

Рекомендации по пользованию Ходунками

При передвижении с ходунками важно следовать общим несложным правилам техники безопасности.

Отрегулируйте ходунки



Переместите ходунки на шаг вперед



Шагните больной ногой



Шагните здоровой ногой



Как правильно отрегулировать ходунки по высоте:

1. Встаньте внутрь ходунков и свободно опустите руки вниз. При этом рукоятка должна находиться на уровне запястья.
2. Отрегулируйте высоту так, чтобы рукоятки находились на уровне запястий.
3. При регулировке ходунков по высоте вы должны быть в привычной обуви.

Как правильно ходить с нешагающими ходунками:

1. Ходунки нужно поднять и перенести вперед на расстояние одного шага.
2. Убедитесь, что все ножки прочно стоят на полу и не шатаются.
3. Перенесите вес тела на рукоятки и шагните внутрь рамы.
4. Если одна нога повреждена, сначала шагните именно ей.
5. После этого, крепко держась за рукоятки, шагните здоровой ногой.

Как правильно ходить с шагающими ходунками:

1. Перенесите вес тела на рукоятки ходунков.
2. Переместите раму на шаг вперед с любой удобной вам стороны, например справа, и сделайте шаг правой ногой (если перемещали левую часть рамы — шагните левой ногой).
3. Повторите перемещение ходунков и шаг с другой стороны.

Техника безопасности при использовании ходунков:

- Никогда не пытайтесь подняться по лестнице или эскалатору с ходунками.
- Не переносите весь вес тела на одну сторону рамы — ходунки могут опрокинуться.
- Не ходите по мокрому полу.
- Не пытайтесь ходить, когда у вас кружится голова.
- Не используйте ходунки, если не уверены в их исправности.
- Регулярно проверяйте наконечники ходунков на предмет повреждений и потертостей.

Рекомендации по пользованию Инвалидной коляской

Чтобы пользоваться инвалидной коляской, важно научиться технике вращения колес для движения, поворотов и остановки, а также соблюдать правила безопасности при езде по тротуарам и переходе улиц. Важно также правильно садиться в коляску, регулировать подножки и следить за положением одежды, а при передвижении по пандусам и лестницам использовать помощь сопровождающего, который должен крепко держаться за каркасные элементы.

Основы управления

- **Движение вперед:**

Для движения вперед вращайте большие колеса коляски «от себя», совершая плавные движения.

- **Движение назад:**

Чтобы двигаться назад, вращайте большие колеса коляски «на себя».

- **Повороты:**

Поворачивайте в нужном направлении, прилагая разное усилие к каждому колесу.

- **Остановка:**

Для остановки используйте тормоза.

Правила безопасности и техника езды

- **Безопасное пространство:**

Сначала потренируйтесь в безопасном, открытом месте, например, в парке, чтобы освоить управление.

- **Соблюдение ПДД:**

Двигайтесь по тротуарам, как пешеход, и соблюдайте правила дорожного движения.

- **Светоотражатели:**

В темное время суток используйте светоотражатели или фары на коляске.

- **Опасные участки:**

Избегайте езды по проезжей части.

Передвижение по пандусам и лестницам

- **Спуск:**

Помощник должен держать коляску на задних колесах, а не на передних, и плавно скатывать ее вниз по пандусу.

- **Подъем:**

Чтобы заехать на бордюр или пандус, поднимите коляску на передние колеса и затем заведите задние.

- **Лестницы:**

Для спуска или подъема по лестнице необходима помощь минимум двух человек.

Полезные советы

- **Подготовка:**

Перед поездкой убедитесь, что колеса накачаны и все крепления надежно зафиксированы.

- **Осмотр:**

Регулярно проверяйте состояние колес, спиц, тормозов и каркаса коляски.

- **Не наклоняйтесь:**

Не наклоняйтесь резко вперед или вбок, чтобы что-то достать, чтобы не потерять устойчивость.