

# Manual de utilizare / Ghid de folosire



**Dr. Denis**

**Importator și distribuitor**

**DenisNetwork**

**Str. Digului nr. 23**

**Pitești / Argeș**

**Tel: +4 021 795 47 47**

**[www.denisnetwork.com](http://www.denisnetwork.com)**





Wheeler și clinician

# Scaun cu roțile manual Ghid de aptitudini

Allison Robinson

Smarald Savary

# Cuprins

## Introducere

- 4 Prolog
- 5 Cum să utilizați acest ghid
- 6 Părți ale unui scaun cu rotile
- 7 Poziții Caster
- 8 Curea Spotter

## Bazele

- 9 Roata ca un ceas
- 10 Modele de stroke
- 12 ARC
- 14 Semicerc
- 16 SLOP
- 18 DLDP

## Abilități pentru începători

- 20 Roată înainte
- 22 Întorcându-se înapoi
- 24 Pornirea la fața locului
- 26 Întorcându-se înainte
- 28 Întorcându-se în spate

## Abilități intermediare



- 30 Trageți Virajele
- 32 Împingeți Virajele
- 34 Creșterea rampelor
- 36 Coborând rampele
- 38 Roată pe pante laterale
- 40 Se amestecă lateral
- 42 Alegerea unui obiect de pe podea
- 44 Popping Rotile
- 46 Trecând peste Obstacole
- 48 Rotirea peste suprafețe moi
- 50 Folosind uși care se balansează
- 52 Folosind uși care se bat
- 54 Evitarea coliziunilor
- 56 Lovirea unei borduri cu ajutor
- 58 Doborâm o bordură cu ajutor
- 60 Urcând/coborând scările cu 3 ajutoare

## Abilități avansate



- 62 Ridicarea Bordurilor
- 64 Coborând din borduri
- 66 Ținând un Wheelie

## Abilități de urgență

- 68 Lovindu-se pe scări cu 2 Ajutoare
- 70 Căderea înapoi

## Apendice

- 72 Glosar de termeni
- 73 Autorii
- 74 Mulțumiri
- 75 Referințe



# Prolog

## Introducere

Ghidul manual de abilități pentru scaunul cu rotile este o resursă pentru a-i ghida pe clinicieni și pentru a-și angaja clienții (denumiți în continuare persoane cu rotile) într-o abordare gradată a dobândirii abilităților în scaunul cu rotile. Este o referință rapidă pentru clinicienii care au absolvit formarea de bază și au o anumită experiență în predarea abilităților în scaunul cu rotile. Acest ghid nu este menit să înlocuiască demonstrarea clinicianului a fiecărei abilități, ci mai degrabă să completeze demonstrația acționând ca referință înainte, în timpul sau între încercările de practică a abilităților.

Pentru o abordare mai cuprinzătoare a teoriei și aplicării practice a dezvoltării abilităților în scaunul cu rotile, vă rugăm să consultați Programul de competențe în scaun cu rotile de la Universitatea Dalhousie și Abilități în scaun cu rotile manuale: Ghid pentru instruire (2013) de Ian Denison.

Acest ghid combină informații vizuale și scrise pentru a descrie pașii implicați în învățarea abilităților pentru începători și intermediari, atât pentru conducător cu roți, cât și pentru clinician, precum și o scurtă introducere în abilitățile avansate.

Această resursă a fost concepută pentru a sprijini transferul de cunoștințe între clinician și utilizatorul cu rotile, urmărind în cele din urmă să îmbunătățească siguranța utilizatorilor de scaune rulante, eficiența și independența generală cu mobilitatea manuală a scaunului rulant.

## De ce au fost dezvoltate aceste carduri

O persoană obișnuită nu a experimentat utilizarea unui scaun cu rotile în viața de zi cu zi. Clinicienii sunt adesea însărcinați să prescrie un scaun cu rotile și să învețe o persoană cum să-l folosească în siguranță și eficient.

Din păcate, într-un sistem de îngrijire a sănătății cu ritm rapid, exact ce abilități este predată (și cât de bine) este adesea dependentă de experiența clinicianului, timpul și resursele disponibile.

Există multe resurse și programe accesibile excelente dedicate predării abilităților în scaunul cu rotile. Cu toate acestea, majoritatea sunt lungi și scrise pentru clinicieni. Informațiile utile sunt rareori concepute pentru o referire rapidă sau pentru a fi împărtășite cu ușurință în practică.

Această resursă își propune să abordeze această lacună, servind ca instrument de referință rapid, completând în același timp literatura existentă mai potrivită pentru învățarea aprofundată.

## Disclaimer

Folosirea acestei resurse fără instruire prealabilă, într-un mediu nesigur sau fără echipamentul necesar (cum ar fi o curea de supraveghere) poate duce la răni grave ale conducătorului, clinicianului și/sau ajutoarelor. Nu încercați aceste abilități fără sprijin clinic.

Este responsabilitatea clinicianului să explice riscurile asociate cu exersarea abilităților în scaunul cu rotile și să obțină consimțământul utilizatorului înainte de a încerca orice abilități noi în scaunul rulant.

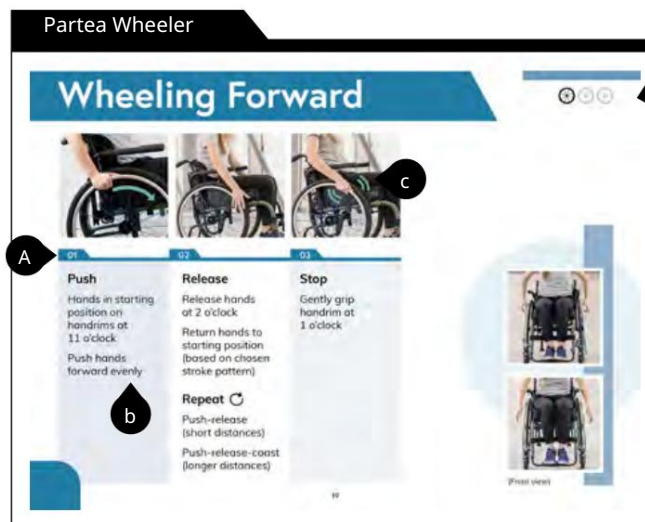




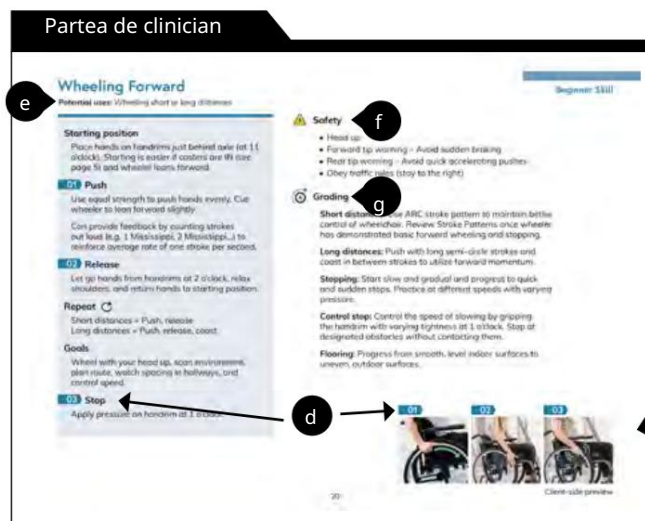
# Cum să utilizați acest ghid

## Caracteristici cheie

- Cărți cu două fețe: cărțile sunt menite să  
să fie folosit într-un stil flip book, cu roata și clinician stând  
unul față de celălalt.
- Partea cu roți: caracteristică carduri pentru roți  
fonturi și imagini mai mari — precum și o structură  
de numerotare sau denumire (a) — pentru a fi mai  
ușor de urmărit. Pentru a optimiza învățarea și  
reținerea, fiecare pas conține doar cele mai importante  
puncte (b). Accentul sub formă de săgeți și alte indicii  
vizuale au fost adăugate fotografiilor pentru a  
clarifica acțiunile acolo unde este relevant (c).
- Partea de clinician: cardurile de clinician oferă detalii  
suplimentare pentru fiecare abilitate, menținând  
în același timp aceeași structură de numerotare  
sau denumire ca pe partea celor cu roți, pentru a  
fi ușor de urmărit (d).  
Această parte evidențiază, de asemenea, utilizările  
potențiale ale fiecărei abilități (e), considerente cheie de  
siguranță (f), oportunități de notare (g) și note  
suplimentare, acolo unde este cazul.
- Niveluri de dificultate: Cărțile sunt aranjate pe nivel de  
dificultate: de bază (gri), începător (albastru), intermediar  
(galben), avansat (violet) și de urgență (roșu).



Nivel de dificultate



Fereastra de previzualizare

Afișați imagini pe  
partea roților



# Părți ale unui scaun cu rotile

## Introducere

Mânere de împingere

baston din spate

Bara de rigidizare

Anti-răsturnare

Cotieră

Roata  
din spate

Obosi

Handrim

Vorbit

axă

Blocarea roților

Cadru scaun cu  
rotile

Suport pentru picioare

Roată roată (vezi  
pagina  
următoare)





# Poziții

## Introducere

Șurub tijă

Furculiță

Roată  
roată



Rotind înapoi



Rotile  
OUT

(Furca și roata  
sunt înaintea  
surubului tijei)

Roată înainte



Rotile  
ÎN

(Furculița și  
roata sunt în  
spate  
șurub tijă)





# Curea

## Introducere

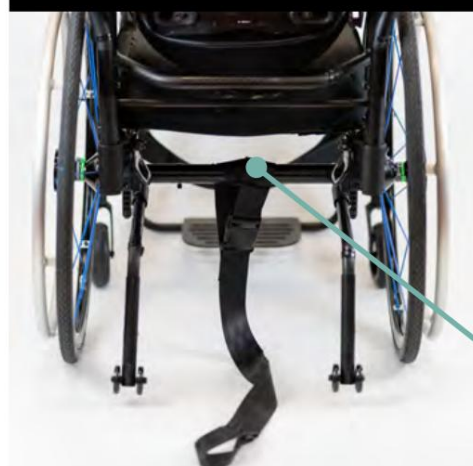
### Utilizări

Când învățați o abilitate, cureaua de observare este folosită de observator pentru a ajuta la reducerea pericolului de apariție a unui vârf din spate sau a unui scaun cu roțile fugare.

Cureaua pentru observator reduce, de asemenea, riscul de rănire, permițând observatorului să folosească mecanica corporală a



### Scaun cu cadru rigid



Atașați la bara axului

### Scaun cu cadru pliabil

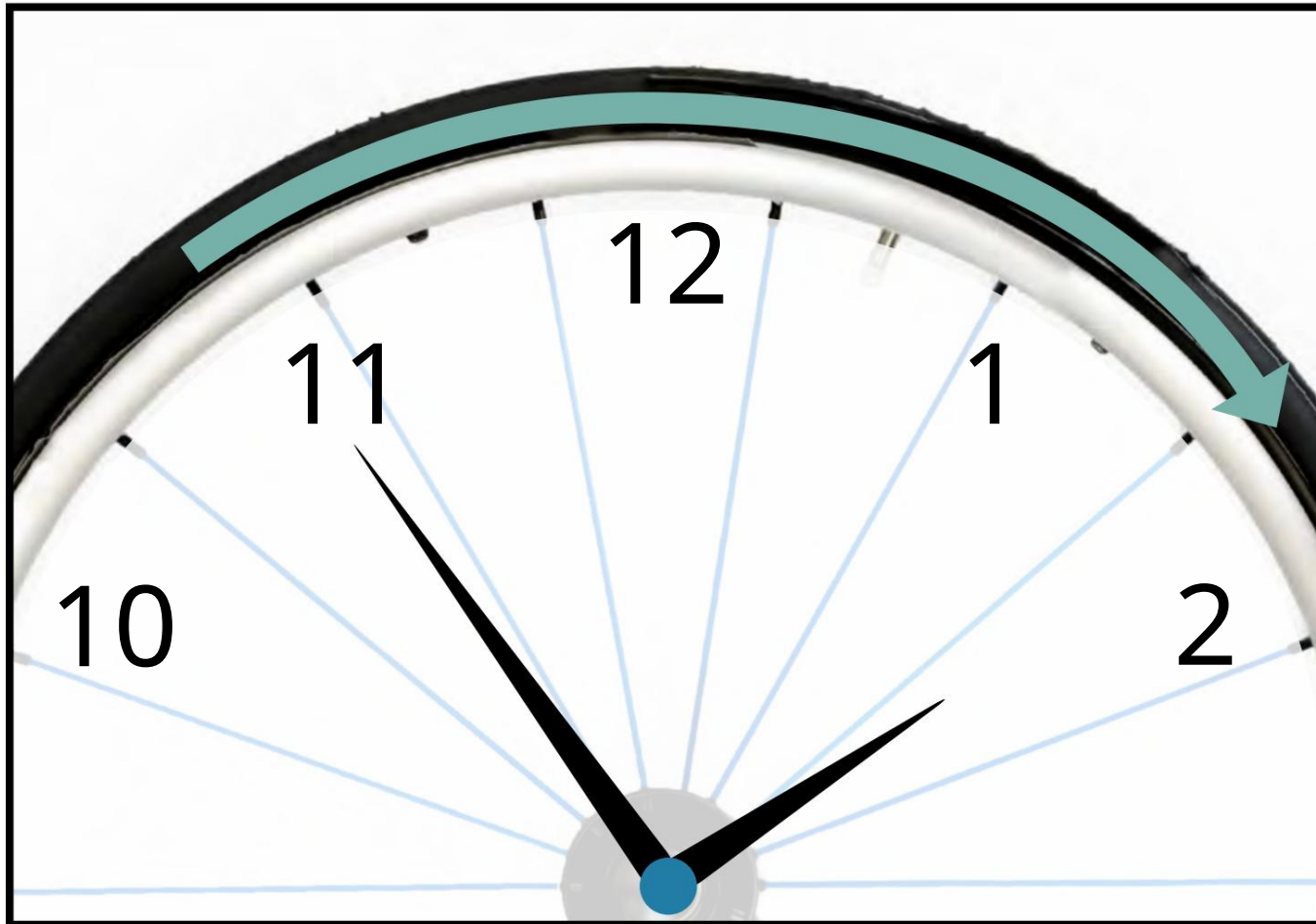


Atașați-l pe bretele transversale



# Roata ca un ceas

## Bazele



### De ce un ceas?

Gândirea la roată ca la un ceas este utilă atunci când vorbim despre poziția mâinii pe bord.

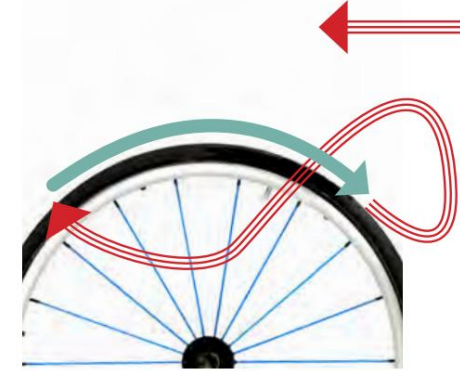
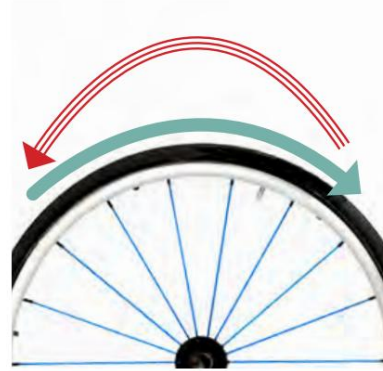
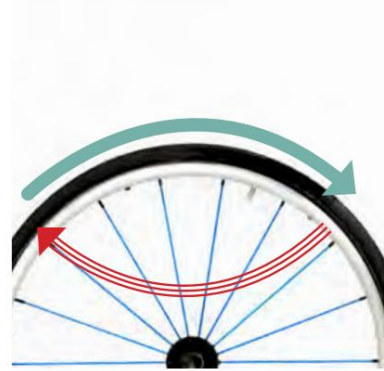
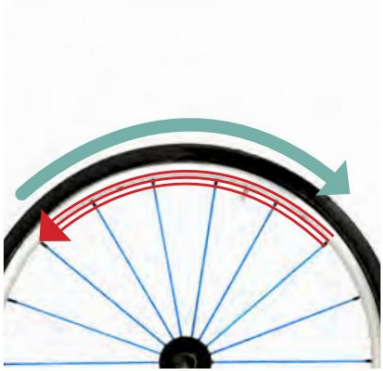
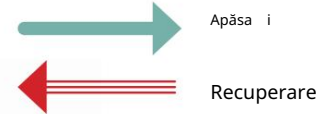
Când rulați, utilizați pozițiile mâinii între orele 11 și 2.





# Moduri de avans

## Bazele



### ARC

(Arc)

- Spații mici
- Majoritatea controlului
- Viteze mici

### SEMICERC

(Semicircular sau SC)

- Distanțe mai mari
- Viteze constante

### SLOP

(Single Looping Over Propulsie)

- Distanțe scurte pe suprafețe moi

### DLOP

(Buclă dublă peste Propulsie)

- Distanțe mai mari
- Viteze mai mari



# Moduri de manevră

Bazele

## Observa

Observați înainte de a preda; lăsați-l pe wheeler să aleagă propriul model natural de cursă, apoi oferiți feedback pentru a-și perfecționa tehnica, eficiența și pentru a introduce alternative.

## Demonstra

Demonstrați și primiți demo pentru returnarea roților pentru fiecare stil.

## Educa

- Discutați toate cele patru stiluri și când să le utilizați. • Ascultați pentru tragere în timp ce rulați (atenție la degetele care intră în contact cu ramele de mână), ceea ce provoacă efect de frânare.
- Nimeni nu „corect” stil; fiecare tipar de cursă poate fi folosit pentru o sarcină, abilitate sau mediu diferit (de exemplu, noptiera versus hol).  
Fiecare este un „unealtă” diferită din trusa de instrumente de la Wheeler.
- Conducerea unui scaun cu roțile nu este o formă de exercițiu, la fel ca mersul de la bucătărie la baie nu este „exercițiu”; este mobilitatea care necesită cel mai mic efort.  
Subliniați importanța eficienței și odihnei umerilor între mișcări.
- Wheeler nu se limitează la aceste modele de patru curse dacă găsesc o metodă sigură, eficientă și confortabilă.



## Siguranță

- Protejați mâinile – Îndreptați degetele mari înainte, nu sub braț
  - Monitorizați integritatea umărului •
- Avertizare de vârf înainte – Atenție să nu încărcăți roțile frontale în timpul Stilul DLOP



## Notare

Comutare: deplasați-vă între diferite stiluri.

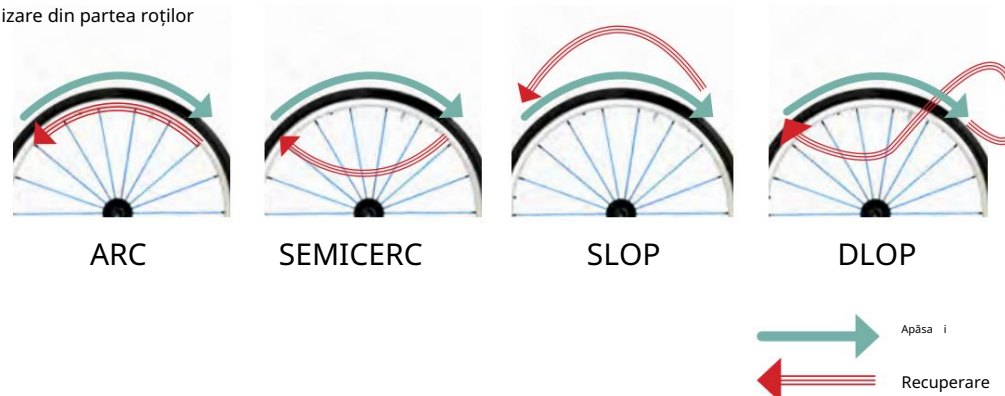
Aderență: Îmbunătățiți frecarea prin prinderea anvelopelor și a brațului de mână (pentru a iniția pornirea) sau folosind mănuși, brațe acoperite cu plastic sau un produs comercial alternativ pe brațe (de exemplu, tuburi chirurgicale). Vehiculele fără funcție activă a mâinii pot aplica o tehnică modificată folosind palmele pentru a prinde ramele cu încheieturile întinse (se recomandă mănuși de rulare pe palmă).

Reduceți loviturile: Exersați să luați mai puține lovituri între punctele A și B.

Numărați loviturile cu voce tare sau acordați permisiunea de lovituri între două puncte.

Poate fi nevoie să construiască rezistența.

Previzualizare din partea roților





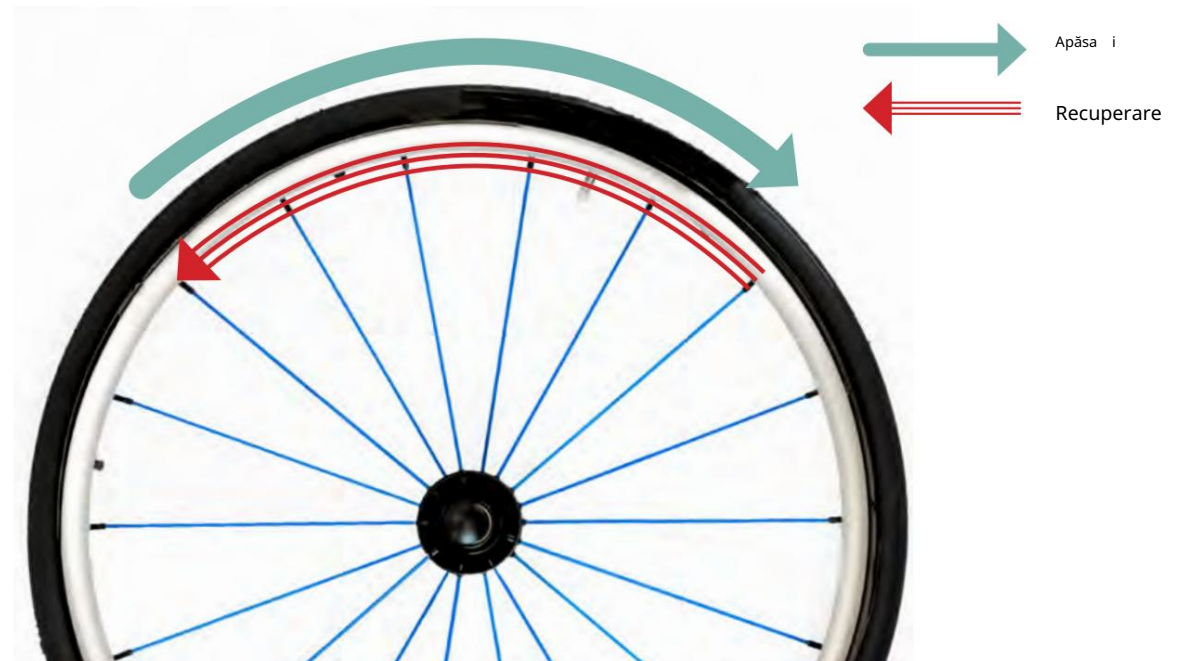
# Model de contur: ARC

Bazele



## Puncte cheie

- Spatii mici
- Majoritatea controlului
- Viteze mici





# Modele de cursă: ARC (Arc)

Utilizări potențiale: spații mici, majoritatea controlului (de ex. rampe), viteze mici (de exemplu, zone aglomerate)

## Faza de împingere (de la ora 11 la ora 2)

Inițiați cursa mult înapoi pe roată [ora 11] pentru a maximiza faza de „împingere”. Eliberați mâna [ora 2].

## Faza de recuperare

Recuperarea are loc de-a lungul mânerului, ținând mâinile aproape sau în contact cu mânerul.

## Resetați

Prindeți din nou roțile la ora 11 (începutul fazei de împingere) și modelul repetat.

## + Note

- Wheeler mișcă mâinile înainte și înapoi de-a lungul porțiunii de sus a mâneră (între orele 11 și 2).
- Modelul cel mai comun adoptat inițial de noii utilizatori de scaune rulante.
- Poate provoca încordări repetitive la nivelul umerilor dacă este folosit mai mult timp distanțe.

Previzualizare din partea roților





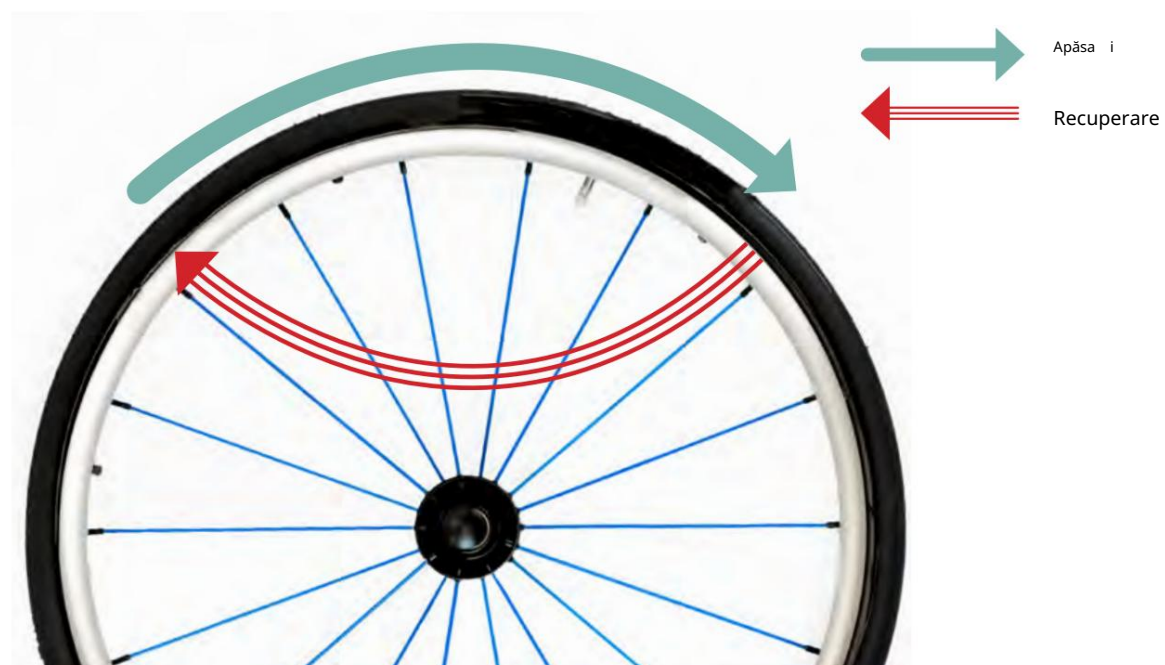
# Model de contur: semicerc

Bazele



## Puncte cheie

- Distanțe lungi
- Viteze constante
- Model de împingere-repaus







# Modele de contur: semicerc

Utilizări potențiale: Distanțe lungi (de ex. holuri), viteze constante

## Faza de împingere (de la ora 11 la 2)

Inițiați cursa mult înapoi pe roată [ora 11] pentru a maximiza faza de „împingere”. Eliberați mâna [ora 2].

## Faza de recuperare

Recuperarea are loc sub mâner. Accentuați odihna lăsând mâna [ora 2] și lăsând mâinile în jos și înapoi.

## Resetați

Apucați din nou roțile la ora 11 (începutul fazei de împingere) și apoi repetați modelul.

## + Note

- Protejați umerii „odihnindu-vă” între fiecare împingere; încurajează deplasarea între fiecare împingere.
- Scopul este de a păstra integritatea umerilor și de a reduce efortul repetitiv pe distanțe lungi.

Previzualizare din partea roților



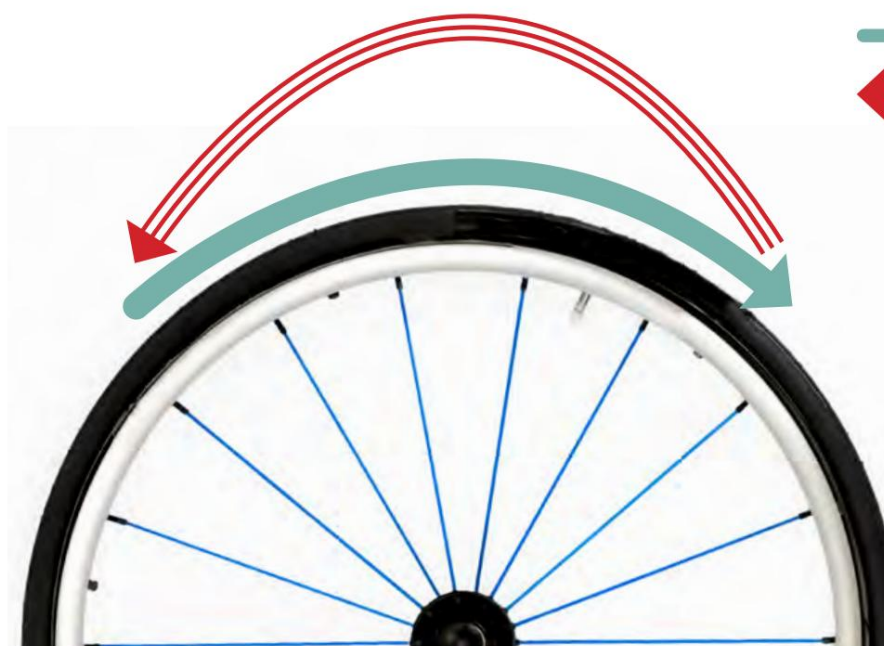
# Model de cursă: SLOP

Bazele



## Puncte cheie

- Distanțe scurte pe suprafețe moi





# Modele de cursă: SLOP (buclă unică peste propulsie)

Utilizări potențiale: Distanțe scurte pe suprafețe moi

## Faza de împingere (de la ora 11 la 2)

Inițiați cursa mult înapoi pe roată [ora 11] pentru a maximiza faza de „împingere”. Eliberați mâna [ora 2].

## Faza de recuperare

După eliberare, ridicați mâinile și înapoi peste mâner. Recuperarea are loc deasupra mânerului.

## Resetați

Apucați din nou roțile la ora 11 (începutul fazei de împingere) și apoi repetați modelul.

## + Note

- Necesită o mai bună coordonare.
- Nu este eficient; dur pe umeri pe distanțe mai lungi.

Previzualizare din partea roților





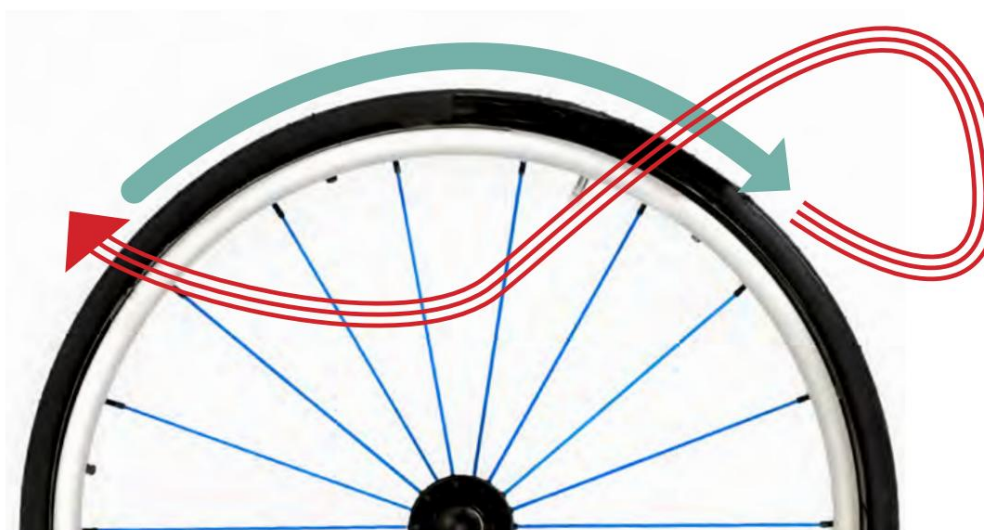
# Model de contur: DLOP

Bazele



Puncte cheie

- Distanțe lungi
- Viteze mari







# Modele de cursă: DLOP (dublu buclă peste propulsie)

Utilizări potențiale: distanțe lungi și viteze mari

## Faza de împingere (de la ora 11 la 2)

Inițiați cursa mult înapoi pe roată [ora 11] pentru a maximiza faza de „împingere”. Eliberați complet roata [ora 2] cu o mișcare a încheieturii mâinii.

## Faza de recuperare

După mișcarea încheieturii mâinii, lăsați brațele să coboare în jos și utilizați balansul natural al brațelor pentru a le balansa în sus, în spate și sub braț, într-o mișcare în formă de opt.

## Resetați

Apucați din nou roțile la ora 11 (începutul fazei de împingere) și apoi repetați modelul.

## + Note

- Înclinați-vă înainte când împingeți înainte pentru a dezvolta un impuls corporal.  
Împingerea puternică în jos și zvâcnirea încheieturilor atunci când dați drumul ajută la împingerea trunchiului înapoi în ședere.
- Necesită o bună coordonare.

Previzualizare din partea roților







# Roată spre înainte



01

Apăsa i

Măinile în poziția de pornire  
pe brațe la ora 11

Împingeți mâinile  
înainte uniform

02

## Eliberare

Eliberați mâinile la ora  
2

Readuceți mâinile în  
poziția inițială (pe baza  
modelului de cursă ales)

Repetă 

Eliberare prin  
apăsare (distanțe scurte)  
Push-release-coast (distanțe  
mai mari)

03

## Stop

Prindeți ușor  
brama de mână  
la ora 1



(Vedere din față)



# Roată spre înainte

Utilizări potențiale: Roate pe distanțe scurte sau lungi

Abilități pentru începători

## Poziția de pornire

Puneți mâinile pe rame chiar în spatele osiei (la ora 11). Pornirea este mai ușoară dacă roțile sunt IN (vezi pagina 5) și vehiculul cu roți se aplecă înainte.

### 01 Apăsarea

Folosiți o forță egală pentru a împinge mâinile în mod egal. Dacă nu deja, rotiți roata să se aplece ușor înainte.

Poate oferi feedback prin numărarea loviturilor cu voce tare (de exemplu, 1 Mississippi, 2 Mississippi...) pentru a consolida rata medie de o lovitură pe secundă.

### 02 Eliberare

Eliberați brațele la ora 2, relaxați umerii și întoarceți mâinile în poziția inițială.

### Repetă

Distanțe scurte = Împingeți, eliberați  
Distanțe lungi = împingere, eliberare, coasta

### Goluri

Rotiți cu capul sus, scanați mediul, planificați traseul, distanța dintre ceasuri pe holuri și controlați viteza.

### 03 Stop

Aplicați presiune pe braț la ora 1.



## Siguranță

- Capul sus
- Avertizare de vârf înainte – Evitați frânarea bruscă • Avertizare de vârf din spate – Evitați împingerile rapide de accelerare
- Respectați regulile de circulație (rămîneți la dreapta)



## Notare

Distanțe scurte: utilizați modelul de cursă ARC pentru a menține un control mai bun al scaunului cu roțile. Revizuiți modelele de cursă odată ce vehiculul cu roți a demonstrat deplasarea înainte și oprirea de bază.

Distanțe lungi: împingeți cu mișcări lungi în semicerc și înclinați între mișcări pentru a utiliza impulsul înainte.

Oprire: Începeți încet și treptat și treceți la opriri rapide și bruște. Exersați la viteze diferite cu presiune diferită.

Oprire de control: controlați viteza de încetinire prin prinderea mânerului cu etanșeitate diferită la ora 1. Opriți-vă la obstacolele desemnate fără a le contacta.

Pardoseală: Treceți de la suprafețe interioare netede și plane la suprafețe exterioare neuniforme.

01



02



03





# Mersul înapoi



01

Pregatește-te

Prindeți mâna la ora 1

02

Verificare la umăr

Căutați obstacole în  
ambele direcții

03

Trageți uniform roțile  
din spate înapoi

Folosiți mișcări scurte

Repeta



04

Stop

Aplecați-vă înainte  
și frânați ușor pentru  
a opri



# Întorcându-se înapoi

Utilizări potențiale: Configurare pentru un transfer, retragere dintr-un lift

## 01 Pregătește-te

Prindeți mâna la ora 1.

## 02 Verificare la umăr

Căutați obstacole în ambele direcții. Priviți frecvent în jur și mergeți încet pentru a evita obstacolele și coliziunile.

## 03 Trageți roțile din spate înapoi în

mod uniform • Folosiți curse scurte – ușurând rularea înapoi uniform, fără să devii într-o parte.

- Se recomandă utilizarea modelului de cursă ARC sau SLOP.
- Aplecați-vă ușor înainte pentru a vă proteja de vârful din spate.
- Dacă dați înapoi imediat după ce ați deplasat înainte, informați-vă despre modul în care roțile se rotesc de la roțile în interior la roțile în afara (vezi pagina 5).

## 04 Stop

- Aplecați-vă înainte și frânați ușor pentru a opri.
- Țineți mâinile pe bară la ora 1 pentru a frâna.
- Înclinați-vă înainte și evitați strângerea prea tare sau bruscă pentru a evita vârful din spate.
- Roata de tac să se oprească cât mai aproape de obiect, fără a o contacta.



### Siguranță

- Verificare la umăr
- Avertizare vârf din spate
- Evitați frânările bruște



### Notare

Virați înapoi: Împingeți înapoi pe roata din spate dreaptă pentru a direcționa scaunul cu roțile spre stânga și invers.



### Note

- Pentru persoanele cu roți cu aderență limitată sau forță triceps, următoarele pot fi utilizate tehnici modificate.
- Agățați brațele în spatele mânerelor de împingere și împingeți în jos pe spatele roților din spate la ora 11; folosește biceps vs triceps.
- Îndreptați brațele și ridicați din umeri, aplecându-vă pe spate pentru a folosi greutatea corpului pentru a împinge în jos roțile din spate la ora 11 pentru a vă deplasa înapoi.
- Așezați mâinile sub mâner și utilizați extensia încheieturii/bicepsii pentru a trage înapoi de mâner folosind partea superioară a mâinii sau palmele în sus.





# Rotirea la față locului



Măinile  
se mișcă în același  
timp în direcții  
opuse

Partea spre care te întorci

Trageți roata înapoi



Altă parte

Împingeți roata înainte

## Puncte cheie

Exersați întoarcerea în  
ambele direcții

Pentru viraje mai largi:  
Țineți roata nemișcată pe  
partea spre care vă întoarceți  
și împingeți cealaltă roată  
înainte

Repețați după cum este necesar





## Pornirea la față locului

Utilizări potențiale: Configurarea transferurilor, întoarcerea în spații înguste (de ex. cabina de baie), întoarcerea pentru a saluta pe cineva

### Înființat

Clinician stând în fața vehiculului cu roți; sau au poziția roților în centrul unui cerc vopsită sau lipită pe podea.

### Rotire strânsă

Poziția mâinii: O mână pe mâner la ora 1 și cealaltă înapoi pe mâner la ora 11.

Instrucțiuni: Împingeți o roată înainte în timp ce trageți cealaltă roată înapoi. Măinile se mișcă în același timp în direcții opuse. Repetați, după cum este necesar, până când roata s-a întors complet.

### Viraje mai largi

Țineți o roată nemișcată în timp ce împingeți brama opusă înainte.



### Siguranță

- Protejați mâinile – Asigurați-vă că cifrele nu sunt prinse între roată și mâner.



### Notare

Variați viteza: Începeți cu virajele lente și creșteți la virajele mai rapide.

Reduceți ciclurile: Începeți cu 3 până la 4 cicluri pentru a întoarce 180°; scăderea ciclurilor.

Reduceți spațiul: Întoarceți-vă într-o zonă mai mare (de exemplu, hol deschis) și treceți în spații mai mici (de exemplu, liftul).

Rotire rapidă: Așezați o mână cât mai înainte pe brațul de mână, iar cealaltă mână cât mai departe posibil pe brama opusă. Într-o singură mișcare, neîntreruptă, întoarceți brusc scaunul cu roțile în timp ce lăsați brațele să alunece printre degete până când scaunul cu roțile ajunge la poziția dorită.



### Note

- Roata laterală trage înapoi în direcția în care se va întoarce. În timpul virajului, asigurați-vă că vehiculul cu roți ține mâinile aproape de rame pentru control.
- Exersați întoarcerea în ambele direcții. Observă dacă Wheeler consideră că este mai ușor să rotească într-o direcție decât în alta. Observați impactul forței inegale ale brațului.



Previzualizare din partea roților



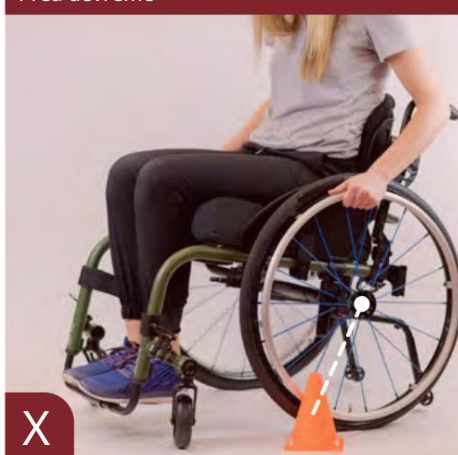
# Întoarcerea în timp ce rulează înainte



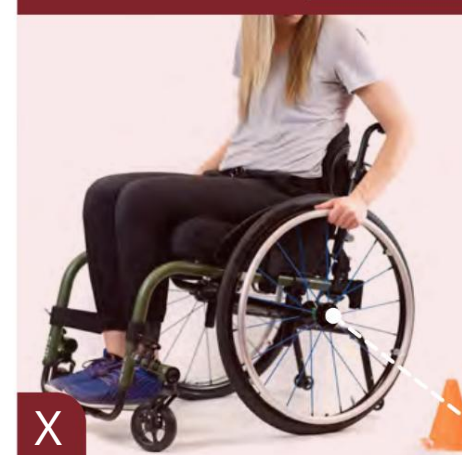
Bine cronometrat



Prea devreme



Prea târziu



01

Abordare

Apropiati-vă de viraj  
cu viteză medie

02

Cronometrați virajul

Axa roții din spate  
trebuie să fie aliniată pe  
linia mediană sau pe lângă  
obiectul pe care îl întoarceți

03

Întoarce-te

Încetiniți roata interioară  
(viraj mai brusc)  
sau accelerați roata  
exterioară (viraj treptat)



# Întoarcerea în timp ce rulează înainte

Utilizări potențiale: Transformarea într-un lift sau în jurul colțurilor

## Înființat

Așezați un obiect pe podea (de ex. stâlp) pentru ca vehiculul să se întoarcă; sau întoarce un colț pe un hol

### 01 Abordare

Apropiati-vă de viraj cu viteză medie. Este util să vă înclinați la volan atunci când vă apropiați de viraj pentru a menține mâinile într-o poziție pregătită.

### 02 Cronometrați virajul

- Observați prima rotire a roții cu nr instrucțiuni, apoi oferiți feedback despre momentul virii (de exemplu: prea devreme/prea târziu)
- Axa roții din spate trebuie să fie aliniată pe linia mediană sau pe lângă obiectul pe care îl întoarceți
- Dacă vehiculul rotește prea devreme (înainte de a se alinia puntea cu stâlpul), riscul de coliziune. Virajul prea târziu provoacă o viraj larg.

### 03 Întoarce-te

- Încetiniți roata interioară (viraj mai brusc) sau accelerați roata exterioară (viraj treptat). • Exersați aplicarea presiunii variate asupra ramei interioare; cu cât presiunea este mai mare, cu atât virajul este mai strâns.
- Virajele strânse lucrează la viteze mai mari.
- Virajele treptate sunt mai ușor de făcut la viteze mai mici



## Siguranță

- Pierderea controlului – Atenție la încetinirea în interiorul roții la viteză mare



## Notare

Obstacole: Așezați scaune sau stâlpi într-un model în zig-zag pentru ca vehiculul cu roți să exerseze virajul.

Spațiere: Începeți cu stâlpi distanțați larg unul de altul și treceți la stâlpi distanțați mai strâns.

Suprafața podelei: Începeți pe un teren uniform și neted și treceți la medii mai aspre, cu mai multă rezistență la rulare (de exemplu, covor).

Viraj impuls (vezi imaginea din dreapta): înclinați înainte și balansați ambele brațe întinse spre dreapta, determinând scaunul cu rotile să virajeze la stânga și invers.





# Întorcerea în timp ce se rotește înapoi



## 01 - Backup



### Abordare

Verificați umărul pentru a căuta obstacole în ambele direcții

Trageți înapoi uniform

Mergi încet

## 02 - Întoarce



În  
interiorul roții

Utilizați pentru a conduce

Roata  
exterioara

Folosiți pentru a  
continua mișcarea

## 03 - Oprește-te



### Frână

Aplecați-vă înainte și frânați ușor





## Întorcându-se în timp ce se rotește înapoi

Utilizări potențiale: ieșire din spații înguste, cum ar fi un lift sau lângă un pat

### 01 Făcând înapoi

- Verificați umăr pentru a căuta obstacole în ambele direcții.
- Trageți înapoi uniform.
- Mergi încet.

### 02 Întoarce-te

Pe măsură ce vehiculul face înapoi:

- Roata interioară este folosită pentru a conduce scaunul cu roțile (prin încetinire).
- Roata exterioară continuă să se miște cu mișcări mai puternice înapoi (trăgând de la ora 2 la ora 11).

### 03 Stop

- Aplecați-vă înainte și frânați ușor pentru a opri.



#### Siguranță

- Verificare la umăr



#### Notare

Virații în unghi drept: Exersați întoarcerea înapoi în unghi drept (de exemplu, din lift).

Zigzaguri: Exersați întoarcerea înapoi, zigzagând prin scaune sau stâlpi.

Distanțare: Reduceți spațiul dintre stâlpi sau scaune.

Suprafață moale: comparați întoarcerea înapoi cu înainte pe o suprafață mai moale (de exemplu, covor).



#### Note

- Îndemânarea trebuie făcută în timp ce rulați cu viteză mică.
- Exersați abilitățile pe teren plan, cu rezistență minimă la rulare (de exemplu, podea plană, tare).
- Concentrați-vă pe tehnica de utilizare în spații mici.

01



02



03





# Trageți Virajele



01

## Abordare

Roată la viteză medie lângă perete (suficient de aproape pentru a o atinge)

02

## Trage

Trageți brațul întins pe peretele din spatele roții din spate

03

## Aplica presiune

Odată ce axa roții din spate se află la colț sau pe lângă colț, apăsați pe perete pentru a începe virajul

04

## Stop

Țineți mâna opusă aproape de mâner pentru a opri rapid, dacă este necesar



## Trageți Virajele

Utilizări potențiale: Viraj pe un hol, viraje mai rapide și mai ușoare

### Configurare / Demo

Îndemânarea necesită un hol gol și un colț de hol. Cel mai bine se învață prin demonstrarea tehnicilor corecte și incorecte de viraj cu drag.

### 01 Abordare

Roată la viteză medie lângă perete (suficient de aproape pentru a o atinge). Îndemânarea necesită impuls.

### 02 Trage

Trageți brațul întins pe perete în spatele roții din spate la înălțimea umerilor. Respectați distanța dintre roată și perete, la o distanță mai mică de o lungime a brațelor.

### 03 Aplica presiune

Odată ce axul roții din spate este la colț sau după colț, apăsați pe perete pentru a iniția virajul.

### 04 Stop

Țineți mâna opusă aproape de mâner pentru a opri rapid, dacă este necesar.



### Siguranță

- Pierderea echilibrului
- Monitorizați integritatea umerilor
- Risc de coliziune – Urmăriți după colțuri



### Notare

Viteză: Aveți nevoie de impuls pentru a finaliza această tură. Începeți încet pentru a perfecționa sincronizarea și tehnica, apoi creșteți viteza.

Exersați oprirea: puneți obstacole în jurul colțului virajului de tragere pentru a exersa oprirea sau încetinirea.



### Notă

- Urmăriți sincronizarea virajelor: Uitați-vă la mâna roților așezarea pe perete față de ax; ar trebui să aplice presiune pentru a iniția viraj atunci când axa roții din spate se află la colț. Tragerea prea devreme va cauza transformarea în perete; tragerea prea târziu va cauza o întoarcere treptată amplă sau pierderea contactului cu peretele.





# Împingeți Virajele



## Abordare

Roată la viteză medie lângă perete (suficient de aproape pentru a o atinge)

## Împinge

Așezați mâna întinsă în fața roții din spate pentru a împinge și a vă îndepărta de perete

## Stop

Țineți mâinile aproape de mâner pentru a opri rapid, dacă este necesar

## Punct-cheie

Cu cât se aplică mai multă presiune, cu atât virajul este mai ascuțit





## Împingeți Virajele

Abilitate intermediară

Utilizări potențiale: Viraj pe un hol, viraje mai rapide și mai ușoare

### Configurare / Demo

Îndemânarea necesită un hol gol și un hol col .

### 01 Abordare

Roată la viteză medie lângă perete (suficient de aproape pentru a o atinge). Îndemânarea necesită impuls.

### 02 Împinge

Așezați mâna întinsă în fața roții din spate pentru a împinge și a se îndepărta de perete. Cu cât se aplică mai multă presiune, cu atât virajul este mai ascuțit.

### 05 Stop

Țineți mâna opusă aproape de mâner pentru a opri rapid, dacă este necesar.



### Siguranță

- Pierderea echilibrului
- Monitorizați integritatea umerilor
- Risc de coliziune – Urmăriți după colțuri



### Notare

Viteză: Aveți nevoie de impuls pentru a finaliza această tură. Începeți încet pentru a perfecționa sincronizarea și tehnica, apoi creșteți viteza.

Reglați presiunea: provocați-l pe roți să „împingă” rotirea la un unghi dorit, ajustând presiunea aplicată. Configurați stâlpi ca ținte pentru a perfecționa tehnica.

Exersați oprirea: stabiliți obstacole în calea virajului de împingere și exersați oprirea sau încetinirea.





# Urcatul rampelor



01

## Abordare

Rotiți spre rampă cu viteză și impuls

02

## Pe rampă

A se apleca în față

Utilizați mișcări scurte și puternice (model de cursă ARC)

Păstrați impulsul înainte

03

## Rămâi centrat

Păstrați scaunul cu roțile în mijlocul rampă

Pentru a opri sau a vă odihni, întoarceți-vă în lateral





# Creșterea rampelor

Utilizări potențiale: rampe de prag, tăieturi de borduri, rampe și tratarea obstacolelor înclinate în aer liber

Abilitate intermediară

## 01 Abordare

Rotiți spre rampă cu viteză și impuls.

Utilizați zona din fața rampei pentru a crește viteza și impuls.

## 02 Pe rampă

• Înclinați-vă înainte: luați greutatea de pe roțile din spate și aplicați mai multă forță asupra ramelor pentru a preveni răsturnarea din

spate. • Utilizați mișcări scurte și puternice: Recomandați ARC model de cursă pentru a ține mâinile aproape de braț și pentru a evita rostogolirea înapoi.

• Păstrați impulsul înainte: încetinirea sau oprirea va face mai dificilă reluarea.

## 03 Rămâi centrat

Țineți scaunul cu roțile în mijlocul rampei. Evitați marginile și coborârile pe părțile laterale ale pantelor pentru a preveni răsturnarea scaunului cu roțile.

Pentru a opri sau a vă odihni, întoarceți-vă în

lateral Dacă sunteți obosit, prindeți o bară de mână pentru a vira lateral (perpendicular pe rampă) pentru a vă odihni. Prinderea ambelor rame de mână poate cauza răsturnarea înapoi.



## Siguranță

- Se cere observator – În spatele roții
- Avertizare de vârf înainte – Urmăriți tranzițiile dintre podea și rampă • Avertizare de vârf din spate – Roată pe rampă
- Mutați sacii – De la bastoane din spate în poală
- Verificare – Înălțimi anti-răsturnare și suport pentru picioare



## Notare

Înapoi: Rulați-l pe roți să urce înapoi folosind piciorul/picioarele (dacă este capabil).

Zigzag: Diagonala urcă o rampă de scădere a pantei, dar adaugă distanța.

Balustrade: Utilizați pentru a ridica rampa cu două mâini sau utilizați o șină și o roată.

Creșteți panta: pe măsură ce gradul de pantă crește, aplecați-vă mai mult înainte și utilizați mișcări de recuperare mai rapide.





# Coborând rampele



**SE LĂSA PE SPATE**

Pentru a preveni răsturnarea înainte

**CONTROLUL VITEZA**

Glisați brațele prin mâini la ora 1

Stai în mijlocul rampei



Pentru a opri sau a vă odihni, întoarceți-vă în lateral





# Coborând rampele

Utilizări potențiale: rampe, tăieturi de borduri și teren înclinat în aer liber

## Se lăsa pe spate

Menține greutatea peste roțile din spate și împiedică răsturnarea înainte.

## Controlează viteza

Glisați brațele prin mâini la ora 1. Viteza de coborâre este controlată de cât de strâns prinde și frânează roata brațului de mână.

## Stai în mijlocul rampei

Pentru a opri sau a vă odihni, întoarceți-vă în lateral

Prindeți o bordură de mână pentru a opri perpendicular pe panta.



## Siguranță

- Se cere observator – În spatele vehiculului cu o mână în fața umărului
- Risc de coliziune - Țineți capul sus
- Verificări – Înălțimi anti-răsturnare și suport pentru picioare
- Avertizare de vârf înainte – Urmăriți tranzițiile între podea și rampă
- Protejați mâinile – Folosiți mănuși



## Notare

Zigzag: Diagonala se mișcă în jos pe o rampă de descreștere a pantei, dar adaugă distanța.

Balustrade: Coborâre lentă folosind două balustrade sau o balustradă și o roată.

Creșteți panta: pe măsură ce panta crește, aplecați-vă mai înapoi și mențineți aderența pe rame pentru a încetini coborârea.





# Roată pe pante laterale



A SE SPRIJINI

În sus și înapoi



MÂNĂ DE SUS

Împingeți doar puțin



MÂNA DE JOS

Mișcări scurte și puternice



Aplecați-vă înainte la capăt

pentru a ieși din panta

STAI DEPARTE

De pe marginea dealului



# Roată pe pante laterale

Utilizări potențiale: tăieturi de borduri, trotuare și alei

## Înființat

Îndemânarea necesită un obstacol în pantă laterală sau un trotuar în pantă.

## Aplecați-vă în sus și înapoi

Pentru a scăpa de greutatea roților și pentru a preveni rularea scaunului cu roțile în jos în pantă.

## Mâna de jos

Oferă mișcări scurte și puternice.

## Mâna de sus

Împinge doar puțin.

## Țineți departe de marginea în jos

Pentru a evita deviația din pantă.

## Aplecați-vă înainte la capăt pentru a ieși din panta

Folosiți tragerea în jos pentru a ajuta la oprirea pantei.



## Siguranță

- Spotter necesar – Pe partea de jos a vehiculului cu roți
- Pericol de răsturnare – Înclinați-vă în sus



## Notare

Comutați direcțiile: Exersați ambele direcții. Observați dacă pentru wheeler îi este mai ușor să ruleze într-o direcție față de cealaltă. Observați impactul forței inegale ale brațului.





# Mișcarea laterală



01

Înfiiințat

Ambele mâini la ora 11  
pentru a începe

Țineți mâinile pe braț

Secvența ar trebui să fie  
fluidă

02

Împingeți roata din  
exterior

Împingeți roata  
exterioară înainte pentru a  
îndrepta în diagonală  
spre direcția dorită

03

Împingeți roata în  
interior

Împingeți roata din interior  
înainte pentru a îndrepta  
scaunul cu roțile

În același timp, mâna opusă  
trage ușor înapoi pentru a  
menține poziția în  
spațiu (pivot)

04

Trageți roata  
exterioară

Trageți roata exterioară  
înapoi

În același timp,  
mâna opusă împinge  
ușor înainte pentru  
a menține poziția în spațiu  
(pivot)

05

Trageți roata  
din interior

Trageți roata din interior  
înapoi

Repețiți serii de înainte  
și înapoi  
manevre la nevoie

Viteza mai mare  
are ca rezultat o amestecare  
mai strânsă





# Se amestecă lateral

Utilizări potențiale: Apropiindu-vă de suprafața de transfer, intrați între mașinile parcate

## 01 Configurare/Demo

Creați un spațiu îngust, aveți un obiect cu fața roții (pat sau perete) pentru a manevra lateral.

Abilitați demo pentru vehiculul cu roți; manevra lateral pe suprafața mică. Învățați să conștientizați amprenta și

lungimea scaunului cu roțile.

Wheeler începe cu ambele mâini poziționate

la ora 11 pentru a începe.

Se recomandă menținerea mâinilor în contact cu mânerul pentru întreaga secvență.

## Secvență

Îndemânarea necesită o serie de manevre înainte și înapoi. Mutați mâinile pe rând, menținându-le pe amândouă

în contact cu mânerul pe tot parcursul secvenței.

Completează următoarea secvență.

## 02 Împingeți roata din exterior

## 03 Împingeți roata în interior

## 04 Trageți roata exterioară

## 05 Trageți roata din interior



## Siguranță

- Capul sus
- Risc de coliziune
- Atenție la trafic



## Notare

Spațiu: Începeți cu mult spațiu înainte-înapoi și reduceți treptat zona.

Viteză: Începeți cu viteză mai mică pentru a vă concentra pe precizie și pentru a trece la o viteză mai rapidă și fluiditate a mișcării.

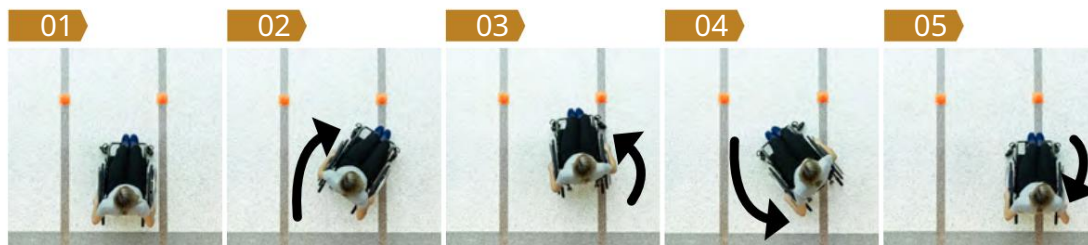
Săritură laterală: pentru roți cu o rezistență bună pentru partea superioară a corpului și când este disponibil spațiu minim - deplasați greutatea în direcția săriturii, în timp ce trageți în sus de roțile din spate. Așezați mâinile în centrul de sus al roții din spate (ora 12) sau puneți blocarea roților. Începeți să săriți în sus și în jos, apoi adăugați mișcare laterală.

Rock dintr-o parte în parte: pentru roți cu un echilibru bun al portbagajului - Mutați greutatea înainte și înapoi lateral pentru a face scaunul cu roțile să se deplaseze lateral.



## Note

- Necesită o bună coordonare deoarece secvența ar trebui să fie fluidă.
- Analogie: Imaginează-ți desenând cercuri cu roțile tale.
- Finalizarea secvenței la o viteză mai mare are ca rezultat o amestecare mai strânsă.





# Luatul unui obiect de pe podea



01

## Înființat

Poziționați roata sau roata din spate cât mai aproape de obiect

Măriți amprenta la sol (scoateți roțile afară—vezi imaginile din dreapta)

Scoateți cotiera dacă este necesar

Roata se blochează



02

## A ajunge

Pentru stabilitate, țineți cotiera opusă, bastonul din spate sau roata din spate

Înclinați-vă și ajungeți cu mâna de ridicare



03

## Întoarcere

Trageți de cotiera opusă, bastonul din spate sau roata din spate pentru a reveni în poziție verticală

Rotile OUT  
(vezi pagina 5)



Rotile IN (vezi pagina 5)



# Alegerea unui obiect de pe podea

Utilizări potențiale:

Ridică un obiect de pe podea, ajungând la un articol de pe raftul de jos

## 01 Înființat

- Poziționați roata sau roata din spate cât mai aproape de obiect cât se poate.
- Măriți amprenta scaunului cu rotile (rotile EXTERIOARE – vezi pagina 5). Acest lucru poate fi obținut rapid prin roată înapoi.
- Dacă este necesar, îndepărtați cotiera de pe aceeași parte cu obiectul pentru a crește spațiul de aplecare lateral pentru a ajunge la podea.
- Roata se blochează.

## 02 A ajunge

- Pentru stabilitate, țineți cotiera opusă, bastonul din spate sau roata din spate.
  - Înclinați-vă și întindeți-vă cu mâna de ridicare.
- Pentru mai multă stabilitate, agățați brațul opus de bastonul din spate, cotieră sau roata din spate.

## 03 Întoarcere

- Trageți de cotiera opusă, bastonul din spate sau din spate roata pentru a reveni vertical.



### Siguranță

- Avertizare de vârf înainte
- Monitorizați mecanica caroseriei



### Notare

Utilizați ajutoare: Încercați cu și fără dispozitiv de atingere cu mâner lung.

Greutatea și dimensiunea obiectului: Variați dimensiunea, forma și greutatea obiectului.

Atingerea: creșteți sau micșorați înălțimea, distanța și poziția obiectului.

Ridicarea obiectului în mișcare: apăsați obiectul pe roata din spate în timp ce roțile roților pentru a rula obiectul în poală.



### Note

- Învață-l pe roți cum să rotească rotile făcând o serie de înainte/înapoi sau dreapta/stânga pe bara de mână. Pentru un exercițiu, puneți-l pe roți să exerseze mișcarea roții în jurul unei monede de pe podea.
- Pentru stabilitate, roțile cu funcție limitată de mână pot agăța un braț pe bastonul din spate opus. Poate fi necesar să reglați înălțimea bastonului din spate.

01



02



03



Previzualizare din partea roților



# Popping Rotile



01

## Abordare

Dacă vă îndreptați deja,  
treceți pe coasta  
pentru scurt timp

Dacă stați, puneți  
mâinile la ora 11

02

## Pop

Împingere scurtă rapidă înainte pe rame (de la ora 11)

Aplecă-te pe spate în același timp

03

## Teren

Dați drumul la pământ

### Punct-cheie

Concentrați-  
vă pe control,  
sincronizare  
și aterizare soft





# Popping Rotile

Utilizări potențiale: Ridicarea roților de pe sol la comandă. Abilități prealabile pentru a depăși obstacol, a urca borduri și a rula staționar.

Abilitate intermediară

## 01 Abordare

- Dacă vă deplasați deja înainte, mergeți la coasta scurt. Pregătiți vehiculul cu roți pentru a pune mâinile la ora 11.
- Dacă stați, puneți mâinile la ora 11.

## 02 Pop

- Împinge scurtă, rapidă înainte. Împingerea rapidă trebuie să fie mai rapidă decât viteza roții din spate, ceea ce face acest lucru mai dificil de realizat la viteze mai mari.
- Aplecați-vă pe spate în același timp, pe cât posibil, pentru a scăpa de greutatea roților.

## 03 Teren

- Dați drumul la pământ. Accentuați o aterizare moale și controlată, lăsând bara de mână, dar păstrând totuși contactul pentru a încetini decentul.



### Siguranță

- Mențineți linia vizuală – Țineți capul sus
- Se cere observator – În spatele vehiculului cu o mână în fața umărului
- Verificare – Înălțimea anti-răsturnare. Scurtați sau îndepărtați dispozitivele anti-răsturnare, după cum este necesar. Nu uitați să înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare.



### Notare

Varianta: Exersează pop scăzut/pop înalt, pop rapid/pop lung. Această variație depinde de cantitatea și/sau timpul aplicat pe braț în timpul „pop”. Pentru un pop mai mare, folosiți mai multă forță înainte pe rame. Pentru un pop mai lung, țineți mâinile pe brațe cât mai mult posibil (ora 11 – 2).

Timp: aruncați roțile peste o linie de pe podea pentru a învăța cum să cronometrați pop într-un loc desemnat. Acest lucru poate fi practicat din oprire sau în mișcare.

Adăugați mișcare: Începeți de la staționar, apoi treceți la roțile de pop în timp ce vă mișcați.

Viteză: Începeți încet, apoi accelerați progresiv.

Pop de schimbare a greutății (la viteze mai mari): Exersați să împingeți și să spargeți roțile fără a atinge ramele de mână, schimbând centrul de greutate pentru a ridica și a ușura roțile (indiferent de viteză). În timpul mișcării, balansați brațele înapoi; sau extindeți rapid portbagajul pe spătarul scaunului.





# Trecând peste Obstacole



01

## Abordare

Dintr-o oprire sau de la o scurtă coastă, pregătiți-vă să aruncați roțile cu 2-4 inci înaintea obstacolului

02

## Rotile pop

Folosind suficientă forță pentru a depăși obstacolul, scoateți roțile și lăsați-vă pe spate

Pentru obstacole mai mari, folosiți mai multă forță înainte pentru un pop mai mare

Pentru obstacole mai largi, țineți mâinile pe rame cât mai mult posibil pentru mai mult timp de suspendare

03

## Rolătorii de teren

Folosind impulsul înainte, aterizați roțile de cealaltă parte a obstacolului

04

## Împinge înainte

Aplecați-vă înainte în timp ce împingeți roțile din spate peste obstacol

05

## Ridica-te

Când treceți peste obstacol, așezați-vă și continuați să vă plimbați

## Punct-cheie

Secvența ar trebui să fie fluidă



# Trecând peste Obstacole

Utilizări potențiale: praguri ale ușilor, trotuare/terți neuniforme, goluri la ușile liftului

## 01 Abordare

Dintr-o oprire sau de la o scurtă coastă, pregătiți-vă să aruncați roțile cu 2 până la 4" înainte de obstacol. Asigurați-vă că roțile sunt în poziție (vezi pagina 5) și scaunul cu roțile este drept cu obstacolul. Țineți mâinile în poziție pregătită la ora 11.

## 02 Rotile pop

Faceți roțile și lăsați-vă pe spate. Asigurați-vă că este folosită suficientă forță pe cursa înainte pentru a ridica roțile suficient de sus și suficient de lungi pentru a îndepărta obstacolul.

## 03 Rolătorii de teren

Folosind impulsul înainte, aterizați roțile de cealaltă parte a obstacolului. Evitați aterizarea necontrolată care se zguduie roțile.

## 04 Impinge înainte

Odată ce roțile sunt coborâte, continuați să propulsați scaunul cu roțile înainte până când roțile din spate intră în contact cu obstacolul. Apoi, aplecați-vă înainte pentru a elimina greutatea roților din spate. Împingeți roțile din spate înainte peste obstacol.

## 05 Ridica-te

Când treceți peste obstacol, așezați-vă și continuați să vă plimbați.



### Siguranță

- Este necesar un observator – În spatele vehiculului cu o mână în fața umărului • Risc de coliziune
- Țineți capul sus
- Avertizare de vârf înainte – Poate apărea dacă roțile lovesc obstacolul sau scad în gol
- Avertisment de vârf din spate – Aveți grijă să nu depășiți roțile la pasul 2 • Verificați
- Înălțimea anti-răsturnare



### Notare

Planificați traseul: evitați obstacolul dacă este disponibil un traseu alternativ.

Cronometrare: Treceți roțile peste o linie de pe podea în timp ce vă deplasați pentru a afla poziția roților și sincronizarea corectă.

Împărțiți-vă în abilități mai mici: înainte de a exersa secvența, lucrați la aruncarea roților peste obstacol sau a roților din spate peste obstacol în mod izolat.

Viteza: Începeți cu apropierea staționară, apoi creșteți treptat viteza. Viteza mare nu este necesară atunci când este utilizată tehnica adecvată.

Înălțime și lățime: Mărește distanțele verticale și orizontale pe care roțile trebuie să le elibereze. Cu toate acestea, numai roțile pop sunt atât de înalte cât este cerut de obstacol.

- Pentru obstacole mai înalte, folosiți mai multă forță înainte pe rame pentru un pop mai mare.
- Pentru obstacole mai largi, țineți mâinile pe rame cât mai mult posibil (ora 11 – 2) pentru mai mult timp de suspendare.



### Notă

- Întreaga secvență ar trebui să fie fluidă.





# Rotirea peste suprafețe moi



Planificați  
cel mai ușor  
traseu

SE LĂSA PE SPATE

Luați greutatea  
de pe roțile

PĂSTRAȚI MOMENTUL ÎNAINTE

MIȘCĂRI LUNGI, LENTE

Stilul de rulare SLOP

Pentru a fi mai ușor,  
scoateți roțile în mod repetat sau  
mergeți înapoi







# Rotirea peste suprafețe moi

Utilizări potențiale: roată pe covor, iarbă, pietriș, zăpadă sau nisip

## Planificați-vă traseul

Minimizați dificultatea de a negocia terenul moale alegând calea cu cea mai mică rezistență.

## Se lăsa pe spate

Luați greutatea de pe roțile pentru a preveni scufundarea lor în suprafețe moi.

## Păstrați impulsul înainte

Pornirea de la o oprire pe o suprafață moale este mult mai dificilă odată ce ai pierdut impulsul.

## Folosiți mișcări lungi și lente

Începeți mâinile la ora 11 pentru a maximiza lungimea fiecărei mișcări. Se recomandă utilizarea modelului de cursă SLOP.

## A face mai ușor

Scoateți roțile în mod repetat în timp ce mergeți înainte pentru a minimiza cât de mult se scufundă roțile în suprafață.



## Siguranță

- Verificare – Înălțimea anti-răsturnare
- Monitorizați integritatea umerilor



## Notare

Mergeți înapoi: conduceți cu roțile din spate mai mari dacă nu puteți completa abilitățile în direcția înainte.

Suprafață: Pozițiți roțile pe suprafață fermă și progresați către suprafețe moi.





# Folosind uși care se balansează



01

## Abordare

Poziționați scaunul cu roțile în fața ușii, cu fața spre ușă

02

## Ușă deschisă

Deschideți ușa cu o mână

03

## Aplicați forța

Continuați să aplicați forță cu aceeași mână sau suport pentru picioare pentru a menține ușa deschisă

04

## A trece prin

Două opțiuni:

A. Folosiți metoda de înot: Aplecați-vă înainte, apucați tocul ușii și partea laterală a ușii, apoi trageți cu ambele mâini

b. Împingeți mâna pe partea opusă a ușii

05

## Inchide usa

Două opțiuni:

A. Întoarceți-vă, împingeți ușa închisă cu mâinile sau suportul pentru picioare

b. Ușa batantă în spatele tău



# Folosind uși care se balansează

Abilitate intermediară

Utilizări potențiale:

Deschiderea, trecerea și închiderea ușilor și porților

## 01 Abordare

Poziționați scaunul cu rotile în fața ușii, cu fața spre ușă.

## 02 Ușă deschisă

- Deschideți ușa cu o mână.
- Poate sprijini cealaltă mână de perete sau de mâner pentru a preveni mișcarea scaunului cu rotile.

## 03 Aplicați forța

Continuați să aplicați forță cu aceeași mână sau suport pentru picioare pentru a menține ușa deschisă.

## 04 Treceți prin

două opțiuni:

A. Metoda de înot: Aplecați-vă înainte, apucați tocul ușii și partea laterală a ușii, apoi trageți cu ambele mâini.

b. Împingeți mâna pe partea opusă a ușii.

## 05 Inchiide usa

Două opțiuni:

A. Întoarceți-vă, împingeți ușa închisă cu mâinile sau suportul pentru picioare.

b. Ușa batantă în spatele tău.



## Siguranță

- Protejați picioarele – Evitați rănirea picioarelor dacă folosiți suporturi pentru picioare pentru a deschide a ușa. Înclinați scaunul cu rotile spre ușă, astfel încât marginea suportului pentru picioare să intre în contact cu ușa în loc

de picior. • Protejați mâinile – Atenție prin tocurele ușilor. Nu așezați niciodată degetele între ușa și tocul ușii.



## Notare

Adăugați prag: navigați între praguri de jos până la înalte în timp ce manevrați prin uși.

Greutatea ușii: Începeți cu uși care nu se închid automat. Ușile cu autoînchidere sunt de obicei mai grele.





# Folosind uși care se bat



01

## Abordare

Poziționați scaunul cu roțile în partea laterală a ușii, cel mai apropiat mâner, cu fața la ușă

02

## Ușă deschisă

Deschide ușa

03

## Recuzită

Folosiți suportul pentru mâini sau pentru picioare pentru a sprijini ușa deschisă odată ce trece pe lângă aceasta

04

## A trece prin

Două opțiuni:

- A. Împingeți mâna pe partea opusă a ușii
- b. Folosiți metoda de înot: Aplecați-vă înainte, apucați de fiecare parte a tocului ușii, apoi trageți cu ambele mâini

05

## Inchide usa

Două opțiuni:

- A. Întoarceți-i-vă și trageți ușa
- b. Întindeți mâna în spate pentru a închide ușa în timp ce treceți





# Folosind uși care se bat

Utilizări potențiale:

Deschiderea, trecerea și închiderea ușilor și porților

## 01 Abordare

Îndreptați-vă spre ușă. Poziționați scaunul cu roțile pe partea laterală a ușii, cel mai apropiat mâner pentru a lăsa spațiu pentru ca ușa să se deschidă și pe lângă scaunul cu roțile.

## 02 Ușă deschisă

Deschide ușa. Poate fixa cealaltă mână pe perete sau pe mâneră pentru a preveni mișcarea scaunului cu roțile.

## 03 Recuzită

Folosiți suportul pentru mâini sau picioare pentru a sprijini ușa deschisă odată ce trece pe lângă.

## 04 Treceți prin două

opțiuni:

- A. Împingeți garnitura de mână pe partea opusă ușii și propulsați scaunul cu roțile prin pragul ușii.
- b. Utilizați metoda de înot: odată ce ușa trece pe lângă scaunul cu roțile și este sprijinită deschisă, aplecați-vă înainte. Prindeți de fiecare parte a tocului ușii, apoi trageți cu ambele mâini pentru a trece prin pragul ușii.

## 05 Inchiude usa

Două opțiuni:

- A. Întoarceți-vă și trageți ușa închisă.
- b. Întindeți mâna în spate pentru a închide ușa în timp ce treceți.



## Siguranță

- Protejați mâinile – Atenție prin tocurele ușilor. Nu așezați niciodată degetele între ușa și tocul ușii.



## Notare

Echipament adaptiv: Atașați o sfoară sau o frânghie la mâner pentru a ușura închiderea ușii, extinzând raza de acțiune.

Adăugați prag: navigați între praguri de jos până la înalte în timp ce manevrați prin uși.

Greutatea ușii: Începeți cu uși care nu se închid automat. Ușile cu autoînchidere sunt de obicei mai grele.





# Evitarea coliziunilor



## Întoarcere rapidă



### APUAȚI MÂNĂ

Ferme pe partea de întoarcere pentru a vă îndepărta din drum

A SE SPRIJINI

Spre viraj

## Oprire rapidă



Pentru a lăsa obiectul/persoana să treacă:

- Prindeți ferm brațele de mână
- Se lăsa pe spate



## Evitarea coliziunilor

Utilizări potențiale: persoane care ies în fața vehiculului cu roți, evitând mulțimile și se îndepărtează din calea obstacolelor

### Înființat

În timp ce vehiculul rulează înainte pe un hol, introduceți un obstacol imprevizibil (de exemplu, minge care rulează, persoană care merge, împinge scaunul cu roțile gol). Introduceți obiectul perpendicular pe traseul vehiculului cu roți.

### Întoarcere rapidă – pentru a vă îndepărta din drum

- Înclinați-vă în direcția de viraj.
- Apucați ferm mâna de partea de întoarcere pentru a vă îndepărta din drum.

### Oprire rapidă – pentru a lăsa obiectul/persoana să treacă

- Prindeți ferm brațele de mână la ora 1 pentru a opri.
- Aplecați-vă pe spate pentru a evita căderea înainte.



### Siguranță

- Capul sus – Urmăriți traficul pietonal și vehiculelor
- Risc de coliziune



### Notare

Unghi: Schimbați unghiul de abordare a obiectului.

Viteză: Mărește viteza de rulare.

Timpe de reacție: introduceți obstacol cu mai puțin timp de reacție, opriri lente versus opriri bruște.





# Lovirea unei borduri cu ajutor



01

## Înființat

bordura fata

Începând cu aproximativ 4" distanță de bordură, asistentul înclină/înclină scaunul cu roțile înapoi pentru a ridica roțile pe bordură

Ajutorul împinge scaunul cu roțile înainte până când roțile din spate ating bordura

02

## Rulează

Wheeler se aplecă înainte

Ajutorul împinge scaunul cu roțile în sus și pe bordură

Wheeler ajută dacă poate

03

## Ridica-te

Wheeler stă drept deasupra bordurii

## Punct-cheie

Căutați mai întâi o opțiune mai accesibilă (tăierea bordurilor)





# Lovirea unei borduri cu ajutor

Abilitate intermediară

Utilizări potențiale: Borduri stradale, praguri înalte ale ușilor

## 01 Înființat

- Apropiati-vă înainte, cu roata îndreptată spre bordura.
- Fiți conștienți de împrejurimi (dacă sunteți pe stradă sau în parcare).
- Începând cu aproximativ 4" depărtare de bordură, asistentul înclină/înclină scaunul cu roțile înapoi pentru a ridica roțile pe bordură.
- Asistentul împinge scaunul cu roțile înainte până când roțile din spate ating bordura, asigurându-se că roțile din spate sunt în contact cu bordura în același timp.

## 02 Rulează

- Wheeler se aplecă înainte.
- Asistentul folosește mânerul de împingere pentru a rula scaunul cu roțile înainte, în sus și pe bordură.
- Observați mecanica corpului asistentului și asigurați-vă că aceștia îndoie genunchii și se rostogolesc, nu ridică, scaunul cu roțile pe bordură.
- Wheeler poate ajuta, dacă poate, împingând brațele înainte în timp ce ajutorul împinge în sus și înainte, în același timp.

## 03 Ridica-te

Wheeler stă drept deasupra bordurii.



### Siguranță

- Avertizare de vârf din spate – Atenție când asistentul înclină scaunul cu roțile înapoi spre ridicarea roților (pasul 1)
  - Avertizare de vârf înainte – Atenție în timp ce asistentul împinge scaunul cu roțile pe bordură (Pasul 2)
  - Verificare – Suport pentru picioare și interferență împotriva răsturnării
  - Avertizare de impact •
- Monitorizați mecanica caroseriei



### Notare

Tăiere bordură: căutați mai întâi opțiunea accesibilă.

Rampe de prag: dacă asistentul se luptă cu lovituri în sus/coborâre, explorați rampele de prag (temporare și permanente).

Înălțime: Începeți cu borduri joase și treceți la borduri mai înalte.

Creșteți-vă cu asistență minimă: Wheeler împinge roțile din spate înainte peste bordură, în timp ce asistentul oferă asistență minimă pentru a rula roțile în sus, folosind mânerul de împingere.

Mergeți înapoi: dacă vehiculul cu roți nu poate să se aplece înainte sau să asiste la borduri, mergeți înapoi în sus bordura – vehiculul cu roți cu fața opusă bordului. (Consultați Urcarea scărilor, cu ajutor la pagina 60).





# Coborâm o bordură cu ajutor



01

## Înființat

Mergi înapoi

Ajutorul stă la nivelul inferior

Wheeler se aplecă înainte

02

## Rotiți în jos

Ajutorul ghidează uniform roțile din spate și roțile direct înapoi de pe bordură

Urmăriți suporturile pentru picioare pentru spațiu liber

03

## Ridica-te

Wheeler stă în picioare odată ce toate cele patru roți sunt scoase din bord



## Pentru borduri inferioare 2"

Apropiati-vă de marginea orientată înainte

Wheeler se lasă pe spate

Helper coboară roțile și roțile din spate uniform de pe margine

Wheeler ajută la coborârea pe rame, pe cât posibil



# Coborâm o bordură cu ajutor

Abilitate intermediară

Utilizări potențiale: borduri, praguri înalte ale ușilor

## 01 Înființat

- Mergeți înapoi.
- Ajutorul stă la nivelul inferior, stând aproape de scaunul cu rotile.
- Wheeler se aplecă înainte.
- Fiți conștienți de împrejurimi (dacă sunteți pe stradă sau în parcare, care ar putea intra în spate în trafic).

## 02 Rotiți în jos

- Ținând mânerul de împingere, ghidajele de ajutor în spate și roțile direct înapoi de pe bordură, încet și uniform. Wheeler se aplecă înainte tot timpul.
- Atenție la spațiul liber pentru suport pentru picioare – Ajutorul și vehiculul cu roți pot menține wheelie până când suporturile pentru picioare au eliberat bordura.
- Ca alternativă, în loc să ruleze roțile direct înapoi de pe bordura, asistentul poate întoarce scaunul cu roțile în lateral pentru a deplasa fiecare roată din bordura, odată ce roțile din spate au intrat în contact cu nivelul inferior.

## 03 Ridica-te

Wheeler se poate ridica odată ce toate cele patru roți sunt în contact cu nivelul inferior.

### Borduri joase ( 2")

- Cu fața înainte, spre bordură.
- Aduceți încet scaunul cu rotile la marginea bordului.
- Helper coboară roțile și roțile din spate uniform de pe margine. • Wheeler ajută la controlul coborârii prin rame de mână.



### Siguranță

- Avertizare de vârf din spate – borduri înalte, mergând înapoi • Avertizare de vârf înainte – borduri joase, mergând înainte
- Verificare – Suport pentru picioare și interferență împotriva răsturnării
- Avertizare de impact
- Verificare umăr – Când mergeți înapoi
- Monitorizați mecanica caroseriei



### Notare

Tăiere bordură: căutați mai întâi opțiunea accesibilă.

Rampe de prag: dacă asistentul se luptă cu lovituri în sus/coborâre, explorați rampele de prag (temporare și permanente).

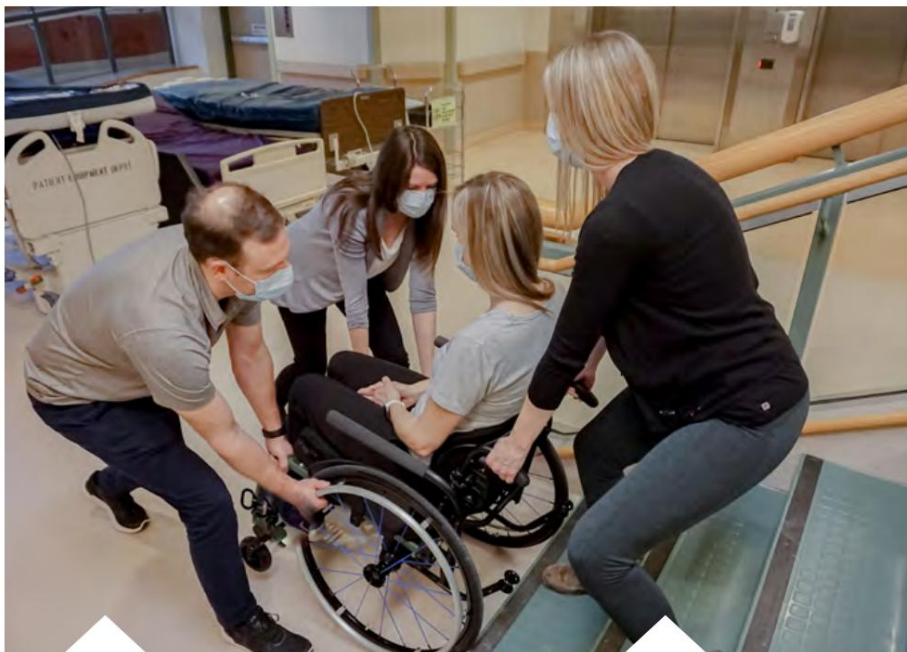
Înălțime: Începeți cu borduri joase ( 2") și treceți la borduri mai înalte.



Previzualizare din partea roților



# Urcarea/coborârea scărilor: 3 ajutoare



## Lovindu-se

### Înființat

Atribuiți un ajutor de top ca lider/contor și faceți înapoi scaunul cu rotile la primul pas.

### „Pe trei”

Ajutorul de top controlează gradul de înclinare/înclinare și ghidează scaunul cu rotile folosind mânerul de împingere pentru a rula la pasul următor.

Ajutoarele de jos împing cadrul și brațul înainte în același timp (începând de la blocarea roților) pentru a rula (nu ridica) scaunul cu rotile în sus la fiecare treaptă.

### Rotiți-vă pas cu pas

Rotiți înapoi pas cu pas până în vârful scărilor și este sigur să coborâți roțile. Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare.

Scoateți sau răsturnați dispozitivele anti-răsturnare

## 2 AJUTORIȚI DE FOND

Faceți scări de ambele părți ale scaunului cu rotile

Țineți mâna în interior pe o parte a cadrului scaunului cu rotile și mâna exterioară pe mâner

## TOP HELPER

În spatele vehiculului pe treapta superioară, cu poziție eșalonată, ținând mânerul de împingere

## Lovindu-se

- La fel ca acțiunile de lovire, dar invers
- Atribuiți un ajutor de jos ca lider/contor
- Scaunul cu rotile cu fața în față, privind în jos pe scări
- Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare





# Urcarea/coborârea scârilor: 3 ajutoare

Abilitate intermediară

Utilizări potențiale: Scări interioare/exterioare unde rampa nu este disponibilă

## Înființat

- Scoateți sau răsturnați dispozitivele anti-răsturnare. Dacă îndepărtarea, poate plasa dispozitive anti-răsturnare în poala roților pentru a vă aminti să înlocuiți o dată în vârful scârilor.
- Atribuiți roluri (ajutor de sus, 2 de ajutor de jos).
- Ajutorul de top este liderul/contra. • Fiecare ajutor ia poziția:
  - Ajutor de sus: în spatele căruciorului pe scara superioară, cu poziție eșalonată, ținându-se de mânerul de împingere.
  - Ajutor de jos: se confruntă cu scări de ambele părți ale scaunului cu roțile. Țineți mâna în interior pe o parte a cadrului scaunului cu roțile și mâna exterioară pe mâner.
- Întoarceți scaunul cu roțile la primul pas.
- Când este gata, liderul numără cu voce tare 1, 2, 3... Pe trei, fiecare ajutor își îndeplinește rolul. Fiecare pas nou necesită o nouă numărătoare.

## „Pe trei”

### Ajutor de top

- Controlează gradul de înclinare/înclinare din spate a scaunului cu roțile și ghidează scaunul cu roțile prin mânerul de împingere pentru a rula până la pasul următor.
- Îndoiaie genunchii astfel încât puterea să se rostogolească scaunul cu roțile sus și înapoi fiecare treaptă ar trebui să vină de la picioare, nu de la spate/brațe. •

Reajustează poziția egalată după fiecare pas.

### 2 Ajutor de jos • Îndoiaie

- genunchii pentru a rula (nu a ridica) scaunul cu roțile pe fiecare treaptă. Începeți cu mâinile pe bara de mână la blocarea roților. Împingeți mâna înainte pentru a rula fiecare treaptă.
- Scaun cu roțile stabil pe fiecare scară, în timp ce ajutorul superior își reajustează poziția. Reajustează propria atitudine după fiecare pas.

Wheeler – pune mâinile în poală.

## Rotiți-vă pas cu pas

Rotiți înapoi pas cu pas până în vârful scârilor și este sigur să coborâți roțile. Ajutorul superior poate roti scaunul cu roțile înapoi (în poziția de rulare) până când roțile eliberează scările.

### Ciocnirea în jos • La fel

ca și ridicarea în sus, dar acțiuni inverse.

- Ajutorul de jos devine lider/contra.
- Scaunul cu roțile este cu fața în față, privind în jos pe scări.
- Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare în partea de jos.



## Siguranță

- Monitorizați mecanica corpului – Ajutoarele ar trebui să îndoiaie genunchii, să țină spatele drept și să ghideze (nu să ridice) scaunul cu roțile la fiecare treaptă.
- Evitați să țineți părțile detașabile – de ex. îndepărtează suporturile pentru picioare
- Acces acasă – Lovirea ar trebui să fie doar o soluție temporară
- Limitați scări – Nu se recomandă să dați peste patru scări



## Notare

Planificați din timp: configurați mediul înainte de a naviga pe scări (deblocați și deschideți ușa și asigurați-vă că scaunul cu roțile va intra prin ușă).

Odihnă: Oprește-te pe trepte cât este nevoie.

Ajutoarele de jos trebuie să ofere forță înainte pe scări pentru a evita alunecarea în timp ce se odihnesc.



# Urcarea bordurilor



01

## Înființat

Verificați înălțimea anti-răsturnare

Aveți un observator la locul lui

02

## Abordare

Coastă cu viteză până la bord

03

## Pop

Păstrați roțile și aterizați deasupra bordurii

04

## Rulează

Folosiți impulsul, aplecați-vă înainte și împingeți roțile din spate în sus

05

## Ridica-te

Ridicați-vă și frânați ușor pentru a opri impulsul



# Urcarea bordurilor

Abilități avansate

Utilizări potențiale: Accesarea trotuarelor de pe străzi, când tăierea bordurilor nu este disponibilă

## 01 Înființat

Verificați înălțimea anti-răsturnare (și îndepărtați dacă este necesar). Aveți un observator la locul lui.

## 02 Abordare

Abordare drept, cu impuls. Roțile din spate trebuie să intre în contact cu bordura în același timp.

- Bordurile mai înalte necesită mai mult impuls, dar Scaunul cu roțile trebuie să se îndrepte când se apropie de trotuar pentru a se ridica și a se rostogoli pe bordură.
- Asigurați-vă că există spațiu adecvat (care duce direct la bordură) pentru ca vehiculul cu roți să ajungă la viteză.

## 03 Pop

- Scoateți roțile (2-4" înainte de bordura) și aterizați-le deasupra bordurii.

## 04 Rulează

- Folosiți impulsul continuu pentru a vă înclina apoi înainte și împingeți roțile din spate pentru a se rostogoli pe bordură.
- „Pop” și „roll up” sunt doi pași separați, dar ar trebui făcute ca o secvență continuă, fluidă.

## 05 Ridica-te

Odată ajuns pe bordura, ridicați-vă și frânați ușor pentru a opri impulsul înainte.



## Siguranță

- Verificați – Presiunea anvelopelor trebuie să fie complet umflată, înălțimea anti-răsturnare • Avertizare de vârf din spate
- Se cere observator – În spatele roții



## Notare

Exersează-te: exersează-te să scoți roțile pe și în afara bordurilor în timp ce stai, apoi adaugă impuls. Exersați sincronizarea pentru a ridica primele roțile la viteză și adăugați înclinare pentru a rula roțile din spate în sus.

Înălțimea bordurilor: Începeți cu borduri joase ( 2") și continuați să creșteți înălțimea până la borduri mai înalte. Înălțimi mai mari necesită mai mult impuls.

Pop de schimbare a greutatei (doar pe borduri de înălțime joasă): Accelerația este dificilă la viteze mai mari, prin urmare, roții trebuie să învețe să explodeze roțile folosind schimbări de greutate atunci când încearcă la viteză mare. În timpul mișcării, deplasați centrul de greutate pe roțile pop. Continuați să rotiți și să vă aplecați înainte pentru a vă rostogoli pe bordură.





# Coborâțul de pe borduri



01

## Înființat

Verificați umărul și  
mergeți înapoi, roțile din  
spate mai întâi

02

## A se apleca în față

Țintește-te să ai pieptul  
pe coapse tot timpul

Pătrat la bordură, găsiți  
marginea cu roțile din  
spate

03

## Rotiți în jos

Trageți înapoi drept,  
lent și uniform pe rame  
pentru a controla  
căderea roții din spate

04

## Pauză

Opriți-vă ușor când  
roțile din spate sunt  
coborâte, iar roțile sunt  
încă sus pe bordură

05

## Opriți marginea

Opriți roțile bordura  
una câte una (pivot)

Nu stați în picioare până  
când ambele roți au  
aterizat





# Coborâtul de pe borduri

Abilități avansate

Utilizări potențiale: Pentru a accesa strada când bordura nu este disponibilă, de exemplu, în mijlocul unui bloc

## 01 Înființat

Verificați umărul și mergeți înapoi, roțile din spate mai întâi.

## 02 A se apleca în fata

- Aplecați-vă mult înainte, urmărind să aveți pieptul pe coapse (pe cât de capabil) tot timpul.

- Pătrat la bordură, găsiți marginea cu roțile din spate.  
Exersați să simțiți că ambele roți se balansează la margine.

- Înclinarea mult înainte crește stabilitatea și siguranța; a se ridica devreme ar putea cauza răsturnarea din spate, deoarece roțile sunt deasupra roților din spate.

## 03 Rotiți în jos

Trageți înapoi drept, lent și uniform pe rame (în timp ce vă aplecați în față) pentru a controla căderea roții din spate.

## 04 Pauză

- Opriți ușor când roțile din spate sunt coborâte, roțile încă sus pe bordură.
- Wheeler poate continua să se rotească ușor înapoi pentru a facilita o oprire lentă, tot ținând roțile sus.
- Oprirea scaunului cu roțile încet și ușor înainte ca roțile să se rostogolească de pe bordură este importantă pentru siguranță. Oprirea prea bruscă după cădere ar putea cauza vârful din spate.

## 05 Opriți marginea

Rotiți scaunul cu roțile pentru a scoate roțile de pe bordură una câte una (pivot). Nu stați în picioare până când ambele roți au aterizat.



## Siguranță

- Avertisment de vârf din spate – Nu vă așezați până când roțile nu sunt de pe bordură
- Este necesar un observator – În spatele vehiculului
- Verificare la umăr
- Verificare – Înălțimea anti-răsturnare
- Avertizare de impact



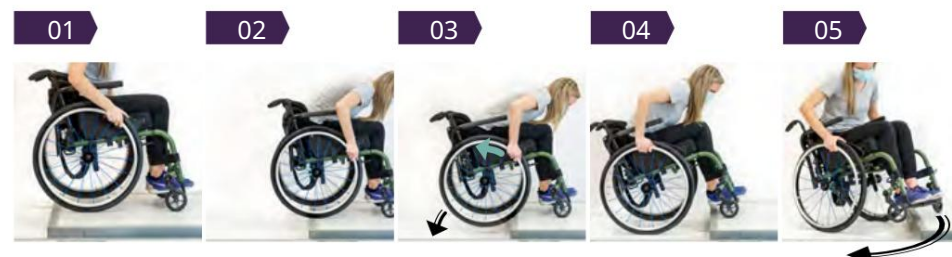
## Notare

Înălțimea bordurului: Începeți mic (2") și avansați îndemânarea prin creșterea înălțimii bordurii până la 6".



## Note

- Față înainte (doar borduri joase 2"): Coborâre bordura se poate face în direcția înainte (cu fata la bordura). Cu fața în față, aplecați-vă ușor înapoi și roți drept înainte de pe bordură; acest lucru îi permite utilizatorului să urmărească traficul.
- Drept înapoi: În cazul în care nu există loc de întoarcere de pe bordură (așa cum este descris la pasul 5), vehiculul cu roți poate continua drept înapoi, dar trebuie să mențină roțile în mișcare în timp ce se aplecă înainte. Evitați să vă ridicați prea devreme înainte ca roțile să atingă solul și să provoace vârful din spate.





# Tragerea unui scaun



01

## Înființare

Scoateți dispozitivele  
anti-răsturnare

Aveți observator

Asigurați-vă că cureaua  
de supraveghere este fixată

02

## Comunicarea

Așteptați până când  
observatorul spune  
„Gata” înainte de  
fiecare încercare

03

## Intrarea în scaun

Măinile care încep de la  
ora 11, se lasă pe  
spate și împing ferm  
înainte

04

## Ținând roată

Balanțați roțile din spate  
înainte și înapoi pentru  
a găsi punctul de echilibru  
(mâne între ora 12 și 1)

Dacă cade înapoi,  
trage

Dacă cade înainte,  
împinge înainte

05

## Aterizare

Trageți înapoi roțile din  
spate și aplecați-vă înainte  
pentru a vă întoarce în  
poziție verticală



# Tragerea unui scaun

Abilități avansate

Utilizări potențiale: precursor pentru utilizarea wheelie pentru a se rostogoli pe suprafețe moi, în coborâre sau peste obstacole joase

Stăpânește înainte de a încerca alte abilități de wheelie

## 01 Înființat

- Îndepărtați dispozitivele anti-răsturnare (discutați responsabilitatea comună și importanța de a ne aminti de înlocuirea dispozitivelor anti-răsturnare odată ce ați terminat de exersat deprinderea).
- Fixați cureaua de supraveghere pe bara axului scaunului cu roțile sau pe suportul transversal (consultați „Cureaua de supraveghere” la pagina 8). Testează cureaua de observare.

## 02 Comunica

- Dezvăluți riscul de vârf din spate și explicați tehnica de detectare. Modelați așteptările prin explicarea abilității necesită, de obicei, mai multe sesiuni pentru a învăța.
- Spuneți „Gata” când observatorul este pe poziție.
- Spune-i lui Wheeler când observatorul ajută în comparație cu încercarea individuală.
- Scopul este de a menține punctul de echilibru timp de 30 de secunde.

## 03 Intru în Wheelie

Aplecați-vă pe spate și împingeți ferm înainte (măinile la ora 11) pentru a apărea în wheelie. Descrieți-l ca pe un caster pop susținut. Este necesar un efort mic dacă scaunul cu roțile este configurat ideal.

## 04 Holding Wheelie

- Găsiți punctul de echilibru: înclinați roata peste punctul de echilibru, apoi treceți la echilibru, astfel încât roata să simtă diferența.
- Menține punctul de echilibru.
  - Echilibru proactiv: balansați roțile din spate înainte și înapoi (acute între orele 12 și 1).
  - Echilibru reactiv: Revenirea? Trage. Căderea înainte? Impinge înainte.
- Mâna relaxată este cheia; ai grijă pentru o prindere strânsă.
- Dacă este posibil, aplecarea înainte poate ajuta la menținerea echilibrului.
  - Poate fi util să numărați timpul în care rutierul ține volanul fără asistență cu voce tare sau să cronometrați în tăcere abilitate, pentru a oferi feedback.

## 05 Aterizare

- Trageți ușor înapoi și aplecați-vă înainte pentru a vă întoarce în poziție verticală.
- Aterizați ușor roțile.
- Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare și scoateți cureaua de control.



### Siguranță

- Avertizare vârf din spate
- Este necesar un observator



### Notare

Sărbătorește victoriile mici: de la început, ajută-l pe roți să aterizeze înainte ca acesta să cadă pentru a crește încrederea.

Descompuneți: lucrați la fiecare fază separat (nu neapărat în ordine).

Gradul de rezistență la podea: Blocarea în față și în spatele roților din spate (anvelopele dezumflate vor face mai ușor pornirea); Suprafață moale (covor, saltea de sală); Suprafața tare de pardoseala (tigle, trotuar).



# Urcarea/coborârea scărilor: 2 ajutoare

DE URGENȚĂ

ABILITATE

Atenție: Autorii recomandă întotdeauna 3 ajutoare pe scări; cu atât mai puțin este un risc acceptat de roți și ajutoarele desemnați



## TOP HELPER

În spatele vehiculului pe treapta superioară, cu poziție eșalonată, ținând mânerul de împingere

## AJUTOR INFERIOR

Se confruntă cu scări, mâinile țin ambele părți ale cadrului scaunului cu roțile din față

## Lovindu-se

### Înființat

Atribuiți un ajutor de top ca lider/contor și faceți înapoi scaunul cu roțile la primul pas

### „Pe trei”

Ajutorul de top controlează gradul de înclinare/înclinare și ghidează scaunul cu roțile folosind mânerul de împingere pentru a rula la pasul următor.

Ajutorul de jos ghidează (nu ridică) scaunul cu roțile pe măsură ce acesta este rulat și pe următorul pas

Wheeler trage ramele înapoi (începând cu ora 3) pentru a ajuta scaunul cu roțile să ruleze până la pasul următor

### Rotiți-vă pas cu pas

Rotiți înapoi pas cu pas până în vârful scărilor și este sigur să coborâți roțile. Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare.

Scoateți sau răsturnați dispozitivele anti-răsturnare

## Lovindu-se

- La fel ca acțiunile de lovire, dar invers
- Atribuiți un ajutor de jos ca lider/contor
- Scaunul cu roțile cu fața în față, privind în jos pe scări





# Urcarea/coborârea scărilor: 2 ajutoare

**Abilități de urgență**

Utilizări potențiale: Scări interioare/exteroare unde rampa nu este disponibilă

NOTĂ: AUTORII RECOMANDĂ ÎNTOTDEAUNA 3 AJUTOR LA Scări; RECUNOAȚI CU toate acestea, EXISTĂ UNELE SITUAȚII DE URGENȚĂ ÎN CARE 3 PERSOANE POT NU FI DISPONIBILE. MAI MINI DE 3 PERSOANE ESTE UN RISC ACCEPTAT DE WHEELER ȘI DE ASISTENȚII DEsemnati

bevindu-

## Înființat

- Scoateți sau răsturnați dispozitivele anti-răsturnare. Dacă se îndepărtează, poate plasa dispozitive anti-răsturnare în poala roților pentru a vă aminti să înlocuiți o dată în vârful scărilor.
- Atribuiți roluri (ajutor de sus, ajutor de jos).
- Ajutorul de top este liderul/contra.
- Fiecare ajutor ia poziția:
  - Ajutor de sus: în spatele căruciorului pe scara superioară, cu poziție eșalonată, ținându-se de mânerul de împingere.
  - Ajutor de jos: se confruntă cu scări, mâinile țin ambele părți ale cadrului scaunului cu roțile din față.
  - Wheeler: Pregătit să asiste la rame de mână. Poziția de pornire ora 3. Wheeler va folosi stilul de rulare cu arc pentru a menține contactul cu mâna.
- Întoarceți scaunul cu roțile la primul pas.
- Când este gata, liderul numără cu voce tare 1, 2, 3... Pe trei, fiecare ajutor își completează rolul. Fiecare pas nou necesită o nouă numărătoare.

## „Pe trei”

### Ajutor de top

- Controlează gradul de înclinare/inclinare din spate a scaunului cu roțile și ghidează scaunul cu roțile prin mânerul de împingere pentru a rula până la pasul următor.
- Îndoiaie genunchii astfel încât puterea să se rostogolească scaunul cu roțile sus și înapoi fiecare treaptă ar trebui să vină de la picioare, nu de la spate/ brațe.
- Reajustează poziția eșalonată după fiecare pas.

### Ajutor de jos

- Îndoiaie genunchii pentru a ghida (nu ridica) scaunul cu roțile pe fiecare treaptă.
- Stabilizează scaunul cu roțile la fiecare pas aplicând forță înainte, în timp ce ajutorul superior își reajustează poziția. Reajustează propria atitudine după fiecare pas.

Wheeler – trage înapoi brațele (de la ora 3 la ora 12) pentru a ajuta scaunul cu roțile să ridice și să urce la fiecare treaptă următoare.

Roți în sus pas cu pas Roți înapoi pas

cu pas până în vârful scărilor și este sigur să coborâți roțile. Ajutorul superior poate roti scaunul cu roțile înapoi (în poziția de rulare) până când roțile eliberează scările și le pot coborî pe sol. Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare.

Ciocnirea în jos • La fel

ca și ridicarea în sus, dar acțiuni inverse.

- Ajutorul de jos devine lider/contra.
- Scaunul cu roțile este cu fața în față, privind în jos pe scări.
- Înlocuiți dispozitivele anti-răsturnare în partea de jos.

Lovindu-se



## Siguranță

- Monitorizați mecanica corpului – Ajutoarele ar trebui să îndoiaie genunchii, să țină spatele drept și să ghideze (nu să ridice) scaunul cu roțile la fiecare treaptă.
- Evitați ținerea pieselor detașabile (de ex. suporturi pentru picioare rabatabile)
- Acces acasă – Lovirea ar trebui să fie doar o soluție temporară
- Limitați scări – Nu se recomandă să dați peste patru scări



## Notare

Planificați din timp: configurați mediul înainte de a naviga pe scări (deblocați și deschideți ușa și asigurați-vă că scaunul cu roțile va intra prin ușă).

Odihnă: Oprește-te pe trepte cât este nevoie. Ajutorul de jos trebuie să ofere forță înainte pe scări pentru a evita alunecarea în timp ce se odihnește.



# Căderea înapoi

DE URGENȚĂ

ABILITATE

Vârfurile din spate pot fi prevenite, dar se întâmplă. Dacă cadeți cu spatele, iată câteva sfaturi cheie pentru a minimiza rănirea:



## Opțiunea A: Tuck

- Ridicați capul punând bărbia la piept
- Țineți brațele pentru a opri rularea scaunului cu roțile



## Opțiunea B: Prinde

- Puneți o mână pe roata/brama din spate
- Puneți mâna opusă peste poală pentru a apuca scaunul sau cotiera pentru a preveni lovirea genunchilor de față



## Cădere înapoi (vârful din spate)

Instrucțiunile pentru practicarea căderilor simulate nu sunt recomandate ca parte a acestui ghid. Cu toate acestea, aceste indicatoare ar putea minimiza rănirea vehiculului cu roți în cazul în care se găsește căderea cu spate într-un vârf din spate și nu poate preveni o cădere.

### Prevenirea

Prin exersarea abilităților din acest document, educați-vă pe roți cu privire la scenariile în care poate apărea un vârf din spate pentru a preveni și a preveni răsturnările din spate.

### Recomand asistenta

Dacă vehiculul cu roți nu ajunge să fie independent la îndeplinirea unei abilități fără observator, ar trebui făcute recomandări pentru asistență (de exemplu, necesită asistență de așteptare sau asistență de contact pentru a urca rampele).

### Salvare

În cazul în care vehiculul cu rotile cade înapoi, acesta se poate trage înapoi de brațele pentru a readuce scaunul cu rotile în poziție verticală. Când este posibil, încercați să îndreptați centrul de greutate prin întoarcerea scaunului cu rotile în poziție verticală. Acest lucru poate fi exersat în timp ce învățați abilitățile „Holding a wheelie”.

### Transferuri de podea

Dacă un vehicul cu roți se găsește la sol, vă rugăm să evaluați dacă există răni și să consultați protocoalele și politicile site-ului dvs. pentru ridicarea de pe sol a unui vehicul cu roți. Ca parte a cadrului de dezintoxicare, transferurile de etaj pot fi predate, dar depășesc domeniul de aplicare al acestei resurse.

Abilități de urgență



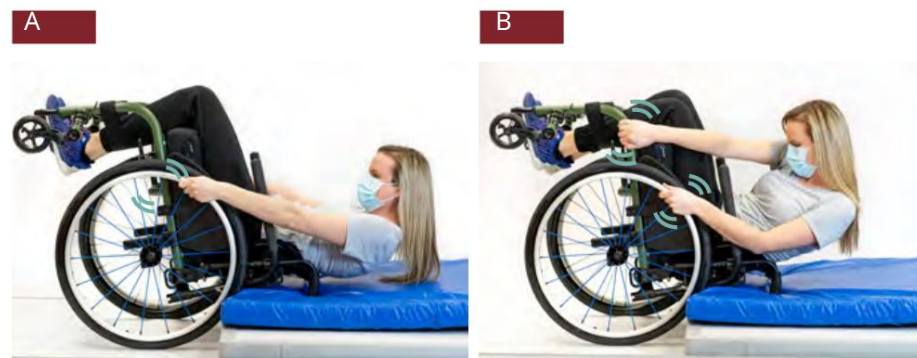
### Minimizați rănirea

În cazul în care vârfurile din spate nu poate fi salvat, următoarele indicații ar putea ajuta la minimizarea rănilor:

- Ridicați capul flexând capul înainte, bărbia spre piept. Acest lucru va proteja capul vehiculului cu rotile și va permite mânelor de împingere a scaunului cu rotile să suporte impactul căderii.

**Opțiunea A:** Vehiculul se ține de ambele rame pentru a preveni deplasarea scaunului cu rotile; SAU

**Opțiunea B:** Wheeler pune o mână pe roata din spate/ mână și mâna opusă peste poală pentru a apuca scaunul sau cotiera pentru a preveni lovirea genunchilor de față (opțiune mai preferată, dar mai dificil de făcut).





# Glosar de termeni

## Centru de gravitate

Punctul de echilibru al scaunului cu rotile. Este poziția în care este concentrată cea mai mare parte a masei vehiculului cu roți, de obicei în linie cu umerii vehiculului și cu axa roții din spate. Poate fi reglat în funcție de cât de mult înainte sau înapoi este setată axa pe scaunul cu rotile manual. Dacă axa este mai înainte, scaunul cu rotile va fi mai receptiv, dar mai puțin stabil. Dacă axa este mai în spate, scaunul cu rotile va fi mai puțin receptiv, dar mai stabil.

## Coasta

Folosind impulsul scaunului cu rotile pentru a continua să vă deplasați înainte fără a aplica forță pe janta de mână.

## Curb Cut

O rampă de accesibilitate care permite persoanelor cu roți să meargă de pe stradă la/de pe trotuar fără a fi nevoie să navigheze pe o bordură.

## Sfat înainte

Acțiune nedorită în care vehiculul cu rotile cade înainte, din scaunul cu rotile. Acest lucru este adesea cauzat de o oprire bruscă a impulsului înainte. De asemenea, apare atunci când prea multă greutate este transferată în partea din față a scaunului cu rotile, ducând la pierderea echilibrului.

## Sfat din spate

Acțiune nedorită în care un vehicul cu roți cade cu spatele în scaunul cu rotile. Acest lucru se întâmplă atunci când se pune mai multă greutate pe roțile din spate ale scaunului cu rotile, iar roțile rotile ies de pe sol fără a menține punctul de echilibru.

## Spotter

În timp ce își exersează abilitățile în scaunul cu rotile, cei cu roți ar trebui să fie însoțiți de un observator - o persoană care rămâne într-o poziție constantă de pregătire, folosind o curea de supraveghere pentru a prinde vehiculul cu rotile pentru a preveni pierderea echilibrului, pierderea controlului în pantă și/sau căderi.

## Prag

Obstacol vertical mai mic de 2" înălțime. Cel mai adesea este situat între tranzițiile suprafețelor de pardoseală, uși și pante.

## Rampă de prag

Platformă mică înclinată din cauciuc, metal sau lemn, care este plasată peste un prag pentru a permite scaunului cu rotile să se rostogolească peste ea fără a fi nevoie să răstoarne rotile.





# Autorii

## Allison Robinson, OT Reg. (MB)



Absolventă a programului de masterat în terapie ocupațională a Universității din Manitoba, Allison și-a petrecut peste un deceniu specializat în leziuni ale măduvei spinării, amputate și reabilitare neuromusculo-scheletică. Ea a văzut direct cât de puternice pot fi instruirea și adaptările centrate pe client în creșterea independenței și a calității vieții unei persoane. Allison caută mereu noi modalități de a îmbunătăți furnizarea de servicii de dezintoxicare atât la nivel de client, cât și la nivel de sistem. Domeniile ei de interes includ: reabilitarea extremităților superioare, gestionarea presiunii, așezarea și mobilitatea, abilitățile în scaunul cu roțile și îmbunătățirea colaborării de-a lungul întregului continuum de îngrijire.

## Emerald Savary, OT Reg. (MB)

Emerald s-a specializat în leziunile măduvei spinării și reabilitarea amputațiilor pentru cea mai mare parte a carierei sale de un deceniu. Ea a perfecționat experiența în scaune și mobilitatea pe roți de când și-a obținut masterul în terapie ocupațională de la Universitatea din Manitoba. Odată cu diploma ei de licență în kinesiologie, abilitățile în scaunul rulant manual au devenit în mod natural o pasiune pentru maximizarea independenței clienților la nivel de scaun cu roțile. Alte domenii de interes în practica de reabilitare includ gestionarea membrului superior după leziunea măduvei spinării și ajutarea clienților să obțină independență prin utilizarea tehnologiei de asistență.





# Mulțumiri

## Finanțarea

Această resursă a fost posibilă prin finanțarea din partea Fundației Centrului de Științe ale Sănătății Allied Health Research Grant (2020) și Mary Judd Research Grant (2021) de la Manitoba Society of Occupational Therapists Research Fund.

## Colaboratori

Autorii sunt mereu recunoscători echipei HSC OT Rehab and Assistive Technology Services, managerilor și wheelers-ului care și-au oferit contribuția și sprijinul pe parcursul dezvoltării acestei resurse. De asemenea, ne exprimăm aprecierea către Katelyn Rach Photography.

Dorim să-i mulțumim Melissei Colbeck pentru corectarea și editarea numeroaselor schițe și pentru navigarea în procesul de solicitare a grantului. De asemenea, dorim să mulțumim partenerului lui Allison, Patrick, pentru sfaturile și îndrumările sale neprețuite legate de traducerea cunoștințelor și proiectarea pe parcursul dezvoltării acestui articol.  
resursă.

## Mulțumiri

Dorim să le mulțumim în mod deosebit co-beneficiarilor noștri Allied Health Research Grant Jennifer Birt, Cherry Nixdorf și Melissa Colbeck, precum și Jessica Falco (asistent de reabilitare) pentru că au pus bazele acestui proiect; și managerul de îngrijire a pacienților, terapie ocupațională și recreere terapeutică, Kristal Laminman, pentru timpul, expertiza și îndrumarea acordată.

Autorii ar dori, de asemenea, să mulțumească tuturor celor care au dedicat nenumărate ore și experiență dezvoltării resurselor pe tema abilităților în scaunul cu roțile. Suntem deosebit de recunoscători celor care și-au pus resursele la dispoziția clinicienilor și a persoanelor cu roți din Canada, în spiritul maximizării independenței și calității vieții.

## Citare sugerată

Robinson, A. & Savary, E. (2022). Ghid de abilități pentru scaunul rulant manual. Departamentul de Terapie Ocupațională, Centrul de Științe ale Sănătății Winnipeg. <https://hsc.mb.ca/wp-content/uploads/manual-wheelchair-skills-guide.pdf>

## Licență

Această resursă este licențiată în conformitate cu termenii licenței Creative Commons CC BY-NC-ND

care necesită atribuirea autorilor originali, utilizare necomercială și fără o lucrare derivată fără acordul explicit în scris al autorilor sau finanțatorilor numiți. Autorii acestui document pot fi contactați la [ManualWheelchairSkills@gmail.com](mailto:ManualWheelchairSkills@gmail.com)



# Referințe

- Denison, I. (2013). Abilități manuale pentru scaunul cu rotile: linii directoare pentru instruire. Vancouver Coastal Health. Vancouver, British Columbia, Canada. Preluat de [la manualzz.com/doc/28897731/manual-wheelchair-skills](http://la.manualzz.com/doc/28897731/manual-wheelchair-skills)
- Kirby RL, Rushton PW, Smith C, Routhier F, Axelson PW, Best KL, Betz K, Burrola-Mendez Y, Contepomi S, Cowan R, Giesbrecht E, Kenyon LK, Koontz A, MacKenzie D, Mortenson B, Parker K, Smith E, Sonenblum S, Tawashy A, Toro M și Worobey, L. (2020). Manualul programului de competențe în scaunul cu rotile Versiunea 5.1. Publicat electronic la Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada. [www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php](http://www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php)
- Kirby RL, Rushton PW, Smith C, Routhier F, Best KL, Boyce J, Cowan R, Giesbrecht E, Kenyon LK, Koontz A, MacKenzie D, Mortenson B, Parker K, Russell KFJ, Smith E, Sonenblum S, Tawashy A, Toro M și Worobey, L. (2019). Manualul programului de competențe pentru scaunul cu rotile Versiunea 5.0. Publicat electronic la Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada. [www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php](http://www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php)
- Kirby RL, Rushton PW, Smith C, Routhier F, Axelson PW, Best KL, Betz K, Burrola-Mendez Y, Contepomi S, Cowan R, Giesbrecht E, Kenyon LK, Koontz A, MacKenzie D, Mortenson B, Parker K, Smith E, Sonenblum S, Tawashy A, Toro M și Worobey, L. (2020). Manualul programului de competențe în scaunul cu rotile pentru îngrijitorii utilizatorilor de scaune rulante manuale – Noțiuni de bază. Publicat electronic la Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada. [www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php](http://www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php)
- Kirby RL, Smith C, Routhier F, Parker K, MacLeod, DA, McAllister, M, Rushton PW și Routhier F. (2012). Manualul programului de formare a competențelor în scaunul cu rotile Versiunea 4.1. Publicat electronic la Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada. [www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php](http://www.wheelchairskillsprogram.ca/eng/manual.php)
- Sistemul regional de leziuni ale măduvei spinării de nord-vest (NWRSCIS). (2011). Abilități în scaunul cu rotile ultraușoare: de la dezintoxicare la lumea reală. Prezentat pe 8 noiembrie 0211 la Harborview Medical Center, Seattle. Preluat de la [https://sci.washington.edu/info/forums/reports/wc\\_skills\\_2011.asp](https://sci.washington.edu/info/forums/reports/wc_skills_2011.asp)
- Terapie fizică PointTIS SCI (nd). Manual SCI pentru furnizori. Reabilitare funcțională: Abilități în scaun cu rotile: Căderi în scaun cu rotile. Preluat de la <https://calder.med.miami.edu/providers/PHYSICAL/wheelfalls.html>
- Sunrise Medical Resources (2014). Poziția roților din față în scaune cu rotile manuale. Educație în mișcare, clinică Arhiva Colțului. Preluat de la <https://www.sunrisemedical.ca/education-in-motion/clinical-corner-archive/mai-2014/pozitie-fata-caster-in-manual-whelchairs>

## CERTIFICAT DE GARANȚIE

Denumire produs: \_\_\_\_\_

Perioada de garantie: 24 luni

Beneficiar: \_\_\_\_\_

Nr. factura: \_\_\_\_\_

Data: 23.02.2024

Vanzator: DENIS VISION SRL

Certificatul de garantie este valabil fara semnatura si stampila, conform art. 319 alin. 29 din legea 227/2015.

Serviciul de Garantie este asigurat la sediul DENIS VISION SRL , in zilele lucratoare. Adresa este: Strada Digului, nr. 23, Pitesti, Arges, email: denisnetwork@gmail.com , telefon +4 0217954747. In perioada acoperita de Garantie, transportul produselor ce se repara la sediu DENIS VISION SRL este achitat de catre beneficiar, pana la raportul defectiunii din service.

Garantia se acorda in conformitate cu legile in vigoare la data cumpararii. Drepturile consumatorului sunt conforme cu prevederile legilor OG21/1992 si Legea 449/2003 actualizate.

Clientul are obligatia de a respecta prevederile din specificatiile producatorului, referitoare la utilizarea produsului achizitionat.

Garantia se acorda doar pentru defectiunile de natura hardware si nu include operatiunile de curatare, intretinere sau asistenta tehnica, cu exceptia situatiilor in care este precizat altfel intr-un contract de service separat. Nu constituie obiectul garantiei subsamblele si materialele consumabile (baterii, riboane, unitati de formare a imaginii, capete de imprimare, cartuse toner sau cerneala si alte consumabile) si subsamblele casabile ce intra in componenta produsului (geamuri, garnituri, rafturi de sticla sau plastic, manere, butoane de plastic etc.). In cazul ecranelor LCD/LED Garantia se acorda in conformitate cu standardul ISO 9241-302, 303, 305 and 307:2008 (maxim 4 pixeli si 5 subpixeli defecti). Pentru copiatoare, imprimante, faxuri si multifunctionale se vor folosi numai consumabile originale furnizate de partenerii autorizati de producatorul echipamentului si numai tipuri de hartie recomandate pentru respectivul echipament. Utilizarea de consumabile reumplute atrage dupa sine anulara garantiei pentru respectivul echipament. Nu se ofera garantie pentru defectiunile aparute ca urmare a manipularii defectuoase, lovirii produselor, defectarea mufelor, accidentelor, ventilatiei necorespunzatoare, greselilor de instalare (lipsa impamantarii la priza, cuplarea oricarui periferic la calculator in timp ce echipamentele sunt in functiune) sau fluctuatiile ale tensiunii de alimentare, interventii asupra produselor, indiferent de natura lor, de catre personal neautorizat in scris de catre producatorul respectivului echipament sau modificarea seriilor din certificat. DENIS VISION SRL nu va putea fi facut raspunzator, in cazul defectarii produsului, pentru pierderea informatiilor sau datelor precum si pentru orice prejudicii ce ar putea suferi beneficiarul in urma acestor pierderi, obligatia DENIS VISION SRL fiind numai de a repara sau inlocui produsul defect DENIS VISION SRL nu este raspunzator de deblocarea echipamentelor care au fost protejate prin parole de catre beneficiar.

Ruperea sigiliului duce la pierderea garantiei oferite.

Remediarea deficientelor aparute in cadrul Garantiei se face in primul rand prin repararea componentelor afectate sau prin inlocuirea acestora, iar daca repararea nu este posibila, produsul va fi inlocuit cu un produs cu performante si caracteristici similare, cel putin egale cu cele ale produsului initial. Produsul nou, ce inlocuieste produsul defect, beneficiaza de o noua garantie comerciala, ce curge din momentul inlocuirii. In cazul inlocuirii produsului, perioada ramasa din Garantie se aplica in continuare produsului primit la schimb. In situatia in care nici inlocuirea nu este posibila, atunci clientul va primi prin intermediul vanzatorului contravaloarea produsului, la valoarea inregistrata pe factura de achizitie. In acest ultim caz, in care se restituie contravaloarea produsului, efectele serviciului Garantiei inceteaza. Defectele pentru care se fac reparatiile trebuie sa incadrez in termenii si conditiile certificatului de garantie Garantie. DENIS VISION SRL nu este responsabil de eventualele incompatibilitati hardware sau software cu alte produse. In cazul solicitarii nejustificate de acordare a garantiei ne rezervam dreptul de a percepe o taxa de diagnosticare si/sau costul transportului. Durata remedierii produselor este de maxim 14 zile lucratoare, calculate din momentul receptiei produsului la sediul DENIS VISION SRL .

Obligatiile beneficiarului:

Alimentarea de la reseaua electrica cu impamantare si in limitele de toleranta prevazute de producator; Folosirea numai a elementelor de cablare originale ale echipamentelor; Respectarea instructiunilor de utilizare ale echipamentelor, conform indicatiilor tehnice date de vanzator, respectiv de executantul operatiilor de service; Pastrarea integritatii sigiliilor vanzatorului, respectiv ale executantului lucrarilor de service; Recomandam pastrarea documentatiei, accesoriilor si a ambalajului primite odata cu echipamentul, pe toata durata acoperita de Garantie. Pentru a putea beneficia de garantie, este obligatorie prezentarea facturii de achizitie. Poate fi necesar ca produsul sa fie insotit de toate accesoriile cu care s-a livrat. Recomandam ca produsul sa fie predat in ambalajul original, pentru a asigura integritatea produsului in cazul transportului. Produsele fara etichetele sau sigiliile de garantie intacte sau cu defecte cauzate de manipulare sau stocare defectuoase, dar fara a se limita la urmatoarele: socuri mecanice de tipul crapaturi, sparturi, elemente torsionate, desprinse sau lipsa, socuri electrice sau arsuri, prezenta urmelor de contact cu lichid sau alte substante, urme de oxidare datorate folosirii in locuri cu abur sau umiditate excesiva, praf in exces - vor fi refuzate la receptia in vederea acordarii garantiei. In aceste cazuri reparatiile se vor efectua contra cost, daca sunt posibile. Modificarile de configurare si utilizarea incorecta sau nelicentiata a produselor software exonereaza DENIS VISION SRL de orice raspundere.

### POLITICA DE RETUR

Potrivit OUG nr 34/2014 privind drepturile legale de retur în 14 zile pentru comerț la distanță, cumpărătorul are dreptul să returneze un bun în termen de 14 zile calendaristice, fără invocarea niciunui motiv și fără a suporta alte costuri decât cele de livrare, tur-retur. Produsele returnate trebuie să fie în aceeași stare în care au fost primite, în ambalajul original, altfel daunele se recalculează și se scad din valoarea totală 20-30% pentru retestare, reambalare, inlocuire telecomenzi, cabluri sigilii etc.

Nu se accepta pentru returnare produsele care sunt murdare, prezinta modificari fizice, lovituri, ciobituri, zgarieturi, socuri etc.

Neridicarea/uitarea produselor din service de la curier sau din magazin se taxeaza cu 10lei/zi depozitate pentru colete pana in 10kg si 20 lei/zi pentru colete/marfuri de peste 10kg.

Garantie semnata si stampilata de montator (unde este cazul) .

Fiind producători, la noi se acceptă produsele asupra cărora au fost efectuate intervenții neautorizate, cele care prezintă urme de uzură sau folosire excesivă, zgârieturi, ciobituri, lovituri, socuri mecanice, socuri electrice, produsele cărora le lipsesc accesorii, dar se recalculează reparațiile, inlocuirea lor etc.

Returnare bani: în cazul în care comanda a fost returnată, banii vor fi returnați în termen de maxim 14 zile de la primirea produsului de către DENIS VISION SRL , în contul indicat de către client și în acord cu datele de pe factură. Returul banilor se face NUMAI PRIN BANCA, noi nu trimitem plicuri cu bani.