position**

We recommend that sticks should be used with the handle facing backwards and normally held in the hand opposite to the affected leg.

**Length Adjustment**

When the stick length is correct the user should be able to maintain an upright posture with the elbow slightly flexed. In this way body weight is taken through the stick by pushing down on the stick when walking. It is important that a walking stick is the correct length. Measure the stick with the handle resting on the floor against the arm held in a relaxed position by the side of the body (fig. 1).

To adjust a stick fitted with a horseshoe clip (fig. 2) grasp the clip between the thumb and forefinger and pull it out. Slide the leg in or out to the correct position. Push the clip back firmly into the hole.

To adjust a stick with a spring pin press the two buttons in (fig. 3). Push the leg in and turn slightly. Adjust the leg to the required position, then turn and relocate, ensuring buttons are protruding through the holes. When it is necessary to use two sticks, the length of the sticks will need to be slightly longer, as they will be held in front of the body.

**Usage**

**Walking**

Walk placing the stick on the ground at the same time as the affected leg. Remember that the stick should normally be held in the hand opposite to the affected leg.

**Getting up and sitting down chairs**

The stick should be near the arm of the chair. Lean forward and, with hands on the arms of the chair, push forward and stand up.

When returning to the chair, turn round, feel the chair behind the legs. Place hands gently on the chair arms, bend forward and lower gently into the chair. The stick can be held or rested nearby.

**Walking up and down stairs**

Hold onto a handrail if at all possible. The stick goes on the same step as the affected leg. The unaffected leg should lead when going upstairs, and the affected leg leads when coming down. However, where possible, go up and down stairs in the normal manner.

**Safety and Maintenance Information**

- Avoid wet floors, outdoor hazards such as wet leaves and ice.
- Wear flat supportive shoes.
- Do not store in sub-zero temperature.
- Do not exceed the maximum user weight stated on the product label.
- Periodically check for elongated or stressed adjustment holes. Check for split, worn or loose ferrules and loose or damaged adjustment mechanism.

**Warranty Information**

All Days walking sticks are warranted for one year from the date of purchase against faulty workmanship or materials. Please contact your supplier/dealer should a fault occur.

The warranty does not extend to the consequential costs resulting from fault clearance, in particular freight and travel costs, loss of earnings, expenses, etc.

The manufacturer will not accept responsibility for any damage or injury caused by misuse or non-observance of the instructions set out above.

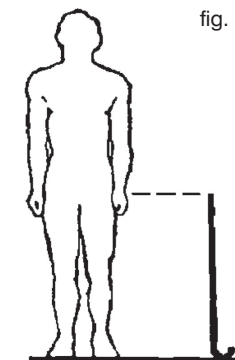


fig. 1

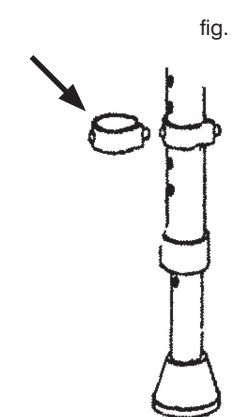


fig. 2

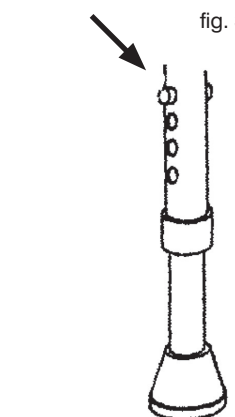


fig. 3

These user instructions are available in large print, please contact Performance Health Customer Services for a copy. Please retain these instructions for future reference.

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

**Performance Health ANZ**  
 Unit 3, 3 Basalt Road,  
 Pemulwuy NSW, Australia 2145.  
 Tel: 1300 473 422  
 Fax: 1300 766 473

**Performance Health France**  
 Zone Industrielle de Montjoly,  
 11 Avenue de l'Industrie - CS 40712  
 08013 Charleville-Mézières Cedex, France.  
 Tel: 03 24 52 61 15  
 Fax: 03 24 52 90 34



## F Cannes 474/474A et 420/420

### Position de la poignée

Nous recommandons d'utiliser ces cannes avec la poignée orientée vers l'arrière et en utilisant la main opposée à la jambe affectée.

### Réglage de la longueur

Lorsque la canne a été réglée à la bonne longueur, l'utilisateur doit pouvoir se tenir droit avec le coude légèrement fléchi. Ainsi, le poids du corps est supporté par la canne en poussant la canne vers le bas lors de la marche. Il est important que la canne soit réglée à la bonne longueur. Déterminez la hauteur de la canne en maintenant la poignée au sol et le bras au repos le long du corps (fig. 1).

Pour régler une canne équipée d'une bague de serrage (fig. 2), saisissez la bague entre le pouce et l'index et retirez-la. Rallongez ou raccourcissez la canne en la faisant coulisser pour obtenir la bonne longueur. Replacez la bague en l'enfonçant fermement dans le trou.

Pour régler une canne avec des boutons à pression, appuyez sur les deux boutons (fig. 3). Enfoncez la canne et tournez légèrement. Réglez la canne à la longueur souhaitée puis tournez-la et remettez-la en place en vous assurant que les boutons ressortent bien par les trous.

Lorsque l'utilisation de 2 cannes est nécessaire, les cannes doivent être légèrement plus longues car la personne les tient devant elle.

### La marche

Marchez en posant la canne au sol en même temps que la jambe affectée. N'oubliez pas qu'il convient de tenir la canne dans la main opposée à la jambe affectée.

### Se lever et s'asseoir dans un fauteuil

La canne doit se trouver près du bras du fauteuil. Penchez-vous en avant les mains sur le bras du fauteuil, avancez pour vous lever.

Pour vous rasseoir, retournez-vous de telle sorte que vous pouvez sentir le fauteuil derrière vos jambes. Placez vos mains légèrement sur les bras du fauteuil, penchez-vous en avant et abaissez-vous lentement dans le fauteuil. Vous pouvez tenir votre canne ou la poser près de vous.

## D Gehstöcke 474/474A und 420/420

### Handgriff-Position

Wir empfehlen, dass Stöcke mit dem Griff nach hinten verwendet werden. Sie werden normalerweise mit der Hand gegenüber dem betroffenen Bein gehalten.

### Längenverstellung

Bei richtiger Stocklänge ist eine aufrechte Haltung bei leicht gebeugtem Ellenbogen gegeben. Auf diese Weise wird das Körpergewicht beim Gehen vom Stock aufgenommen. Es ist wichtig, dass ein Gehstock die richtige Länge hat. Messen Sie den Stock mit dem Griff auf dem Boden gegen den Arm, wobei eine entspannte Körperhaltung eingenommen wird (Abb. 1).

Verstellbare Gehstöcke werden justiert, indem man den Clip (Abb.2) zwischen Daumen und Zeigefinger greift und ihn herauszieht. Schieben Sie den Stockfuß hinein oder ziehen ihn heraus. Drücken Sie den Clip wieder fest in das Loch hinein.

Um einen Stab mit einem Federstift einzustellen, drücken Sie die beiden Stifte (Abb.3). Stock hineinschieben und leicht drehen. Stellen Sie den Stock auf die gewünschte Position ein. Dann drehen und neu ausrichten, so dass die Stifte aus den Löchern herausragen.

Bei Verwendung von zwei Stöcken gleichzeitig, müssen die Stöcke etwas länger eingestellt sein, da sie vor dem Körper gehalten werden.

### Gehen

Setzen Sie beim Gehen den Stock zur gleichen Zeit wie das betroffene Bein auf den Boden auf. Denken Sie daran, dass der Stock normalerweise in der Hand gegenüber dem betroffenen Bein gehalten werden sollte.

### Aufstehen und hinsetzen

Der Stock sollte sich in Nähe der Stuhllehne befinden. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich beim Aufstehen mit den Händen auf die Stuhllehnen.

### Monter et descendre des escaliers

Vérifiez que l’embout de la canne est bien posé sur les marches avant de l'utiliser pour monter les escaliers.

Si possible, tenez-vous à une main courante. La canne doit être placée sur la même marche que la jambe affectée. Pour monter les escaliers, utilisez d’abord la jambe non-affectée et placez la jambe affectée en premier pour descendre. Cependant, lorsque cela est possible, montez et descendez les escaliers normalement.

### Consignes de sécurité et de nettoyage

Évitez les surfaces mouillées, les dangers extérieurs comme des feuilles mouillées et le verglas.

Portez des chaussures plates et confortables.

Ne pas conserver au-dessous de 0°.

Ne pas dépasser le poids maximum de l'utilisateur indiqué sur l'étiquette du produit.

Vérifiez régulièrement que les trous de réglage ne sont pas allongés ou agrandis. Vérifiez que les viroles ne sont pas fendues, endommagées ou lâches et que le mécanisme de réglage n'est pas lâche ou endommagé.

### Informations sur la garantie

Les cannes All Days sont garanties contre tout vice matériel ou de fabrication pendant un an à compter de la date d'achat. Veuillez contacter votre fournisseur/vendeur en cas de défaut.

Cette garantie ne s'étend pas aux frais consécutifs dus à un défaut logistique tels que les frais de transport et de voyage, perte de revenus, dépenses, etc.

Le fabricant déclinera toute responsabilité en cas de dommages ou blessures causés par une mauvaise utilisation ou non-respect des instructions ci-dessus

## E Bastones 474/474A y 420/420

### Posición del mango

Se recomienda utilizar el bastón con el mango hacia atrás y agarrarlo de manera normal con la mano opuesta a la pierna lesionada.

### Ajuste de la longitud

La longitud del bastón es correcta cuando el usuario puede mantenerse en una postura erguida con el codo ligeramente flexionado. De este modo, el peso del cuerpo lo sostiene el bastón al presionar el bastón al andar. Es importante que el bastón tenga la altura correcta. Mida el bastón con el mango apoyado en el suelo hasta el brazo colocado en una posición relajada en el lateral del cuerpo (fig. 1).

Pata ajustar el bastón con clip en forma de herradura (fig. 2), sujete el clip con el pulgar y el índice y tire hacia afuera. Deslice la caña hacia dentro o fuera hasta obtener la posición correcta. Vuelva a presionar el clip con fuerza hasta que entre en el orificio.

Para ajustar el bastón con un pasador de resorte, presione los dos botones (fig. 3). Tire de la caña y gírela ligeramente. Ajuste la caña a la posición deseada y, a continuación, gírela y vuelva a colocarla, asegurándose de que los botones sobresalen de los orificios.

Cuando sea necesario utilizar dos bastones, la longitud de los bastones deberá ser ligeramente mayor, ya que se colocarán delante del cuerpo.

### Caminar

Ande apoyando el bastón en el suelo al mismo tiempo que la pierna lesionada. Recuerde que se debe sujetar el bastón de manera normal con la mano opuesta a la pierna lesionada.

### Sentarse y levantarse de sillas

El bastón debe estar cerca del reposabrazos de la silla. Inclínese hacia delante y, con las manos en los reposabrazos de la silla, impúlsese hacia delante para ponerse en pie.

Al volver a la silla, gírese hasta que pueda sentir la silla tras sus piernas. Coloque las manos en los reposabrazos de la silla, inclínese

## I Bastoni Da Passeggio 474/474A e 420/420

### Posizione dell'impugnatura

Si raccomanda di utilizzare il bastone con il manico rivolto verso il basso e reggendolo con la mano opposta alla gamba lesionata.

### Regolazione della lunghezza

Quando la lunghezza del bastone è corretta, l'utente dovrebbe essere in grado di mantenere una posizione eretta, con il gomito lievemente flesso. In questo modo, il peso del corpo viene assorbito dal bastone spingendo sul bastone mentre si cammina. È importante che il bastone da passeggio sia della lunghezza corretta. Misurare il bastone con il manico appoggiato sul pavimento contro il braccio in posizione rilassata lungo il corpo (fig. 1).

Per regolare il bastone dotato di gancio a ferro di cavallo (fig. 2), tenere il gancio fra il pollice e l'indice e tirarlo verso l'esterno. Far scivolare la gamba dentro e fuori nella posizione corretta. Spingere di nuovo il gancio nel foro, saldamente.

Per regolare il bastone con gancio a molla, premere i due pulsanti verso l'interno (fig. 3). Spingere la gamba verso l'interno e ruotare lievemente. Regolare la gamba alla posizione desiderata, quindi ruotare e riposizionare, assicurandosi che i pulsanti spuntino dai fori.

Quando è necessario utilizzare due bastoni, la lunghezza dei bastoni dovrà essere lievemente superiore, poiché dovranno essere tenuti davanti al corpo.

### Camminare

Camminare posizionando il bastone a terra assieme alla gamba interessata. Si ricorda che il bastone dovrebbe essere retto con la mano opposta alla gamba interessata.

### Alzarsi e sedersi

Il bastone deve trovarsi vicino al braccio della sedia. Piegarsi in avanti e, con le mani sui braccioli della sedia, spingere in avanti e alzarsi in piedi.

Per ritornare a sedersi, girarsi, fino a sentire la sedia dietro le gambe. Posizionare delicatamente le mani sui braccioli della sedia, piegarsi in

hacia delante y descienda lentamente hasta la silla. Puede sujetar el bastón o dejarlo en un lugar cercano.

### Subir y bajar escaleras

Asegúrese de que la base del bastón se encaje en los escalones antes de utilizarlo para subir escaleras.

Sujétese al pasamanos si es posible. El bastón se coloca en el mismo escalón que la pierna lesionada. La pierna buena debe ir delante al subir las escaleras, y la pierna lesionada debe ir delante al bajar las escaleras.

Sin embargo, cuando sea posible, suba y baje las escaleras de forma normal.

### Información de seguridad y mantenimiento

Evite suelos mojados y zonas peligrosas en exteriores, como hojas mojadas y hielo.

Utilice zapatos planos con buen apoyo.

No almacene la silla en lugares a temperaturas inferiores a cero grados.

No sobrepase el peso máximo de usuario indicado en la etiqueta del producto.

Compruebe periódicamente que los orificios de ajuste no estén estirados o agrandados.

Compruebe que los casquillos y los mecanismos de ajuste no estén rotos, gastados o aflojados.

### Información de garantía

Los bastones de Days tienen una garantía de un año a partir de la fecha de compra frente a defectos de fabricación o de los materiales. Póngase en contacto con su proveedor/distribuidor en el caso de que observe algún defecto.

La garantía no se amplía a los costes consecuentes resultantes de resolver el defecto, en particular los gastos de transporte y traslado, lucro cesante, gastos, etc.

El fabricante no será responsable de los daños o lesiones causados por su uso indebido o el incumplimiento de las instrucciones anteriores.

avanti e abbassarsi delicatamente sulla sedia. Il bastone può essere tenuto in mano o appoggiato vicino.

### Salire e scendere le scale

Assicurarsi che la base del bastone sia idonea ai gradini prima di salire le scale servendosi.

Tenersi, per quanto possibile, al corrimano. Il bastone deve essere posizionato sullo stesso gradino della gamba interessata. La gamba sana deve guidare salendo le scale, mentre quella interessata guiderà scendendo le scale. Tuttavia, dove possibile, salire e scendere le scale in modo normale.

### Informazioni di sicurezza e manutenzione

Evitare pavimenti bagnati, pericoli esterni come le foglie bagnate o il ghiaccio. Indossare scarpe basse e di sostegno.

Non conservare a temperature al di sotto dello zero.

Non superare il peso massimo dell’utente dichiarato sull’etichetta del prodotto.

Controllare periodicamente i fori di regolazione, che non siano allungati o troppo stimolati. Controllare che i ferrules non siano rotti, separati o allentati, o che il meccanismo di regolazione sia allentato o danneggiato.

### Informazioni di garanzia

I bastoni da passeggio All Days sono garantiti per un anno dalla data di acquisto contro difetti di fabbrica o dei materiali. Contattare il proprio fornitore/rivenditore in caso di guasti.

La garanzia non si estende ai costi consequenziali derivanti dalla risoluzione dei guasti, in particolare quelli di trasporto e viaggio, perdita di guadagno, spese, ecc.

Il fabbricante non accetta alcuna responsabilità per danni o infortuni causati da un cattivo uso o dalla mancata osservanza delle istruzioni sopri riportate.