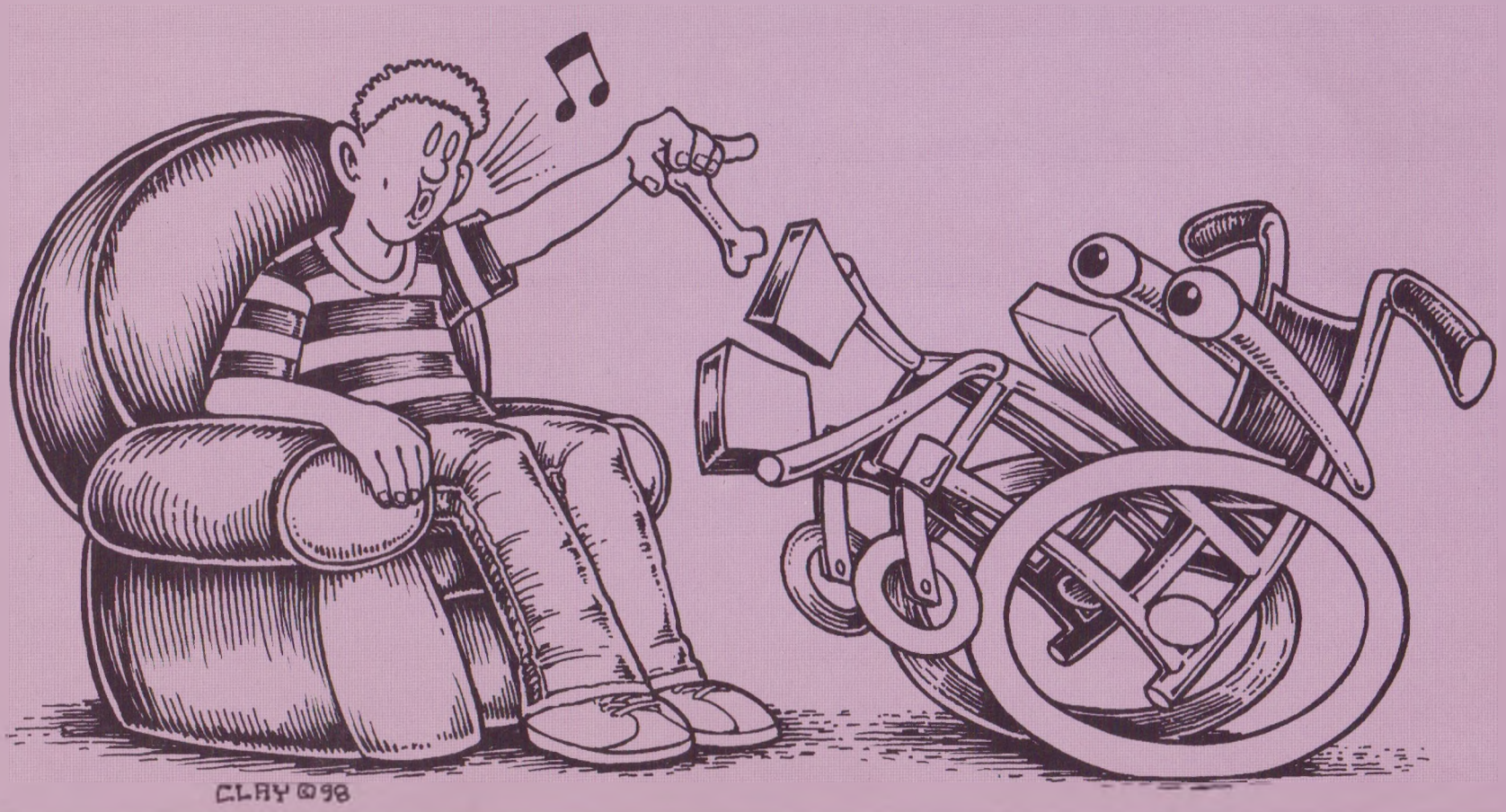
ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ

Підготували **Пітер Аксельсон, Деніз Ямада Чесни, Жан Мінкель та Аніта Перр**
Видали **Кетлін Вонг та Мінді Пастернак**



ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА
ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ

ПАКС Пресс
Поштова скринька 8317
Санта Круз, СА 95060-8317

Цей посібник був підготований завдяки гранту від Фундації освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки

ПАКС Пресс є підрозділом Бенефішал Дізайнз Інкорпорейтед

Авторське право ПАКС Пресс від 1998 року

ISBN 1-882632-10-9

Всі права застережені. Жодна частина цієї книжки, яка захищена авторським правом, не може бути репродукована чи скопійована у будь-якій формі чи будь-якими засобами – графічними, електронними чи механічними, включаючи фотокопіювання, перезаписування, друкування чи залишена на зберігання або відновлена – без попереднього письмового дозволу видавця.

Підготували	Пітер Аксельсон, Деніз Ямада Чесни, Жан Мінкель та Аніта Перр
Ілюстрації	Клей Батлер
Дизайн	Кетлін Вонг, Пітера Аксельсона та Вейн Райт
Видали	Кетлін Вонг та Мінді Пастернак

Цей посібник роздається безкоштовно громадським організаціям неповносправних, учбовим і медичним установам, самим неповносправним, які користуються інвалідними візками та членам їх родин.

Випуск цього посібника українською мовою був можливий завдяки Каліфорнійському Товариству Допомоги Україні та загальному дозволу авторів на передрук та розповсюдження копій на безкоштовній основі вищезгаданим установам та особам.

Подяка за переклад завідувачу кафедрою фізичної реабілітації Львівського державного інституту фізичної культури, кандидату біологійних наук, доценту Андрію Вовканичу.

Подяки

Цей посібник був підготований завдяки гранту від Фундації освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки

Ми хотіли би подякувати багатьом людям, чия допомога та кваліфікація зробила можливим підготовку цього посібника.

Рецензенти посібника та члени групи підготовки

Керол Адлер	Медичний центр "Санта Клара Веллі"
Браян Аракакі	Медичний центр "Сейнт Джуд"
Марті Болл	
Майкл Буш	
Френкі Кессіді	Госпіталь Крейга
Рорі Купер	Медичний центр "Хайленд драйв VA", Пітсбург
Дональд Істмед	Медичний центр для дітей "Ле Бонер"
Гейл Жілінскій	Госпіталь Крейга
Джіл Хорі	Корпорація "Інвакеар"
Майкл Хекротт	РМС Кертіса
Сюзен Джонсон-Тейлор	
Р.Лі Кірбі	Університет у Делхаузі
Кей Кох-Херст	Техаський дитячий госпіталь "Скоттіш Райт"
Бетті Крапфл	Госпіталь Крейга
Девід Кройтз	Центр Шеперда
ЛеНі Лібертро	
Майкл Молескі	
Дороті Нері	Університет Канзас
Лупо Квіторіано	Паралізовані ветерани Америки
	Університет південної Міссісіпі
Росс Роджерс	Уряд Теннесі Веллі
Джон Шатслейн	Амерікен Хоум Хелс Інкорпорейтед
Джулі Стюард	Університет Канзас

ЗМІСТ

Розділ 1:

ЗАГАЛЬНІ ВМІННЯ *7*

1.1. Інструкція з есплуатації *8*
1.2. Монтаж і підготовка *9*
Типи візків *10*
Компоненти візків *11*
1.3. Звертання по допомогу *20*
Визначення поняття "допомога" *20*
Хто може допомогти? *20*
Як звертатись по допомогу *22*
Опис безпечної механіки тіла *23*
Коли ви не хочете чи не потребуєте допомоги *24*
1.4. Усвідомлення ваших обмежень *25*
Переміщення вашої ваги вперед *25*
Переміщення вашої ваги назад *26*
Переміщення вашої ваги вбік *27*
1.5. Розташування коліщат *28*
Зміна розташування коліщат *28*
1.6. Зменшення тиску *30*
Зміщення тіла вперед *30*
Зміщення тіла вбік *31*
Підйом тіла *32*

1.7. Досягання, нахил і піднімання *33*
Досягання предметів збоку *34*
Досягання предметів спереду *34*
1.8. Пересування вашого візка *37*
Розташування рук *37*
Базовий поштовх *38*
Рух з чергуванням рук *39*
Рух назад *39*
Повороти *39*
1.9. Балансування *41*
Часткове балансування *42*
Точка рівноваги *42*
Балансування *43*
Перехід до балансування *44*
Перехід до балансування під час руху *44*
Переміщення в позиції балансування *44*

Розділ 2:

НАВИЧКИ УПРАВЛІННЯ *47*

2.1. Гладкі поверхні *48*
2.2. Пороги та перешкоди *49*
2.3. Двері та вузькі проходи *53*
Двері, які відкриваються вручну *54*
Двері, які ковзають *57*
Послідовно розташовані двері *58*
Двері з двох стулок *59*
Вузькі двері *59*
Автоматичні двері *61*
Двері що обертаються і турнікети *61*
Двері з предметами довкола них *62*

Вузькі проходи *62*
2.4. Нерівні поверхні *65*
Тверді нерівні поверхні *66*
М'які поверхні *66*
Переїзд на чотирьох колесах *66*
Переїзд у позиції балансування *67*
2.5. Пандуси *69*
Підйом по пандусу *69*
Спуск по пандусу *72*
Поворот на пандусі *76*
2.6. Бокові ухили *78*
2.7. Узбіччя *80*
Спуск по узбіччю *81*
Підйом узбіччям *83*
2.8. Бордюри *85*
Підйом на бордюр *85*
Спуск з бордюру *89*
2.9. Сходи *92*
Підйом сходами з допомогою *93*
Спуск сходами з допомогою *96*
2.10. Ліфти та підйомники *99*
Виклик ліфта *99*
Їзда в ліфті *100*
Розташування в ліфті *101*
Транспортні платформи *103*
2.11. Ескалатори *104*
Підйом ескалатором з допомогою *104*
Спуск ескалатором з допомогою *105*
2.12. Колії та решітки *107*
Переїзд через залізничну колію
та трамвайну лінію *107*
Переїзд через решітки *109*

Розділ3:

НАВИЧКИ ДІЙ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ *111*

3.1. Падіння та піднімання *112*
Падіння *112*
Піднімання *114*
3.2. Процес евакуації *121*
Розробка плану евакуації *122*
Особиста невідкладна допомога *122*

Розділ 4:

Особливі ситуації *123*
4.1. Планування вашого маршруту *124*
Проміжні зупинки *124*
Літаки, поїзди та автомобілі *124*
Винайняті транспортні засоби *125*
4.2. Переїзд через вулицю *126*
4.3. Безпека у нічний час *130*
Загальні зауваження *130*
Помітність *131*
Знаряддя на випадок надзвичайної ситуації *131*
Захистіть себе *131*
Пересування *131*
4.4. Прогулянки *133*
Небезпечні моменти прогулянок *133*
Підготуйтесь до вашої прогулянки *133*
Заходи убезпечення *134*
4.5. Мандрування *136*
Поради стосовно планування мандрівки *136*

Номери в готелях *137*
Туалети *137*
Нове оточення *138*
4.6. Погода *139*
Опади *139*
Сонце *141*
Вітер *142*
4.7. Перевезення *143*
Автомобілі *143*
Керування *144*
Таксі *144*
Мікроавтобуси, автобуси і поїзди *144*
Посадка і висадка *145*
Їзда *145*
Автобуси і поїзди *145*
Літаки *146*

Розділ 5:

МЕХАНІКА ТІЛА *149*

5.1. Самозахист *150*
Розташування тіла *150*
Використання безпечної механіки тіла *151*
5.2. Визначення обмежень і пропонування допомоги *153*
Як сказати "Ні" *153*
Пропонування допомоги *154*

Додаток А: Акт "Американці з неповносправністю" від 1990 року *156*
Додаток Б: Пристосування *158*
Додаток В: Літературні та інші джерела інформації *168*

Вступ

Ті, хто користується інвалідним візком для їзди чи переміщення, значною мірою залежать від своїх навичок керування візком для забезпечення реалізації основних життєвих завдань. Різноманітні типи оточуючого середовища, з якими люди стикаються щодня, ставлять комплексні вимоги до навичок та забезпечення безпеки перед користувачами візків та їх помічниками. На жаль, багато людей не були належним чином підготовані для безпечного і ефективного користування своїми візками. Неправильні навички дуже часто призводять до падінь та серйозного травмування як користувачів візків так і їх помічників.

Ця книжка розроблялась для використання користувачами візків, членами їх родин, друзями, опікунами та будь-ким, хто може потребувати вичерпної інформації про навички використання візків з ручним приводом. Ілюстровані інструкції показують користувачам візків як давати собі раду в домашній обстановці, з перешкодами та при їзді поза приміщенням. До тексту включені загальні поради стосовно підготовки до подорожування, на випадок надзвичайних та інших ситуацій. Окрім того, посібник містить інструкції як технічно правильно надавати допомогу та опис прогресуючого освоєння нових маневрів. Розглянуті принципи дозволять читачам оволодіти відповідними звичками пересування та надання допомоги, які можуть бути застосовані для будь-яких навичок пересування, які можуть бути розроблені в майбутньому.

Сподіваємось, що навички та інформація, викладені у цьому посібнику, допоможуть збільшити незалежність користувачів візків, зменшити число нещасних випадків з візками , які спричинені браком навчання і підготовки та обмежити розчарування, яке виникає у тих, хто отримує або надає невідповідну чи неправильну допомогу. Навички роботи з візком та інструкції, які наведені у цій книжці, були укладені з допомогою експертів з використання візків та професіоналів-реабілітологів. Ці досвідчені люди внесли вклад у опис техніки використання візків, змісту матеріалу та ілюстрацій.

Як користуватись цією книжкою

Ми радимо тим, хто є початкуючим користувачем інвалідного візка чи має обмежене знайомство з ним, перечитати цей посібник від початку до кінця, щоб ознайомитися з усіма аспектами їх використання. Ті, хто є більш досвідченим користувачем, чи більш докладно знайомий з візком, можуть віддати перевагу вибору зі змісту тем, які їх особливо зацікавили.

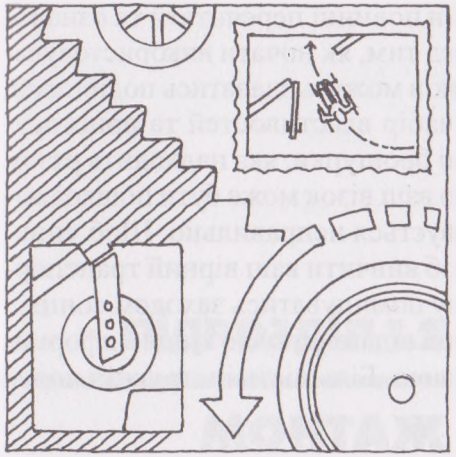
Багато ілюстрацій мають білі і/або чорні стрілки. Білі стрілки позначають напрям руху. Чорні – позначають напрям, у якому користувач візка повинен обертати колеса чи ободи коліс.

Попередження



Ця книжка базується на матеріалах роботи, яка була підтримана Фундацією освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки та Бенефішал Дізайн Інкорпорейтед. Будь-які думки, висновки чи рекомендації викладені тут є такими, що висловлені членами робочої групи та експертами з користування інвалідними візками, які надавали консультації під час укладання книжки і не обов'язково відображають погляди чи стратегію організацій-донорів або, навіть, самих авторів. Бенефішал Дізайн Інкорпорейтед та Паралізовані ветерани Америки не підтримують чи не рекомендують жодного конкретного навику, описаного у цьому посібнику і не не несуть відповідальності за жодні травми чи смертельні випадки, які можуть трапитись як наслідок тренування чи реалізації на практиці цих варіантів техніки.

Інвалідні візки розробляють настільки малого розміру, наскільки це можливо, щоб відповідати особливостям квартирного середовища, а тому вони можуть бути нестійкими і вимагають вмінь, щоб керувати ними в умовах навколишнього середовища. ***Ми намагалися включити до цієї книжки всі навички керування інвалідним візком з ручним приводом, про які нам було відомо, незалежно від можливої небезпеки, пов'язаної з їх виконанням на практиці.*** *Багато навичок, описаних у цій книжці, зазвичай вимагають значного набору умінь та/або сили для свого безпечного виконання. Багато з описаних ризикованих вправ, таких як підйом чи спуск зі сходів та ескалаторів, повинні виконуватись користувачами візків лише за надзвичайних обставин. Неправильне виконання цих вправ може спричинити серйозні травми чи загибель, якщо ви не маєте належного досвіду користування візком, фізичної можливості чи допомоги. Для деяких людей падіння з візка може завершитись серйозною травмою чи смертю. Якщо ви хочете здійснити ці маневри запевніть попередньо допомогу спеціаліста з фізичної реабілітації, сертифікованого надавача реабілітаційних послуг чи постачальника візків, який має досвід з підготовки людей у візках. Будьте особливо обережні під час тренування і реалізації техніки їзди, описаних в цій книжці. Завжди запевніть присутність добре фізично підготованих помічників, коли починаєте опанування новою більш складною технікою чи коли виконуєте вправу перший раз. Пам'ятайте, що допомога користувачу інвалідним візком у якості спостерігача, помічника чи страхувальника може закінчитись вашим серйозним травмуванням. Щоб оволодіти належними навичками помічника чи страхувальника для роботи з користувачами інвалідних візків зверніться по допомогу до спеціаліста з фізичної реабілітації, сертифікованого надавача реабілітаційних послуг чи досвідченого постачальника візків.*



РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ВМІННЯ

Якщо ви новачок у користуванні інвалідним візком, вам захочеться ознайомитися з вашим новим придбанням. Оскільки немає жодного швидкого і легкого методу оволодіння навичками пересування у інвалідному візку, окрім практики, Розділ 1 надає вам основну інформацію, щоб ви могли почати використовувати ваш візок настільки ефективно, наскільки це можливо.

Цей довідник не охоплює всіх багатьох різноманітних способів переміщення, які повинна знати людина для того, щоб бути незалежною у інвалідному візку. Спеціалісти з фізичної реабілітації повинні навчити переміщенням з візка у ванну, до туалету, на ліжко, тощо. У цьому посібнику обговорюються лише переміщення з підлоги на візок, які можуть ймовірно зустрітись у надзвичайних ситуаціях.

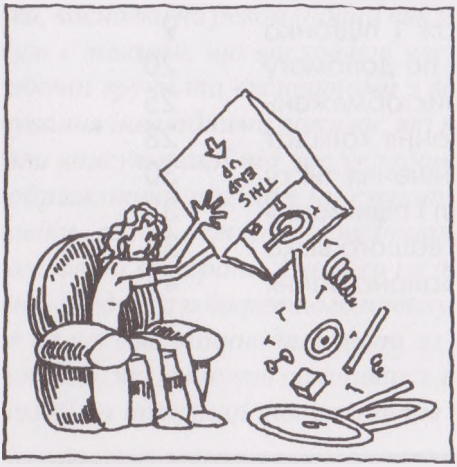
Перед тим, як розпочати практикування рухової діяльності, описаної в цьому розділі, перечитайте застереження на попередній сторінці, щоб довідатись про ризик, який його може супроводжувати. Пам'ятайте, що для деяких осіб, які пересуваються у інвалідному візку, падіння може спричинити важкі травми чи загибель.

У цьому розділі:

Інструкція з експлуатації	8
Монтаж і підгонка	9
Звертання по допомогу	20
Усвідомлення ваших обмежень	25
Розташування коліщат	28
Зменшення тиску	30
Досягання, нахил і піднімання	33
Пересування вашого візка	37
Балансування	41

підрозділ 1.1

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

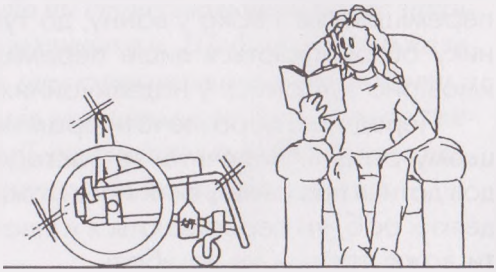


Як і з кожною іншою новою річчю, ви повинні перечитати та ознайомитися з інструкцією з експлуатації перед тим, як почати використовувати інвалідний візок. Хоча різні моделі візків можуть здаватись подібними, кожна з них має єдиний у своєму роді набір властивостей та пристосувань, секрети яких знаходяться всередині брошурки, яка надходить разом з візком. Ви можете бути травмовані і/або ваш візок може бути пошкоджений, якщо він складений або використовується неправильно. Щоб уникнути цього, виділіть трохи часу на те, щоб вивчити ваш вірний транспортний засіб перед тим як виїхати на ньому помилуватись заходом сонця.

Перечитайте інструкцію з експлуатації від початку до кінця. Інформація, яка в ньому міститься, є дуже важливою. Більшість інструкцій подає інформацію з наступних розділів:

- Техніка безпеки і використання
- Складові частини
- Аксесуари
- Регулювання, які можете зробити ви самі
- Регулювання, які повинен зробити постачальник
- Технічне обслуговування
- Гарантійні зобов'язання
- Інструкції з монтажу

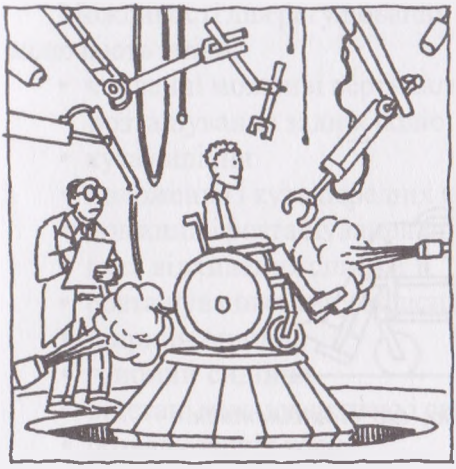
Якщо у вас виникають якісь питання, коментарі чи скарги щодо збирання, регулювання, використання інвалідного візка, чи з приводу якогось іншого пункту інструкції з експлуатації, зверніться до постачальника чи виробника візків. Не намагайтесь відрегулювати компоненти візка, якщо ви не до кінця зрозуміли вказівки з інструкції з експлуатації, оскільки ваші дії можуть порушити умови гарантійних зобов'язань. Не користуйтесь вашим візком аж доки він не буде належним чином зібраний і підігнаний.



Ознайомтесь з інструкцією з експлуатації, щоб отримати якомога більше від вашого візка.

підрозділ 1.2

МОНТАЖ і ПІДГОНКА



Пам'ятаючи про ті години, які ви будете проводити у своєму інвалідному візку, ви повинні замовити варіант, який відповідав би особливостям вашого тіла. У правильно підігнаному візку більш комфортно сидіти, його маневреність стає більш ефективною, а стресові впливи на скелет чи на м'язи, які спричиняються неприродними рухами під час пересування, зменшуються. Те як ви підготуєте свій візок значно впливатиме на ваш комфорт, позу, рівновагу та здатність ним користуватись.

У відповідно підігнаному візку ви повинні мати досить простору для ваших ніг, щоб вони помістилися під більшістю столів. Ваші підніжки повинні знаходитись достатньо далеко від землі, щоб уникнути ударів об перешкоди на вашому шляху. Переконайтеся, що під час проведення регулювання ваша подушка для сидіння, спинка та інші засоби, що забезпечують підтримання пози, знаходяться на своєму місці. Будь-яка одна зміна у структурі вашого візка вплине на відповідність підгонки всіх інших компонентів, отож будьте готові витрати досить значну кількість часу на ці вирішальні операції. У найкращому варіанті ви повинні запевнити допомогу спеціаліста з фізичної реабілітації чи досвідченого постачальника інвалідних візків під час регулювання вашого візка. Після кожної підгонки проведіть тестовий проїзд візком по пандусах, поверхнях різної структури та ухилах, щоб пересвідчитись, чи все відповідає вашим потребам під час пересування.

Кожного разу, коли ви змінюєте композицію вашого візка, перевірте за присутності спостерігача вашу рівновагу у передньому, задньому та бічному напрямках, щоб переконатись, що він діє таким чином як вам потрібно (У Підрозділі 1.4. "Усвідомлення ваших обмежень" описано як визначити ваші обмеження щодо рівноваги).



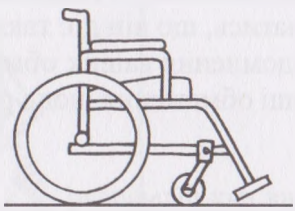
Оптимальна поза для сидіння для більшості користувачів інвалідними візками забезпечується при куті між сидінням і спинкою 90-100° та куті в колінному суглобі – 90-120°. На малюнку показано кут між сидінням і спинкою 90° і кут в колінному суглобі – 120°.

Типи візків

Так само як і у випадку автомобілів заповзятливі винахідники розробили багато різних фасонів та моделей інвалідних візків. Кожна з них розроблена з різною метою та дає можливість здійснити різні типи регулювання.

Стандартний візок

Стандартні візки, або як їх ще називають складські чи госпітальні, є хромованими алюмінієвими робочими конячками без жодних викрутасів, які, зазвичай, можна зустріти у лікарнях, будинках для перестарілих та в аеропортах. Стандартні візки розроблені з максимальною простотою у використанні та достатньою витривалістю, щоб вижити в умовах лікарні. Боковинки та підніжки стандартного візка, зазвичай, приварені до рами і не можуть бути пересунуті чи зняті. Одне і те ж крісло часто використовується більш, ніж однією особою. Стандартні візки переважно придатні для короткотермінового або не надто частого використання, але забезпечують дуже незначні можливості для внесення змін під час регулювання. Більшість змін та регулювань здійснюється шляхом заміни обладнання.



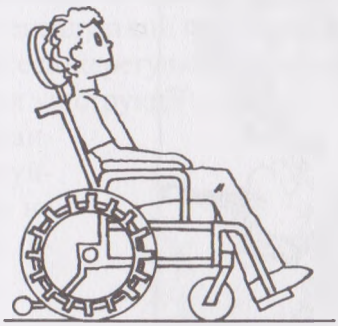
Стандартний візок.

Зміни, які можна легко зробити у стандартному візку включають:

- зміну типу і розміру задніх коліс
- зміну типу і розміру передніх коліщат
- зміну розташування підніжок (переважно лише регулювання довжини)
- зміну оббивки

Візок зі спинкою, що відхиляється

Візок зі спинкою, що відхиляється, часто використовують люди, які використовують силу тяжіння для забезпечення рівноваги свого тіла, які не можуть підтримувати позу прямосидіння або потребують відхилятися назад, щоб зменшити тиск на сідниці. Задні колеса візка зі спинкою, що відхиляється, розташовані дещо далі назад, а візок може мати встановлені запобіжники від перекидання, які не дозволять йому перевернутись назад. Запобіжники від перекидання є коліщатами невеликого діаметру, які кріпляться позаду візка, щоб надати йому більшої рівноваги у задньому напрямку.



Візок зі спинкою, що відхиляється.

Візки, які забезпечують вертикальне регулювання осі

На додачу до змін, які можливі у стандартному візку та візку зі спинкою, що відхиляється, деякі моделі також забезпечують декілька вертикальних позицій для регулювання розташування осей передніх і задніх коліс.

Переміщення осі задніх коліс вгору чи вниз змінить:

- кут сидіння
- кут передніх коліщат
- положення рами
- вашу здатність дотягнутись до ободів коліс

Багатофункціональні візки

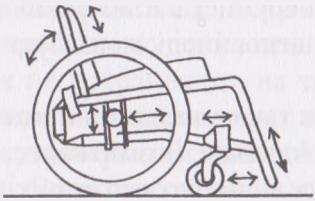
Подібно до сидінь люксусових автомобілів багатофункціональні візки випускаються з цілим букетом можливих регулювань і значно легшою можливістю здійснення підгонки, ніж у стандартного чи візка зі спинкою, що відхиляється. Цей тип візків наявний з жорсткою рамою і рамою, що складається.

Можливості для регулювання у багатофункціональному візку включають зміни:

- численні можливі вертикальні і горизонтальні позиції розташування задніх коліс
- кута сидіння
- положення і кута передніх коліщат
- довжини і розташування підніжок
- кута відхилення спинки
- розташування і типу колісних замків
- ширини сидіння
- глибини сидіння
- відстані між поверхнею і сидінням
- розвалу задніх коліс

• висоти боковинок
• типу і розміру задніх і передніх коліс.

Цей посібник містить опис належних параметрів для кожного виду регулювання. Зміна чи регулювання однієї частини вашого візка часто змінює позицію іншої. Вам, напевно, потрібно буде здійснити регулювання в кілька етапів, щоб досягнути необхідного результату.



Багатофункціональний візок.

Компоненти візків

Більшість інвалідних візків з ручним приводом складається з таких компонентів:

задні колеса	передні коліщата
шини	боковинки
ободи для поштовху	підніжки
колісні замки	спинка

Матеріал, дизайн і регулювання цих компонентів впливатимуть на можливості та придатність візка.

Задні колеса

Для візків з ручним приводом наявні різні типи задніх коліс. Більшість є або зі шпицями або цільні. Цільні колеса, зазвичай, виготовляють з твердого пластику і переважно мають лише п'ять або шість литих ребер між втулкою і ободом. Цільні колеса, фак-

тично, не потребують обслуговування та більш довговічні, ніж колеса зі шпицями, але, зазвичай, є важчі.

У колесах зі шпицями тонкі металеві прути чи шпиці з'єднують втулку з ободом. Більшість коліс має 38 шпиць. Колеса зі шпицями потребують більшого догляду, ніж цільні, оскільки шпиці можуть розхитатися, зламатися чи випасти. Усі шпиці повинні знаходитись на своєму місці і бути рівномірно натягнуті інакше колесо може втратити округлість. Ключ, який використовують для підтягування шпиць у велосипеді, може бути використаний і для коліс інвалідного візка.

Розмір задніх коліс також впливає на можливості візка. Більшість має у діаметрі 24 дюйми. Розмір колеса визначає положення ободів для поштовху відносно ваших рук, впливаючи на вашу здатність приводити крісло в рух. Більші колеса, зазвичай, легше діставати і вони є більш енергетично ефективні з точки зору приведення в рух, особливо під час їзди через перешкоди і по нерівній поверхні.

Задні колеса, які можна знімати, роблять легшим транспортування і зберігання вашого візка. Осі, які забезпечують швидке зняття, дозволяють вам знімати ваші задні колеса за кілька секунд без жодних інструментів.

Колесо зі шпицями.



Шини

Шини для задніх коліс візка бувають або заповнені повітрям (пневматичні) або суцільні (безповітряні). Для забезпечення оптимального функціонування пневматичних шин всередині необхідно підтримувати певний тиск повітря. Якщо ви матимете пневматичні шини, то вам, напевно, доведеться кожного разу брати з собою набір для клеєння латок, насос і/або запасну камеру. Пневматичні шини, зазвичай, забезпечують більш амортизовану, гладку їзду і їх легше приводити в рух, ніж суцільні. Одначе, протектор у пневматичних шинах має тенденцію зношуватись швидше, ніж протектор у суцільних. Скати пневматичних коліс можна наповнити твердими вкладеннями замість камер.

Суцільні шини мають пористу серцевину, яку називають наповненням, що не сплющується. Суцільні шини потребують зміни лише коли зношується протектор. Оскільки суцільні шини є більш жорсткі, ніж пневматичні і не мають властивості поглинати удар вони забезпечують більшу тряску під час їзди. Зазвичай, суцільні шини рекомендують лише для використання всередині приміщення.

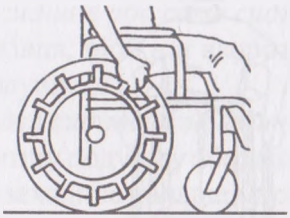
Протектор також впливає на можливості візка. Рифлені шини мають переваги під час їзди по нерівній поверхні оскільки забезпечують краще використання тяги. Але ці ж рифлені протектори, які забезпечують таке добре зчеплення з поверхнею, набирають більше грязюки, снігу і бруду, ніж гладенькі. Під час їзди по рівній поверхні рифлені шини вимагають прикладання більших зусиль для переміщення візка, ніж гладкі. Гладкі шини є більш маневреними на твердій рівній поверхні, але роблять більш важкою їзду по нерівній поверхні. Ширші шини добрі для їзди по нерівній поверхні, у той час як вузькі краще себе показують на твердій рівній поверхні.

Ободи для поштовху

Обід для поштовху, зазвичай, кріпиться до колеса недалеко від його обода. Прокладка на болті, який кріпить обід для поштовху до колеса, дає вам місце для охоплення обода пальцями. Ви можете скористатись коротшою прокладкою, щоб притягнути обід ближче до колеса. Це зменшить загальну ширину візка, але зробить важчою можливість доброго охоплення обода. Довша прокладка спрощує цю можливість

Металеві ободи для поштовху часом важко використовувати, оскільки вони слизькі і можуть бути дуже холодними, особливо зимою. Ободи, вкриті гумою чи шкірою, можуть покращити можливість їх охоплення та дозволять здійснити сильніші поштовхи, але додаткове тертя може змусити ваші долоні "горіти" під час спуску з гори. Покриття також може зноситися через повторне тертя об кути предметів чи об вузькі дверні проходи.

Ободи для поштовху з виступами можуть полегшити здійснення поштовху особам з ослабленою функцією рук. Виступи можуть відходити під кутом по вертикалі чи по горизонталі, щоб забезпечити пристосування до різних стилів здійснення поштовхів.



Обід для поштовху з виступами.

Колісні замки

Колісні замки часом називають гальмами. Колісні замки, зазвичай, наявні у низько- та високомонтованому варіантах і вибираються, коли ви замовляєте крісло. Низькомонтовані колісні замки менше заважають вашим рухам. Відкидні замки є більш бажаними, оскільки використовуючи їх ви можете уникнути ударів ваших великих пальців об них, коли здійснюєте штовхання колеса. Деякі виробники розробили колісні замки, які монтуються під сидінням, отже вони не потрапляють на траєкторію поштовху. Колісні замки не є динамічними гальмами, які можуть бути застосовані під час руху і утримуватимуть візок на місці тільки тоді, коли є добре підігнані. Вони не утримають візок від ковзання. Вам потрібно буде переставити колісні замки після того як ви зміните розташування задніх коліс чи тип шин, щоб забезпечити їх ефективну роботу. Звіртеся з вашою інструкцією з експлуатації та дотримуйтесь інструкцій виробника, щоб визначити наскільки глибоко колісні замки мають занурюватись в шину.

Передні коліщата

Двоє маленьких коліс спереду візка називаються коліщатами. Коліщата можуть повертатися у всіх напрямках і покращують маневреність візка. Кожух коліщат з'єднує їх з рамою візка.

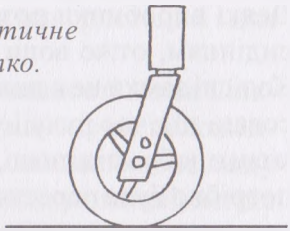
Існує багато видів коліщат з великим розмахом функціональних характеристик. Невеликі суцільні коліщата покращать маневреність на твердих рівних поверхнях, але матимуть тенденцію до застрягання у тріщинах і щілинах на нерівних поверхнях. Більші пневматичні коліщата менш схильні до застрягання і краще себе зарекомендували на нерівних місцинах, але є більш інертними на твердій поверхні.

- Суцільні коліщата, зазвичай, забезпечують більш тряску їзду, ніж пневматичні, оскільки мають меншу здатність абсорбувати поштовхи.
- Напівпневматичні чи пневматичні коліщата забезпечують більш м'яку їзду, ніж суцільні і забезпечують краще зчеплення з поверхнею за межами приміщення; одначе вони можуть спустити.

Суцільне пластикове коліщатко.



Пневматичне коліщатко.



Боковинки

Ставити чи не ставити боковинки? На це питання найкраще можна відповісти орієнтуючись на ваші особисті уподобання та рівень функціональних можливостей і здатності утримувати рівновагу. Боковинки забезпечують додаткову підтримку, якщо ви маєте обмежену здатність утримувати рівновагу тулуба і служать як навскісні якорі рівноваги, коли ви намагаєтесь дотягнутись до чогось у бічному напрямку. Одначе, багато користувачів візків з ручним приводом не використовує боковинок оскільки вони надають перевагу більшій свободі рухів та меншій додатковій вазі. Без боковинок переміщення з візка та підйом тулуба можуть вимагати більших зусиль та більшого вміння підтримувати рівновагу. Якщо ви вирішили скористатись боковинками, пересвідчіться, що вони не заважають приведенню візка в рух. Ваші плечі повинні бути дещо спереду проекції ваших плечей, коли руки лежать на боковинках.



Ця боковинка зависока і піднімає плечі користувача візка.

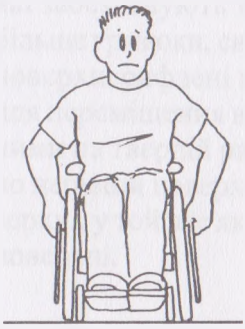


Ця боковинка занадто низька і не надає достатньої опори рукам.

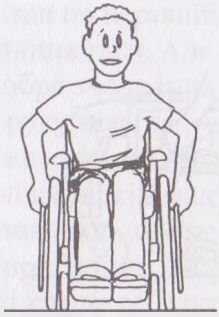
Розміри сидіння

Ширина сидіння

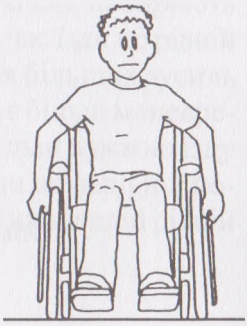
Сидіння вашого візка має бути настільки вузьке, наскільки це можливо, але без того, щоб боковинки дотикались до ваших стегон. Якщо сидіння буде завузьке, тиск на відростки кісток стегон може спричинити розвиток належків. Якщо сидіння зашироке, вам може бути складно приводити його в рух і проїжджати через двері. Це може також змусити вас нахилятись, коли ви обертаєте колеса, що може спричинити деформацію хребта.



Це сидіння завузьке.



Це сидіння якраз добре.



Це сидіння занадто широке.

З кожного боку ваших стегон повинен залишатись простір приблизно у пів дюйма. Цей простір забезпечує вам можливість рухатись і заправляти ваш одяг. Ширина сидіння впливає на загальну ширину візка.

Глибина сидіння

Правильно підібрана глибина сидіння важлива для забезпечення належної підтримки для ваших стегон. Якщо глибина недостатня, ви відчуватимете збільшення тиску на ділянку тіла, на якій ви сидите, що може спричинити розвиток належків. Якщо глибина завелика, ви не зможете пересуватись весь час спершись на спинку візка і це призведе до зсутулювання. Сидіння, яке є загибоке може спричинити розвиток надмірного тиску з протилежного боку ваших колін і на литках. Це може перешкоджати нормальному кровообігу у ваших кінцівках і спричинити виникнення належків.

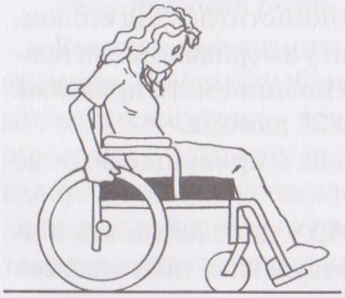
При правильному підборі глибини сидіння залишається відстань у один дюйм між переднім краєм подушки для сидіння і підколінною ямкою. Потрібна відстань може бути більша, якщо ви регулярно використовуєте руки, щоб піднімати ноги або пересуваєте візок за допомогою ніг.

Якщо обшивка сидіння або саме сидіння надто довгі:

- Попросіть фахівця, щоб він вкоротив обшивку або тверде сидіння під подушкою.

Якщо подушка для сидіння є занадто довгою:

- Дістаньте коротшу подушку або змініть задні кути подушки так, щоб вона заходила дальше на сидіння.
- Дістаньте товщу спинку, що посуне вас до переду на вашому сидінні і вкоротить загальну глибину сидіння.
- Посуньте подушку назад. Часом подушка може, навіть, заходити під спинку. Переконайтесь, що ваші сідниці все ще правильно розташовані на подушці.



Це сидіння задовге. Може розвинутись надмірний тиск у підколінних ямках і в задній частині стегон і ви можете мати труднощі з сидінням у візку притиснувшись до його спинки.

Якщо сидіння закоротке:

- Пересуньте спинку назад. Це дозволить вам пересунутись у візку назад збільшуючи глибину сидіння і роблячи місце для довшої подушки.
- Використовуйте довшу подушку для сидіння, яка може підтримуватись з переднього краю сидіння твердою дошкою або куском жорсткої пластмаси.

Якщо подушка занадто мала:

- Дістаньте довшу подушку.



Це сидіння надто коротке. У місці сидіння на ваші сідниці і стегна діятиме надлишковий тиск.

Висота сидіння

Ваше сидіння повинне бути підняте на достатню висоту, щоб належним чином відповідати довжині ваших ніг зі стопами поставленими на підніжки. Сидіння повинне бути достатньо високе, щоб забезпечити проходження ваших підніжок над перешкодами

та досить низьке, щоб ваші коліна могли поміститись під столом. Згідно з "Директивами з доступності" Акту американців з неповносправністю, стандартні столи чи стійки повинні мати проміжок для розташування ніг висотою не менше 27 дюймів.

- Сядьте на вашу подушку для сидіння з прикріпленими до візка підніжками
- Пересвідчіться, що ви маєте простір у два дюйми під підніжками, щоб могти безпечно пересуватися поза межами приміщення.

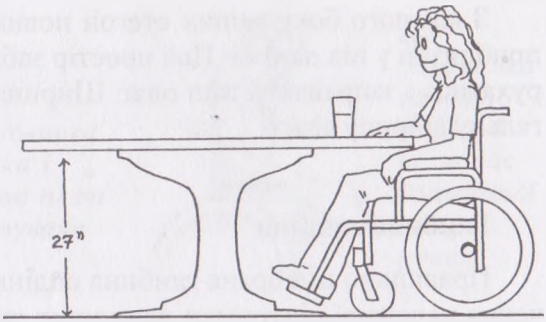
Для пристосування візка для дуже високої особи можливо потрібно буде змінити кут підтримки для ніг. Більший кут між нижньою частиною сидіння і задньою частиною литок забезпечить більший просвіт під підніжками і/або нижчу висоту візка.

Якщо у вас довгі ноги, вам доведеться знайти компроміс між зручністю сидіння і простором для ніг. Для вашого візка більш важливо, щоб він був комфортним і відповідав вашим потребам, ніж, щоб він міг поміщатись під столами. Якщо ваші коліна там не поміщаються, покладіть цеглину чи брусок дерева під ніжки столу, щоб збільшити просвіт. Перевірте, щоб стіл стояв безпечно і не зіскочив з підпірок для ніжок.

Щоб збільшити просвіт до землі (підняти себе вище над нею), ви можете підняти сидіння вгору. Іншим способом може бути збільшення товщини подушки для сидіння шляхом підкладання під її обшивку більше набивного матеріалу або шматка твердої дошки. Зниження місця розташування осі заднього колеса піднімає задню частину візка вище над землею. Більші за розміром задні колеса і передні коліщата також піднімуть вас вище.

Щоб зменшити просвіт від землі (опустити себе ближче до неї), ви можете зменшити товщину подушки для сидіння або перемістити сидіння донизу. Підвищення місця розташування осі заднього колеса опускає задню частину візка ближче до землі. Менші за розміром задні колеса і передні коліщата також опустять вас ближче до землі.

У цієї особи достатньо великий просвіт над колінами, щоб проходити під столами і достатньо просвіту під підніжками, щоб проходити над перешкодами.



Підготовка візка

Регулювання висоти спинки

Висота спинки повинна забезпечувати необхідний комфорт і надавати достатню підтримку нижній частині спини. Низька спинка дозволить вам більше рухати руками і верхньою частиною тулуба, у той час як висока спинка забезпечує більшу підтримку верхній частині тулуба.

Задня підпірка чи ручки для штовхання не повинні заважати рухам ваших рук у той час, коли ви крутите колеса. Вони можуть бути такими, що піддаються регулюванню. Узгодьте це з своїм постачальником.

Регулювання осі задніх коліс по вертикалі.

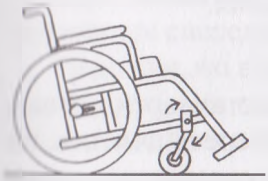
Підйом осі задніх коліс догори опускає задню частину візка і нахиляє його назад. Підгонка кожухів передніх коліщат, щоб знизити висоту переду сидіння переводить візок у напів-високу позицію. Напів-висока позиція добре підходить для людей, які приводять свій візок в рух ногами, оскільки це наближує їх до землі. Ця позиція також полегшує людям невисокого зросту ставати на рівні ноги при підйомі з візка чи сідати у візок. Оскільки знаходячись у цій позиції легше дотягнутись до ободів для поштовху, користувач може розвинути більше зусилля обертаючи колеса.

Опускання осі задніх коліс донизу піднімає догори задню частину візка і перехиляє його вперед, спричиняючи опускання донизу його передньої частини. Вище розташоване сидіння стане в пригоді високим людям або таким, що мають труднощі з сіданням та вставанням з низько розташованих предметів. Підйом сидіння і задньої частини візка може спричинити труднощі у дотягуванні до ободів для поштовху під час приведення візка в рух. Уникніть цієї проблеми , встановивши на візок більші колеса. Після підгонки вертикального розташування задніх коліс ви також ви також будете повинні змінити висоту і/або кут розташування коліщат, щоб зберегти бажаний вам кут сидіння. Переконайтеся, що кожух коліщат розташований вертикально (перпендикулярно до землі), щоб забезпечити плавне переміщення візка. Подібне регулювання можна здійснити лише з деякими моделями візків.

Якщо ви регулюєте своє вертикальне положення у візку відносно сидіння, а не відносно коліс, вам не доведеться займатись підгонкою кожухів коліщат, якщо ви зміните розташування сидіння і спинки. Подібне регулювання можна здійснити лише з деякими моделями візків.



Напів-високий візок.

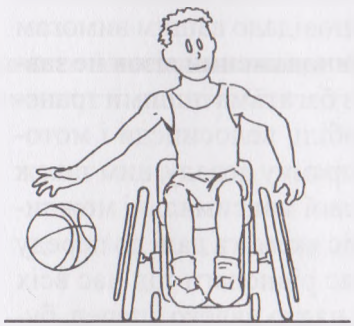


Висота сидіння знижується при високому розташуванні осей.

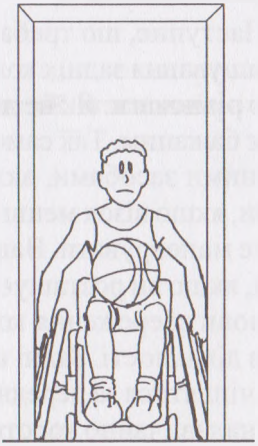
Регулювання розвалу задніх коліс

Розвал є відхиленням задніх коліс від вертикального розташування. При цьому збільшується відстань між нижніми точками коліс і зменшується – між їх верхніми точками. Розвал підвищує рівновагу у боковому та поздовжньому напрямках. Одначе, розвал також збільшує загальну ширину вашого візка, що може ускладнити проїзд через вузькі двері. Збільшення розвалу коліс може також зменшити ширину вашого сидіння. Щоб підібрати необхідний розвал коліс дотримуйтесь вказівок інструкції з експлуатації.

Коли ви регулюєте розвал задніх коліс, слідкуйте, щоб не скерувати їх назовні або досередини. Скерувати назовні означає, що передній край ваших задніх коліс буде скерований у напрямку від ваших ніг. Скерувати досередини означає, що передній край ваших задніх коліс буде скерований досередини, у напрямку один до одного чи до ваших ніг. Постановка коліс зі скеруванням досередини або назовні спричиниться до того, що візок буде дуже важко привести в рух.



Розвал коліс робить ваш візок більш стійким.



Занадто великий розвал може утруднити проїзд через вузькі двері.

Регулювання кута нахилу спинки

Кут нахилу вашої спинки повинен забезпечити комфортну позу під час прямосидіння у візку. Цей кут не повинен примушувати вас сутулити плечі, витягувати голову вперед для забезпечення рівноваги чи зісковзувати з сидіння.

Кут, який утворюють сидіння і спинка, називається кутом між сидінням і спинкою. Якщо цей кут більший за 90^0, він називається відкритим, якщо ж менший за 90^0 - закритим. Відкритий кут дозволяє вам використати силу тяжіння для підтримки рівноваги тулуба. Люди з високим рівнем пошкодження спинного мозку, які часто не здатні добре згинатись у ділянці стегон, часто використовують відкритий кут між сидінням і спинкою. Одначе, відкритий кут може спричинити висковзування людини з візка. Закритий кут вписує тулуб у кривизну сидіння, тримаючи вас на місці і зменшуючи спастичність ніг.

Регулювання положення осей задніх коліс по горизонталі

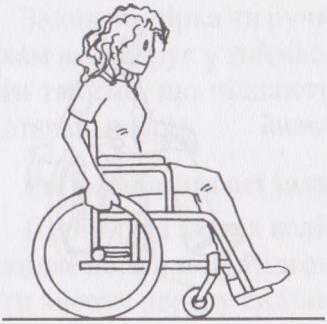
Наступне, що треба зробити – це встановити горизонтальне розташування задніх коліс, щоб воно відповідало вашим вимогам щодо рівноваги. Як не дивно, цілком урівноважений візок не завжди є бажаним. Так само, як і у випадку з багатьма іншими транспортними засобами, включаючи автомобілі, велосипеди і мотоцикли, якщо візок менш стабільний у напрямку дозаду, ним також легше маневрувати. Ваш візок виявить свої максимальні можливості, якщо ви розташуєте осі задніх коліс якомога далі до переду за умови збереження комфортної для вас рівноваги під час всіх видів діяльності. Задні колеса, посунуті надто далеко вперед, будуть чіплятися за передні коліщата, роблячи, у той же час, колісну базу надзвичайно короткою і нестабільною.

Пересування осей задніх коліс уперед/назад змінює розташування центра маси відносно задніх коліс. Чим далі вперед розташовані осі, тим менше ваги припадатиме на передні коліщата. Це

призведе до того, що візок легше відхилятиметься назад і переходитиме в позицію балансування, але зробить більш складним підйом догори схилом через небезпеку перекидання назад. Перебуваючи в позиції балансування, набагато легше долати перешкоди та розвертатись у вузьких місцях (у Підрозділі 1.9. є більше інформації щодо цієї позиції). Візки з осьовими трубками дозволяють проводити регулювання заднього/переднього розташування осей без зміни кута сидіння.

Заднє колесо далеко позаду і центр маси розташований спереду від осі задніх коліс. Це робить візок дуже стійким у напрямку дозаду і ускладнює перехід до балансування.





Заднє колесо посунуте вперед і центр маси ближчий до осей задніх коліс. Це дозволяє візку легше відхилятися назад і переходити у позицію балансування.

Проводьте пробні заїзди підіймаючись по стандартному пандусу після кожного етапу регулювання, щоб пересвідчитись, що розташування осі задніх коліс не спричинить перевертання візка назад.

Регулювання кожуха передніх коліщат

Кожух ваших передніх коліщат повинен бути перпендикулярним до поверхні. Якщо це не так, передні коліщата вашого візка можуть почати страждати на "синдром візка для покупок" і дрижати, коли ви приводите його в рух. Це може також утруднити повороти вашого візка чи зміну напрямку руху. Скористайтесь книжкою кутником столяра, щоб пересвідчитись, що кожух перпендикулярний до поверхні.

Регулювання підніжок

Після того як ви відрегулювали висоту передніх коліщат та задніх коліс перевірте розташування підніжок. Проводьте регулювання підніжок після того, як ви поставили на місце подушку для сидіння, спинку та інші пристосування для забезпечення підтримання пози. Не забудьте одягнути взуття; товщина підошви впливатиме на розташування ніг. Переконайтесь, що ви сидите прямо, спираючись на спинку. Коли ви регулюєте підніжки, переконайтесь у наявності:

- просвіту у два дюйми під підніжками і
- просвіту для ваших ніг під партами і столами.

Якщо просвіт є недостатнім, вам, напевно, потрібно буде повторно відрегулювати кут і висоту сидіння. Якщо ваші стопи підтримуються підніжками на необхідній висоті, ваші стегна будуть легко лежати на подушці для сидіння. Підніжки. які розташовані надто високо, призведуть до зменшення або цілковитої відсутності тиску від сидіння під вашими стегнами і збільшення понад норму тиску в ділянці сідниць. Ви муситимете знайти компроміс стосовно висоти розташування колін, щоб забезпечити найкращу підтримку для ніг.

Щоб зменшити загальну довжину, можна замовити візок з більш крутим ухилом спереду, що дозволить ногам бути схованими далі під візок.

Підніжки, які відкидаються, дозволять вам під'їжджати ближче до предметів, оскільки одна з них чи обидві можуть бути зняті, що дозволить ногам гойдатися під візком під час маневрування у вузьких місцях.

ПІДРОЗДІЛ 1.3

ЗВЕРТАННЯ ПО ДОПОМОГУ



Усвідомлення суспільством проблеми доступності навколишнього середовища для неповносправних зростає з кожним днем. Кожного дня робляться нові кроки у бік вирішення питання універсального доступу для людей з особливими потребами. Одначе, ще можуть траплятись ситуації, коли вам потрібна буде допомога.

Кожному час від часу потрібна допомога. Міра цієї допомоги залежить від конкретної ситуації і від конкретної особи. Для багатьох людей важко зрозуміти, коли вони повинні би звернутись за допомогою. Деякі просять про неї частіше, ніж треба, у той час як іншим бракує сміливості її попросити.

Визначення поняття "допомога"

"Допомога" має багато значень. Ви можете попросити когось штовхати ваш візок, оскільки травма плеча тимчасово робить для вас приведення візка в рух складним і болючим процесом. Вам може знадобитися допомога, щоб дістати пакет чіпсів з верхньої полички в магазині. Вам може бути потрібна допомога, щоб подолати сходи, переїхати через розсипаний гравій, піднятися крутим схилом або підтримка ще у якійсь дії, самостійне виконання якої може поставити вас у скрутне становище.

Незалежні навички – дії, які ви можете виконати без допомоги.

Навички з наглядом/допомогою – дії, у виконанні яких ви можете брати участь, але їх самостійне виконання створює для вас труднощі. Ви можете потребувати періодичної допомоги або когось напохваті "про всяк випадок". Дуже важливо, щоб ви могли звернутись за допомогою і проінструктувати як її надавати.

Залежні навички – дії, які ви можете виконати лише зі значною допомогою.

Хто може допомогти?

У разі потреби надати вам допомогу може велика група людей. Їхня роль відрізняється за мірою відповідальності та зобов'язаннями. Величи-

на допомоги, яку ви потребуєте, залежить від ваших функціональних можливостей і завдань, які ви маєте виконати.

Спостерігач – це людина, яка знаходиться поблизу, щоб допомогти у разі потреби. Знайдіть собі спостерігача, коли ви засвоюєте нове уміння і коли ви не впевнені у своїх власних можливостях. Ця особа, зазвичай, потрібна, щоб убезпечити вас від можливості перевернутись назад чи випасти вперед з візка. Від неї залежить, коли ви потребуватимете допомоги спостерігача через те, що не почуваєтеся впевнено щодо виконання якогось маневру. Можливо, коли ви засвоюєте нові навички вам буде потрібна допомога більше, ніж одної особи.

Помічник – спостерігач перетворюється в помічника, коли ви відчуваєте, що вам буде потрібна постійна, а не тимчасова допомога. Допомога часом включає штовхання або піднімання візка певним чином (наприклад, по маршу сходів чи на бордюр, який є занадто високим, щоб подолати його самостійно). Помічника можна також попросити виконати інші дії, наприклад, підняти речі, які ви впустили або дістати речі, до яких ви не можете добратися самостійно. У багатьох випадках помічник наймається і навчається користувачем візка. Цих помічників часом називають персональними асистентами або супроводжуючими особами.

Персональний асистент (ПА)

Якщо допомога потрібна вам часто або в чітко визначені періоди впродовж дня, ви можете мати бажання найняти персонального асистента. Деякі користувачі візками відчувають незручність при звертанні про допомогу до членів своєї родини чи друзів, оскільки вважають, що завдають їм зайвого клопоту. Стосунки з членами родини чи друзями можуть стати напруженими, якщо вони постійно почувають відповідальність за надання вам допомоги.

Потенційною перевагою найнятого помічника є те, що він чи вона можуть допомогти вам з дуже особистими речами такими, як догляд за правильною роботою кишечника чи сечового міхура і, переважно, не є емоційно близько пов'язаними з вами.

Обов'язком найнятого помічника є надання вам допомоги, яку ви потребуєте у конкретній ситуації. Ви можете навчити вашого професійного помічника робити все таким чином, яким ви бажаєте, щоб це було зроблено. Якщо його послуги вас не влаштовують, ви цілком можете поміняти ПА.

Родина і друзі

Родина чи друзі, з якими ви проводите більшість свого часу, повинні будуть наглядати зам вами чи допомагати вам у деяких випадках. Дуже важливо мати можливість покластися на людей, з якими ви себе почуваєте комфортно, коли вас переповнюють емоції, які ви не хотіли би демонструвати перед чужими людьми.

Не думайте, що члени родини чи друзі завжди допомагатимуть вам з задоволенням. Спитайте їх чи вони справді хочуть допомогти. Переконайтесь у тому, що вони не допомагатимуть вам якщо ви справді не потребуватимете допомоги. Спираючись на те, що ви добре знайомі з членами вашої родини чи друзями, ви, напевно, знаєте, хто з них може бути помічником.

Співпрацівники чи знайомі

Співпрацівники чи приязні знайомі також можуть бути добрими помічниками, коли ви потребуєте допомоги на роботі. Якщо у вас добрі стосунки із співпрацівником, ви цілком зможете час від часу попросити його про допомогу (наприклад, "Привіт, чи могли б ви перевезти мене через цей поріг? Дякую!").

Люди, яких ви зустріли вже після того, як отримали травму, можуть швидше сприйняти вас, як людину, яка користується інвалідним візком, ніж друзі чи члени родини, які ще самі пристосовуються до вашого нового способу існування.

Перехожі

Коли ви будете самі, може виникнути ситуація, коли вам буде необхідна допомога перехожого. Наприклад, ви впустили ключі від вашого автомобіля у таке місце, звідки не можете їх дістати. У такому випадку ви будете змушені звернутись по допомогу до когось, з ким ви не знайомі.

Інший варіант може виникнути коли ви будете гуляти з помічником і опинитеся в ситуації, за якої буде потрібна допомога другого помічника. Наприклад, вам може бути потрібна ще одна людина, щоб допомогти підняти передню частину візка для подолання сходів.

Як звертатися по допомогу

Як ви будете звертатися по допомогу залежатиме від конкретної ситуації. Звертайтесь по допомогу таким чином, щоб особа, до якої ви звертаєтесь, могла ввічливо відмовитись. Тренуйтесь звертатись по допомогу з помічником у ролі перехожого. Це допоможе вам навчитись як просити перехожих про допомогу, а також навчить вашого супутника допомагати лише тоді, коли це потрібно. Цей варіант тренування також допоможе вам навчитись як інструктувати інших, щоб вони могли вам безпечно допомогти.

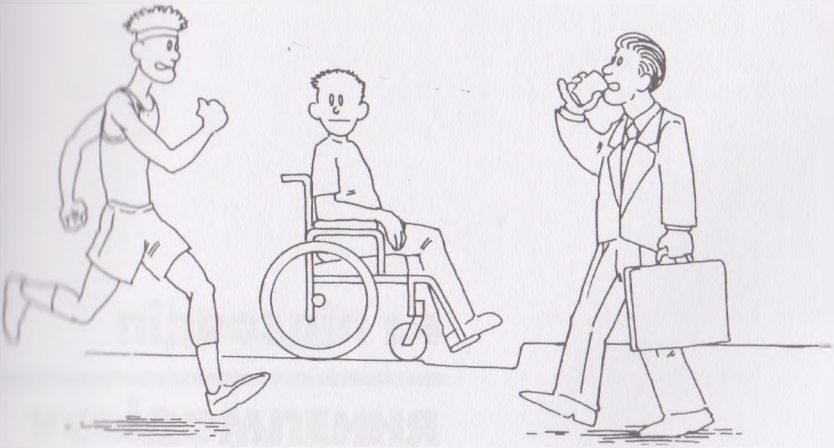
Пам'ятайте, що у людей може бути багато вагомих причин відмовити вам у допомозі. Дехто має неповносправність, яку важко побачити, такі як артрит чи хвороби серця і ці люди можуть не

бажати афішувати це перед вами. Вірування чи звичаї інших людей також можуть утримати їх від надання вам допомоги.

Прийміть відмову ввічливо. Врешті решт, ви ж не хотітимете отримати допомогу від особи, яка не має великого бажання її надавати, оскільки її побоювання можуть збільшити для вас обох ризик травмуватися.

Візьміть до уваги наступне, перш, ніж звернутись по допомогу до перехожого:

- Не просіть про допомогу ні в кого, хто, на вашу думку, може вам загрожувати.
- Оцініть людей довкола і зверніться до тих, які виглядають в стані надати якусь фізичну допомогу.
- Розмір тіла не є важливий у більшості випадків при наданні допомоги. Не думайте, що людина меншого зросту не буде достатньо сильною, щоб допомогти вам.
- Звертайтесь по допомогу до людей, які залучені до виду діяльності, подібного на ваш. Наприклад, якщо ви кидаєте м'яч в кошик десь у парку і він закотився в кущі зверніться з проханням про допомогу до іншого гравця в м'яч.
- Якщо ви захоплюєтесь видами діяльності, де треба долати перешкоди, наприклад, пішими туристичними прогулянками, пам'ятайте, що там ви можете зустріти багато людей, які, подібно до вас, шукають пригод. Вони можуть розглядати процес надання вам допомоги як одну з таких пригод і допомагати з великим задоволенням.
- Якщо довкола небагато людей, а ви знаєте, що незабаром потребуватимете допомоги (наприклад, за рогом є високий бордюр), спитайтесь у когось чи не бажав би він супроводити вас до того місця, де вам буде потрібна допомога.
- Попробуйте звертання на зразок "Чи не могли б ви подати мені руку, щоб виїхати на цей бордюр?" або "Чи не змогли б ви допомогти мені спуститись з цього бордюру? Я можу точно вам сказати, що саме потрібно зробити."



Зверніться по допомогу до бігуна, а не до людини в костюмі. Людина, яка носить поношений одяг менше турбуватиметься тим, щоб його не замазати або не зім'яти.

Будьте точними і небагатослівними, коли даєте вказівки. Більшість з навичок, які описані в цьому посібнику, наведені з вказівками, які ви можете адресувати помічнику.

- Ви є відповідальною особою. Накажіть вашому помічнику не робити нічого, якщо ви про це конкретно не попросите.
- Перечитайте підрозділ 5.1, щоб отримати більше інформації про те як захистити спину. Переконайтеся, що друзі і члени вашої родини. які вам часто допомагають, також прочитали цей розділ.
- Скажіть помічнику де він повинен знаходитись.
- Вкажіть як слід тримати візок (наприклад, "Будь ласка, не пробуйте піднімати візок, взявшись за підніжку, бо вона може відламатись. Замість цього візьміться за раму ближче до моїх колін").
- Дайте інструкції з механіки тіла (наприклад, "Згинайте ваші коліна і тримайте спину прямою").

- Завжди інструктуйте вашого помічника, щоб він починав рух на ваш рахунок "три", щоб скоординувати зусилля всіх сторін.
- Пам'ятайте, що потрібно подякувати помічникові за допомогу.

Опис безпечної механіки тіла

Оскільки ваш спостерігач чи помічник є доброю людиною і багато вам допомагає, захистіть його/її шляхом навчання його безпечним позам тіла і його механіці. Підрозділ 5.1 містить додаткову інформацію для помічників стосовно безпечної механіки тіла.

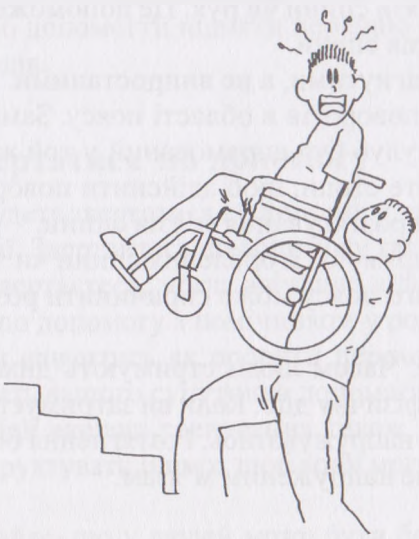
Завжди нагадуйте своєму помічнику:

- Згинатись в колінах, а не в попереку.
- Використовуйте ноги для забезпечення необхідного зусилля, а не слабші м'язи спини чи рук. Це допоможе уникнути розтягування м'язів спини.
- Тримайте коліна зігнутими, а не випростаними.
- Ніколи не робіть поворотів в області поясу. Замість цього, пильнуйте, щоб тулуб був спрямований у той же бік, що і стегна і повертайте стопи, щоб здійснити поворот. Це допоможе уникнути розтягування м'язів спини.
- Тримайте спину прямою. Згорблення спини чи зсутулення в ділянці плечового поясу може спричинити розтягування м'язів спини.
- Весь час дихайте. Часом люди стримують дихання, коли виконують якусь фізичну дію. Коли ви затримуєте дихання, ваші м'язи будуть напружуватись. Розтягнення більшою мірою загрожує саме напруженим м'язам.

Коли ви не хочете чи не потребуєте допомоги

Хто стверджує, що людській природі не характерна доброта? Ви зможете переконатись, що деякі люди будуть намагатись допомогти вам, навіть, коли ви про це не просите. Хоча ці наміри можуть бути цілком добродійні, їхні дії можуть виявитись дуже розчаровуючими, а. часом, і небезпечними. Несподіваний поштовх може вивести вас з рівноваги і призвести до того, що ви випадете з візка.

Відхиліть їх передчасні наміри, кажучи щось на зразок: "Дякую, але я хотів би це зробити самостійно" або "Дякую, але мені легше це зробити без допомоги". Більш надокучливі добрі самаритяни можуть потребувати стримування більш різкими висловами, наприклад, "Будь ласка, не чіпайте мого візка".



Можливо, вам потрібно бути більш наполегливим, пояснюючи людям, що вам не потрібна допомога.

ПІДРОЗДІЛ 1.4

УСВІДОМЛЕННЯ ВАШИХ ОБМЕЖЕНЬ



Їзда з різною швидкістю, підйом і спуск з горбів, проїзд по поверхнях з різною структурою і прокладання свого шляху між різними перешкодами – все це вливатиме на вашу рівновагу у візку. Ви можете зіткнутися з труднощами у підтриманні рівноваги і прямосидіння залежно від своїх можливостей та функціональних можливостей вашого візка. Зміщуючи вашу вагу під час переїзду через проблемні ділянки оточуючого середовища, ви зможете краще утримувати рівновагу та уникнути падіння чи перевертання. Коли ви розучуєте техніку переміщення ваги, завжди майте поблизу спостерігача.

Щоб зрозуміти свої обмеження, випробуйте різноманітні ситуації. Уникайте падінь під час тестування своїх можливостей практикуючи його разом з спостерігачем. (Підрозділ 3.1 описує техніку падіння і піднімання). Ви зрозумієте, коли звертатись по допомогу, після того як дізнаєтесь, що може трапитись, коли ви вдаряєтесь в перешкоду, раптово гальмуєте чи пересуваєтесь вниз по пандусу. У ситуаціях, вихід з яких передбачає перевищення ваших обмежень, завжди звертайтесь по допомогу.

Переміщення вашої ваги вперед

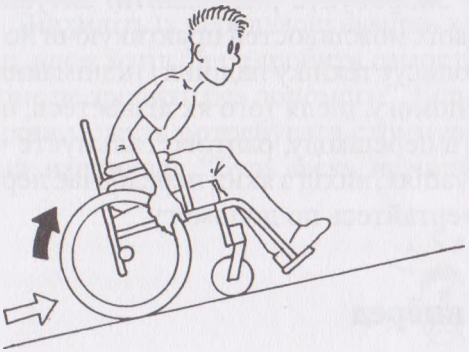
Здатність нахилятися вперед залежить від вашого вміння утримувати рівновагу і сили. Ви можете могти нахилитись від рівня стегон, грудей чи, можливо, лише нахилити вперед голову.

Переміщуйте вашу вагу вперед, щоб уникнути перекидання назад, коли ваш візок знаходиться у позиції балансування чи ви піднімаєтесь схилом вгору. Нахиляйтесь вперед у випадку:

- переходу до балансування
- їзди вгору по схилу чи пандусу
- підйому на бордюр чи на сходи
- спуску з бордюрів і сходів
- переїзду через пороги та інші перешкоди
- підйому передом по ескалатору
- спуску задом по ескалатору.

Техніка переміщення ваги вперед

- Якщо потрібно нахиліться чи зігніться вперед ближче до схилу
- Нахиляйтесь вперед лише до тої межі, яка потрібна для збереження рівноваги
- Переставте ваші передні коліщата у позицію для їзди вперед перед тим як почати тренуватись шляхом пересування на коротку відстань назад (дивіться Підрозділ 1.5).



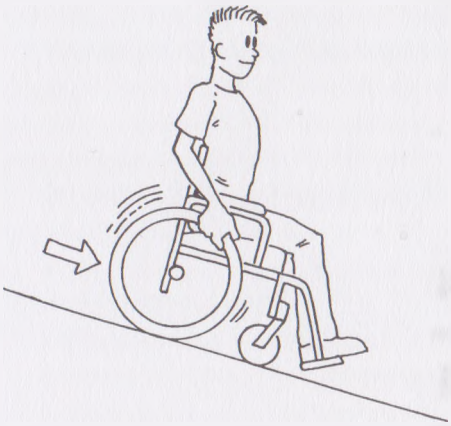
Нагинайтесь вперед, щоб уникнути перевертання вашого візка назад під час підйому вгору.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду того, хто сидить у візку, тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи ремінців для тяги.
- Утримуйте візок від перевертання назад

Переміщення вашої ваги назад

Переміщення вашої ваги назад дозволить запобігти випадінню з візка вперед, коли він спрямований вперед і вниз, наприклад, коли ви спускаєтесь по схилу. Ваша здатність відхилятись назад буде залежати від сили верхньої частини вашого тулуба та висоти спинки візка. Чим нижча спинка, тим далі назад ви можете відхилитись.



Відхиляйтесь назад, щоб запобігти випаданню вперед з вашого візка.

Нахиляйтесь назад у випадку:

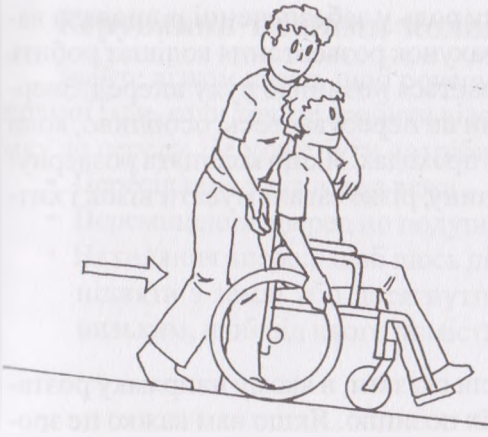
- спуску по схилах чи пандусах
- задні колеса вашого візка переїжджають через поріг чи іншу перешкоду, коли ви рухаєтесь у напрямку назад.

Техніка переміщення ваги назад

- Якщо необхідно відхиліться назад ближче до схилу
- Відхиляйтеся назад лише настільки, наскільки потрібно.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте збоку від особи, яка сидить у візку
- Утримуйте особу, яка сидить у візку, від падіння вперед поставивши руку біля його/її плеча або перед її грудьми.



Переміщення ваги назад за присутності спостерігача.

Переміщення вашої ваги вбік

Переміщення вашої ваги вбік може допомогти вам запобігти падінню на бокових ухилах чи під час розвороту на пандусі чи схилі. Як ви будете відхилятись залежить від вашої здатності підтримувати рівновагу тулуба та сили верхньої його частини.

Техніка переміщення ваги вбік

- Якщо необхідно відхиліться вбік ближче до схилу
- Відхиляйтеся вбік лише настільки, наскільки потрібно.



Нахиліться вбік до схилу коли ви знаходитесь на боковому ухилі.

Як може допомогти спостерігач

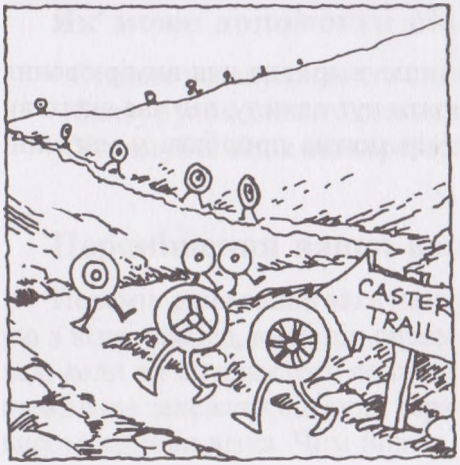
- Станьте позаду особи, яка сидить у візку, розташувавши руку біля її плеча
- Утримуйте особу, яка сидить у візку, за плече, якщо він чи вона починають випадати з візка.

Визначення ваших меж у підтриманні рівноваги

- За присутності спостерігача піднімайтесь все більш крутими пандусами аж поки не досягнете моменту, коли ви вже не зможете піднятися вгору самостійно без втрати рівноваги і перекидання назад. Відчуйте як виглядає втрата рівноваги і запам'ятайте величину ухилу, яка спричинила перевертання.
- Попрактикуйте, якщо це можливо, на платформі, яку можна розташовувати з різними кутами прямого і бокового ухилу. Дайте вказівку помічнику збільшувати кут прямого і/або бокового нахилу аж доки ви досягнете кута, при якому не зможете більше утримувати рівновагу і ваш візок перекидається чи сковзає.
- Використайте кутомір чи інше знаряддя для вимірювання величини кутів, щоб виміряти кут нахилу, під час якого ви втрачаєте рівновагу. Кутомір можна придбати у магазині господарських товарів.

ПІДРОЗДІЛ 1.5

РОЗТАШУВАННЯ КОЛІЩАТ



Розташування коліщат відіграє значну роль у забезпеченні рівноваги вашого візка. Подовження колісної бази за рахунок розвертання коліщат робить візок більш стабільним. Ця позиція називається позицією руху вперед. Звертайте увагу на розташування коліщат, коли ви пересуваєтесь, особливо, коли переїжджаєте через перешкоди і у вузьких проходах. Якщо коліщата розвернуться в боки, вони можуть потрапити в щілину, різко загальмувати візок і хитнути вас вперед.

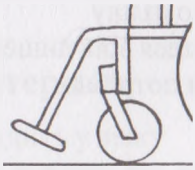
Зміна розташування коліщат

Потрібна певна практика, щоб ви могли сказати, в якому напрямку розташовані коліщата. Часом важко побачити їх позицію. Якщо вам важко це зробити, попрактикуйте перед дзеркалом наступні дії:

- Поверніть обидва коліщата в одному напрямку.
- Поставте обидва коліщата в позицію зворотної їзди (коротка колісна база). Робіть це шляхом переміщення візка на коротку відстань вперед.
- Розверніть коліщата у позицію їзди вперед шляхом переміщення візка назад на коротку відстань. Нахиліться вперед і відчуйте підвищену рівновагу вашого візка, коли коліщата спрямовані вперед.
- Зробіть невеликі повні оберти коліщат шляхом переміщення задніх коліс трохи вперед, в дин бік, назад і в другий бік.



Пряма їзда.



Зворотна їзда.

Керування вашими коліщатами

Здайте візком назад, щоб повернути його коліщата у позиції прямої їзди, коли хочете зробити візок більш стабільним у напрямку до переду. Це може бути потрібне у таких випадках:

- Пересідання у візок та з візка.
- Переміщення вперед по подушці для сидіння.
- Нахиляння вперед, щоб щось дістати (наприклад, щоб щось підняти з землі або дотягнутися до столу, який є занадто низьким, щоб під нього помістився візок).

підрозділ 1.6

ЗМЕНШЕННЯ ТИСКУ



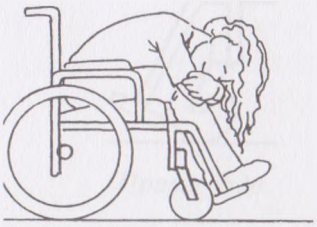
Метою переміщення ваги є зменшення тиску на ваші сідниці. Це покращує циркуляцію крові у ногах і сідницях та допомагає запобігти утворенню належків. Ви повинні здійснювати переміщення ваги кожні 10 – 20 хвилин. Переміщення повинні тривати у будь якому положенні від восьми секунд до хвилини. Неправильні чи не надто часті зміщення ваги можуть збільшити ризик розвитку належків.

Перед тим як розпочати переміщення ваги, завжди пересуньте візок трохи назад, щоб перевести коліщата в позицію прямої їзди. Позиція прямої їзди робить ваш візок більш стабільним, коли ви нахиляєтесь вперед. (Підрозділ 1.5 містить більше інформації про розташування коліщат).

Зміщення тіла вперед

Відпочинок на вашому тілі

- Для більшої стабільності поставте коліщата у позицію прямої їзди.
- Якщо у візка є гальма, поставте його на гальма.
- Нахиліть грудну клітку до колін, дотягуючись до рами візка внизу.
- Якщо ви хочете підняти вище сідниці, зніміть ноги з підніжок і поставте їх на підлогу.
- Інакшим способом ви можете нахилитись вперед тримаючи лікті на колінах чи на боковинках візка.



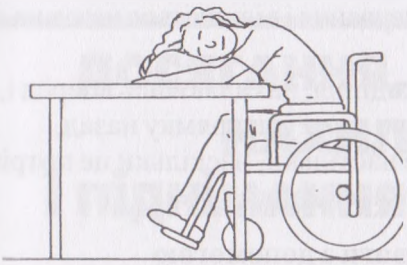
Нахиляння вперед на ваші коліна допомагає розвантажити сідниці для зменшення тиску.



Ви можете також схилитись на коліна, щоб здійснити переміщення ваги для зменшення тиску.

Відпочинок на столі

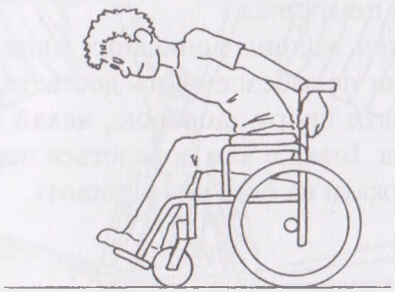
- Покладіть подушку на парту чи на стіл.
- Нахиліться вперед і відпочиньте на подушці.
- Використовуйте парту чи стіл, щоб підвестися після закінчення відпочинку.
- Подбайте, щоб коло вас знаходився спостерігач, який перевірив би чи ви цілковито розвантажили сідниці. Рука спостерігача повинна пройти між вашими сідницями і подушкою для сидіння.



Нахиляння вперед на стіл є іншим способом розвантажити сідниці для зменшення тиску.

Нахил з використанням ручок для штовхання

- Зачепіть ваші за ручки для штовхання позаду вас.
- Нахиліться вперед.

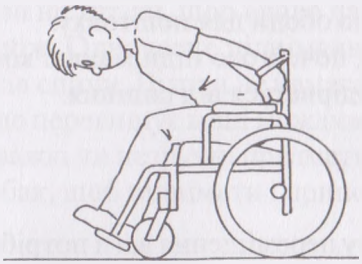


Зачепіть руки за ручки для штовхання, щоб запобігти падінню при нахилі вперед.

Використання петель для зміщення ваги

Петлі для зміщення ваги можуть допомогти вам здійснити переміщення ваги вперед, якщо ваш тріцепс не є достатньо сильним. Петлі для зміщення ваги – це ремінці у вигляді петель, причеплені до задньої частини візка.

- Просуньте ваші руки у петлі ремінців для підйому чи у петлі для зміщення ваги і нахиліться вперед.
- Підтягніть себе вгору з допомогою петель для зміщення ваги, коли ви готові знову сидіти рівно.

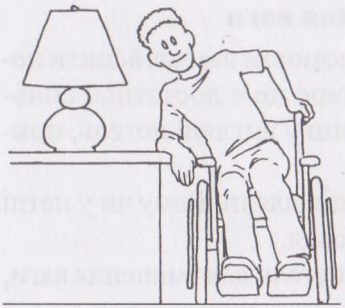


Якщо ваш тріцепс слабкий, петлі для зміщення ваги допоможуть вам зробити переміщення ваги вперед для зменшення тиску.

Зміщення тіла вбік

Переміщення ваги вбік зменшує одночасно тиск лише на одну з сідниць. Прослідкуйте, щоб були здійснені нахили в обидва боки, щоб тиск був зменшений на обидві ваші сідниці.

- Під'їдьте до парти, стійки, стіни чи ліжка і розташуйте ваше передпліччя близько до якогось предмета на його поверхні. Нахиліться в бік цього передпліччя.
- Спираючись іншою рукою на дальній обід для поштовху чи колесо, штовхайте у напрямку догори і в бік столу. Переконайтесь, що ваша сідниця відірвалась від поверхні візка.
- Поверніться і виконайте таку ж дію з іншого боку.



Схиліться на парту чи інший предмет умеблювання, щоб допомогти собі здійснити переміщення ваги вбік.

Можливі інші варіанти:

- Поставити обидві руки на ободи для поштовху.
- Нахилитись на один бік, почергово піднімаючи кожну сідницю аж доки вона не відірветься від сидіння.

Підйом тіла

Для здійснення такого типу переміщення ваги потрібен сильний тріцепс.

- Поставте ваші руки на боковинки або на колеса і ободи для поштовху.
- Тисніть вашими руками у напрямку донизу доки вони цілком не випростуються і ваші сідниці не відірвуться від сидіння.



Щоб забезпечити зменшення тиску, ви можете відтискатись вгору від боковинок, коліс чи ободів для штовхання.

Переміщення ваги за допомогою нахилу візка

Самостійне здійснення переміщення ваги з допомогою нахилу візка

Для здійснення цього типу переміщення ваги потрібне вміння знаходитись у позиції балансування. Щоб навчитись як це робити, зверніться до Підрозділу 1.8.

- Поставте ваш візок перпендикулярно навпроти ліжка чи кушетки, розвернувшись до нього спиною.
- Перейдіть у позицію балансування і відхиліться назад на ліжко чи кушетку.
- Перейдіть до звичайного сидіння, нахиляючись вперед і, одночасно, штовхаючи колеса візка у напрямку назад.
- Нахиляйтесь вперед лише настільки, наскільки це потрібно для переходу до звичайного сидіння.

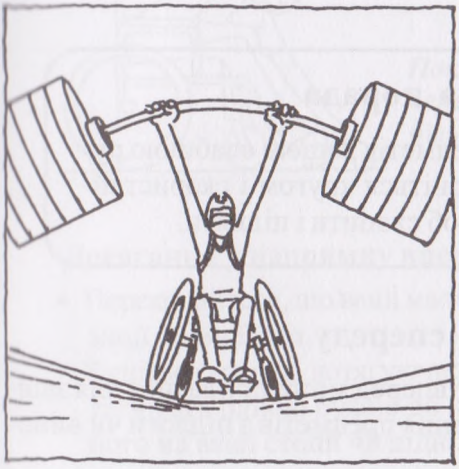
Здійснення переміщення ваги з допомогою нахилу візка за допомоги помічника

- Поставте вашого помічника перед кріслом так, наче він/вона збирається сісти на нього.
- Їдьте спиною вперед просто до вашого помічника.
- Нехай помічник нахиляє вас разом з візком назад аж доки він чи вона не сядуть на крісло. Спинка візка повинна при цьому опиратись на коліна помічника.

Якщо ви не здатні скористатись жодним з описаних вище методів переміщення ваги або вони не забезпечують достатнього зменшення тиску, щоб утримувати шкіру здоровою, нехай вам допоможе їх здійснити помічник. Інакше вам доведеться періодично покидати візок, щоб полежати на боці чи на животі.

підрозділ 1.7

ДОСЯГАННЯ, НАХИЛ І ПІДНІМАННЯ



Крім того, що ваш вірний візок допомагає вам дістатись туди, куди ви хочете, він забезпечує вам опору, на базі якої ви можете виконувати різні дії після прибуття до пункту призначення. "Різні дії" часто включають досягання та переміщення об'єктів. Нахиляння, досягання і підйом можуть не бути легкими. Як ви будете виконувати ці дії залежить, значною мірою, від того, що саме ви хочете зробити. З набуттям досвіду ви зможете знайти легші чи оригінальніші шляхи, щоб дістатися чи підняти різні предмети. Тренуйтеся використовуючи для досягання чи піднімання предмети різного розміру і ваги.

Уникайте досягання чогось у напрямку через тіло, особливо коли берете щось, що б ви не хотіли, щоб впало на ваші ноги, наприклад, гаряча кава чи гострий ніж. Одночасне піднімання і обертання збільшує ризик розтягнення м'язів спини. Ніколи не намагайтесь дотягнутись чи підняти предмети, якщо це перевищує ваші можливості. Попросіть про допомогу, коли піднімаєте важкі чи незручні предмети. Деякі люди використовують натренованих собак, щоб піднімати і приносити речі.



Досягання у напрямку через тіло може бути небезпечним.

Якщо ви хочете дістати легкий предмет з високої полиці, зверніться по допомогу. Якщо поблизу немає нікого, хто міг би допомогти, використайте довгі предмети, наприклад, швабру, щоб збити предмет з полички. Ніколи не скидайте з полиці важкі чи крихкі предмети.

Перед тим. яки ви будете намагатись щось дістати, поставте ваші маленькі коліщата у позицію прямої їзди. Це подовжить колісну базу і збільшить стабільність візка. (Звернiться до Підрозділу 1.5 для отримання більшої інформації про розташування коліщат).

Досягання предметів збоку

Якщо це можливо, поставте візок поряд з, а не перед предметом і дотягуйтесь до нього у бічному напрямку. У цьому випадку ви забезпечите собі більшу рівновагу, ніж намагаючись дотягнутися у напрямку вперед чи назад.

Предмети на прилавку чи на висоті прилавка

- Станьте боком до прилавка
- Поставте візок на гальма, щоб забезпечити більшу стабільність.
- Дотягуйтесь до предмета у бічному напрямку.
- Якщо потрібно, тримайтеся за протилежну боковинку, ручку для штовхання чи верхню частину колеса, щоб допомогти у забезпеченні власної рівноваги.

Предмети на землі або на низькій полиці

- Під'їдьте таким чином, щоб предмет знаходився збоку від візка
- Закиньте руку за ручку для штовхання чи візьміться за стержень спинки або за колесо з боку протилежного до предмета.
- Нахиліться, щоб підняти предмет вашою вільною рукою.

- Коли ви схопили предмет, підтягніть себе догори за допомогою руки, яка закинута за ручку для штовхання або тримається за спинку візка.

Тримання за колесо забезпечує краще підтримання рівноваги, коли ви щось піднімаєте з підлоги збоку від візка.



Як може допомогти спостерігач

- Станьте коло візка з боку протилежного до того, в який буде нахилятись неповносправна особа.
- Будьте готові утримати користувача візком від випадання з нього.
- Будьте готові утримати візок від перевертання. Можете поставити свою ногу на обід для штовхання, щоб запобігти цьому.

Корисна порада

Не дотягуйтесь до предметів вашою слабшою рукою. Замість цього, поверніться кругом і скористайтесь сильнішою рукою, щоб схопити і підняти.

Досягання предметів спереду

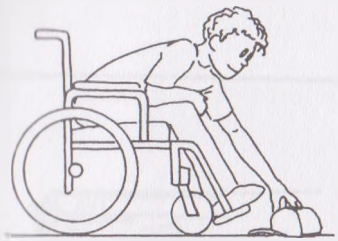
Навичка здійснення нахилу вперед може придатися для зашнуровування черевиків, піднімання предметів з підлоги чи випо-

положення сечоприймача. Ви можете скористатись підніжками, своїми стопами і/або колінами, щоб допомогти підняти предмет від коліна.

Невеликі і/або легкі предмети

Основний спосіб досягання у напрямку вперед

- Переконайтеся, що ваші маленькі коліщата знаходяться у позиції прямої їзди.
- Нахиліться вперед, поклавши одну свою руку навскоси через коліна або міцно вхопившись за раму візка перед сидінням для забезпечення підтримки і дотягуйтесь іншою рукою у напрямку вперед.
- Підніміть предмет на ваші стопи чи підніжки.
- Відштовхніться вільною рукою від своїх колін або від рами візка, щоб випростатися, одночасно затягуючи предмет на ваші ноги.



Покладіть вашу руку навскоси через ноги, щоб забезпечити більше підтримки тулубу.

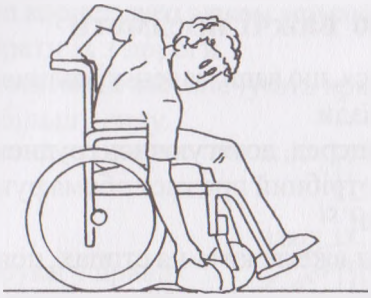
Досягання у напрямку вперед з підтягуванням

- Переконайтеся, що ваші маленькі коліщата знаходяться у позиції прямої їзди.
- Зігніться вперед, дотягуючись грудною кліткою до колін. Дотягніться одною рукою до потрібного предмета і підніміть його на ваші стопи чи підніжки.

- Закиньте іншу руку за ручку для штовхання чи спинку візка і підтягніть себе догори.
- Ледь нахилившись вперед візьміть предмет і підніміть його на коліна.

Досягання у напрямку вперед по діагоналі

- Переконайтеся, що ваші маленькі коліщата знаходяться у позиції прямої їзди.
- Закиньте руку за спинку візка.
- Нахиліться вперед у напрямку до коліна, підтримуючи себе рукою, закинутою за ручку для штовхання чи спинку візка.
- Дотягніться вперед вашою вільною рукою і підніміть потрібний предмет на ваші стопи, а тоді на коліна.
- Випростуйтеся, використовуючи для підтягування руку, закинуту за ручку для штовхання чи спинку візка.



Використайте один бік задньої поперечки або ручку для штовхання, щоб дотягнутись до предмета у діагональному напрямку.

Корисні поради

Є багато спеціальних пристосувань, які можуть допомогти вам дотягнутись до потрібних предметів. Серед них:

- палиці
- палички для одягу
- захвати
- тримачі
- гачки для застібання
- двобічно липкі стрічки на лінійці
- магніт на паличці
- щипці (на зразок щипців для барбек'ю і ножиць)

Більші і/або важчі предмети

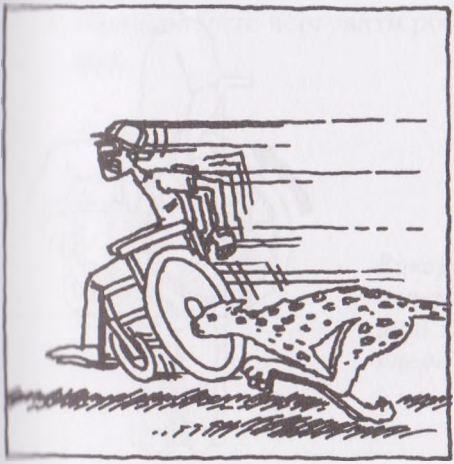
- Переконайтеся, що ваші маленькі коліщата знаходяться у позиції прямої їзди.
- Нахиліться вперед, дотягуючись грудною кліткою до колін.
- Вхопивши потрібний предмет обома руками, підніміть його на ваші стопи.
- Коли предмет вже лежить на стопах, поверніться у позицію прямосидіння, відштовхуючись руками від колін або підтягуючись за допомогою руки, закинутої за ручку для штовхання чи спинку крісла.
- Нахиліться трошки вперед, щоб схопити предмет.
- Підніміть предмет на коліна.

Як може допомогти спостерігач

- Переконайтеся, що маленькі коліщата знаходяться у позиції прямої їзди.
- Станьте коло візка з боку протилежного до того, в який буде нахилятись неповносправна особа.
- Будьте готові утримати користувача візком від падіння, а візок від перекидання вперед.

ПІДРОЗДІЛ 1.8

ПЕРЕСУВАННЯ ВАШОГО ВІЗКА



Хоча пересування візка вперед і назад може видаватися чисто інтуїтивною дією, її неправильне виконання може спричинити розвиток втоми, даремну трату енергії і спричинити розтягнення м'язів руки, кисті і плеча.

Ви можете приводити візок в рух охопивши ободи для штовхання, шини або одночасно і ободи і шини. Багато хто використовує ободи, інші – знімають їх, оскільки хочуть мати вужчий візок або бажають охоплювати ширші шини. Якщо ободи для штовхання обтягнути гумовою трубкою, це полегшить хапання за них. Є наявні ободи, покриті гумовими або пластиковими компонентами, які сприяють щільнішому їх захопленню.

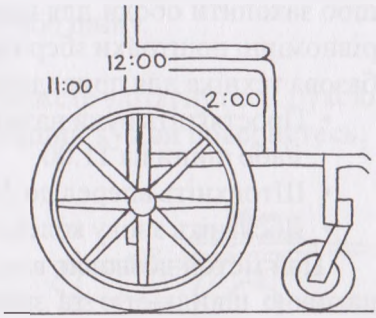
Рукавиці можуть допомогти покращити захват, запобігти утворенню пухирів і мозолів та захистити ваші руки від болота з коліс. Пам'ятайте, коли рукавиці будуть мокрі, вони можуть зісковзувати з ободів. У магазинах для моряків продають шкіряні рукавиці без пальців, у магазинах для велосипедистів – рукавиці з прокладками на долонях, а у розсадниках та господарських магазинах – бавовняні рукавиці для городньої роботи.

Під час того, як ви робите рух вперед, на вашому шляху можуть опинитись гальма. Деякі досвідчені користувачі візком знімають їх або обертають догори ногами, щоб прибрати їх з дороги.

Коротко кажучи, короткі поштовхи забезпечують кращий контроль, у той час як довгі забезпечують більшу силу.

Розташування рук

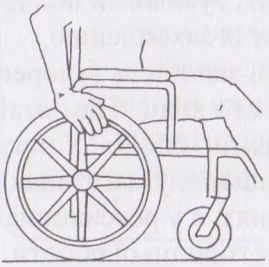
Якщо ви розташуєте ваші руки у правильному місці – це забезпечить вам більшу силу поштовху при меншому зусиллі. Щоб вивчити правильну позицію для рук, уявіть собі своє праве заднє колесо як циферблат годинника. Дванадцята година – це верхівка колеса навпроти його центру, друга година знаходиться спереду від вас, а одинадцята – позаду.



Уявіть собі своє праве заднє колесо як циферблат годинника.

Обхопіть своїми пальцями ободи для штовхання. Слідкуйте, щоб не обхопити обід своїми великими пальцями. Замість цього, розташуйте їх вздовж внутрішньої верхньої частини ободів і скеруйте вперед.

Якщо ваші функціональні можливості не дозволяють обхопити ободи для штовхання, використайте задню частину долонь, щоб штовхати колеса вперед. Цей метод називають технікою тертя.



Якщо ви не можете обхопити своїми пальцями обід, штовхайте за допомогою задньої частини ваших долонь.

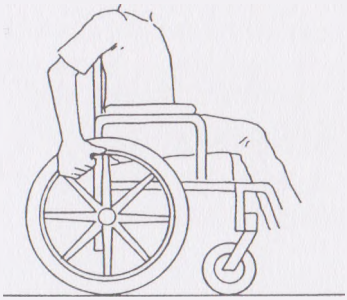
Базовий поштовх

Від вашої сили, гнучкості і від того, яку швидкість ви хочете розвинути, залежить як далеко назад ви простягаєте свої руки, щоб захопити ободи для штовхання і/або шини. Зазвичай, довгі рівномірні поштовхи зберігають більше енергії. Нижче наведена базова техніка для приведення візка в рух:

- Простягніть руки назад і візьміться за ободи для штовхання і/або шини на 11.00
- Штовхніть вперед до 2.00 і відпустіть.
- Досягніть знову колеса ззаду на 11.00 і повторіть рух.

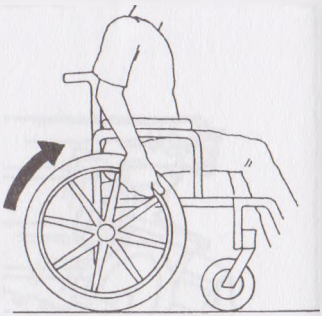
Цей метод дозволяє вам робити поштовхи рівномірні і з однаковою швидкістю та зменшує навантаження на ваші плечі. "Більші" рухи спричинять на них більше навантаження. Спробуйте дотримуватись постійності у довжині поштовхів, щоб рухатися більш ефективно.

Якщо ви не можете дотягнутись до 2.00 або 11.00, перегляньте вашу позу для сидіння. Неправильно підігнаний візок важко приводити в рух. Ви зможете понизити розташування вашого сидіння чи підняти задні колеса вгору, щоб краще до них дотягуватись. Якщо ви все ж таки не можете дотягнутись назад до 11.00, спробуйте рух від 12.00 до 2.00 або, навіть, 12.00 до 1.00. (Зверніться до Підрозділу 1.2, щоб дізнатися більше про налагоджування вашого візка).



Щоб розпочати поштовх, досягніть ззаду 11.00.

Штовхніть вперед до 2.00, потім дотягніться назад до 11.00 і штовхайте знову.



Рух з чергуванням рук

Почергове штовхання руками є добрим способом підтримувати рух вперед вгору по пандусу чи по нерівній поверхні. Цей метод забезпечує менш плавну їзду, але може допомогти підтримати імпульс руху вперед. Коли ви користуєтесь технікою, описаною вище, то кожного разу стикаєтесь з паузою, яка буває, коли ваші руки переходять назад, щоб завдати наступного поштовху. Коли ви використовуєте рух з чергуванням рук, пауз між поштовхами у підтриманні імпульсу руху вперед немає.

- Нахиліться вперед, щоб зберегти рівновагу.
- Простягніть вашу ліву руку назад і схопіть обід для штовхання і/або шину.
- У той час, коли ви штовхаєтесь вперед лівою рукою, простягніть вашу праву руку назад і схопіть обід для штовхання і/або шину.
- Коли ви відпускаєте обід лівою рукою, штовхайтесь вперед правою.
- У той час, коли ви штовхаєтесь правою рукою, не забудьте дотягнутись лівою рукою назад і обхопити обід для штовхання чи шину.
- Продовжуйте чергувати роботу рук, щоб привести візок в рух.



Використовуйте техніку почергового використання рук, щоб зберегти імпульс руху вперед.

Рух назад

Рух візка назад є корисним для здійснення основних переміщень і необхідним для здійснення більш складних переміщень, наприклад підйом на бордюр чи на сходи.

- Огляньтесь назад, щоб пересвідчитись, що шлях вільний.
- Розпочніть переміщення простягнувши руки вперед і обхопивши ними шини і/або ободи для штовхання.
- Потягніть назад і відпустіть.
- Досягніть колеса перед вами і повторіть рухи.

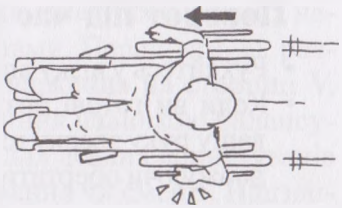
Повороти

Повороти у візку здійснюються за рахунок того, що ліве та праве задні колеса обертають з різною швидкістю. Напрямки рухів, подані нижче, застосовують для виконання поворотів вліво. Зміна рук призведе до повороту вправо.

Широкий поворот

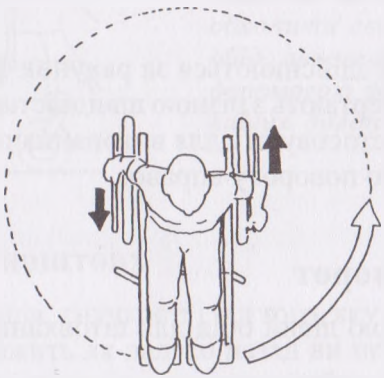
- Утримуйте рукою лівий обід для штовхання і/або шину у верхній точці.
- Штовхніть вперед правий обід і/або шину.
- Ваше крісло повернеться вліво.
- Чим далі назад чи вперед ви можете дотягнутись рукою, виконуючи поштовх, тим на більший кут ви повернетесь.

Щоб зробити широкий поворот штовхайте колесо одною рукою і утримуйте інше на місці.



Різкий поворот

- Простягніть вперед вашу ліву руку і візьміться за лівий обід для штовхання і/або шину.
- Простягніть назад вашу праву руку і візьміться за правий обід для штовхання і/або шину.
- Одночасно тягніть вашою лівою рукою і штовхайте правою.
- Ваш візок повернеться вліво.
- Чим далі вперед чи назад ви можете дотягнутись руками, виконуючи поштовх, тим на більший кут ви повернетесь.



Щоб зробити різкий поворот, тягніть назад за одне колесо і штовхайте вперед інше.

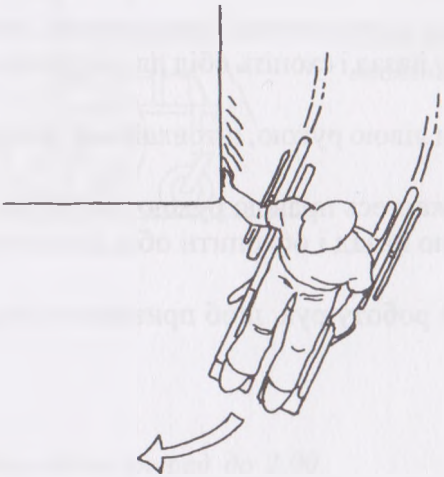
Поворот під час руху

- Рухайтесь у візку вперед
- Коли ви готові розпочати поворот, гальмуйте, поклавши вашу руку зверху на обід для штовхання чи на колесо, продовжуючи обертати іншою рукою праве колесо візка.

- Ваш візок повернеться вліво.
- Чим далі назад чи вперед ви можете дотягнутись рукою, тим на більший кут ви повернетесь.

Поворот з використанням опори

- Рухайтесь у візку вперед
- Коли ви готові повернути за ріг будинку, залу чи кімнати, витягніть ліву руку, щоб вхопитись за ріг будинку.
- Ваші пальці, які вхопилися за стіну, створять точку опори, довкола якої візок поверне вліво.



Протягування пальцями вздовж стіни може допомогти вам повернути за ріг.

ПІДРОЗДІЛ 1.9

БАЛАНСУВАННЯ



Балансування є важливою базовою навичкою, яка може надзвичайно розширити ваші здатності до пересування. Поміж іншими речами перехід в позицію балансування полегшує підйом і спуск з бордюру, спуск по пандусах та інших похилих площинах та робить більш плавним переїзд через горбочки та невеликі перешкоди. Балансування може, навіть, допомогти вам вразити друзів танцювальними па.

Підготовка візка значно впливає на здатність до балансування. Переміщення задніх коліс вперед збільшує здатність візка нахилятись назад. Намагайтесь змонтувати свій візок таким чином, що у ньому буде легко, але *не занадто легко* переходити в позицію балансування. Це зробить ваш візок достатньо стійким і збереже його маневреність. Зверніться до підрозділу 1.2 для отримання більшої інформації про підгонку візка.

Поза, яку ви займаєте у візку, також впливатиме на те, наскільки він буде стабільним. Чим дальше вперед відносно осі задніх коліс буде розташований центр маси вашого тіла, тим він буде менш здатним до перекидання. Чим більш здатним до перехиляння назад ви зробили свій візок під час монтажу, тим менше переміщення ваги для переходу до балансування вам треба буде робити.

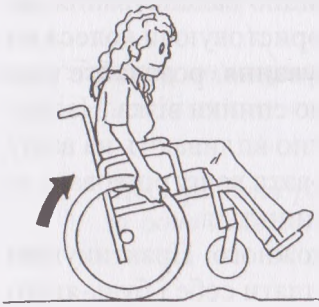
Перед тим як ви зробите спробу розучити позицію балансування, ви повинні бути здатні рухатися і вперед, і назад, використовуючи колеса чи ободи для штовхання. Коли ви виконуєте балансування, розслабте ваш тулуб та сидіть увесь час притиснувшись спиною до спинки візка. Напруження м'язів та рухи верхньої частини тулуба значно впливають на вашу точку рівноваги. З часом ви будете здатні контролювати вашу рівновагу за допомогою ледь відчутними рухами верхньої частини тіла.

Балансування не є маневром безпечним для кожного. Практикуючи техніку, описану в цьому підрозділі, ви можете піддати себе і будь-якого помічника, який вам асистує, небезпечному впливу значних фізичних навантажень та можливості отримати серйозні травми. Перед тим, як розпочати практичне виконання, прочитайте попередження на сторінці V, щоб зрозуміти, з яким ризиком пов'язане оволодіння навичкою балансування. Пам'ятайте, що падіння є неприйнятним для деяких користувачів візками і може призвести до серйозного травмування чи смерті. Надзви-

чайно важливо навчатись балансуванню під керівництвом спеціаліста з фізичної реабілітації, який має досвід роботи з людьми, які сидять у візках.

Часткове балансування

Відривання ваших передніх коліщат від землі на короткий час вже вважається частковим балансуванням. Використовуйте цю техніку, щоб переїхати через пороги, краї тротуарів та інші невеликі перешкоди. Перехід до часткового балансування, у випадку, коли повне балансування є непотрібним, потребує відривання передніх коліщат від поверхні. Про це часто згадують вживаючи вислів "піднімання коліщат вгору". Розпочинайте тренуватись у виконанні часткового балансування на гладкій рівній поверхні. Простежте, чи немає на поверхні якихось нерівностей, які могли б спричинитися до втрати вами рівноваги. Перехід у позицію часткового балансування над краєм тротуару допоможе вам покращити послідовність ваших дій у часі.



Перехід у позицію часткового балансування допоможе вам переїжджати через невеликі горбики.

Перехід у позицію часткового балансування

- Проїдьте у візку трошки назад.
- Щоб перейти у позицію балансування, відведіть руки назад і візьміться за ободи для штовхання. Це відірве передні коліщата від поверхні.

- Рухайтесь вперед, одночасно змістивши центр вашої маси трохи назад.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком. Намагайтесь не впливати на рівновагу візка.
- Рухайтесь уперед з тією ж швидкістю, що і користувач візком.
- Страхуйте візок від падіння візка назад чи вперед. Ви можете прикладати певний тиск до ручок для штовхання, щоб той, хто сидить у візку, відчув коли треба тягнути на себе чи штовхати вперед колеса візка.
- Коли користувач візком опускається вниз після перебування у позиції балансування, тримайте одну руку на його плечі, щоб допомогти йому/їй утримати рівновагу у напрямку вперед.

Точка рівноваги

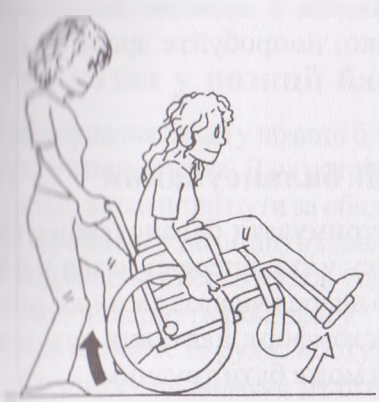
Точкою рівноваги називається положення, коли ви можете балансувати на двох задніх великих колесах з піднятими у повітря передніми коліщатами. Ви повинні бути здатними знайти і утримувати точку рівноваги, щоб підтримувати позицію балансування.

Пошук точки рівноваги

- Нехай ваш спостерігач переведе візок у позицію балансування, відхиляючи його назад за допомогою натиску на ручки для штовхання, задню перекладину чи пристосування для запобігання перевертанню. Можливо, пристосування

для запобігання перекиданню потрібно буде зняти чи розвернути догори перед тим, як візок перейде в позицію балансування.

- Щоб відчути як рухається ваше сидіння відносно коліс, утримуйте свої колеса нерухомими у той час, коли вас перехиляють назад.
- Нехай спостерігач утримує візок у позиції балансування, щоб ви обоє відчули як знайти точку рівноваги, яка часом може знаходитись далі назад, ніж ви очікували.



Спостерігач може перевести ваш візок у позицію балансування, щоб допомогти вам знайти точку рівноваги.

- Коли ви почуватимете себе комфортно у своїй точці рівноваги, спробуйте самостійно утримати себе у цій позиції у той час як спостерігач зменшуватиме свій тиск на ручки. Руки спостерігача повинні тримати ручки чи ремінці для тяги дуже легко, щоб уникнути впливу на вашу рівновагу.
- Щоб утримати рівновагу, вам, напевно, потрібно буде зробити деякі пристосування, прокручуючи колеса вперед і назад та нахиляючись вперед і назад. Штовхайте колеса вперед, щоб підняти передній кінець вашого візка. Тягніть колеса назад, щоб опустити його донизу.

Балансування

Фактично, щоб перейти у позицію балансування ви повинні підняти передні коліщата візка з землі вгору на достатню висоту, щоб досягнути своєї точки рівноваги. Перехід у позицію балансування під час переміщення у напрямку назад чи з стаціонарної позиції вимагає менше зусиль та часу, ніж спроба переходу до балансування під час руху вперед.

Коли ви пробуєте практикувати перехід до балансування, відкотіть візок назад, щоб створити певний вектор швидкості, спрямований назад, перед тим як ривком вперед перейти до балансування.

Якщо ви маєте пристрої для запобігання перекиданню, переконайтесь, що вони вам не заважатимуть. Ці пристрої – це коліщата, подібні до передніх коліщат візка, які кріпляться ззаду до рами візка і, зазвичай, не дозволятимуть вам відхилитись достатньо далеко назад, щоб перейти у позицію балансування.

Спочатку практикуйте балансування на м'яких поверхнях, наприклад, на килимі чи на траві, які не дозволятимуть заднім колесам рухатись так швидко, як на твердій поверхні. Окрім того, допоможуть пом'якшити будь-яке падіння. У міру покращення вашої техніки, ви можете почати тренуватись на твердій рівній поверхні. Пам'ятайте про необхідність уникати нерівностей поверхні, таких як горбки чи тріщини, які можуть спричинитись до перевертання візка. Завжди забезпечте допомогу спостерігача, коли опановуєте навичками балансування.

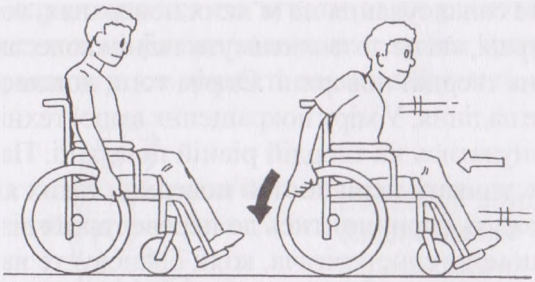
Як може допомогти спостерігач під час опанування навичками балансування

- Станьте позаду за користувачем візком, тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи ремінців для тяги. Намагайтесь не впливати на рівновагу візка.
- Рухайтесь з тією ж швидкістю, що і людина у візку.
- Страхуйте візок від перехиляння занадто далеко назад.

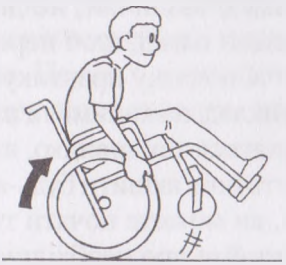
Перехід до балансування

- Потягніть за ободи для штовхання, щоб від'їхати трохи у напрямку назад.
- Візьміться за ободи і/або колеса позаду вас.
- Зробіть швидкий поштовх у напрямку вперед, одночасно зміщаючи свій центр ваги трохи назад.
- Коли ви досягнете точки рівноваги, ваші руки повинні знаходитись перед вами на ободах для штовхання.
- Якщо ви відчуєте, що падаєте вперед, штовхніть ободи вперед, щоб відновити рівновагу. Якщо ви відчуєте, що падаєте назад, потягніть за ободи назад і/або нахиліться вперед, щоб відновити рівновагу.
- Щоб опустити всі чотири колеса візка на землю, потягніть за ободи назад.

Перехід у позицію балансування.



1. Від'їдьте назад. 2. Візьміться за ободи.



3. Швидко штовхніть ободи вперед та одночасно змістіть центр маси вашого тіла трохи назад.

Перехід до балансування під час руху

Перехід до балансування у той час, коли ви рухаєтесь, дозволить вам підніматись на бордюри чи легко і швидко переїжджати через перешкоди, використовуючи вектор руху вперед. Перехід до балансування під час руху вперед є трохи важчою процедурою, ніж перехід до нього, рухаючись назад чи з стаціонарної позиції.

Практикування балансування під час руху вперед

- Спочатку повільно рухайтесь у візку вперед.
- Коли ви будете готові перейти до балансування, візьміться руками за ободи для штовхання і/або колеса позаду вас.
- Штовхніть швидко ободи вперед і трошки змістіть свій центр ваги назад.
- Коли ви досягнете точки рівноваги, ваші руки повинні бути розташовані нагорі по центру коліс.
- Коли ви навчитесь переходити в позицію балансування, рухаючись вперед повільно, попробуйте зробити це при більшій швидкості.

Переміщення в позиції балансування

Після того, як ви зможете утримувати балансування, знаходячись на місці, попрактикуйтесь у їзді вперед і назад у цій позиції. Оскільки відхиляння дещо вперед чи назад з точки рівноваги може спричинити певний дискомфорт, навчання руху вперед чи назад у позиції балансування може бути трудним.

Рух вперед у позиції балансування

Щоб рухатись вперед у позиції балансування, вам потрібно дозволити собі легко похилитись вперед. Тоді штовхайте легко ободи коліс, щоб утримати рівновагу. Повтор цих рухів дозволить вам пересуватись вперед по підлозі у позиції балансування.

- Перейдіть у позицію балансування.
- Нахиліться легко вперед, тоді штовхайте ободи коліс вперед, щоб повернути рівновагу.

- Повторюйте ці рухи, поступово переміщаючись по підлозі. Спочатку ви можете рухатись незграбно, але з практикою ви рухатиметесь швидше і пересуватиметесь з меншими зусиллями.
- Якщо ви занадто нахилятиметеся вперед, штовхніть ободи коліс вперед і відхиліться назад, щоб відновити позицію рівноваги. Якщо ви почнете падати назад, потягніть за ободи коліс, щоб відновити позицію рівноваги.
- Коли ви опануєте цим маневром, спробуйте пересуватись вперед у позиції балансування на довші відстані.

Рух назад у позиції балансування

Пересування назад у позиції балансування є маневром, подібним до пересування вперед. Вам потрібно дозволити собі легко відхилитись назад, а тоді потягнути за ободи коліс, щоб утримати рівновагу.

- Перейдіть у позицію балансування.
- Відхиліться легко назад, тоді потягніть за ободи коліс назад, щоб повернути рівновагу.
- Повторюйте ці рухи, поступово переміщаючись по підлозі. Спочатку ви можете рухатись незграбно, але з практикою ваше балансування стане швидшим і м'якшим.
- Якщо ви занадто відхилятиметеся назад, потягніть назад ободи коліс, щоб відновити позицію рівноваги.
- Коли ви опануєте цим маневром, спробуйте пересуватись у цій позиції на довші відстані.

Перебування у позиції балансування

Щоб повернути візок, коли він знаходиться у позиції балансування, ви повинні на короткий час відпускати колеса. Тому, першим кроком до опанування навичкою повороту у позиції балансування є практикування утримання у цій позиції однією рукою.

- Перейдіть у позицію балансування.
- Зніміть одну руку з обода для штовхання і пробуйте утримувати рівновагу за допомогою однієї руки.
- Міняйте руки аж доки ви не зможете утримувати себе у позиції балансування за допомогою лише однієї руки.

Поворот у позиції балансування

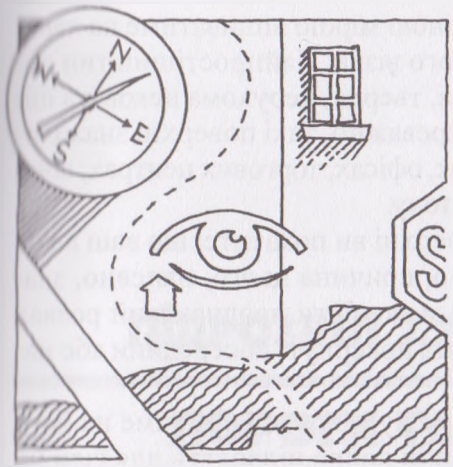
- Перейдіть у позицію балансування.
- Перебуваючи у цій позиції тягніть обід лівою рукою і штовхайте правою.
- Ваш візок поверне вліво.



Поворот на місці перебуваючи в позиції балансування.

Поворот під час руху у позиції балансування

- Перейдіть у позицію балансування і рухайте візок вперед.
- Утримуючи позицію балансування, гальмуйте, натискаючи лівою рукою на обід для штовхання чи шину, продовжуючи при цьому рухати праве колесо вперед.
- Ваш візок поверне вправо.
- Тягніть назад за лівий обід, щоб зробити більш різкий поворот.



РОЗДІЛ 2

НАВИЧКИ УПРАВЛІННЯ

У цьому розділі:

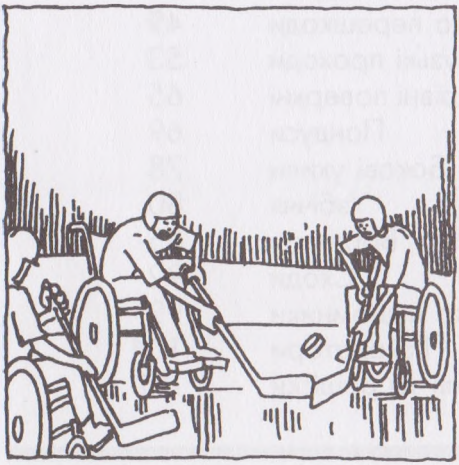
Гладкі поверхні	48
Пороги та перешкоди	49
Двері та вузькі проходи	53
Нерівні поверхні	65
Пандуси	69
Бокові ухили	78
Узбіччя	80
Бордюри	85
Сходи	92
Ліфти та підйомники	99
Ескалатори	104
Колії та решітки	107

Як кожен знає ще з часів Колумба, світ не є плоским. Він також не є цілковито гладким, не знаходиться на одному рівні, не є цілком твердим чи нековзким, незважаючи на зміни спричинені Актом про американців з неповносправністю. Все ще є сходи, по яких треба підніматись, двері, з якими треба змагатися та газони, через які треба переїжджати. Ваш візок зробить доступними для вас всі ці типи місцевості за умови, якщо ви оволодієте навичками управління, викладеними в цьому розділі.

Перед тим, як ви почнете практикувати маневри, описані нижче, прочитайте попередження, викладене на сторінці 6, щоб довідатись про ризик, з яким пов'язане опанування навичками пересування в візку. Багато з навичок, викладених у цьому розділі, потребують великого досвіду їзди у візку та можливості утримувати належну рівновагу. Більшість людей, які практикують ці навички, падають раніше чи пізніше. Підрозділ 3.1 містить інформацію про те, як треба падати безпечно. Падіння є неприпустимим для декого з користувачів візками і може призвести до серйозного травмування чи смерті.

підрозділ 2.1

ГЛАДКІ ПОВЕРХНІ



Поверхня, по якій ви пересуваєтесь значною мірою впливатиме на характер їзди та функціональні можливості вашого візка. Найпростіший тип поверхні, з яким ви можете зіткнутись, є гладка, тверда, нерухома нековзка поверхня, яка розташована на одному рівні. Переважно, такі поверхні знаходимо у громадських будівлях, наприклад, школах, офісах, торгових центрах; вони часто виготовлені з дерева, лінолеуму чи бетону.

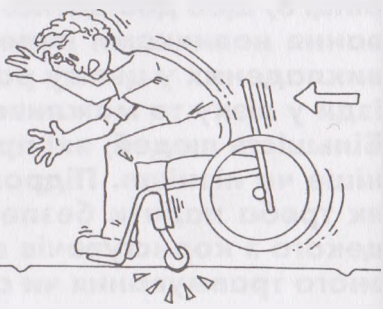
Якщо під час їзди по такій ідеальній поверхні ви помітите, що ваш візок веде в одну сторону чи поводить себе дивно, причина цього, напевно, знаходиться в ньому самому. Причиною цього може бути неоднаковий розвал коліс, через те, що колеса або передні коліщата повернуті досередини або назовні, або через різний тиск в камерах коліс.

Тип коліс чи шин, які стоять на вашому візку також впливатиме на його функціональні можливості. Тверді вузькі шини добре підходять для їзди по гладкій поверхні. Якщо ви плануєте використовувати ваш візок на поверхнях різного типу, виберіть шини чи колеса, які забезпечують кращу передачу тягового зусилля. (Зверніться до Підрозділу 1.2 для отримання більше інформації про те, як шини можуть впливати на рух візка.)

Якщо поверхня справді гладка, тверда, нерухома нековзка, то пересування по ній полягатиме у простому русі вперед. (Зверніться до Підрозділу 1.8 для отримання інформації про те, як приводити в рух ваш візок). Одначе, вам все ж потрібно зважати на:

- зміни у типі поверхні, наприклад, перехід від дерева до лінолеуму;
- наявність цвяшків чи ручок на підлозі;
- наявність мокрих чи клейких ділянок, наприклад, розлитого соку чи води.

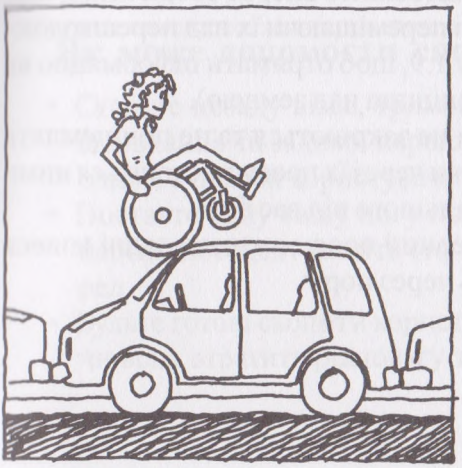
Чим більш нерівною є поверхня, тим менш гладким буде ваше пересування. Для подолання швів між поверхнями різного типу, наприклад, дерев'яною підлогою і килимом може бути потрібні спеціальна підготовка і маневрування.



Навіть на гладких поверхнях ви повинні остерігатись тріщин, жолобків та ямок, у які можуть потрапити ваші передні коліщата.

підрозділ 2.2

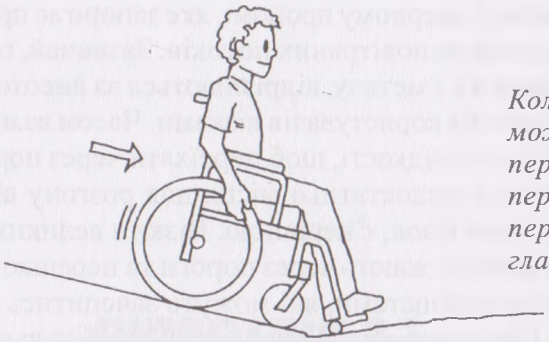
ПОРОГИ ТА ПЕРЕШКОДИ



Поріг – це підвищення у дверному пройомі, яке запобігає проникненню в кімнату водних та повітряних потоків. Зазвичай, пороги, виготовлені з дерева чи з металу, відрізняються за висотою та є перешкодою для багатьох користувачів візками. Часом важко набрати достатній імпульс швидкості, щоб переїхати через поріг чи інші перешкоди, якщо є недостатньо місця для розгону або поверхня, по якій рухається візок, є нерівною. Візки з великими передніми коліщатами переїжджають через пороги та перешкоди легше, ніж з маленькими коліщатами, які можуть зачепитись за предмети під час руху. (Зверніться до Підрозділу 1.2 за більш докладною інформацією щодо коліс та шин).

Перед тим як почати вчитись як подолати пороги і дати собі раду з перешкодами, ви повинні могти забезпечувати самостійно рух візка вперед і назад. Щоб подолати дуже низькі пороги і перешкоди потрібен хоча б мінімальний контроль за розташуванням тулуба та деяка сила верхніх кінцівок. Зі зростанням висоти перешкод контроль за тулубом та сила рук набувають все більшого значення.

Перед тим як практикувати маневри, описані в цьому підрозділі, переконайтесь, що ваші підніжки правильно розташовані. Низько розташовані підніжки можуть зачіпати за пороги, краї тротуарів та інші перешкоди і спричиняти його нахиляння вперед. Поставте ваші підніжки на висоті, щонайменше, двох дюймів (п'яти сантиметрів) від землі. Якщо таке розташування спричинить хитання ваших колін, підніміть сидіння або використайте грубшу подушку. Подумайте над використанням підніжок з пластиковими буксувальними пластинками чи коліщатами, щоб уникнути можливості застрягнути на краю тротуару чи наштовхнувшись на інші перешкоди. Якщо у вас немає достатнього просвіту підніжками, щоб проїхати над перешкодою, ви повинні будете використати прийом часткового балансування або попросити когось про допомогу. Пристрої проти перекидання можуть бути підігнані таким чином, що ви зможете підняти коліщата над перешкодою.



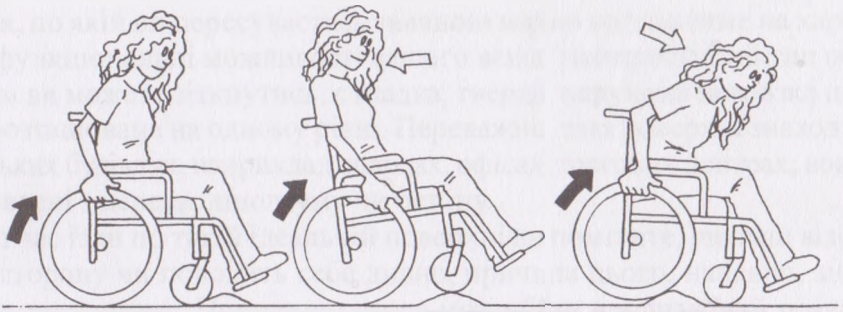
Коліщата на підніжках можуть допомогти вам переїжджати перешкоди та місця переходу ухилів більш гладко.

Застосовуйте запобіжні заходи, коли вчитеся переїжджати пороги та перешкоди. Якщо у вас слабка здатність підтримувати рівновагу тулуба, спробуйте використати грудний пояс для більшої підтримки. Завжди неподалік повинен бути спостерігач, щоб підхопити вас у випадку падіння під час тренування.

Переїзд через поріг чи перешкоду по суті складається з двох переїздів: один – це переїзд передніх коліщат, інший – переїзд задніх коліс.

Принцип переїзду через поріг чи перешкоду

- Їдьте на вашому візку вперед аж поки передні коліщата не доторкнуться до порога чи перешкоди.
- Відхиліться трохи назад і штовхніть вперед ободи коліс, щоб передні коліщата переїхали через поріг чи перешкоду. Деякі люди надають перевагу пересаджуванню коліщат через перешкоду одне по одному. (Зверніться до Підрозділу 1.9, щоб отримати інформацію як піднімати ваші передні коліщата над землею).
- Нахиліться вперед і сильно штовхнувши задні колеса перемістіть їх через поріг чи перешкоду. Нахил вперед забезпечує переміщення ваги вашого тіла вперед і полегшує переміщення задніх коліс через перешкоду.



1. Під'їдьте до перешкоди так, щоб торкнутись її передніми коліщатами.

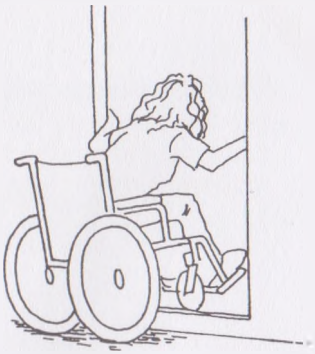
2. Відхиліться назад і підніміть ваші передні коліщата вгору і над перешкодою.

3. Нахиліться вперед, щоб зробити легшим переїзд задніх коліс вашого візка через поріг.

Використання дверної рами

- Їдьте вперед аж доки передні коліщата вашого візка не торкнуться порогу.
- Відхиліться трохи назад і штовхніть вперед ободи коліс, піднімаючи коліщата вперед і переміщаючи їх над перешкодою. (Зверніться до Підрозділу 1.9, щоб отримати інформацію як піднімати ваші передні коліщата над землею).
- Переконавшись, що двері не закриються та не прищемлять вам пальці, простягніть руки через їх проєм та схопіться ними обома за дверну раму з дальшого від вас боку.
- Протягніть себе через дверний проєм аж доки задні колеса вашого візка не переїдуть через поріг.

1. Після того як ви підняли передні коліщата вашого візка над порогом, простягніть руки через проєм дверей та схопіться ними за дверну раму з дальнього від вас боку.





2. Протягніть себе через проєм аж доки задні колеса вашого візка не переїдуть через поріг.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду візка, тримаючи одну руку біля ручок для штовхання чи задньої перекладини, а іншу розташуйте над одним з плечей користувача візка.
- Поставте одну вашу ногу поперед іншої і, у випадку такої необхідності, штовхніть стегном цієї ноги спинку візка вперед.
- Будьте готові схопити користувача візком за плече якщо він чи вона втратить рівновагу тулуба і почне падати вперед.

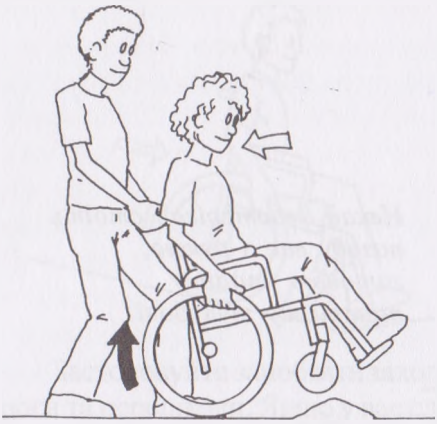


Нехай спостерігач стоїть позаду вас з рукою, готовою надати підтримку тулубові.

Як просити про допомогу

Якщо ви чуєте себе непевно при подоланні перешкоди чи порога і немає можливості його уникнути, попросіть про допомогу.

- Попросіть вашого помічника штовхати *лише тоді*, коли ви штовхаєте вперед ободи коліс. Якщо помічник підштовхне візок, коли ви перебуваєте на стадії між поштовхами, ви можете втратити рівновагу і впасти вперед.
- Повідомте помічника, що нижня частина підніжок вашого візка може вдаритись об перешкоду. Якщо просвіт під підніжками замалий, нехай ваш помічник нахилить ваш візок назад у позицію балансування, щоб переїхати через перешкоду.
- Щоб перевести вас у позицію балансування, нехай помічник стане позаду візка, тримаючись за ручки для штовхання чи за задню перекладину. Нехай він натисне у напрямку донизу на ручки, перекладину чи пристосування, яке запобігає перекиданню візка, щоб перевести вас у позицію балансування для того, щоб передні коліщата візка подолали-



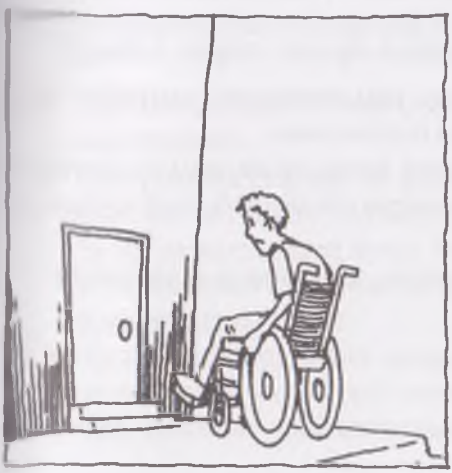
Нехай ваш помічник переведе візок у позицію балансування, якщо це потрібно для подолання перешкоди.

поріг чи перешкоду. Для забезпечення додаткової підтримки помічник може прихилити візок до свого коліна.

- Нехай помічник пересуває вас вперед у той час коли ви штовхаєте ободи коліс.
- Коли передні коліщата візка подолають перешкоду чи поріг попросіть помічника повільно опустити візок аж доки вони не торкнуться підлоги.
- У той час, коли ви штовхаєте задні колеса через перешкоду, нахиліться трохи вперед. Якщо ви маєте проблеми з підтриманням рівноваги, попросіть помічника притримати ваші плечі чи тулуб.
- Якщо ви не можете допомогти з виконанням цього маневру чи не можете втримувати рівновагу, використайте ваші руки для збереження рівноваги тулуба і нехай ваш помічник перевезе візок через перешкоду. Якщо ви потребуєте більшої підтримки, можете закинути одну чи обидві руки за ручки для штовхання.

підрозділ 2.3

ДВЕРІ ТА ВУЗЬКІ ПРОХОДИ



Дверні проєми можуть створити значні проблеми для користувачів візками, оскільки вони часто поєднують потребу у маневруванні в обмеженому просторі з силою, необхідною для відкривання дверей та защіпок і переїзду через поріг. Положення Акту доступності американців з неповносправністю визначають конструкційні стандарти, які дозволять, практично, всім візкам проходити через двері. Ці Положення вказують, що двері і ворота повинні мати ширину проходу не меншу 32 дюймів і повинні відчинятись без необхідності повертання ручки або захоплення її рукою. Там же зазначено, що висота порогу не повинна бути більша за пів дюйма. (Зверніться до Додатку А до Акту американців з неповносправністю від 1990 року за більш докладною інформацією).

Щоб відчинити двері потрібно докласти певних зусиль. Відкривання "тугих" дверей, які подаються з значним опором, сидячи у візку може бути важким завданням, оскільки колеса мають тенденцію рухатись замість того, щоб служити опорою. Силу відкривання більшості дверей можна відрегулювати. Зовнішні двері встановлюють з розрахунку на більше зусилля для їх відкривання, оскільки вони не повинні відкриватися від подувів вітру. Деякі внутрішні двері вимагають прикладання значного зусилля, щоб їх відкрити; це – протипожежні двері і повинні протистояти тязі під час пожежі. Якщо ви натрапите на двері, які важко відчинити, поговоріть з керівництвом будинку, щоб визначити чи можна зменшити силу, необхідну для їх відкривання.

Якщо заслінку чи ручку дверей важко повернути, попросіть когось зробити це для вас. Легшими у використанні є важільні, а не круглі дверні ручки. Деякі важільні ручки є, по суті, продовженням для рук, які можуть бути встановлені на існуючі дверні ручки у той час як інші містять також механізм для замикання. Дверні важелі, зазвичай, можна придбати в магазинах металевих виробів.

Перед тим як опановувати навички, викладені в цьому підрозділі, ви повинні навчитись приводити візок у рух, дотягуватись до предметів і переїжджати через пороги. Коли ви вчитеся відчиняти двері і проїжджати через вузькі проходи, подбайте, щоб завжди поблизу знаходився спостерігач.

Як може допомогти спостерігач при відкриванні дверей вручну

Під час дотягування вперед до ручки дверей чи переїзді через поріг, користувач візком може впасти вперед на свої коліна. Щоб цьому запобігти, притримайте його за плече.

Двері, які відчиняються вручну

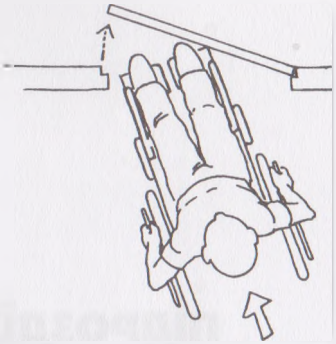
Практикуйте відкривання і закривання дверей проїжджаючи через проєми дверей у туалетах, вестибюлях та громадських місцях маючи поблизу спостерігача. Якщо ви вважаєте, що зіткнетеся з труднощами, навчаючись як дотягнутися до ручки дверей, попросіть вашого спостерігача стати збоку коло вас і притримати за тулуб, якщо ви втратите рівновагу (Зверніться до Підрозділу 1.9, щоб отримати більше інформації про нахиляння і дотягування.)

Проїзд через двері, переважно, пов'язаний з переїздом через поріг (Зверніться до Підрозділу 2.2, щоб отримати більше інформації про долання порогів та інших перешкод.)

Двері, які відчиняються у два боки

- Якщо двері вільно відчиняються у два боки і не фіксуються защіпкою, під'їжджайте до них обличчям вперед.
- Переконайтеся, що низ дверей не зроблено зі скла, яке можна розбити. Щоб відчинити двері, скористайтесь підніжками свого візка. На багатьох дверях для цього змонтовані спеціальні пластини для удару. Доторкайтесь до дверей обережно, щоб зіткнення не спричинило розрегулювання підніжок візка, коли ви намагаєтесь відкрити ними двері.
- Зверніть увагу на розташування ваших ніг або вам доведеться виходжувати забитий чи зламаний палець!

Щоб відчинити двері, які відкриваються у два боки, натисніть підніжками візка на пластину для удару.

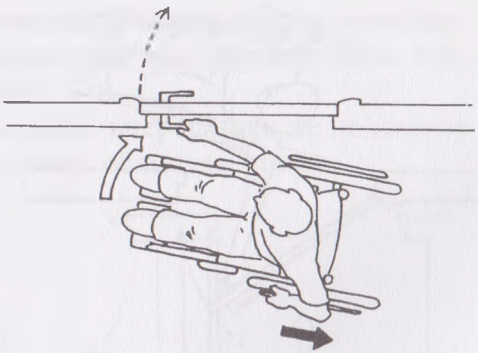


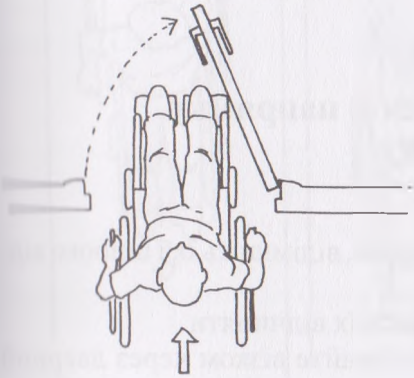
Двері, які відчиняються у напрямку від вас

Проїзд обличчям вперед

- Коли ви під'їдете до дверей поверніть трохи вбік обличчям до ручки дверей. Простягніть руку вбік, відімкніть двері та відчиніть їх.
- Після того як двері відчиняться, змініть розташування візка таким чином, щоб обидвоє передніх коліщат дотикались до порога. Їзда буде м'якшою, якщо обидвоє коліщат перетинатимуть лінію дверей одночасно. (Зверніться до Підрозділу 2.2 за більш докладною інформацією щодо подолання порогів та інших перешкод.)
- Якщо двері мають пружину, вам, можливо, потрібно буде відкривати їх як рукою так і підніжками.
- Якщо вам потрібно зачинити двері після того як ви через них проїхали, ви можете розвернутись, щоб дотягнутись до них.
- Якщо у дверей немає пружини, закрийте їх поштовхом.

1. Під'їдьте до дверей боком, обличчям до клямки і простягніть руку вбік, щоб дотягнутись до неї.



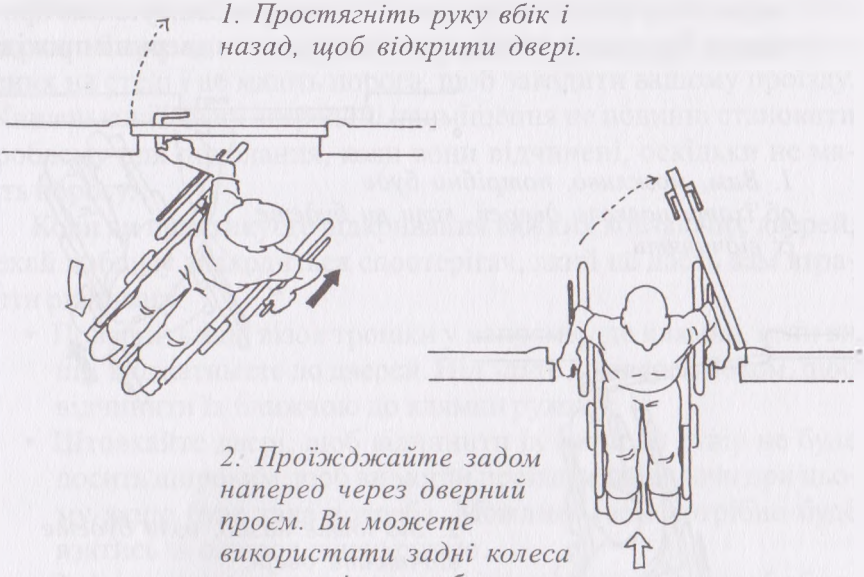


2. Після того як ви відчините двері, спрямуйте колеса вперед так, щоб передні коліщата могли переїхати через поріг одночасно.

Проїзд через двері спиною вперед

- Під'їдьте до дверей боком, відімкніть їх і штовхніть, щоб вони відчинилися.
- Поверніться спиною до дверей.
- Швидко потягніть за ободи для штовхання, щоб проїхати задом наперед через двері. Якщо двері мають пружину, вони можуть почати закриватись, але зупиняться, наштовхнувшись на візок.
- Продовжуйте рухатись назад аж доки передні коліщата візка не переїдуть через поріг і ви зможете знову повернутись кругом. Коли ви проїжджатимете через двері вам, можливо,

доведеться знову відкривати їх простягнувши руку назад і штовхаючи двері, якщо вони не відкриваються під натиском задніх коліс вашого візка.



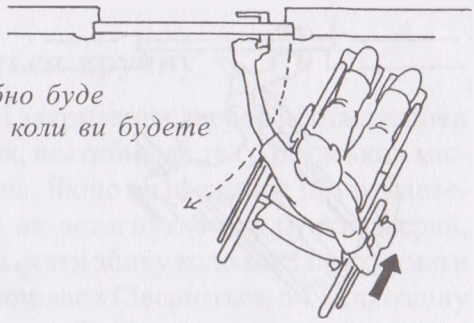
1. Простягніть руку вбік і назад, щоб відкрити двері.

2. Проїжджайте задом наперед через дверний проєм. Ви можете використати задні колеса вашого візка, щоб відчинити двері, коли ви через них проїжджаєте.

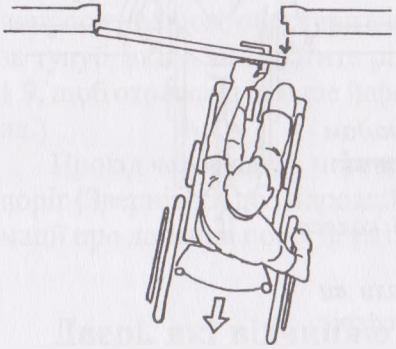
Двері, які відчиняються у напрямку до вас

- Коли ви під'їжджаєте до дверей, розверніть злегка візок до клямки. Під'їжджайте боком, щоб відкрити і відчинити двері рукою, ближчою до клямки.
- Відчиніть двері від'їжджаючи при потребі назад. Можливо, вам буде потрібно спочатку потягнути за клямку, щоб відчинити двері наполовину, а тоді взятися рукою за край дверей, щоб відчинити їх навстіж.

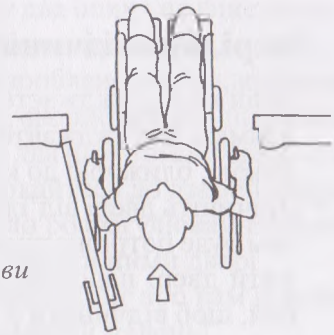
- Після того як двері відчиняться, поверніть візок таким чином, щоб заблокувати їх у такому стані.
- Якщо у дверей є пружина, вони можуть почати закриватись, але якщо ви вже проїжджаєте через них, вони торкнуться задніх коліс вашого візка і не створюватимуть вам проблему. Продовжуйте ваш рух вперед через дверний прохід.



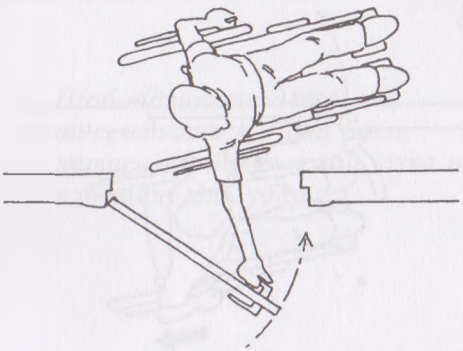
1. Вам, можливо, потрібно буде об'їхати навколо дверей, коли ви будете їх відчиняти.



2. Від'їдьте назад, коли будете відчиняти двері.



3. Об'їдьте довкола стулки дверей і проїжджайте через дверний прохід. Задні колеса вашого візка не дадуть дверям з пружиною закритися, коли ви проїжджатимете через них.



4. Закрийте двері, які не мають пружини, простягнувши руку назад, щоб досягнути клямку.

Двері, які відкриваються у напрямку до вас без просвіту збоку

Проїзд обличчям вперед

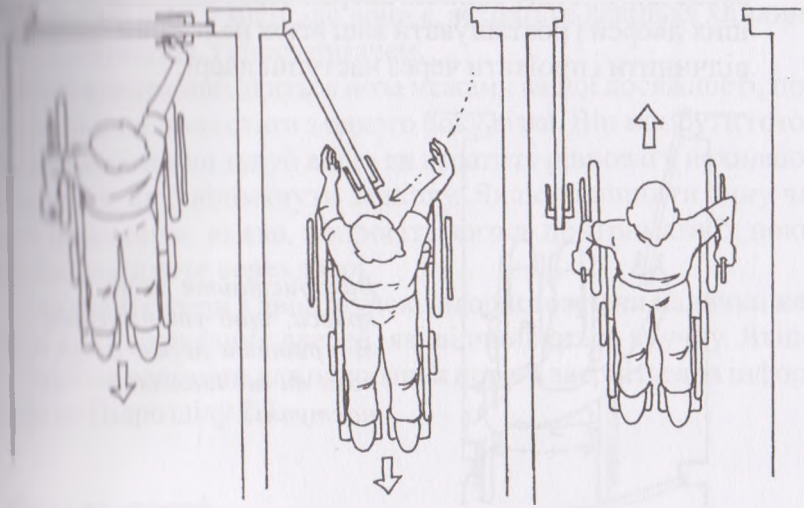
- Під'їдьте передом візка до дверей, відімкніть їх і широко відчиніть.
- Від'їжджайте назад, коли будете їх відчиняти.
- Коли вони відчиняться проїжджайте візком через дверний прохід.
- Двері з пружиною можуть вдарити по задніх колесах вашого візка, коли ви будете проїжджати через двері.

Проїзд спиною вперед

- Поверніть ваше крісло, щоб воно було скероване задом до дверей.
- Простягніть руку назад і відчиніть двері, тягнучи за клямку.
- Коли двері будуть досить широко відчинені, візьміться за їх край, щоб відчинити їх ще ширше.
- Швидко потягніть за ободи для штовхання або/і шини, щоб проїхати через дверний прохід.

Двері почнуть почати зачинятись, але будуть зупинені вашою ногою. Якщо це заважатиме вам продовжувати рух, відчиніть їх широко ще раз.

Продовжуйте рухатись спиною вперед доки не подолаєте двері і не зможете повернутись обличчям вперед.



1. Рухайтесь назад і зупиніться за клямку ближчою до неї рукою.

2. Проїдьте трохи вперед, щоб відчинити двері.

3. Притримуючи двері у відкритому стані за допомогою одного колеса проїжджайте через прохід спиною вперед.

Двері, які ковзають

Двері, які ковзають, від'їжджають вбік замість того, щоб відчинятись. Зовнішні скляні та екрануючі двері зазвичай рухаються по рейках, укріплених на підлозі. Через ці рейки може бути важче переїжджати, ніж через звичайні пороги, оскільки вони вищі і

мають гострі краї. (Зверніться до Підрозділу 2.2, щоб отримати більше інформації про те як переїздити через пороги та інші перешкоди.) Зістрибування з краю цих перепон може бути небезпечним і може призвести до вашого випадіння з візка уперед.

"Кишенькові" ковзаючі двері, які переважно можна зустріти всередині приміщення, рухаються на напрямних рейках, закріплених на стелі і не мають порога, щоб завадити вашому проїзду. "Кишенькові" двері всередині приміщення не повинні становити проблему для подолання, коли вони відчинені, оскільки не мають порогу.

Коли ви практикуєте відкривання важких ковзаючих дверей, нехай поблизу знаходиться спостерігач, який не дасть вам втратити рівновагу.

- Поверніть ваш візок трошки у напрямку до клямки, коли ви під'їжджатимете до дверей. Під'їдьте до дверей боком, щоб відчинити їх ближчою до клямки рукою.
- Штовхайте двері, щоб відчинити їх аж поки отвір не буде досить широким, щоб ви могли проїхати, задкуючи при цьому якщо буде така потреба. Можливо, вам потрібно буде взятись за одвірок лівою рукою.
- Змініть розташування вашого візка таким чином, щоб обидвоє задніх коліщат переїхали одночасно лінію порога. (Зверніться до Підрозділу 2.2, щоб отримати більше інформації про те як переїздити через пороги та інші перешкоди.)
- Після того як ви проїхали через дверний прохід, розверніться у таку позицію, яка дозволить закрити двері.



Потягніть за клямку, щоб відчинити двері, які ковзають. Вам, можливо, треба буде проїхати трохи назад, щоб відчинити двері.

Корисна порада

Якщо ви маєте проблеми при користуванні певними дверима, пошукайте альтернтативний вхід. Можете звернутися до когось, хто добре знає будинок. Щоб уникнути таких ситуацій, передзвоніть до тої установи, яку ви маєте намір відвідати, щоб спитати про можливий доступ.

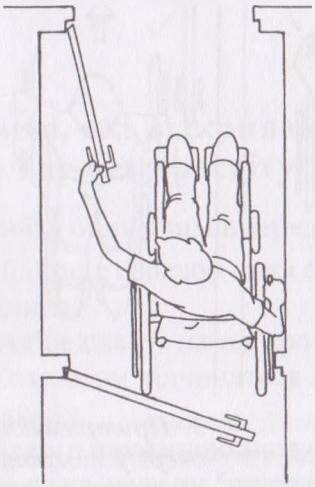
Послідовно розташовані двері

Багато будинків, особливо у країнах з холодним кліматом, мають вхід з двома дверима, розташованими підряд одні за одними. Найбільш типовим варіантом є такий: двері, що відчиняються обертаючись, короткий проміжок і ще одні такі ж двері. Якщо для вас достатньо місця, щоб проїхати через перші двері і розташуватись належним чином, щоб проїхати через наступні, ви можете дотримуватись рекомендацій, наведених для подолання звичайних одинарних дверей.

Проблеми виникають тоді, коли двері розташовані настільки близько, що ви не можете цілком проїхати через перші з них і опинитись у проміжку між дверима до того як вам потрібно буде відчиняти наступні. Проблеми виникають також тоді, коли одні або обидвоє дверей відкриваються до вас і відбирають місце для маневрування. Коли двері відчиняються, вони створюють перешкоду, яку ви повинні подолати.

Перед тим як пробувати відчиняти двері, які розташовані одні за одними, ви повинні знати як відчинити одинарні двері. Коли ви тренуєтесь, нехай завжди неподалік буде спостерігач, щоб допомогти у випадку, коли ви потрапите в пастку між дверима. Добрим місцем для практикування у відкриванні дверей, які розташовані одні за одними є готелі, пошта та інші громадські будівлі.

- Відчиніть перші двері, використовуючи навички викладені у підпункті "Двері, які відчиняються вручну".
- Якщо наступні двері відчиняються у проміжок між дверима і цей проміжок короткий, спробуйте використати ваш візок, щоб утримати перші двері відкритими. Це забезпечить вам місце для проїзду спиною вперед через дверний прохід перших дверей і розташувати ваш візок належним чином, щоб відчинити і проїхати через наступні двері.



Використайте задні колеса, щоб утримувати відкритими перші двері, коли ви відчиняєте наступні.

Як просити про допомогу

- Якщо відкрити двері чи кілька дверей важко, попросіть когось допомогти вам відкриванням і утриманням одних чи декількох дверей, щоб ви могли проїхати.
- Якщо вам потрібна допомога у подоланні порога зверніться до Підрозділу 2.2.
- Вам може бути потрібно подумати як утримати відкритими перші двері, поки ваш помічник змінює позицію, щоб відчинити наступні двері.

Двері з двох стулок

Двері з двох стулок складаються з двох вузьких половинок. Вони встановлюються і відчиняються посередині. Двері у стилі салуну і розсувні двері вважаються дверима з двох стулок.

Такі двері зустрічаються досить рідко. Одначе, якщо ви проводите багато часу у місці, де вони є, затратьте декілька хвилин, щоб потренуватись з спостерігачем.

Ваша клямка знаходиться поза межами вашої досяжності, попросіть спостерігача стати з одного боку візка. Він має бути готовим підтримати ваш тулуб якщо ви втратите рівновагу нахиляючись вперед, щоб відімкнути защіпку. Якщо відчинити одну чи обидві половинки важко, попросіть когось притримати їх поки ви проїжджатимете через двері.

Відчиняйте двері з двох стулок використовуючи навички необхідні для відкривання дверей, які відчиняються вручну. Якщо вам потрібна допомога для подолання порога зверніться за інформацією до Підрозділу 2.2.

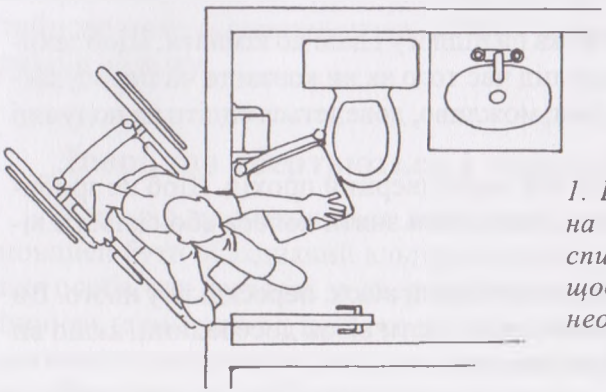
Вузькі двері

Щоб проїхати без допомоги через двері занадто вузькі для вашого візка, вам може буде потрібно зробити ряд переміщень. Хоча, зазвичай, легше знайти інший шлях, ви можете не мати іншого вибору як спробувати таки проїхати. Подібні ситуації трапляються, переважно, у готельних номерах, у яких двері до ванної кімнати є вузькими, а площа самої кімнати невелика. Насамперед, попросіть когось допомогти зняти двері з завіс. У багатьох випадках після того як двері знято на їх місце почеплять фіранку, щоб зберегти необхідне усамітнення. Якщо дверний прохід все ж таки занадто вузький для вашого проїзду, пересядьте на крісло поставлене у ванній, а тоді протягніть всередину ваш візок у складеному чи розібраному стані.

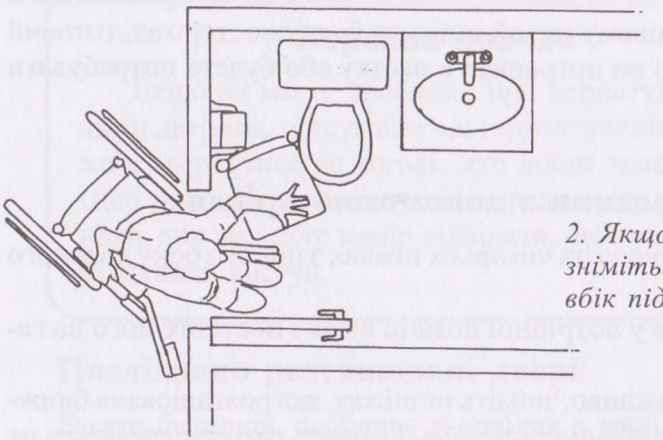
Попрактикуйте на дверях різної ширини, які відкриваються в різні боки. При цьому нехай поблизу буде спостерігач, готовий допомогти, якщо ви потрапите в пастку або будете потребувати допомоги.

Вхід досередини з допомогою крісла

- Поставте крісло на чотирьох ніжках з іншого боку дверного проходу.
- Розташуйте у потрібній позиції візок і поставте його на гальма.
- Якщо це можливо, зніміть підніжку, яка розташована ближче до крісла або відхиліть її в бік перед тим як пересідати на крісло.
- Поставте одну руку на крісло, а іншу тримайте на боковинці або сидінні візка, щоб забезпечити собі необхідну підтримку.
- Перемістіть себе на крісло.
- Складіть або розберіть візок, щоб протягнути його через двері.
- Пересядьте назад у візок.



1. Поставте одну руку на крісло, а іншу спирайтесь на візок, щоб забезпечити собі необхідну підтримку.



2. Якщо це можливо, зніміть або відведіть вбік підніжки.

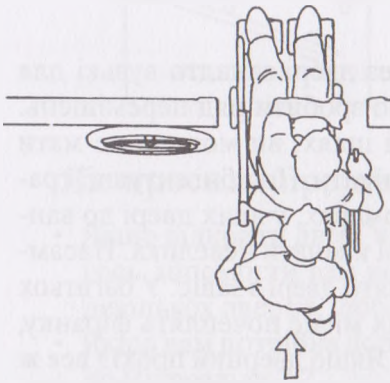
Вхід досередини без допомоги крісла

- Розташуйте візок таким чином, щоб полегшити безпечне переміщення на підлогу. Деякі люди надають перевагу розташуванню візка так близько до дверей, наскільки це можливо, у той час як інші – переміщенню подалі від дверного проходу.
- Перемістіться з візка на підлогу і далі до кімнати. Щоб захистити свою шкіру під час того як ви ковзаєте чи пересуваєтесь по підлозі, вам, можливо, доведеться сидіти на подушці з сидіння візка.
- Протягніть ваш візок через дверний прохід. Щоб це зробити, вам, можливо, доведеться зняти колеса або скласти візок.
- Після того, як ви знову зібрали візок, пересядьте у нього. Ви можете вирішити не затягувати візок досередини, якщо ви його не потребуватимете.

Вхід досередини зі зніманням одного заднього колеса

Одним зі способів зменшити ширину вашого візка є знімання одного з задніх коліс. Це дуже легко зробити на візку, який має систему "швидкого від'єднання" коліс. Натисніть на кнопку, розташовану у центрі зірочки колеса, яке швидко знімається, одночасно тягнучи колесо у напрямку від рами візка, щоб зняти його з осі. Не всі візки мають колеса такого типу.

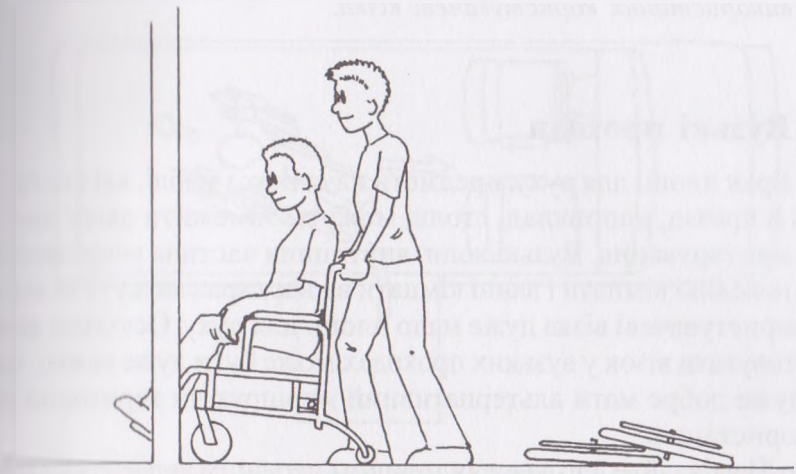
- Нехай ваш помічник підтримує візок ззаду, взявшись за ручки для штовхання або задню поперечину.
- Перемістіть вагу вашого тіла вперед і в один бік.
- Зніміть заднє колесо з протилежного боку. Якщо вам незручно знімати колесо самому, нехай це зробить ваш помічник.
- Нехай помічник провезе вас через дверний прохід.
- Коли ви опинитесь з протилежного боку, поставте колесо на місце. Дочекайтесь доки колесо не буде поставлене на місце перед тим, як знову сісти рівно.



Нехай помічник провезе вас через двері після того, як ви зняли одне заднє колесо.

Вхід посередині зі зніманням обох задніх коліс

- Перший сильний помічник підтримує візок ззаду, взявшись за ручки для штовхання або задню поперечину.
- Перемістіть вагу вашого тіла вперед.
- Перший інший помічник зніме обидва задні колеса.
- Перший сильний помічник провезе вас через дверний проріз. Якщо у вас є пристосування для запобіганню перевертанню з коліщатами, ви можете проїхати через двері з їх допомогою.
- Коли ви опинитесь з протилежного боку, поставте колеса на місце до того, як сісти рівно.



Якщо ваш візок має коліщата на пристосуванні для запобігання перевертанню, ваш помічник зможе провезти візок через вузький дверний прохід без задніх коліс.

Автоматичні двері

Автоматичні двері, переважно, можна зустріти в супермаркетах і медичних закладах. Ці двері дуже зручні, оскільки відкриваються без вашої допомоги. Деякі з них спрацьовують від наступання або наїзду на сенсорну педаль, яка дещо піднята над оточуючою поверхнею. М'яка або ребриста поверхня багатьох таких сенсорів може створювати певні труднощі для переїзду.

Багато автоматичних дверей оснащено оптичним сенсором, скерованим на територію перед дверима. Коли людина потрапляє у поле зору сенсора, двері відчиняються. Якщо двері не відчиняються, огляньте їх раму, щоб знайти сенсор. Під'їдьте до дверей ще раз, цього разу перетинаючи територію, за якою він спостерігає. Можливо, вам буде потрібно помахати долонею чи рукою над головою, щоб спонукати оптичний сенсор відчинити двері.

Коли ви під'їжджаєте до автоматичних дверей, ви можете рухатись швидше, ніж пішохід. Сповільніть ваше пересування до "швидкості пішохода", щоб дати дверям час відчинитися чи від'їхати вбік.

Хоча такі двері спроектовані таким чином, щоб залишатись відкритими, поки ви через них проїжджаєте, деякі сенсори чи таймери можуть спричинитись до того, що вони закриються, вдаривши по візку.

Двері, що обертаються і турнікети

У місцях, де знаходяться двері, що обертаються і турнікети, повинен бути обладнаний альтернативний вхід. У багатьох місцях особа, яка наглядає за дверима, що обертаються, може їх зупинити таким чином, щоб створити звичний вхід. Якщо альтернативного входу немає, вам доведеться долати турнікет чи двері, що обертаються, щоб потрапити в будинок.

Турнікети, які відчиняються як ворота, не повинні створювати проблему для вас. Але якщо турнікет не можна відчиняти таким чином і його важелі фіксуються у кожній позиції, ви можете потрапити в пастку всередині.

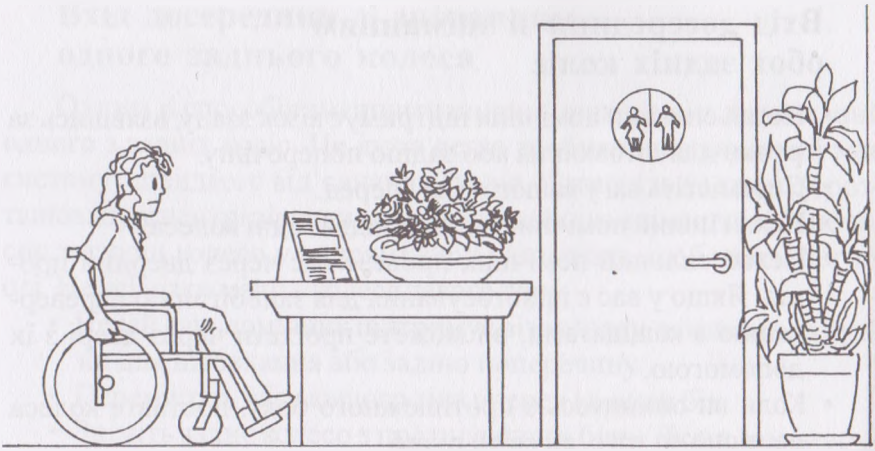
Прослідкуйте за кількома обертами дверей, що обертаються, щоб визначити часові проміжки для їх використання. Попросіть помічника обертати двері, щоб ви зосередились на приведенні візка в рух.

Хоча двері, які обертаються по широкому овалу можуть бути пристосовані для проїзду візків, обережно потренуйтеся перед тим як скористатися ними.

Двері з предметами довкола них

Хоча Вказівки щодо доступності Акту Американців з неповносправністю вимагають, щоб двері мали довкола себе певну вільну площу, часто поблизу них можна зустріти такі перешкоди як, наприклад, смітники, закріплені на стояках вказівники, попільнички та квіткові горщики. Це може ускладнити дотягування до клямки і відкривання чи закривання дверей. Щоб впоратись з такими об'єктами можна:

- Відштовхнути їх з дороги за допомогою підніжок.
- Попросити когось відсунути їх вбік.
- Повідомити про це керівника установи. Можливо, вони не знають про існування такої проблеми і виявлять бажання її усунути.



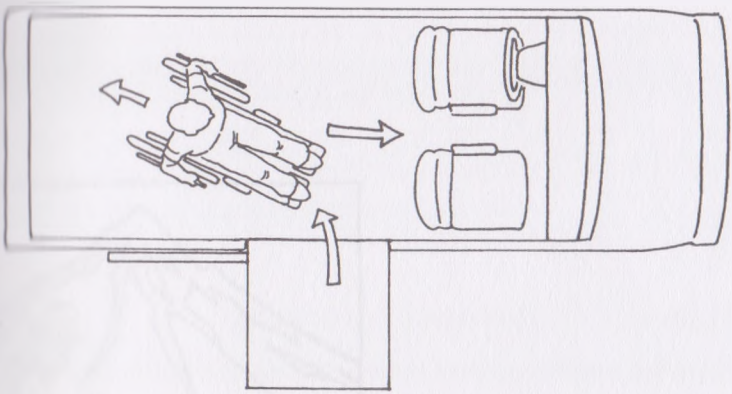
Предмети, розташовані поблизу дверей, можуть ускладнити їх використання користувачеві візка.

Вузькі проходи

Брак площі для руху, предмети на стінах і меблі. які виступають в прохід, наприклад, столи, можуть обмежити вашу площу для маневрування. Вузькі холи, внутрішня частина мікроавтобусів, невеликі кімнати і ванні кімнати в квартирах можуть залишити користувачеві візка дуже мало площі для руху. Оскільки використовувати візок у вузьких проходах може бути дуже важко, часто дуже добре мати альтернативний маршрут чи територію для використання.

- Пам'ятайте, що завдяки меншим переднім коліщатам і нижчим переднім краєм візка ви можете під'їхати його передом ближче до певних об'єктів, наприклад в'їхати під раковину умивальника чи ближче до унітазу. Погляньте вниз, щоб переконатись, що ваші коліна чи ноги не вдаряться об якісь гострі виступи.

- Висота задніх коліс вашого візка та його спинки може утруднити для вас під'їзд задом до багатьох об'єктів.
- Пам'ятайте, що передні коліщата вашого візка мають бути зорієнтовані належним чином стосовно його передньої частини, щоб змінювати напрям руху. (Зверніться до Підрозділу 1.5 за більш докладною інформацією про керування коліщатами.)
- Заїзд у приміщення з малою площею задом часто забезпечує нам кращу позицію для маневрування всередині.
- Зняття підніжок зменшує загальну довжину візка і може зробити легшим розворот. Постарайтесь не вдарити об щось ваші ноги і не дати їм застрягнути в коліщатах. Зняття однієї підніжки і перекидання цієї ноги через коліно іншої може теж допомогти вам виконати поворот.



Заїзд на платформу мікроавтобуса задом часто забезпечує нам кращу здатність до маневрування всередині.

Повороти у вузьких вестибюлях

Задкування

- Рухайтесь вперед або назад аж доки не досягнете місця достатньо широкого для здійснення розвороту.
- Не забудьте подивитись назад чи там немає інших людей чи перешкод.

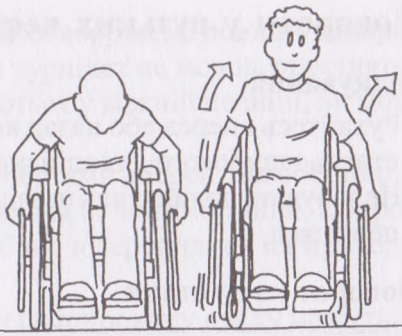
Поворот у три етапи

- Пересвідчіться, що вестибюль хоча б трохи ширший, ніж величина колісної бази вашого візка.
- Перевірте чи ніхто до вас не наближається і чи нема перешкод позаду.
- Якщо шлях вільний, рухайтесь до однієї з сторін вестибюлю.
- Різко поверніть візок і рухайтесь до протилежної стіни по крутій діагоналі.
- Коли ви вже не можете рухатись далі у цьому напрямку, переміщайтесь по діагоналі назад і продовжуйте повертати візок.
- Коли ви вже не можете рухатись далі у цьому напрямку, їдьте вперед.
- Продовжуйте рухатись вперед і назад, щоб завершити розворот.

Поворот у стрибку

Деякі люди можуть виконати поворот у стрибку тримаючись за колеса свого візка і підстрибуючи, щоб змістити задню його частину вбік не пересуваючись при цьому ні вперед, ні назад. Такий спосіб повертання може бути також використаний для того, щоб відстрибнути вбік у сусіднє приміщення.

Підстрибування може допомогти вам маневрувати у дуже тісних приміщеннях.



Поворот у дверний прохід з вузького вестибюлю

- Перед тим, як повертати, під'їдьте до дальньої сторони вестибюлю.
- Додаткова площа дозволить вам здійснити більшу частину повороту і зменшити вірогідність необхідності виконати поворот у три етапи.
- Часом, зняття підніжки з того боку візка, у який ви повертаєте (наприклад, якщо ви повертаєте наліво, зніміть ліву підніжку), може допомогти під час проїзду з дуже вузького вестибюлю у тісний дверний прохід. Закиньте ногу, яку не підтримує підніжка, на іншу і тоді повертайте.

Зняття підніжки і закидання однієї ноги на іншу може зменшити ширину вашого візка на достатню величину, щоб повернути при виїзді з тісного вестибюлю.



підрозділ 2.4

НЕРІВНІ ПОВЕРХНІ



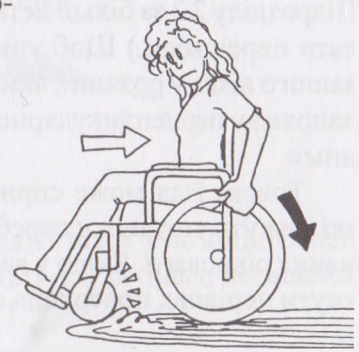
Якщо ви провадите активний спосіб життя, то ви напевно зустрінетесь з багатьма поверхнями, які важко подолати сидячи у візку. Нерівні поверхні, наприклад, нерівно укладений асфальт, трава, болото, пісок, бруківка та дерев'яні настили є тими поверхнями, які потребують спеціальних навичок для того, щоб їх перетнути. Попрактикуйте переїзд через різні поверхні, щоб знати, які з них ви можете подолати самостійно.

Якщо тряска на нерівній поверхні зміщує вас з правильної позиції, відновіть її як тільки ви досягнете рівного місця або коли не зможете далі ефективно приводити візок у рух. Повільне пересування робить їзду менш тряскою.

Більші, м'якші і ширші шини полегшують їзду по нерівній поверхні і через перешкоди, але сповільнюють її при пересуванні по гладких поверхнях, наприклад по бетоні чи лінолеуму. (У Підрозділі 1.2 викладена інформація про те як тип шин впливає на пересування.)

Коли ви вчитеся пересуватися по нерівній поверхні, нехай поблизу вас буде спостерігач готовий підхопити вас до того, як ви впадете. Вивчіть попередньо поверхню, яку будете долати, щоб передбачити можливі перешкоди, наприклад, жолобки між плитками, в яких можуть застрягнути передні коліщата вашого візка, настелених килимів, які можуть позбиратись під колесами вашого візка та зміни типу поверхні, переїзд на які може порушити вашу рівновагу. Перед тим, як спробувати опанувати навичками пересування по нерівній поверхні, ви повинні навчитися рухатися у візку вперед і назад та долати пороги. Вміння рухатись вперед у позиції балансування забезпечить вам максимальну мобільність під час їзди по нерівних поверхнях.

Приберіть або уникайте незакріплених килимів чи килимових доріжок як тільки це можливо, оскільки вони можуть ковзати або застрягати між колесами вашого візка.



Починайте тренуватися на килимках і на поверхнях, викладених плиткою, поступово переходячи до подоланням твердих нерівних поверхонь, наприклад, вигнутих тротуарів і завершіть навчання проїздом по м'яких поверхнях, наприклад, по траві чи по засипаному гравієм болоту. Починайте з повільної їзди і поступово збільшуйте швидкість пересування на кожному з типів поверхні; можливо ви знайдете оптимальну швидкість, достатньо високу для пересування вперед і достатньо повільну для підтримання вашої рівноваги.

Тверді нерівні поверхні

Зазвичай, найлегше пересуватись по твердій нерівній поверхні у позиції балансування. Одначе, перш, ніж перейти до неї, почніть практикувати переміщення по нерівній поверхні на всіх чотирьох колесах за присутності спостерігача. Пам'ятайте, чим швидше ви їдете, тим більш відчутним може бути падіння, якщо ви втратите рівновагу.

Рухайтесь по дерев'яних планках палуби, пірсу чи настилу у напрямку, перпендикулярному до розташування дощок, щоб передні коліщата вашого візка не застрягли у щілинах між ними. У місці переходу з однієї поверхні на іншу, наприклад, з лінолеуму на килим, може виникати невелике підвищення. (Зверніться до Підрозділу 2.2 за більш детальною інформацією щодо того, як долати перешкоди.) Щоб уникнути застрягання передніх коліщат вашого візка у розчині, яким кріпляться плитки, пересувайтесь у напрямку перпендикулярному чи діагональному до жолобків між ними.

Тряска їзда може спричинити виникнення м'язових судом, які можуть утруднити перебування у позиції прямосидіння і утримання рівноваги. Якщо у вас є спастика, завжди намагайтесь уникнути нерівних поверхонь або їдьте через виїмки повільно.

М'які поверхні

Якщо тільки це можливо, перетинайте м'які поверхні у позиції балансування. Це зменшить величину пригальмовування коліс, з яким ви зіткнетеся при цьому. Підтримуйте постійний імпульс руху, спрямований вперед, щоб уникнути застрягання коліс візка. Скерування обох передніх коліщат у тому ж напрямку також допоможе вам уникнути застрягання. (Зверніться до Підрозділу 1.5 за більш докладною інформацією щодо керування коліщатами.)



Переїзд через м'яку поверхню на чотирьох колесах важчий, ніж переїзд на двох через додаткове пригальмовування.

Переїзд на чотирьох колесах

Переїзд через нерівну поверхню на чотирьох колесах є лише питанням простого руху вперед. Якщо ви рухаєтесь по нерівній поверхні швидко, то передні коліщата візка можуть десь застрягнути. Візок різко зупиниться, кидаючи ваше тіло вперед і, можливо, ви з нього випадете.

Як попросити про допомогу

Якщо, на вашу думку, вам буде потрібна допомога при подоланні нерівної поверхні, попросіть когось подати вам руку.

- Нехай ваш помічник стане позаду візка, поставивши руки на ручки для штовхання.
- Попросіть вашого помічника штовхати візок вперед, прикладаючи зусилля до ручок, у той час як ви будете обертати свої колеса за допомогою ободів для штовхання.
- Ваш помічник може також натискати на ручки для штовхання донизу, звільняючи від ваги передні коліщата, щоб вони легше піднімались догори і минали перешкоди.

Як може допомогти спостерігач

- Перестрахуйтесь слідом за користувачем візка.
- Будьте готові схопити його за плече, коли він чи вона втратять рівновагу, якщо передні коліщата потраплять у пастку на поверхні, по якій рухається візок.
- Станьте позаду візка, якщо потрібно допомогти його штовхати. Натискання на ручки для штовхання у напрямку донизу звільнить від ваги передні коліщата.



Тримайте руку поблизу плеча користувача візком, щоб запобігти падінню вперед.

Переїзд у позиції балансування

Якщо лише це можливо, перетинайте нерівну поверхню у позиції балансування, щоб зменшити пригальмовування і вберегти передні коліщата від потрапляння у виїмки.

- Станьте у позицію балансування і рухайтесь у ній вперед. Спочатку пересувайтесь по поверхні повільно, щоб бути впевненим, що передні коліщата не зачепляться за горбки чи не потраплять у виїмки.
- Якщо буде важко утримувати позицію балансування, щоб перетнути нерівну поверхню за один захід, вам, можливо, буде потрібно вийти з цієї позиції і відпочити перед тим, як продовжувати рух.
- Якщо колеса вашого візка застрягнуть десь по дорозі, розхитайте його вперед і назад, щоб мати достатній імпульс сили для продовження руху.



Переїзд через нерівну поверхню часто легше здійснювати у позиції балансування. Інакше передні коліщата вашого візка зупинять його впершись в горбочки.

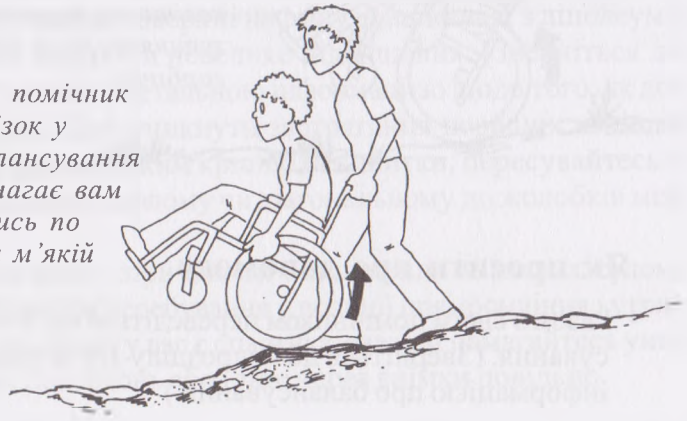
Як просити про допомогу

- Разом з своїм помічником переведіть візок у позицію балансування. (Зверніться до Підрозділу 1.8 за більш детальною інформацією про балансування.)

- Попросіть вашого помічника натиснути на ручки для штовхання чи задню перекладину візка у напрямку донизу і вперед, одночасно утримуючи його у позиції балансування.
- Коли ви подолали нерівну чи м'яку поверхню, попросіть вашого помічника опустити передні коліщата візка на землю.

Як може допомогти спостерігач

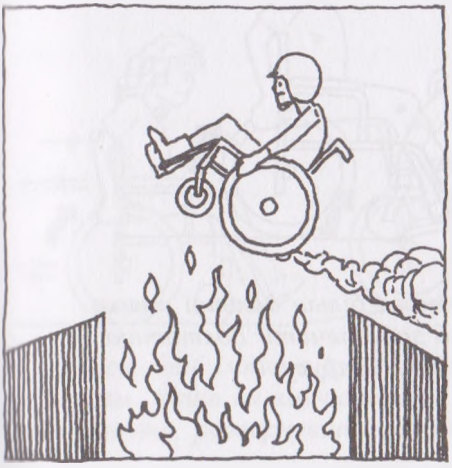
- Пересувайтесь слідом за користувачем візка.
- Будьте готові запобігти його випадінню вперед з візка, якщо він раптово зупиниться. Будьте готові запобігти також перевертанню візка назад.
- Якщо візок застряг, станьте за його спинкою. Натисніть на ручки для штовхання у напрямку донизу і вперед, щоб перевести його у позицію балансування, а тоді штовхайте чи тягніть його по тій поверхні, на якій знаходитесь.
- Якщо візок застряг у той час, коли ви його штовхаєте, пошукайте ще одного помічника, який зміг би підняти і тягнути за передню частину візка. Разом ви мали би змогти рухатись по нерівній чи м'якій поверхні.



Нехай ваш помічник утримує візок у позиції балансування коли допомагає вам пересуватись по нерівній чи м'якій поверхні.

ПІДРОЗДІЛ 2.5

ПАНДУСИ



Згідно вказівок Акту доступності американців з неповносправністю (ВАДАН), стандартний пандус повинен мати величину ухилу не більшу за співвідношення 1:12. Це означає, що на кожен дюйм підйому (зміна висоти) має припадати 12 дюймів площини пандусу (зміна довжини). Інакше це часом позначають як 8% рівень ухилу. Якщо використати цю формулу, то довжина пандусу, який веде до дверей з двома сходинками висотою кожна 8 дюймів, має становити 16 футів.

Стандартний пандус є достатньо пологий, щоб по ньому могло підійматися більшість людей, але кожна людина має свої власні обмеження. Деякі люди не зможуть піднятися пандусом такої крутизни, у той час як інші можуть подолати значно крутіший. Попрактикуйте на пандусах з поруччями у громадських місцях. Пам'ятайте про те, що для того, щоб утримати рівновагу, потрібно нахилятись "вгору" у напрямку до схилу.

Поекспериментувавши ви зможете визначити пандусу з яким ухилом ви зможете подолати самостійно. Завжди використовуйте допомогу спостерігача, коли практикуєте на пандусах і коли піднімаєтесь вперше крутим пандусом. Піднімайтеся по пандусах все більшої крутизни аж доки не знайдете такий, під час підйому по якому передні коліщата вашого візка відриваються від поверхні. Відчуйте втрату рівноваги і запам'ятайте величину ухилу, яка спричиняє такий ефект. У майбутньому забезпечте собі допомогу, коли будете підійматися по ухилах такої величини чи ще крутіших.

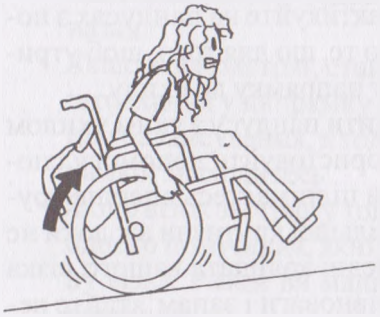
Перед тим як оволодіти навичками, описаних в цьому розділі, ви повинні вміти рухатись у візку вперед і назад та підтримувати сидячу позицію, коли ваше положення рівноваги змінюється. Ви зможете опанувати техніку пересування вищого рівня і долати більш круті ухили якщо зможете переходити в позицію балансування та рухатись у ній вперед і назад.

Підйом по пандусу

Опустіть у функціональну позицію пристосування проти перевертання на вашому візку перед тим, як піднятися по пандусу, оскільки якщо пандус крутий ваш візок може перекинутись назад. Часом пристосування проти

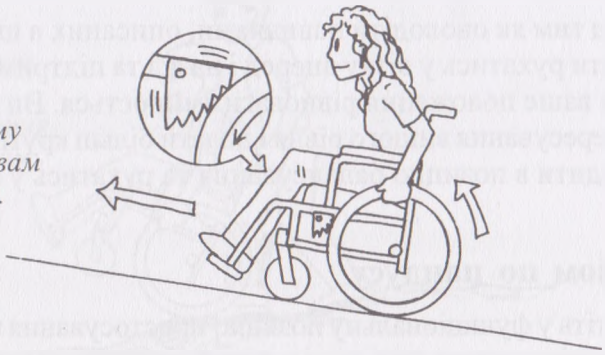
перевертання можуть застрягнути на початку пандусу. Якщо ви змушені зняти це пристосування, рухайтесь поволі і будьте дуже уважні.

Рюкзак чи інші речі, підвішені до задньої частини візка, сприятимуть його легшому перевертанню назад. Пристосування, які називають підйомниками на схил утримають колеса візка від прокручування назад у паузах між поштовхами у той час, як ви піднімаєтесь схилом вгору.



Рюкзак сприятиме легшому перекиданню вашого візка назад.

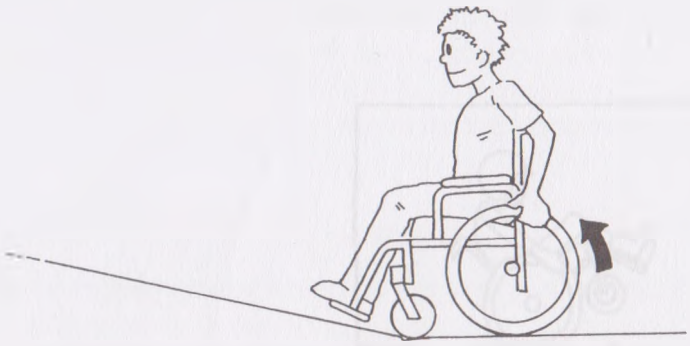
Пристрої для підйому вгору допоможуть вам піднятися пандусом.



Підйом вгору

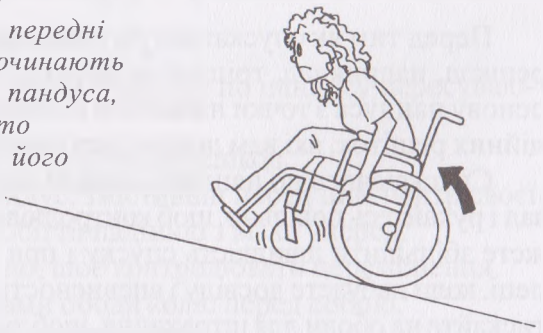
Основні принципи

- В'їжджайте на пандус передом візка.
- Нахиліться вперед, щоб протидіяти тенденції візка перекинутись назад.
- При підйомі по пандусу дехто надає перевагу використанню довгих поштовхів, під час яких руками хапають за обод для штовхання далеко позаду. Інші особи можуть отримати більший імпульс і потужність руху при використанні коротких, швидких поштовхів. Поекспериментуйте з обома варіантами, щоб з'ясувати, який з них більше вам підходить.
- Коли ваш рух вгору починає уповільнюватись, попробуйте застосувати техніку зміни рук при штовханні. (Зверніться до Підрозділу 1.8 за більш докладною інформацією про цю техніку приведення візка в рух).



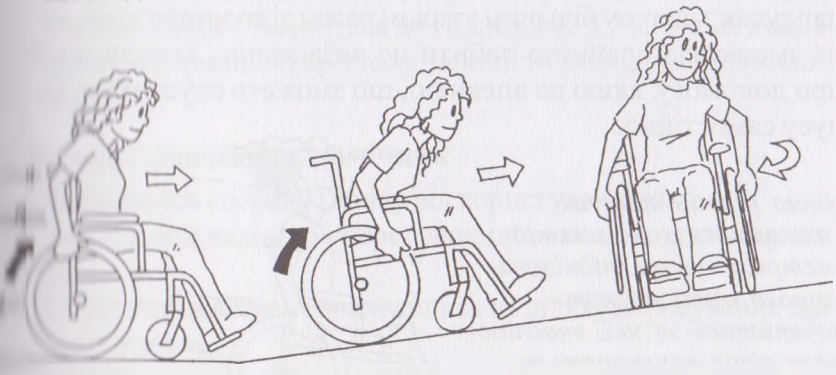
Дотягніться руками до якомога більш дальної точки ободів для штовхання, щоб забезпечити достатню силу поштовху для підйому по пандусу.

Підіймаючись по пандусу схиліться вперед. Якщо передні колеса вашого візка починають відриватись від поверхні пандуса, це значить, що він занадто крутий, щоб ви подолали його самостійно.



Використання імпульсу руху

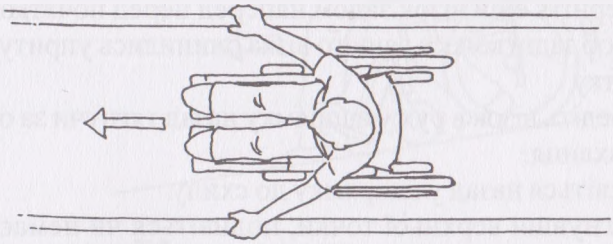
1. Наберіть якомога більшу швидкість перед тим, як досягнете підніжжя пандусу, щоб імпульс руху допоміг вам піднятися вгору.
2. Підіймайтесь по пандусу швидко аж доки не почнете вибиватись з сил.
3. Розверніть крісло впоперек пандуса і схиліться на стегна, щоб відпочити.



Використайте імпульс руху, щоб допомогти собі піднятися пандусом. Якщо ви змучитесь на середині дороги, зупиніться і відпочиньте, розвернувши ваш візок перпендикулярно до схилу.

Застосування поруччя

- Якщо на пандусі є хоча б одне поруччя, ви можете тягнути себе догори, штовхаючи один з ободів і підтягуючись за поруччя.
- Якщо на пандусі є два поруччя, ви можете використати обидва, щоб підтягувати себе догори.



Підйом по пандусу з використанням двох поруччь.

Як може допомогти спостерігач

- Йдіть слідом за користувачем візка і тримайте свої руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини візка. Намагайтесь не впливати на рух візка.
- Запобігайте перевертанню візка назад.

Спостерігач повинен йти позаду візка з руками неподалік ручок для штовхання.



Підйом спиною вперед

Деякі люди, зокрема, ті, хто приводить свій візок в рух за допомогою ніг, вважають легшим для себе підйом на пандус спиною вперед. Перед тим, як підніматись вгору переконайтесь, що пандус достатньо широкий для вашого візка і перевірте, чи немає чогось, що може створювати небезпеку, наприклад, нерівної поверхні, перешкод, незахищених з'їзди та зустрічного руху.

- Розверніть свій візок задом наперед перед початком пандусу, щоб задні колеса вашого візка опинились упритул до його початку.
- Приведіть візок в рух у напрямку назад тягнучи за ободи для штовхання.
- Нахиліться назад у напрямку до схилу.
- Досягнувши верхньої точки, подивіться чи немає зустрічного руху позаду вас, перед тим як розвернути візок і продовжувати рух вперед.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте нижче і збоку від візка.
- Запобігайте випадінню користувача візка у напрямку уперед.

Як просити про допомогу

Коли ви під'їхали до крутого пандуса, який не можете подолати самостійно, зверніться по допомогу. Пам'ятайте, якою є крутизна пандуса, яка може спричинити втрату вами рівноваги.

- Попросіть вашого помічника штовхати візок, використовуючи ручки для штовхання чи його спинку. Ваш помічник також повинен запобігати перевертанню візка вперед.
- Одночасно з цим штовхайте вперед обручі для штовхання.

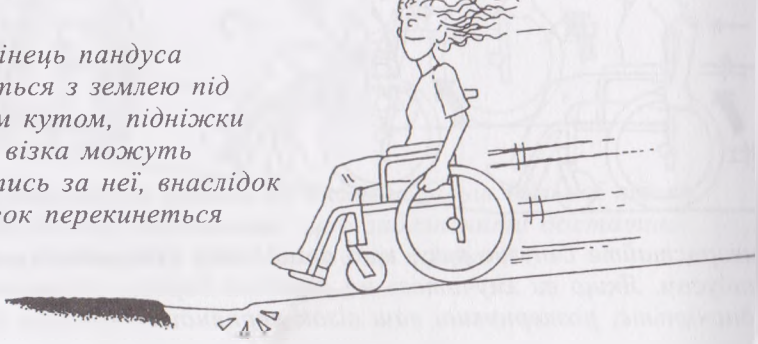
Спуск по пандусу

Перед тим як спускатись по пандусу, перевірте наявність пе решкод, наприклад, тріщин чи перепадів висоти. Також вивчіт основу пандуса з точки наявності перешкод, наприклад каналіза ційних решіток, які вам доведеться переїжджати.

Спускаючись по пандусу, завжди змістіть свій центр ваги на зад і рухайтесь повільно, щоб контролювати переміщення. Ви змо жете збільшити швидкість спуску і при цьому почуватись у бе пеці, коли набудете досвіду і впевненості при їзді по пандусах. На тискайте на ободи для штовхання, щоб зменшити свою швидкість

Коли спуститесь до підніжжя пандуса, зважайте на величин просвіту під підніжками. Якщо підніжки зачіпають пандус пр початку підйому, вони зачіпатимуть за землю при спуску з нього Якщо ви рухаєтесь повільно, то цим зменшуєте вірогідність бут викинутим зі свого візка, якщо підніжки зачепляться за початс пандуса.

Завжди практикуйте спуск з пандуса за наявності спостеріга ча. Медичні заклади та інші громадські установи, зазвичай, ма ють пандуси, які підходять для практикування. Спускайтесь п пандусах з щоразу більшим ухилом разом зі спостерігачем, аж док не зможете з певністю робити це незалежно. Завжди подбайт про допомогу, якщо не впевнені, що зможете спуститись по пан дусу самостійно.



Якщо кінець пандуса стикається з землею під гострим кутом, підніжки вашого візка можуть зачепитись за неї, внаслідок чого візок перекинеться вперед.

Спуск донизу по пандусу

На чотирьох колесах

Починайте практикуватись у спуску по пандусу пересуваючись на чотирьох колесах.

- Перевірте чи немає на пандусі перешкод.
- Рухайте візком на пандус, змістивши перед цим центр своєї ваги назад, щоб запобігти падінню з візка уперед.
- Спускайтесь повільно, щоб контролювати переміщення.
- Обхопіть своїми руками ободи коліс перед собою.
- Натискайте на ободи, щоб зменшити швидкість спуску.

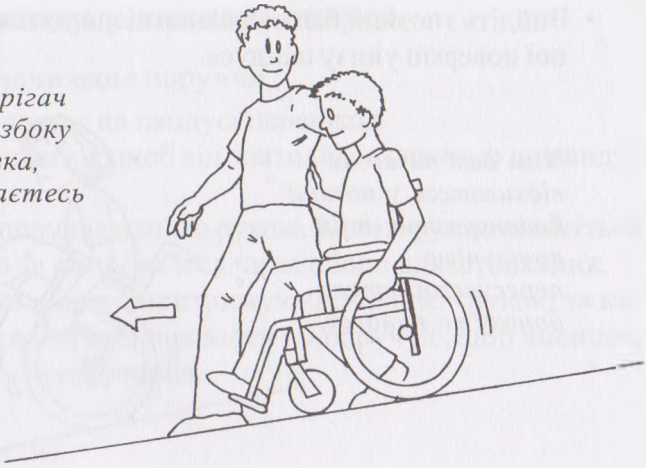
Як просити про допомогу

- Коли ви спускаєтесь по пандусу, попросіть помічника взятися за ручки для штовхання чи задню перекладину візка.
- Зміститься центр ваги назад, щоб уникнути випадання з візка уперед.
- Ваш помічник може тягнути за ручки для штовхання у напрямку назад, щоб зменшити швидкість його руху. Пересвідчіться, що ваш помічник використовує більше силу м'язів ніг, ніж спини. (Зверніться до Підрозділу 5.1 за більш докладною інформацією про те як запобігти пошкодженням спини.)

Як може допомогти помічник

- Знаходьтесь спереду і збоку від користувача візком.
- Запобігайте падінню уперед людини, яка знаходиться у візку.
- Слідкуйте, щоб ви не знаходились на шляху пересування людини у візку.

Нехай спостерігач йде спереду і збоку від вашого візка, коли ви спускаєтесь по пандусу.



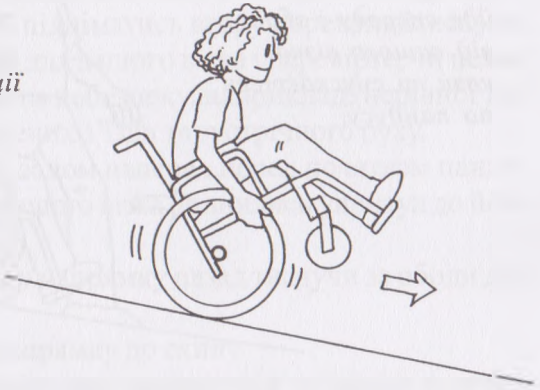
Спуск у позиції балансування

Спуск по пандусах з великим ухилом на чотирьох колесах може спричинити ваше падіння уперед. Вам може допомогти уникнути цієї проблеми спуск по крутих пандусах у позиції балансування. Коли ви знаходитесь у цій позиції, ваш центр ваги зміщується назад і зменшується вірогідність падіння уперед з візка.

- Перевірте чи немає на пандусі перешкод.
- Стоячи обличчям до пандусу перейдіть у позицію балансування.
- В'їдьте візком на пандус, зберігаючи цю позицію.
- Нехай ободи для штовхання ковзають через ваші стиснуті у жмені руки, якими ви тиснете на них або з більшою силою, щоб зменшити швидкість або з меншою, щоб швидкість зросла.
- Більш висока позиція балансування разом з більшим тиском, прикладеним до ободів, зменшить швидкість вашого пересування. Більш низька позиція балансування разом з меншим тиском, прикладеним до ободів, збільшить швидкість вашого пересування.

- Вийдіть з позиції балансування після того як ви досягли рівної поверхні унизу пандуса.

Чим далі назад ви відхилитесь у позиції балансування, тим повільніше пересуватиметесь донизу по пандусу.



Як може допомогти спостерігач

- Перейдіть у позицію балансування у той час як ваш помічник підтримує візок за ручки для штовхання чи за задню перекладину.
- В'їдьте візком на пандус, зберігаючи цю позицію. Помічник може допомогти, штовхаючи візок вперед.
- Помічник може тягнути за ручки для штовхання у напрямку назад, щоб зменшити вашу швидкість пересування. Пересвідчіться, що ваш помічник використовує більше силу м'язів ніг, ніж спини. (Зверніться до Підрозділу 5.1 за більш докладною інформацією про те як запобігти пошкодженням спини.)
- Натискайте на ободи для штовхання, щоб зменшити швидкість свого пересування.
- Коли досягнете рівної поверхні, попросіть помічника опустити вас з позиції балансування.



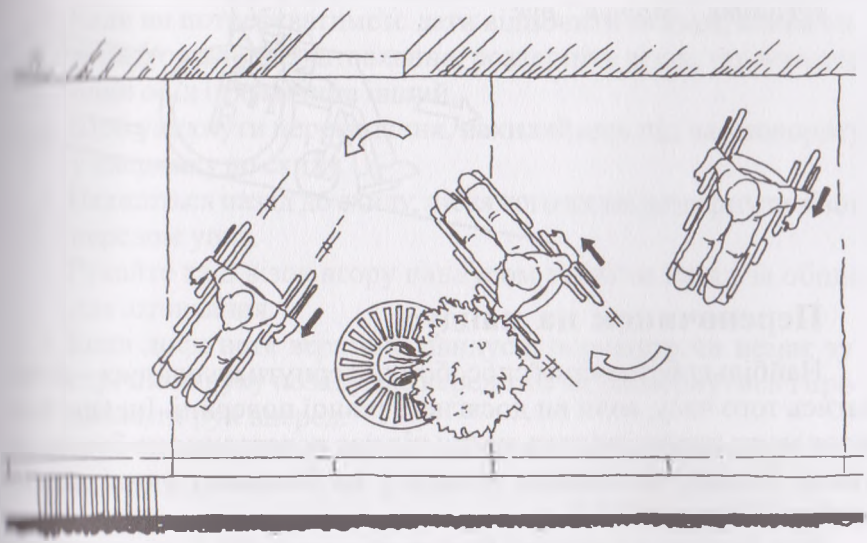
Помічник може запобігти занадто швидкому пересуванню, утримуючи візок за ручки для штовхання.

Спуск по пандусу зигзагом

Спуск зигзагом є способом спуску по дуже крутих пандус обличчям вперед зі збереженням при цьому належного контр лю над переміщенням. У той час як спуск зигзагом зменшує кр тизну схилу, який ви долаєте, він, одночасно, збільшує величи бокового ухилу, з яким вам належить дати собі раду. До питан бокового ухилу ми звернемось пізніше у Підрозділі 2.6.

- Рухайтесь донизу схилом по траєкторії букви "зет". Чим бі шим буде кут, під яким ви розвертаєте візок відносно схи тим більшим буде боковий ухил, який вам треба буде по лати.
- Стискайте сильніше обід для штовхання тою рукою, яка зн ходиться вище відносно схилу. Це дозволить запобігти р вороту вашого візка у напрямку прямо вниз.
- Щоб повернути, натисніть сильніше рукою, яка знаходить нижче відносно схилу.
- Такий самий спуск може бути здійснений у позиції бал сування.

- Ви також можете зменшити швидкість пересування, прикладаючи більше тиску до ободів для штовхання. Менша величина тиску на ободи збільшуватиме вашу швидкість.



Спуск донизу зигзагом може допомогти зменшити швидкість спуску вниз достатньою мірою, щоб забезпечити належний контроль за переміщенням.

Як може допомогти помічник

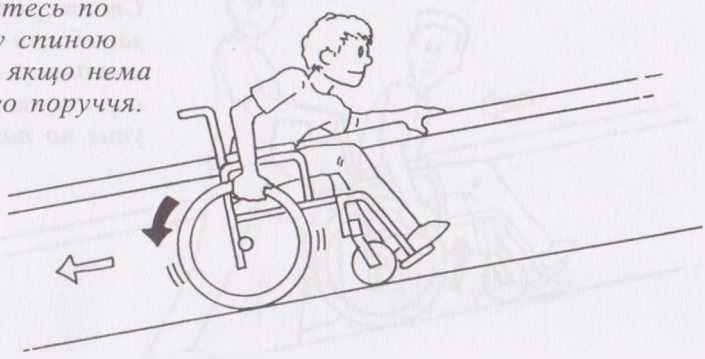
- Пересувайтесь по схилу нижче візка.
- Запобігайте падінню користувача візка вбік.
- Слідкуйте, щоб ви не знаходились на шляху пересування подушки у візку.

Спуск по пандусу спиною вперед

Використовуючи одне поруччя

- Перевірте чи немає на пандусі перешкод.
- Розверніть ваш візок, щоб він знаходився спинкою до пандуса.
- Вхопіться за поруччя однією рукою. Іншою рукою візьміться перед собою за шину колеса чи за ободи для штовхання.
- Почніть спуск донизу, притримуючись однією рукою за колесо, дозволяючи іншій ковзати по поруччю, щоб зменшити швидкість пересування.

Коли ви самі, не спускайтесь по пандусу спиною вперед, якщо нема наявного поруччя.



Як просити про допомогу

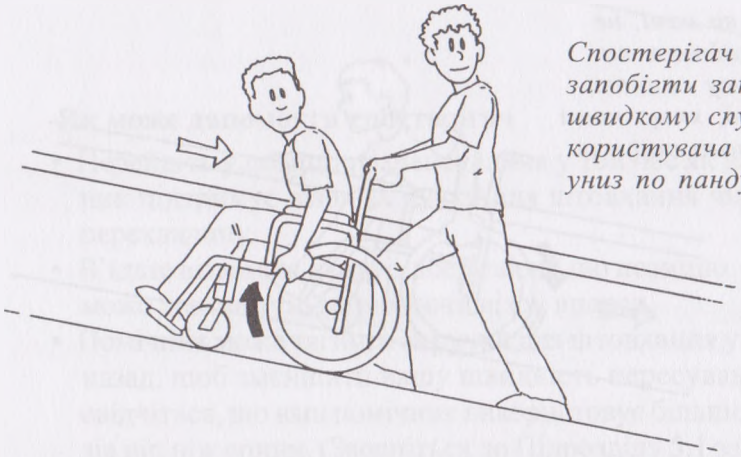
- Перевірте чи немає на пандусі перешкод.
- Розверніть ваш візок, щоб він знаходився спинкою до пандуса.
- Нехай ваш помічник стане позаду візка і візьметься за ручки для штовхання чи задню перекладину.
- Помічник може потягнути за ручки для штовхання чи за задню перекладину, щоб розпочати спуск. Пересвідчіться, що

ваш помічник використовує більше силу м'язів ніг, ніж спини, щоб сповільнити ваш спуск. (Зверніться до Підрозділу 5.1 за більш докладною інформацією про те як запобігти пошкодженням спини.)

- Коли ваш помічник почне спускатись донизу по пандусу, змістіть свою вагу вперед і натисніть на ободи для штовхання, тримаючи руки перед собою, щоб допомогти забезпечити гальмування.

Як може допомогти помічник

- Станьте позаду користувача візком.
- Запобігайте занадто швидкому його спуску по пандусу.

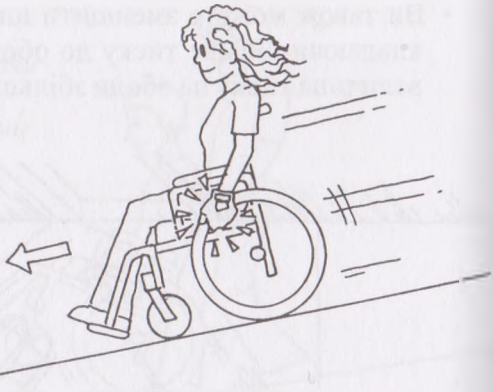


Спостерігач повинен запобігти занадто швидкому спуску користувача візком униз по пандусу.

Корисна порада

Якщо ви гальмуєте колеса вашого візка руками, то вони "горітимуть". Уникнути цього можна одягнувши рукавиці чи зупиняючись, щоб перепочити під час спуску схилом.

Рукавиці можуть допомогти вам уникнути відчуття "горіння" рук.



Перепочинок на пандусі

Найбільш безпечним способом повернути на пандусі – дочекатись того часу, коли ви досягнете рівної поверхні. Інакше ваш візок може перевернутись на бік під час повертання на боковому ухилі. Техніку виконання повороту на боковому ухилі можна знайти у Підрозділі 2.6.

Вам можливо потрібно буде повернути вбік, щоб перепочити, коли ви будете рухатись по пандусу чи коли буде потрібно змінити напрям руху, щоб чергувати використання ваших м'язів для штовхання і підтягування.

Поворот на пандусі / Підйом спиною вперед по пандусу

Маючи певний досвід, ви зможете безпечно розвернутись на скаті пандуса. Завжди слідкуйте, щоб під час повороту центр вашої ваги був зміщений вгору по схилу, оскільки це допоможе уникнути перевертання вашого візка. Деякі люди підіймаються вперед по пандусу доти, доки можуть це зробити, а тоді розвертаються і підтягують себе решту шляху вгору. Інші можуть використати ноги,

відштовхуватись ними для підйому по пандусу. Цей спосіб прийнятний для людини, у яка не має контролю над м'язами нижньої частини спини.

- Піднімайтесь догори пандусом.
- Коли ви потребуватимете дати відпочити м'язам, які ви використовуєте для штовхання, розверніть візок, штовхаючи один обід і тягнучи за інший.
- Щоб уникнути перекидання, нахиляйтесь під час повороту у напрямку до схилу.
- Нахиліться назад до схилу, після того як ви розвернули візок передом униз.
- Рухайте ваш візок вгору пандусом тягнучи назад за ободи для штовхання.
- Коли досягнете вершини пандуса, перевірте чи немає зустрічного руху позаду вас перед тим як розвернутись і продовжити рух вперед.

ПІДРОЗДІЛ 2.6

БОКОВІ УХИЛИ



Боковий ухил – це поперечний нахил пішохідної доріжки. Пішохідні доріжки чи тротуари споруджуються з боковими ухилами, щоб забезпечити стікання дощової води з бордюру у водостічний жолоб замість того, щоб вона збиралась в калюжі на тротуарі чи підтоплювала будинки. Стандартні тротуари повинні мати боковий ухил не більший за 2%. Крутіші бокові ухили зустрічаються у багатьох місцях, зокрема у місцях з'їзду з тротуару та при переїзді навскіс через пандус. З боковим ухилом ви також стикаєтесь коли рухаєтесь по схилу пагорба під кутом, а не прямо вгору чи донизу.

Досвід їзди по тротуарах з боковими ухилами різниться у різних людей, залежно від здатності підтримувати рівновагу тулуба, виду протектора, типу поверхні та типу візка. Ваш візок матиме тенденцію повертати у напрямку ухилу і вам доведеться компенсувати це притримуючи чи тягнучи назад обід колеса рукою, яка знаходиться вище стосовно схилу та штовхаючи обід дещо сильніше рукою, яка знаходиться нижче по схилу. Круті бокові ухили можуть спричинити перевертання вашого візка. Пам'ятайте про необхідність нахилятись у напрямку до схилу, щоб уникнути цього.

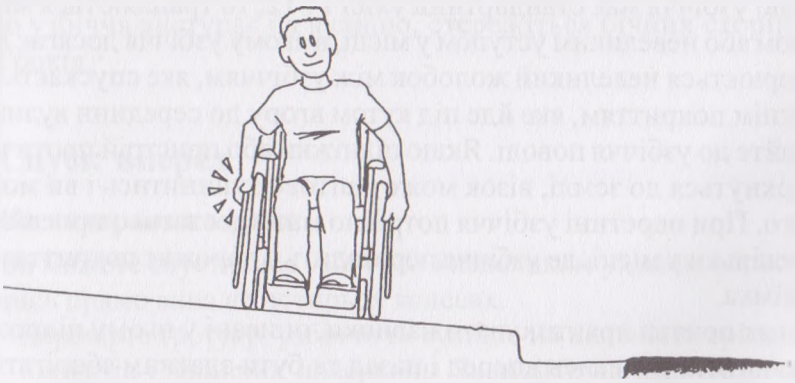
Перед тим як почати практикувати навички, описані у цьому підрозділі, ви повинні навчитись рухатись вперед і назад та зберігати сидяче положення, коли стає питання про необхідність утримання рівноваги.

Їзда по боковому ухилу

Разом з спостерігачем знайдіть боковий ухил, який спричинить порушення вашої рівноваги у напрямку з боку на бік. Ви можете практикувати переїжджаючи через широкі круті пандуси чи дороги. Попросіть спостерігача пересуватись з вашого боку повернутого донизу, щоб запобігти втраті вами рівноваги.

- Підтримуйте свою рівновагу нахиляючись у бік до схилу.
- Утримуйте свій візок по середині тротуару. Таким чином ви забезпечуєте собі необхідну площу, щоб скоригувати свій рух, якщо ви почнете зміщуватись вниз по схилу. Ви матимете також більше місця, щоб об'їхати перешкоди, піднявшись вгору схилом.

- Якщо передні коліщата вашого візка повернуться вниз по схилу, штовхайте за обід колеса рукою, розташованою нижче відносно схилу і тягніть назад рукою, розташованою вище по схилу, щоб забезпечити рух візка прямо вперед.



Нахиліться у напрямку до схилу, щоб уникнути перевертання. Штовхайте обід колеса рукою, розташованою нижче відносно схилу і одночасно тягніть назад рукою, розташованою вище по схилу, щоб підтримати рух візка прямо вперед.

Як просити про допомогу

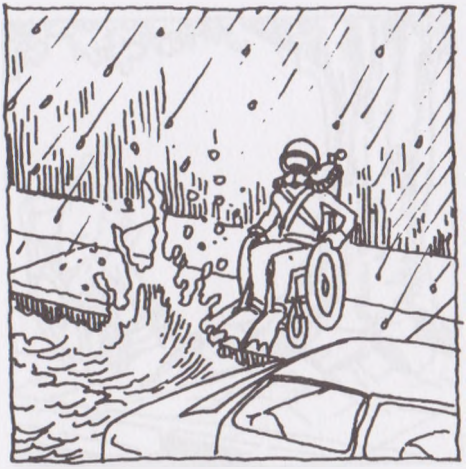
Якщо боковий ухил надто крутий, щоб ви змогли безпечно проїхати по ньому, спробуйте знайти інший шлях. Якщо це неможливо, зверніться до когось по допомогу.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь з того боку від користувача візком, який звернутий вниз по схилу.
- Будьте готові підтримувати рух візка у напрямку прямо вперед і запобігайте його перевертанню на бік.

підрозділ 2.7

УЗБІЧЧЯ



Узбіччя були спроектовані, щоб забезпечити більш доступний перехід між тротуаром і вулицею. На жаль, узбіччя є місцями стількох нещасних випадків, що можуть вважатися небезпечними місцями для людей, які користуються візками. Завжди рухайтесь обережно, коли перетинаєте вулицю, спускаючись з узбіччя.

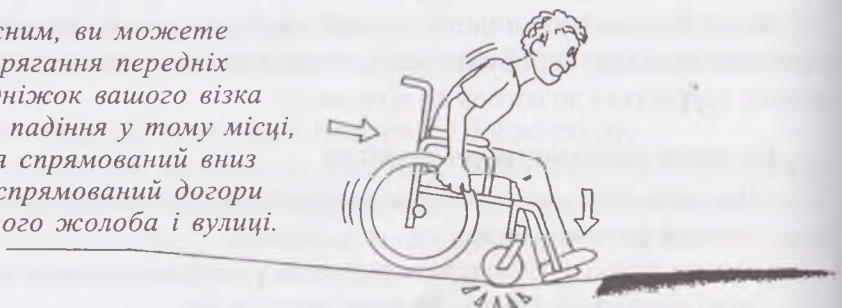
Навіть якщо узбіччя має стандартний ухил 1 : 12, то трапляються місця з більшим ухилом або невеликим уступом у місці, в якому узбіччя досягає дороги. Часом утворюється невеликий жолобок між узбіччям, яке спускається до вулиці і дорожнім покриттям, яке йде під кутом вгору до середини вулиці.

Під'їжджайте до узбіччя поволі. Якщо підніжки або пристрій проти перекидання доторкнуться до землі, візок може раптово зупинитись і ви можете випасти з нього. При перетині узбіччя потрібно мати достатньо просвіту під підніжками, оскільки у місці, де узбіччя переходить в дорожнє покриття може утворитись виїмка.

Перед тим як почати практикувати навички, описані у цьому підрозділі, ви повинні навчитись рухатись вперед і назад та бути здатним зберігати сидяче положення, коли стає питання про необхідність утримання рівноваги. Ви повинні бути здатними переміщатись вгору і вниз по пандусу. Якщо ви вмітимете переходити у позицію повного або часткового балансування, це забезпечить вам можливість більшого вибору під час подоланні узбіч.

Попрактикуйте разом з спостерігачем на узбіччях різного типу, щоб визначити, спуск з яких з них ви можете здійснити самостійно. Якщо ви не впевнені у своїй можливості проїхати через узбіччя самостійно, зверніться по допомогу.

Будучи обережним, ви можете уникнути застрягання передніх коліщат чи підніжок вашого візка та наступного падіння у тому місці, де стикаються спрямований вниз ухил узбіччя і спрямований догори ухил водостічного жолоба і вулиці.



Спуск по узбіччю

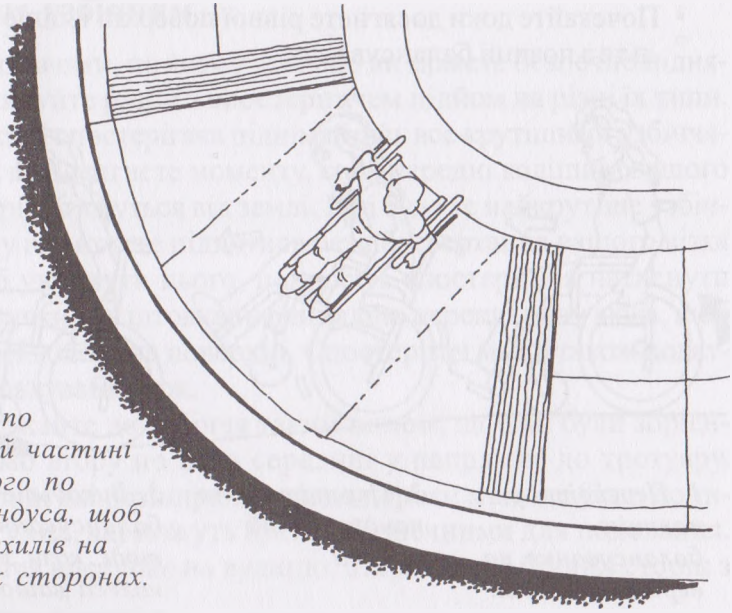
Завжди рухайтесь по центральній частині прокладеного по узбіччю пандуса. Бічні сторони такого пандуса, які розширюються до дороги мають і ухил донизу і бічний ухил. Поєднання цих двох ухилів може легко спричинити втрату вами рівноваги. Якщо узбіччя виступає на вулицю, стережіться бічних сторін з обох боків.

Спуск вперед

На чотирьох колесах

Ви можете спуститися узбіччям з невеликим ухилом пересуваючись прямо вниз на чотирьох колесах.

- Перевірте тротуар, узбіччя та вулицю на наявність тріщин, виступів і нерівних поверхонь. Зважайте на транспорт та пішоходів.
- Рухайтесь донизу по центру прокладеного по узбіччю пандуса.
- Перемістіть свою вагу назад, щоб уникнути падіння вперед.
- Після того як ви досягнете нижньої частини узбіччя, вам, можливо, потрібно буде перейти у позицію часткового балансування, щоб переїхати через виступ біля водостічного жолоба.
- Щоб здійснити поворот вліво чи вправо, дочекайтесь, коли ви виїдете на рівну поверхню.



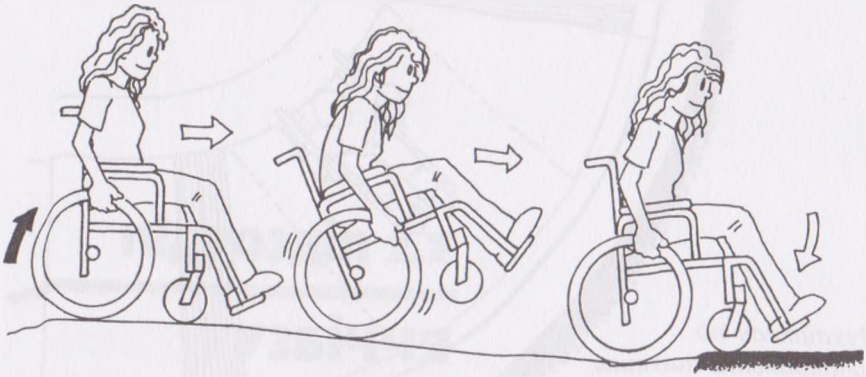
Рухайтесь по центральній частині прокладеного по узбіччю пандуса, щоб уникнути ухилів на його бічних сторонах.

У позиції балансування

Зазвичай, щоб уникнути падіння вперед з візка, краще спускатись по крутому узбіччю у позиції балансування. Це також запобігає застряганню передніх коліщат вашого візка на будь-якій нерівній поверхні.

- Перевірте тротуар, узбіччя та вулицю на наявність тріщин, виступів і нерівних поверхонь. Зважайте на транспорт та пішоходів.
- Рухайтесь донизу по центру прокладеного по узбіччю пандуса.
- Перейдіть у позицію балансування поки ви ще знаходитесь на рівній поверхні.
- Продовжуючи утримувати цю позицію повільно спустіться узбіччям. Прикладання більшого тиску до ободів для штовхання сповільнить ваш рух донизу.

- Почекайте доки досягнете рівної поверхні і лише тоді виходьте з позиції балансування.



1. Перейдіть у позицію балансування на вершині узбіччя.

2. Спустіться по пандусу у цій позиції.

3. Виходьте з позиції балансування лише тоді, коли задні колеса вашого візка з'їхали з пандуса.

Як просити про допомогу

Якщо узбіччя надто круте або на ньому є перешкоди, які ви не здатні подолати самостійно, зверніться по допомогу.

- Нехай помічник візьметься за ручки для штовхання чи задню перекладину.
- З допомогою помічника переведіть візок у позицію балансування.
- Утримуючи цю позицію повільно спустіться узбіччям.
- Помічник може допомогти сповільнити спуск тягнучи за ручки для штовхання чи за задню перекладину. Ви можете допомогти сповільнити спуск тиснучи на ободи для штовхання.
- Після того як досягнете рівної поверхні, попросіть помічника опустити візок з позиції балансування.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини.
- Запобігайте перевертанню візка.
- Унизу узбіччя передні коліщата візка чи підніжки можуть вдаритись об схил водостічного жолоба чи застрягнути в решітці, викинувши людину вперед з візка. Щоб уникнути цього, покладіть руку на плече того, хто сидить у візку, щоб запобігти падінню вперед унизу пандуса, прокладеного по узбіччю.

Спуск спиною вперед

Якщо внизу узбіччя є нерівна поверхня або різкий підйом вгору до середини вулиці ви, можливо, виберете варіант спуску спиною вперед.

- Перевірте тротуар, узбіччя та вулицю на наявність тріщин, виступів і нерівних поверхонь. Зважайте на транспорт та пішоходів.
- Встановіть наскільки крутим є узбіччя, де знаходяться бокові ухили та якого виду є поверхня внизу пандуса, прокладеного по узбіччю.
- Поверніться, щоб спуститись по узбіччю спиною вперед.
- Коли будете спускатись по узбіччю, нахиляйтесь вперед, щоб уникнути перекидання назад.
- Продовжуйте рухатись назад аж доки не переїдете через всі нерівності поверхні та скат водостічного жолоба. Тоді розверніться і продовжуйте рух обличчям вперед.

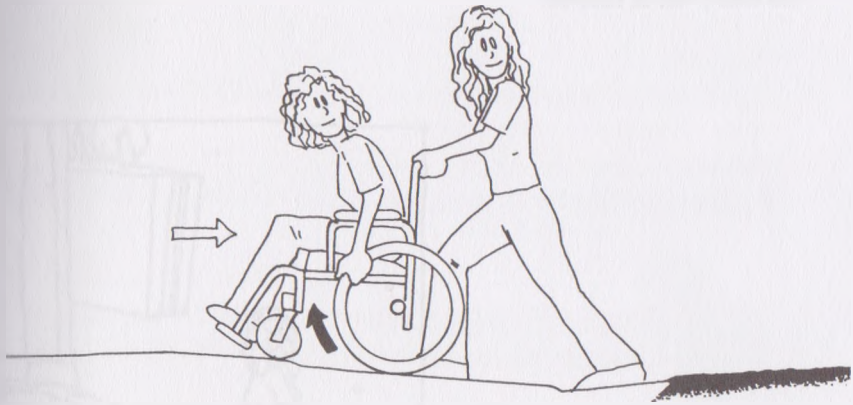
Як просити про допомогу

- Розверніть свій візок так, щоб він став спинкою до узбіччя.

- Нехай ваш помічник стане позаду візка, спиною до узбіччя. Попросіть його взятись за ручки для штовхання чи задню перекладину візка.
- Спускайтесь разом з помічником вниз по узбіччю.
- Помічник може допомогти сповільнити спуск тиснучи у напрямку вперед на ручки для штовхання чи за задню перекладину. Ви можете допомогти сповільнити спуск тиснучи на ободи для штовхання.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини.
- Страхуйте ззаду користувача візка під час спуску по пандусу.
- Унизу пандуса пильнуйте за наявністю достатнього просвіту між поверхнею і пристроєм проти перекидання.
- Слідкуйте за рухом довкола вас.



Помічник може допомогти сповільнити спуск з узбіччя спиною вперед.

Підйом узбіччям

Щоб визначити, по якому узбіччю ви можете безпечно піднятися, практикуйте разом з спостерігачем підйом на різні їх типи. За присутності спостерігача піднімайтесь все крутішими узбіччями аж доки не досягнете моменту, коли передні коліщата вашого візка не відриватимуться від землі. Це і буде те найкрутіше узбіччя, по якому ви можете піднятися без перевертання вашого візка назад. Щоб уникнути цього, попросіть спостерігача натиснути донизу на ручки для штовхання чи задню перекладину візка, щоб утримати всі колеса на поверхні. Спостерігач може також додатково підштовхувати візок.

Під'їжджайте до узбіччя таким чином, щоб ви були зорієнтовані прямо вгору по його середині у напрямку до тротуару. Бічні сторони, які розширюються до дороги мають і ухил донизу і бічний ухил, які можуть бути небезпечними для подолання. Якщо узбіччя виступає на вулицю, стережіться бічних сторін з обох боків.

Підйом обличчям вперед

На чотирьох колесах

- Якщо вам потрібен додатковий просвіт для підніжок у місці переходу вулиці в узбіччя, перейдіть у позицію часткового балансування.
- Під час підйому узбіччям нахиляйтесь вперед, щоб уникнути перевертання візка назад.
- Перед тим як змінювати напрям свого руху, почекайте того моменту, коли виїдете на рівну поверхню.

Як просити про допомогу

- Попросіть свого помічника вивезти вас угору узбіччям штовхаючи за ручки для штовхання чи за задню перекладину.

- Одночасно штовхайте вперед ободи для штовхання і/або шини коліс.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини.
- Запобігайте перевертанню користувача візком назад.



Спостерігач може забезпечити додаткову силу, щоб допомогти вам піднятися вгору крутим узбіччям.

Підйом спиною вперед

Якщо ваші м'язи. які забезпечують тягове зусилля, досить сильні, піднімайтесь по узбіччю спиною вперед.

- Обстежте місце переходу вулиці в узбіччя. Перевірте стан поверхні на наявність тріщин, виступів і нерівних поверхонь. Зважайте на транспорт та пішоходів на вулиці та на тротуарі.
- Розверніть візок, коли досягнете узбіччя. Переконайтеся, що ви зорієнтовані прямо вгору по його середині у напрямку до тротуару. Бічні сторони, які розширюються до дороги мають і ухил донизу і бічний ухил, що може спричинити

перекидання візка. Якщо узбіччя виступає на вулицю, стережіться бічних сторін з обох боків.

- Рухайтесь догори, щоб піднятись по узбіччю, нахиляючись у напрямку на спинку, щоб уникнути падіння вперед.
- Перед тим як розвернутись і продовжити свій рух вперед дочекайтесь, доки ви досягнете рівної поверхні.

Як просити про допомогу

- Попросіть свого помічника вивезти вас угору узбіччям, використовуючи ручки для штовхання чи задню перекладину.
- Одночасно штовхайте вперед ободи для штовхання і/або шини коліс.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте збоку користувача візком обличчям до нього.
- Піднімайтесь слідом за ним догори узбіччям, запобігаючи його падінню з візка вперед, для чого покладіть свою руку на його чи її плече.

ПІДРОЗДІЛ 2.8

БОРДЮРИ



Бордюри є точкою переходу між тротуарами і вулицями. Якщо узбіччя відсутні, у поганому стані або заблоковані вам доведеться підніматися на бордюр або спускатись з нього. Чим нижчим є бордюр, тим легше його долати. Достатньо натренувавшись, ви зможете підніматись і спускатись з досить високих бордюрів.

Щоб підніматися на бордюр і спускатися з нього ви повинні бути здатні пересуватися у візку вперед і назад. Ви зможете опанувати більше способів подолання бордюрів, з тих які описані в цьому підрозділі, якщо будете здатні переходити в позицію повного і/або часткового балансування, пересуватись вперед, знаходячись у цій позиції і зберігати сидяче положення, коли є загроза порушення рівноваги.

Навички, описані в цьому підрозділі, вимагають для свого виконання значного досвіду користування візком та значної сили м'язів і можуть вимагати від вас та помічника, який вам допомагає, виконання значних фізичних навантажень та піддавати вас небезпеці серйозного травмування. Послуговуючись цією технікою, ви тим самим засвідчуєте, що визнаєте небезпеку, яка присуща цій діяльності та здійснюєте її на свій страх і ризик.

Коли ви розучуєте прийоми, описані в цьому підрозділі, використовуйте бордюри у тихих житлових районах і уникайте вулиць з інтенсивним рухом. Практикуйте з спостерігачем аж доки не зможете самостійно і безпечно підніматись і спускатись з бордюрів. Разом зі спостерігачем піднімайтесь на все вищі бордюри, щоб визначити найвищий, який ви можете подолати самостійно.

Підйом на бордюр

Якщо ви не можете перейти у позицію повного чи часткового балансування рухаючись вперед, практикуйте їх виконання, коли переїжджаєте через лінії на тротуарі. Ця вправа допоможе вам вдосконалити часові параметри балансування до того, як ви пробуватимете підніматись на бордюр.

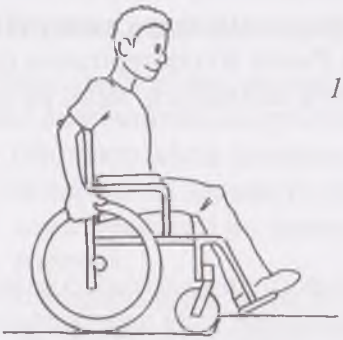
Величина просвіту під підніжками може вплинути на вашу здатність підніматись і спускатись з бордюрів, особливо, якщо ви не можете переходити у позицію балансування. Уникайте ударів підніжками об край бордюру, оскільки можете впасти вперед. Великі гумові передні коліщата переїжджатимуть через край бордюру легше, ніж маленькі пластмасові.

Підйом обличчям вперед

Накочування

Ви можете просто перекочуватись через бордюри висотою нижче п'яти сантиметрів.

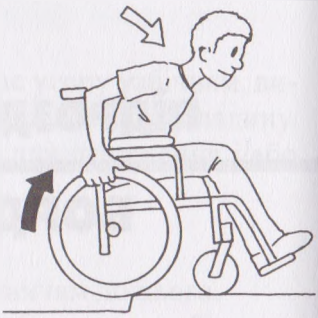
- Підкотіть передні коліщата свого візка впритул до бордюру.
- Підніміть коліщата на бордюр, штовхаючи ободи для штовхання.
- Простягніть руки назад і вхопіться за ободи для штовхання.
- Нахилившись вперед, штовхайте, аж доки задні колеса не виїдуть на бордюр.



1. Під'їдьте до краю бордюру.



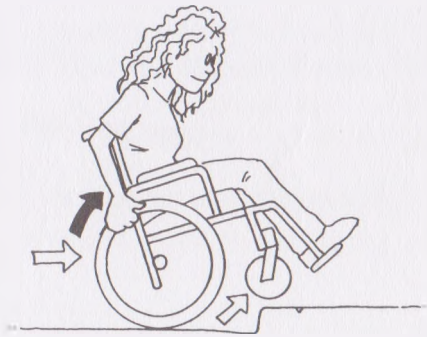
2. Штовхайте ободи вперед, щоб підняти передні коліщата на бордюр, нахиляючись при цьому вперед.



3. Продовжуйте штовхати, щоб підняти вгору задні колеса. Нахиліться вперед, щоб утримати візок від перекидання назад.

Перехід у позицію часткового балансування

- Стоячи обличчям до бордюру, перейдіть у позицію балансування.
- Пересувайтесь вперед у цій позиції аж доки передні коліщата не опиняться на бордюрі.
- Нахилившись вперед, продовжуйте рухати візок вперед на бордюр штовхаючи з великою силою ободи для штовхання.



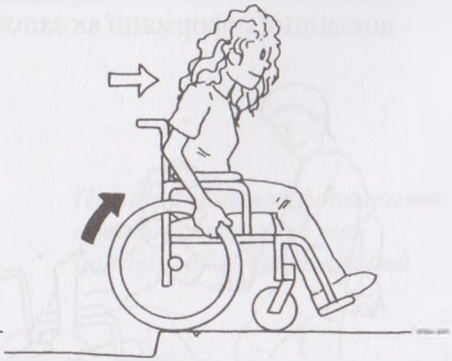
1. Перейдіть у позицію балансування, коли під'їжджаєте до бордюру. Пересувайтесь у цій позиції аж доки задні колеса вашого візка не доторкнуться до бордюру, а ваші передні колеса не опиняться на ньому.



2. Коли передні коліщата вашого візка опустяться на бордюр нахиліться вперед і продовжуйте штовхати. Це допоможе почати підйом задніх коліс на бордюр.



3. Підніміться і штовхайте.



4. Продовжуйте штовхати, піднімаючи задні колеса на бордюр.

Використання імпульсу руху і перехід у позицію часткового балансування

Під'їжджайте до бордюру набираючи швидкість.

Коли ви майже під'їхали до бордюру, перейдіть у позицію часткового балансування і продовжуйте рухатись вперед. Якщо ви перейдете в цю позицію зарано, це призведе до відходу з неї ще до того, як ви досягнете бордюр, якщо ж ви

спробуєте зробити це запізно, можете вдаритись об край бордюру і впасти вперед.

- Коли передні коліщата візка вже будуть на бордюрі, штовхайте задні колеса вперед, дотягнувшись руками до ободів для штовхання позаду і штовхаючи їх сильно вперед.



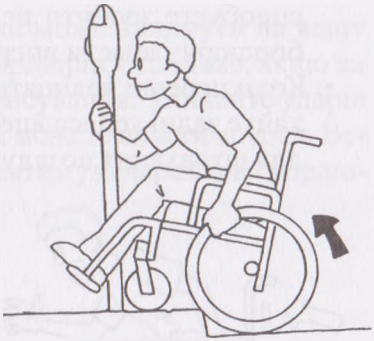
Перехід у позицію балансування зарано чи запізно може призвести до удару передніх коліщат візка об бордюр, внаслідок чого вас викине з візка вперед.

Підтягування до стаціонарних об'єктів

Для того, щоб витягти себе на бордюр, ви також можете використати паркомат, дорожній знак чи інший добре укріплений стовп.

- Просувайтесь на візку вперед аж доки передні коліщата візка не впруться в бордюр. Паркомат чи стовп повинні знаходитись спереду від вас і трохи збоку від візка.
- Сильно штовхніть ободи коліс, щоб перейти в позицію балансування і поставте передні коліщата на бордюр. Якщо така процедура змусить вас відхилитися поза точку рівноваги, швидко вхопіться за стовп ближчою до нього рукою.
- Нахиліться вперед і візьміться за стовп ближньою до нього рукою. Посмикайте, щоб пересвідчитись, що він міцно закріплений.
- Своєю дальньою від стовпа рукою сильно штовхніть обід колеса одночасно підтягуючи себе до стовпа аж поки задні колеса вашого візка не виїдуть на бордюр.

Ви можете використати паркомат, дорожні знаки чи інші міцно закріплені стовпи, щоб допомогти собі піднятись на бордюр.



Як може допомогти спостерігач

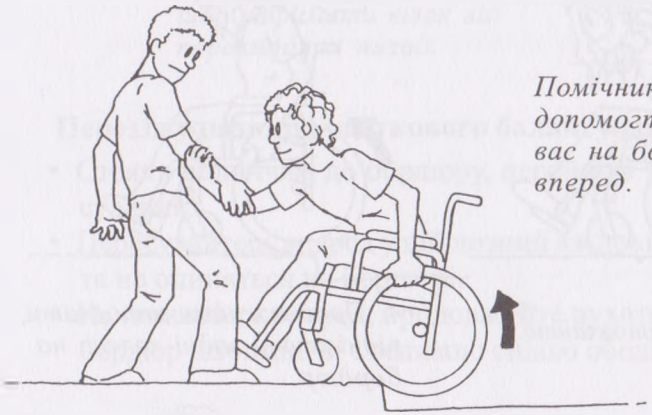
- Станьте позаду користувача візком та розташуйте руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини. Намагайтесь не впливати на рівновагу візка, але будьте готові при потребі допомогти людині у візку.
- Запобігайте перевертанню візка назад.
- Тримайте одну руку поблизу плеча людини у візку, щоб запобігти падінню вперед якщо він чи вона перейде у позицію балансування зарано.
- Забезпечте підтримку у поперечному напрямку, якщо візок буде перехилятись у якийсь бік.

Як просити про допомогу

Щоб вас затягнули

Якщо ви можете поставити передні коліщата на бордюр, але не маєте достатньо сили, щоб підняти туди задні колеса, вам може допомогти це зробити помічник. Ця техніка добра для використання на невисоких бордюрах, при підняття на які не потрібно докладати виняткових зусиль.

- Нехай помічник стане боком на бордюрі повернувши обличчя до вас.
- Вхопіть помічника за зап'ястя, правою рукою за праве, лівою – за ліве.
- Вхопіться вільною рукою за раму візка, щоб уникнути можливості бути витягнутим з нього.
- Нехай помічник на ваш рахунок "три" тягне вас вперед аж доки всі чотири колеса не опиняться безпечно розташованими на бордюрі. Ваш помічник повинен використовувати для виконання тяги силу м'язів ніг і масу тіла, а не силу м'язів спини. (Зверніться до Підрозділу 5.1 для отримання більш докладної інформації як запобігти травмам.)



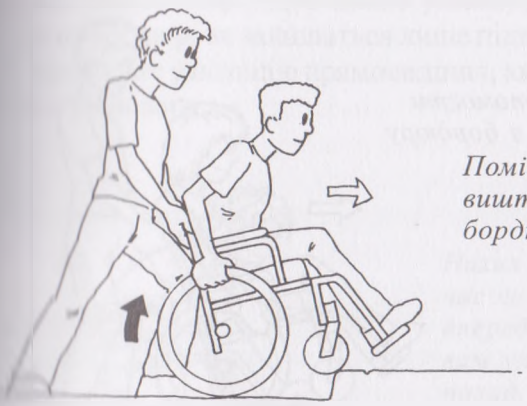
Помічник може допомогти затягнути вас на бордюр обличчям вперед.

Щоб вас штовхали

Якщо ви не маєте достатньо сили, щоб піднятися на бордюр самостійно, помічник також може допомогти виштовхнути вас нагору.

- Пересувайтесь уперед аж доки обидвоє передніх коліщат не доторкнуться до бордюру.

- Попросіть помічника стати боком позаду візка. Нехай він чи вона впреться стегном у спинку візка одночасно натискаючи донизу на ручки для штовхання чи задню перекладину візка. Одночасно, ви повинні перейти у позицію часткового балансування і штовхати вперед ободи коліс, щоб підняти передні коліщата візка на бордюр. Помічник не повинен скручувати чи згинати хребет в талії, щоб уникнути пошкодження спини. (Зверніться до Підрозділу 5.1 для отримання більш докладної інформації як запобігти травмам.)
- Штовхайте ще раз уперед разом з помічником, аж доки задні колеса не опиняться на бордюрі.



Помічник може допомогти виштовхнути вас на бордюр обличчям вперед.

Підйом з помічником спиною вперед

- Рухайтесь назад, аж доки задні колеса не впруться в бордюр.
- Нехай помічник, який стоїть на бордюрі, поставить одну ногу між колесами візка, а іншу далі на тротуар.
- Нехай помічник на ваш рахунок "три" тягне вас назад і вгору, використовуючи силу своїх ніг та масу тіла, у той час як ви тягнете назад за задні колеса візка. Така процедура забезпечить підняття вашого візка на бордюр.

- Коли ви опинитесь на бордюрі, можете опустити передні коліщата на тротуар тримаючи для цього нерухомо задні колеса і попросивши свого помічника опустити передні коліщата на землю.



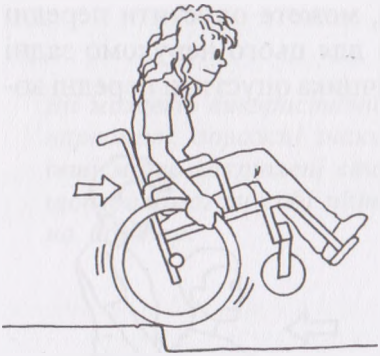
Помічник може допомогти витягнути вас на бордюр спиною вперед.

Спуск з бордюру

Спуск обличчям вперед

Якщо ви спускаєтесь з бордюру рухаючись вперед, не допускайте, щоб підніжки візка дотикались землі до того як її досягнуть передні коліщата.

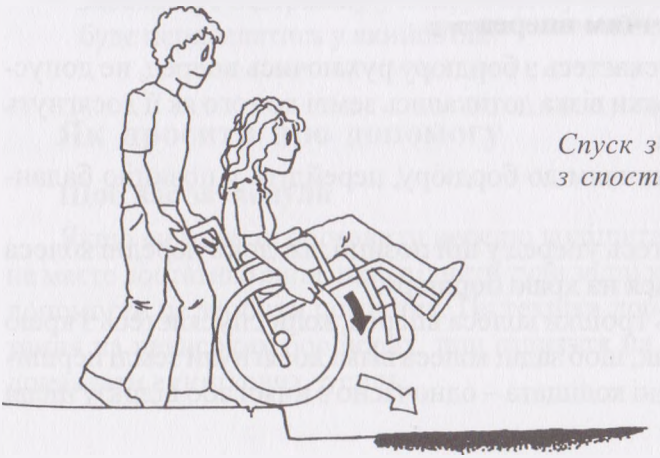
- Стоячи обличчям до бордюру, перейдіть у позицію балансування.
- Пересувайтесь уперед у цій позиції, аж доки передні колеса не опиняться на краю бордюру.
- Прокрутіть трошки колеса вперед, коли спускаєтесь з краю бордюру так, щоб задні колеса візка досягнули землі першими, а передні коліщата – одночасно з ними або відразу після них.



Спуск з бордюру обличчям вперед у позиції балансування є найлегшим і найшвидшим способом досягнути вулиці.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком та розташуйте руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини. Намагайтесь не впливати на рівновагу візка, але будьте готові при потребі допомогти людині у візку.
- Запобігайте падінню назад людини у візку .
- Забезпечуйте підстраховку у поперечному напрямку, якщо одне заднє колесо з'їде з бордюру раніше, ніж інше і візок почне перевертатись на якийсь бік.



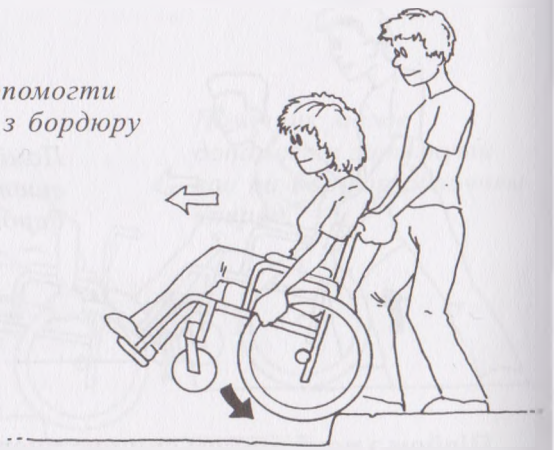
Спуск з бордюру з спостерігачем.

Як просити про допомогу

Якщо бордюр занадто високий, щоб ви безпечно могли виконати описаний вище маневр, попросіть помічника допомогти вам.

- Попросіть помічника стати на бордюрі обличчям до вас.
- Рухайтесь до вперед бордюру.
- Коли передні коліщата досягнуть краю бордюру, попросіть помічника взятися за ручки для штовхання чи задню перекладину.
- Нехай помічник переведе вас у позицію балансування і штовхає вперед у той час як ви спускаєтесь вниз з бордюру.

Помічник може допомогти уповільнити спуск з бордюру передом.



Спуск з бордюру задом

Якщо ви спускаєтесь з бордюру спиною вперед, уникайте при цьому ударянь підніжок.

- Рухайтесь назад, аж доки задні колеса візка не опиняться на краю бордюру.
- Нахиліться вперед і візьміться руками за ободи коліс далеко перед собою.

- Повільно їдьте назад тягнучи за ободи для штовхання, аж доки задні колеса візка не спустяться на вулицю. Перестаньте тягнути за ободи як тільки це станеться. При цьому передні коліщата вашого візка ще повинні знаходитись на бордюрі.
- У ході вашого повороту обличчям до вулиці повільно сядьте прямо.
- Опустіться з позиції балансування і продовжуйте рух.

Застереження: Якщо висота бордюру вимагає перевищення вами точки рівноваги, ви можете перекинутись назад, виконуючи цей маневр. Щоб цього уникнути, рухайтесь назад, аж доки на бордюрі не залишаться лише підніжки і лише тоді повільно переходьте у позицію прямосидіння, аж доки не досягнете своєї точки рівноваги.



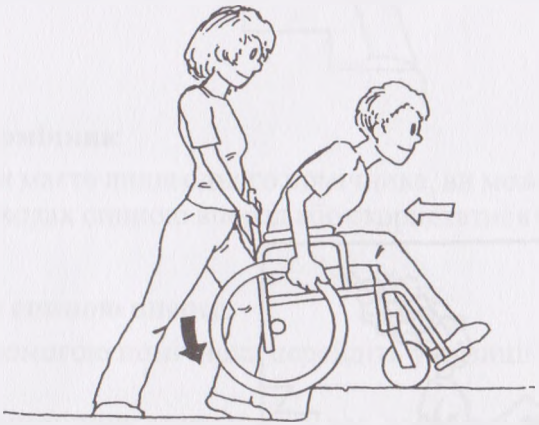
Нахил далеко вперед, у той час як ви спускастесь спиною вперед з бордюру, допоможе вам уникнути перекидання назад.

Як може допомогти спостерігач

- Станьте позаду користувача візком.
- Підтримайте людину у візку, якщо він чи вона почне перекидатись назад чи на бік.

Як просити про допомогу

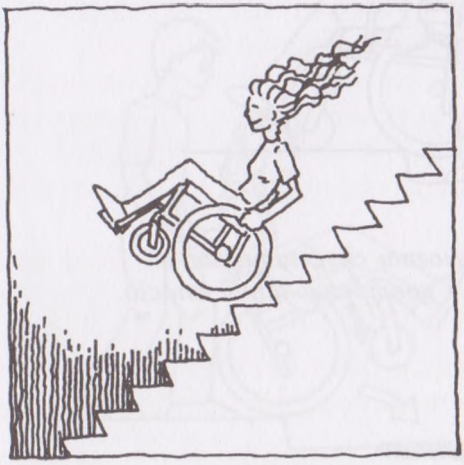
- Рухайтесь спиною вперед до бордюру.
- Коли задні колеса вашого візка досягнуть краю бордюру, попросіть помічника взятись за ручки для штовхання.
- Попросіть помічника, щоб у той час, коли ви повільно рухаєтесь назад, він вперся стегном у спинку візка. Переконайтеся, що помічник не скручує чи не згинає спину в талії, а стоїть повернувшись всім тілом боком до вас.
- Впершись коліном у спинку візка, помічник повинен зробити кілька маленьких кроків назад у той час, як ви рухаєтесь назад, опускаючи візок на землю.
- Попросіть помічника не відпускати візок, аж доки всі чотири його колеса не будуть дотикатися землі.



Помічник може допомогти спустити вас з бордюру у повільний і контрольований спосіб.

підрозділ 2.9

сходи



Більшість будівель громадського користування у Сполучених Штатах Америки обладнана пандусами, підйомними платформами чи ліфтами. Одначе, ви напевно зіткнетеся з спорудами, у яких не зможете знайти іншої підходящої альтернативи підйому сходами. У цьому випадку зверніться до коменданта будинку чи особи, яка знайома з цією спорудою, щоб з'ясувати, чи не прогледіли ви десь ліфт або пандус; підходяща альтернатива сходам може бути схована у задній частині чи прибудові будинку. Якщо немає ні пандуса, ні ліфта, ні ескалатора, нагадайте управлінцям, що якщо до будинку немає фізичного доступу, від них будуть вимагати забезпечити належну адаптацію навколишнього середовища до ваших потреб.

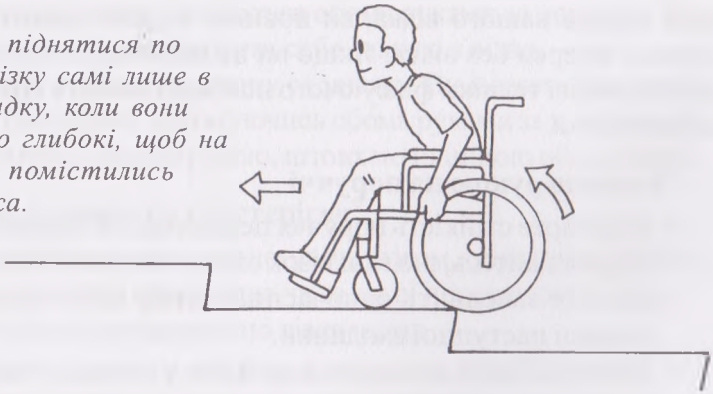
Техніка, описана у цьому підрозділі, може допомогти вам підніматися і спускатися сходами, причому не окремими сходинками, а цілими маршами. Окремі сходинки або дуже широкі сходинки можуть бути подолані за допомогою техніки для бордюрів, описаної в Підрозділі 2.8.

Застосовуйте техніку, описану в цьому підрозділі, лише якщо ви абсолютно повинні скористатися сходами з причини крайньої необхідності і немає наявної жодної альтернативи. Ця техніка потребує для свого застосування значного досвіду їзди в інвалідному візку і значної сили м'язів, а також може вимагати від вас та помічника, який вам допомагає, виконання значних фізичних навантажень та піддавати вас небезпеці серйозного травмування. Прочитайте застереження на сторінці 6, щоб ознайомитись з можливим ризиком під час практичного застосування навичок їзди на візку. Падіння є неприпустимою можливістю для деяких користувачів візком, яка може призвести до серйозного травмування чи загибелі.

Перед тим, як вивчати техніку, описану в цьому підрозділі, ви повинні бути здатні переходити у позицію балансування та рухатись у цій позиції вперед. Ви повинні також знати як підніматись і спускатись у цій позиції з бордюру.

Коли практикуєте цю техніку, починайте на широких і глибоких сходах з поруччям і поступово пробуйте підніматись по крутіших сходах, аж доки не перестанете почувати себе безпечно. Якщо сходинки надто дрібні і не відповідають розміру ваших коліс ними може бути небезпечно користуватись. Практикуйте техніку подолання сходів лише за присутності спостерігача.

Пробуйте піднятися по сходах у візку самі лише в тому випадку, коли вони достатньо глибокі, щоб на сходинках помістились ваші колеса.

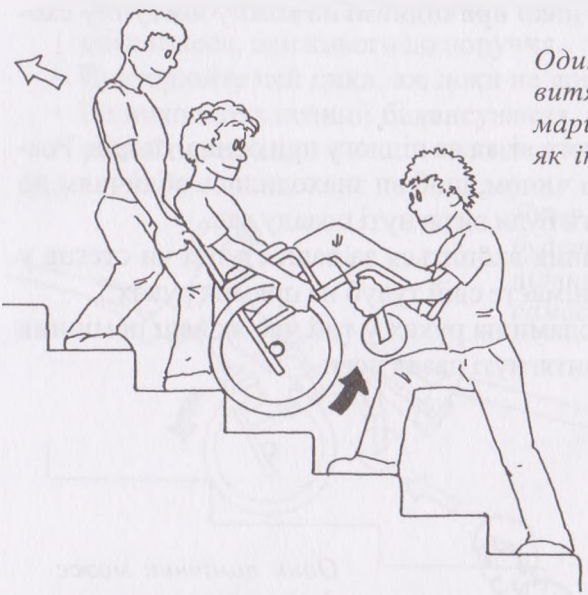


Підйом сходами з допомогою

Вашим першим вибором має бути підйом сходами з двома помічниками.

Два помічники

- Рухайтесь таким чином, щоб ваша спина була повернута до сходинок.
- Нехай один помічник стане позаду візка обличчям до його спинки, взявшись руками за ручки для штовхання чи за задню перекладину візка.
- Нехай він допоможе вам перейти у позицію балансування.
- Нехай другий помічник стане перед вами і запобігає вашому падінню вперед. Цей помічник повинен триматись за раму візка поблизу колін чи ступнів (НЕ ЗА підніжки, які легко можуть зламатись).
- На ваш рахунок "три" тягніть назад за обручі для штовхання у той час як перший помічник витягує вас на наступну сходинку, а другий – штовхає знизу. Підрозділ 5.1 містить інформацію про те як уникнути травмування, допомагаючи користувачу візком.
- Повторюйте весь цей цикл при підйомі на кожну наступну сходинку.



Один помічник може витягувати вас догори маршем сходів у той час як інший штовхає знизу.

Один помічник

Якщо ви маєте лише одного помічника, ви можете або підніматися по сходах спиною вперед або скористатися технікою "тачка".

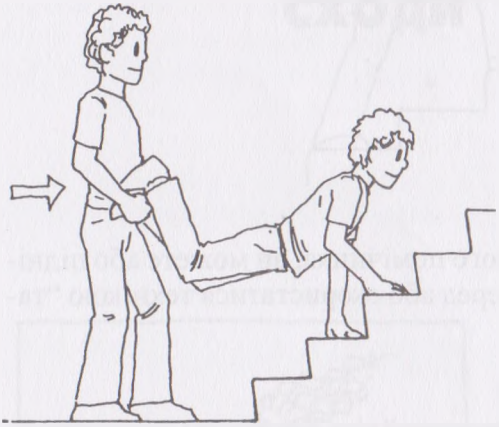
Підйом спиною вперед

- За допомогою помічника перейдіть у позицію балансування.
- Нехай помічник стане позаду вас, взявшись руками за ручки для штовхання або задню перекладину візка.
- На ваш рахунок "три" помічник повинен витягнути вас на наступну сходинку у той час як ви тягнете назад ободи для штовхання.
- Щоб перепочити, спостерігач може сісти на одну сходинку вище тої, на якій стоїть візок і нахилити його спинку собі на коліна.

- Повторюйте цей цикл при підйомі на кожну наступну сходинку.

Техніка "тачка"

- Пересядьте з вашого візка на підлогу при основі сходів. Розташуйтесь таким чином, щоб ви знаходились обличчям до сходів, а ваші ноги були витягнуті позаду вас.
- Нехай ваш помічник вхопиться за ваші ступні чи стегна у той час як ви піднімаєте свій тулуб на прямих руках.
- Піднімайтесь сходами на руках у той час як ваш помічник підтримує ваші витягнуті назад ноги.



Один помічник може допомогти вам піднятися сходами, використовуючи техніку "тачка".

Самостійний підйом угору

Піднімайтесь сходами самостійно лише у випадку, коли ви не можете знайти нікого, хто вам би допоміг.

Обличчям вперед

Цю техніку можна застосовувати лише на сходах з широкими і глибокими сходинками, на яких може цілком поміститися по довжині ваш візок. Якщо сходи не достатньо глибокі, щоб поміс-

тити колеса вашого візка, ви повинні будете підніматися ними спиною вперед без візка. Якщо ви не маєте на собі під час використання цієї техніки фіксуючого пояса, то можете витягнути себе зі свого візка.

З однією рукою на поруччі

- Перевірте стійкість поруччя перед тим, як скористатись ним.
- Переконайтесь, що ваш візок стоїть під прямим кутом до сходів. Це запевнить одночасний дотик обох задніх коліс до кожної наступної сходинки.
- Коли під'їдете до сходів, перейдіть у позицію часткового балансування і продовжуйте рухатись вперед, аж доки передні коліщата візка не опиняться на першій сходинці.
- Візьміться за поруччя ближчою до нього рукою. Тримайте іншу руку на ободі для штовхання.
- Нахиліться вперед. Одночасно штовхайте обід колеса і підтягуйтесь за поруччя, щоб витягнути себе на наступну сходинку.
- Пересуньте вашу руку вгору по поруччю не випускаючи його з неї.
- Повторюйте цей цикл крок за кроком, щоб досягнути верху сходів.

З двома руками на поруччі

Використовуйте цю техніку лише тоді, коли маєте на собі фіксуючий пояс.

- Перевірте стійкість поруччя перед тим, як скористатись ним.
- Станьте під прямим кутом до сходів обличчям до них, щоб запевнити одночасний дотик обох задніх коліс до кожної наступної сходинки.
- Коли наближаєтесь до сходів перейдіть у позицію часткового балансування. Продовжуйте рухатись уперед, аж доки передні коліщата візка не опиняться на першій сходинці.

- Нахиліться вперед і вхопіться обома руками за поруччя. Пильнуйте, щоб не витягнути себе самого з візка.
- Витягніть себе на наступну сходинку. Ви можете чергувати варіанти підйому підтягуючись обома руками за поруччя або підтягуючись однією рукою, штовхаючи іншою обід колеса.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь позаду користувача візком, тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини візка.
- Запобігайте перевертанню візка назад.

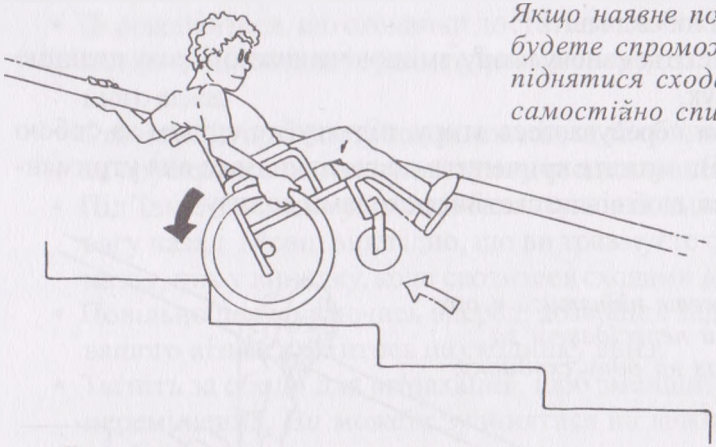
Підйом спиною вперед

На візку з використанням поруччя

Використовуйте цю техніку лише тоді, коли ви маєте велику фізичну силу, а також надзвичайно добрі навички утримання рівноваги і балансування.

- Перевірте стійкість поруччя перед тим, як використовувати його.
- Під'їдьте задом до сходів поблизу одного поруччя, аж доки задні колеса вашого візка не впруться у першу сходинку.
- Простягніть назад ближчу до поруччя руку і вхопіться за них.
- Своєю вільною рукою тягніть назад за обід для штовхання або простягніть руку впоперек тулуба і візьміться нею за обід колеса біля поруччя.
- Використовуючи поруччя як опору, перейдіть у позицію балансування.
- Утримуючи цю позицію, підтягуйтесь однією рукою за поруччя і тягніть іншою назад за обід колеса. Це дозволить вам за один цикл підняти візок на одну сходинку.
- Утримуйте колесо на місці у той час, як ковзаєте рукою вище поруччям.

- Знову підтягніться за поруччя і тягніть назад за шину і/або обід колеса, ближнього до поруччя.
- Повторюйте цей цикл, аж доки не досягнете кінця сходів.
- Не виходьте з позиції балансування, аж доки не досягнете рівної поверхні.



Якщо наявне поруччя, ви будете спроможні піднятися сходами самостійно спиною вперед.

Як може допомогти помічник

- Пересувайтесь збоку біля користувача візком.
- Запобігайте його падінню вперед, так само як і перекиданню назад.

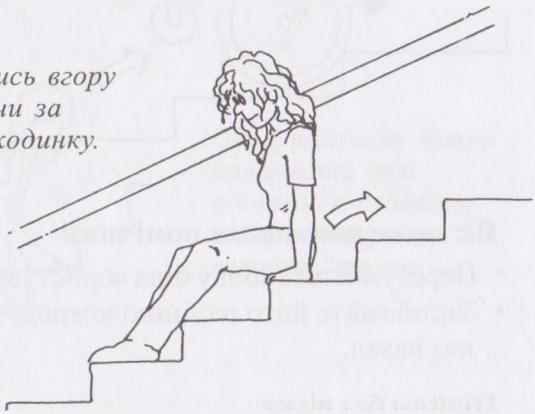
Підйом без візка

Якщо ви не можете піднятися сходами на візку, то, можливо, це вдасться зробити без візка. Ця техніка потребує значної фізичної сили та вміння утримувати рівновагу. Вставте у штани захисну подушку або причепіть її під своїми сідницями, щоб уникнути пошкодження шкіри, при застосуванні цієї техніки підйому. Не тягніть і не тріться частинами свого тіла об сходи, коли піднімаєтесь вгору.

- Під'їдьте ближче до початку сходів і пересядьте на землю чи на одну з нижніх сходинок.

- Поверніться спиною до сходів.
- Поставте руки на одну сходинку вище тої, на якій ви знаходитесь.
- Підніміть свої сідниці на цю сходинку піднімаючись на руках і переміщуючись назад.
- Зігніть свої ноги і поставте їх на одну сходинку нижче тієї, на якій ви сидите.
- Перемістіться знову вгору, змінюючи кожного разу позицію своїх рук.
- Коли ви пересуваєтесь вгору, підтягуйте слідом за собою візок. Ви можете причепити до гомілки пояс для утримання візка, щоб він не скотився сходами донизу.

Ви можете піднятись вгору сходами пересідаючи за один раз на одну сходинку.



Спуск сходами з допомогою

Ви можете спуститись сходами вниз обличчям або спиною вперед. Виберіть, яким саме способом ви це робитимете, беручи до уваги кількість сходинок, їх крутизну та площу.

Спуск спиною вперед з одним помічником та використанням поруччя

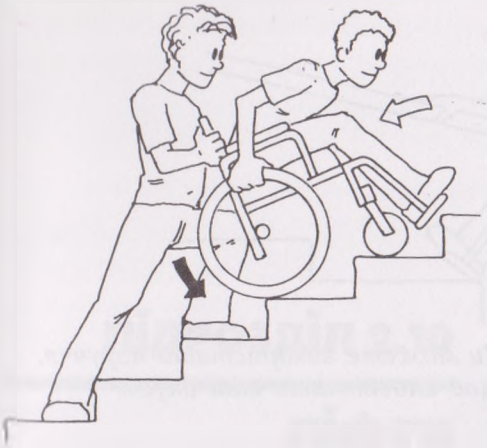
- Перевірте, наскільки міцно закріплене поруччя.

- Розташуйте візок таким чином, щоб він стояв спиною до сходів, а його задні колеса знаходились на краю верхньої сходинки.
- Нехай ваш помічник стане кількома сходинками нижче вас, тримаючись руками за ручки для штовхання чи за задню перекладину візка.
- Візьміться за поруччя ближчою до нього рукою і тримайтесь іншою за обід колеса. Нахиліться вперед, щоб підтримати рівновагу.
- На ваш рахунок "три" пересуньте свою руку по поруччю далі вниз одночасно стискаючи обід для штовхання, щоб сповільнити рух донизу. Одночасно, ваш помічник помічник повинен впиратися у спинку візка, роблячи при цьому крок униз. Помічник не повинен впиратися у спинку з такою силою, що виштовхне вас назад вгору сходами.
- Повторюйте цей цикл, аж доки не досягнете низу сходів.

Спуск спиною вперед з одним помічником

Застосовуйте цю техніку лише тоді, коли ваш помічник є дуже спритним та сильним фізично і на сходах нема поруччя.

- Розташуйте візок таким чином, щоб він стояв спиною до сходів, а його задні колеса знаходились на краю верхньої сходинки.
- Нехай ваш помічник стане кількома сходинками нижче вас, тримаючись руками за ручки для штовхання чи за задню перекладину візка.
- Нахиліться вперед і вхопіться за обидва ободи для коліс.
- На ваш рахунок "три" помічник повинен зробити крок назад, впираючись при цьому у спинку візка з достатньою силою, щоб контролювати швидкість спуску. Одночасно ви повинні сповільнювати спуск, стискаючи ободи для штовхання.
- Повторюйте цей цикл, аж доки не досягнете низу сходів.



Нехай ваш помічник спускається сходами на одну сходинку попереду вас, одночасно впираючись у спинку візка, щоб уповільнити рух донизу.

Самостійний спуск

Спускайтесь сходами самостійно, якщо поблизу немає жодного помічника. Якщо площа кожної сходинки недостатня, щоб на ній помістились колеса візка, сходи є небезпечні для того, щоб спускатись ними самостійно.

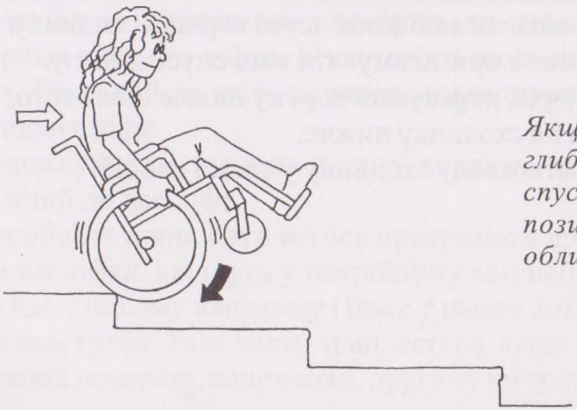
Ці сходи є надто круті, а сходинки надто короткі, щоб безпечно спуститись ними самостійно.



Спуск обличчям вперед

Якщо сходинок небагато і достатньо глибокі, щоб на них помістились задні колеса вашого візка, ви можете спуститись ними обличчям вперед. Використовуйте цю техніку, якщо ви маєте дуже добрі навички утримання рівноваги і пересування у позиції балансування.

- Переконайтеся, що сходинки достатньо глибокі, щоб на них могли поміститися і трохи рухатися вперед задні колеса вашого візка.
- Станьте під прямим кутом до сходів, щоб обидва задні колеса спускалися на кожну наступну сходинку одночасно.
- Під'їдьте до сходів у позиції балансування, змістивши свою вагу назад. Менш вірогідно, що ви травмуєте себе, впавши назад, ніж у випадку, коли скотитеся сходами донизу.
- Повільно пересуваючись вперед, дозвольте заднім колесам вашого візка спуститись на сходинку вниз.
- Тягніть за ободи для штовхання, щоб зменшити швидкість переміщення. Ви можете зупинятися на кожній сходинці, щоб мати час на коригування спуску.
- Тримайте свої руки на ободах коліс. Не тягніться до перил, бо візок може в цей час вислизнути з під вас.



Якщо сходинки досить глибокі, ви можете спуститись ними у позиції балансування обличчям вперед.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь позаду користувача візком.
- Схопіть за ручки для штовхання і притисніть візок до своїх колін, якщо людина у візку почне падати вперед чи назад.

Спуск спиною вперед

Ви можете бути здатними долати крутіші сходи, спускаючись спиною вперед.

Спуск з використанням одного поруччя

- Перевірте, наскільки міцно закріплене поруччя.
- Нахиліться вперед, поклавши грудну клітку на коліна.
- Станьте під прямим кутом до сходів, щоб обидва задні колеса спускалися на кожну наступну сходинку одночасно.
- Пересувайте візок назад до сходів, розташувавши його задні колеса настільки близько до їх краю, наскільки це можливо.
- Візьміться за поруччя ближчою до нього рукою. Тримайте іншу руку на ободі для штовхання.
- Нахиліться вперед, використовуючи руку, яка знаходиться на ободі, щоб перекотити ваш візок через верхню сходинку. Тяга за обід допоможе пригальмувати ваш спуск донизу.
- Візьміться за поруччя, пересуваючи руку нижче після того, як ви спускаєтесь на сходинку нижче.
- Продовжуйте долати кожну сходинку у такий спосіб.



Ви можете використати поруччя, щоб сповільнити ваш спуск.

Спуск з використанням двох поруччь

Використовуйте цю техніку лише тоді, якщо ви маєте на собі фіксуючий пояс, щоб він утримував вас у візку.

- Перевірте, наскільки міцно закріплене поруччя.
- Станьте під прямим кутом до сходів, щоб обидва задні колеса спускалися на кожну наступну сходинку одночасно.
- Пересувайте візок назад до краю сходів.
- Візьміться за поруччя.
- Нахиліться вперед, поклавши грудну клітку на коліна.
- Нехай ваш візок повільно котиться назад у той час як ви тримаєтесь за поруччя.
- Пересувайте руки нижче після того, як ви пересунулись на сходинку вниз.
- Продовжуйте долати кожну сходинку у такий спосіб.

ПІДРОЗДІЛ 2.10

ЛІФТИ ТА ПІДЙОМНИКИ



У Акті американців з неповносправністю (ААН) викладені чіткі вказівки стосовно того, яким чином мають бути сконструйовані ліфти, щоб забезпечити доступ до них неповносправних осіб. У цих вказівках сказано, що двері ліфта повинні мати мінімальну ширину 36 дюймів (приблизно 90 см) і залишатись відчиненими щонайменше п'ять секунд. Якщо двері ліфта закриваються занадто швидко, попросіть коменданта будинку внести відповідні часові зміни. (Зверніться до Додатку А за більш докладною інформацією про ААН.)

Виклик ліфта

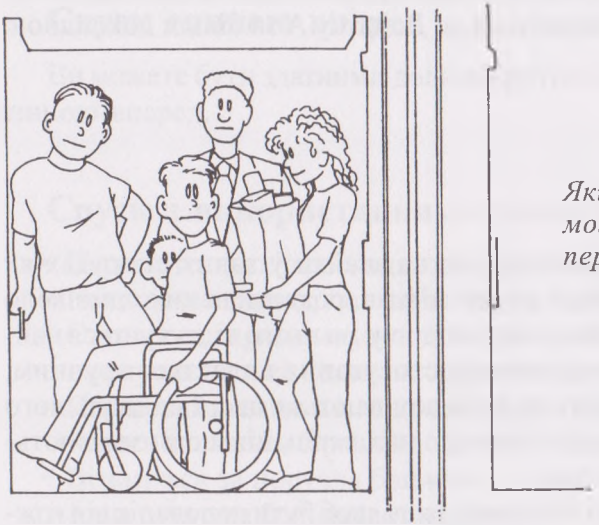
Ліфтовий ряд

"Ліфтовий ряд", який, зазвичай, можна знайти у таких спорудах як готелі та великі офісні будівлі, є рядом ліфтів, розташованих один коло одного. Коли хтось натискає на кнопку виклику, на нього відгукується найближчий доступний ліфт. Хоча таке пристосування видається зручним, ви можете опинитись у ситуації, коли відкриваються двері найдальшого від вас ліфта і ви не встигаєте дістатися до них перш, ніж вони закриються. Щоб уникнути такої проблеми:

- Розташуйтесь посередині ліфтового ряду, щоб бути неподалік від кожного ліфта.
- Слідкуйте за індикаторами поверхів, які знаходяться поряд або над дверима кожного ліфта. Коли цифра на ньому вказуватиме на поверх, близький до того, на якому знаходитесь ви, приготуйтесь до посадки в ліфт.
- Продовжуйте тиснути на кнопку виклику, аж доки не приїде найближчий до вас ліфт.
- Попробуйте попросити когось притримати ліфт для вас.

Якщо всі ліфти. які їдуть у потрібному вам напрямку, повні, сядьте у той. який йде у іншому напрямку і їдьте у ньому доти, доки він не поверне туди куди вам треба. Таке часто трапляється, якщо ви знаходитесь на одному з нижніх поверхів, наприклад, другому чи третьому і хочете спусти-

тись на перший. Якщо будинок багатоповерховий, ліфт може вже бути повний, коли під'їде до вас. Ви можете зачекати наступних, але якщо вони будуть теж заповнені, вам потрібно буде щось зробити, щоб вирішити проблему. Сядьте у ліфт, який йде вгору і ви будете у ньому перші, коли він почне заповнюватись, їдучи вниз.



Якщо тільки це можливо, уникайте переповнених ліфтів.

Їзда в ліфті

Дотягування до кнопок ліфта

Часом може трапитись, що кнопки поверхів всередині ліфта і кнопка його виклику назовні знаходяться за межами вашої досяжності. Вони можуть бути розташовані надто високо або бути заблоковані вазоном чи попільничкою. У такому випадку, щоб натиснути кнопку, скористайтесь довгим предметом, наприклад, ручкою, олівцем, указкою, ліхтариком, кишеньковим ножиком чи іншим підручним об'єктом. Якщо у вас немає нічого, чим можна було би це зробити, попросіть когось допомогти вам або спро-

буйте відсунути з дороги перешкоду, використовуючи візок як грейдер. Вкажіть на цю проблему коменданту будинку і запропонуйте прибрати цей предмет. У деяких ліфтах вам доведеться натискати кнопки, коли ви лише наполовину заїхали досередини.

Подолання проміжків між ліфтом і підлогою

Ліфт повинен зупинятись за пів дюйма від підлоги, але якщо є широка вертикальна чи горизонтальна щілина між ним і підлогою, долайте її згідно правил для подолання перешкод чи бордюрів (у випадку, якщо її ширина менша п'яти сантиметрів). (Зверніться до Підрозділів 2.2 і 2.8 за більш докладною інформацією про перешкоди і бордюри.) Якщо проміжок має ширину більшу, ніж п'ять сантиметрів, краще зачекайте на інший ліфт, ніж пробуйте здійснити небезпечну спробу зайти до того, який перед вами.

Під'їзд до підвищення обличчям вперед

- Під'їдьте до підвищення обличчям вперед.
- Перемістіть свою вагу назад і заїдьте передніми коліщатами на підвищення.
- Не втрачаючи швидкості продовжуйте рухатись вперед, аж доки задні колеса візка не виїдуть на підвищення.

Під'їзд до підвищення спиною вперед

- Виїдьте задніми колесами візка на підвищення.
- Не втрачаючи швидкості продовжуйте рухатись назад, аж доки передні коліщата візка не виїдуть на підвищення.
- Вважайте на людей чи перешкоди, які можуть бути позаду вас.

Спуск з підвищення обличчям вперед

- Перемістіть свою вагу назад і рухайтесь вперед, аж доки передні коліщата візка не з'їдуть на поверхню, розташовану нижче.
- Не втрачаючи швидкості продовжуйте рухатись вперед, аж доки задні колеса візка не з'їдуть на поверхню, розташовану нижче.

Спуск з підвищення спиною вперед

- Нахиліться вперед і повільно рухайтесь назад, аж доки задні колеса візка не з'їдуть на поверхню, розташовану нижче.
- Продовжуйте рухатись назад, аж доки передні коліщата не з'їдуть на поверхню, розташовану нижче.

Розташування в ліфті

Вільні ліфти

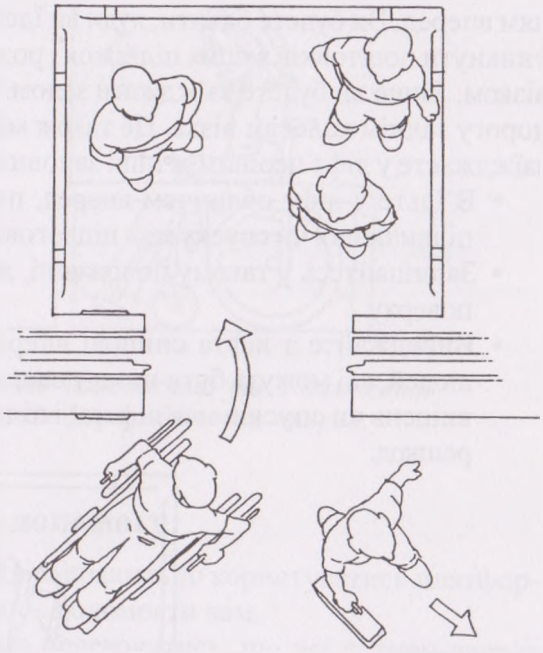
Розташування обличчям до дверей

- В'їдьте у ліфт обличчям вперед, пильнуючи за наявністю підвищення чи спуску між підлогою і ліфтом.
- Поверніться обличчям до дверей всередині ліфта.
- Виїжджайте з ліфта обличчям вперед, вважаючи на інших людей, а також на наявність підвищень чи спусків між ліфтом і підлогою або наявність інших перешкод.

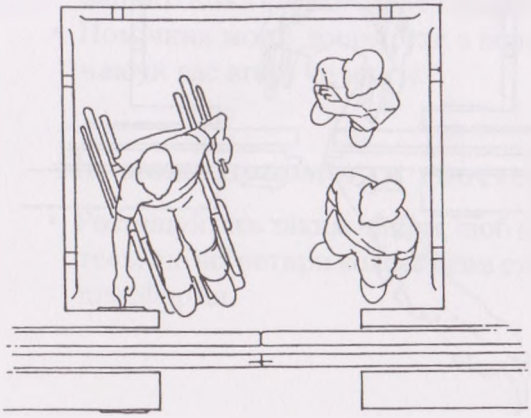
В'їзд до ліфта спиною вперед

- Якщо ви їдете ліфтом з кимось ще, попросіть його чи її притримати двері, щоб ви могли в'їхати до ліфта спиною вперед. Назовні ліфта площа для маневрування є більшою, ніж усередині. Якщо ви заїжджатимете до ліфта спиною впе-

ред, то попередньо з'ясуйте чи немає там підвищення чи спуску між ним і підлогою.



Заїзд у ліфт спиною вперед.

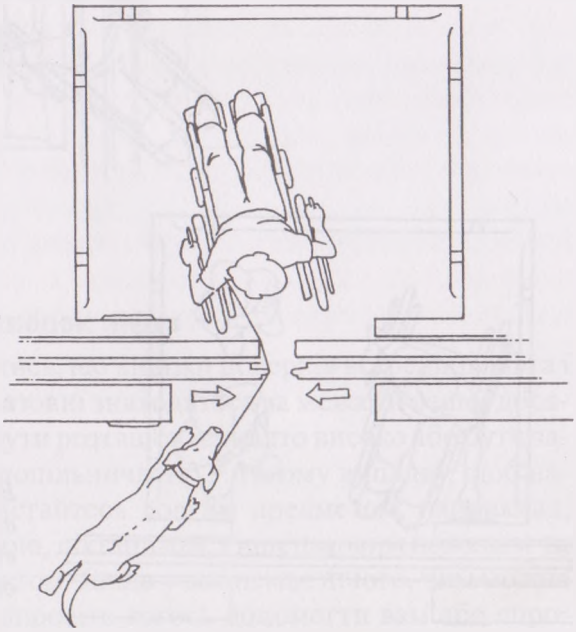


Вам буде легше виїхати з ліфта, якщо ви пересуваєтесь обличчям до дверей.

Заповнені ліфти

Зазвичай, легше заїхати у заповнений ліфт рухаючись обличчям вперед. Ви будете бачити, куди ви їдете, а інші люди зможуть уникнути поштовхів ваших підніжок і розступитись перед вашим візком. Якщо ви будете заїжджати задом, людям буде важко дати дорогу заднім колесам візка. Це також може трапитись, якщо ви заїжджаєте у ліфт першим, а інші заповнюють його після вас.

- В'їдьте у ліфт обличчям вперед, пильнуючи за наявністю підвищення чи спуску між підлогою і ліфтом.
- Залишайтесь у такому положенні, доки не доїдете до свого поверху.
- Виїжджайте з ліфта спиною вперед. Вважайте на інших людей, які можуть бути позаду вас, а також на наявність підвищень чи спусків між ліфтом і підлогою або наявність перешкод.



Якщо вас супроводжує собака-поводир, пильнуйте, щоб вона не залишилась за закритими дверима ззовні ліфта.

Ліфти, які не працюють

- Знайдіть рецепцію або приймальню. Ви також можете знайти "телефон подяки" чи попросити дозволу подзвонити до рецепції чи приймальної (з квартири, кабінету, готельного номеру, тощо), Вони можливо зможуть направити ліфт, скерувати вас до іншого, наприклад, до вантажного ліфта чи до ліфта для персоналу або знайдуть когось, хто допоможе вам спуститися сходами.
- Якщо ви знаходитесь на одному з вищих поверхів будинку, поблизу може знайтися система для евакуації, за допомогою якої ви та ваш візок зможете спуститись донизу.
- Якщо це потрібно, зв'яжіться з тим місцем, до якого ви намагаєтесь дістатись і змініть плани своєї зустрічі. (Наприклад, якщо ви простуєте на зустріч з другом або клієнтом до ресторану, який знаходиться на верхньому поверсі готелю, змініть місце зустрічі, вибравши інший ресторан.)
- Якщо ви користуєтесь громадським транспортом і єдиний ліфт у точці пересадки є несправним, вам напевно доведеться доїхати до іншої станції і взяти таксі, щоб досягти місця призначення за кошти компанії перевізника.

Системи аварійного зв'язку

Більшість ліфтів обладнана системою аварійного зв'язку. Скористайтесь нею чи іншим засобом зв'язку, щоб викликати допомогу у надзвичайній ситуації. Познайомтеся з принципом роботи системи аварійного зв'язку у ліфтах, якими ви користуєтесь регулярно. Якщо ви виявите якусь несправність у цій системі, негайно повідомте відповідні служби, щоб було розпочато ремонт. Найбільш поширені є такі проблеми:

- дверцята системи важко відкрити;
- засіб зв'язку відсутній або поламаний;

- шнур надто короткий (він повинен бути довжиною, принаймні, 75 см); або
- система знаходиться за межами вашої досяжності.

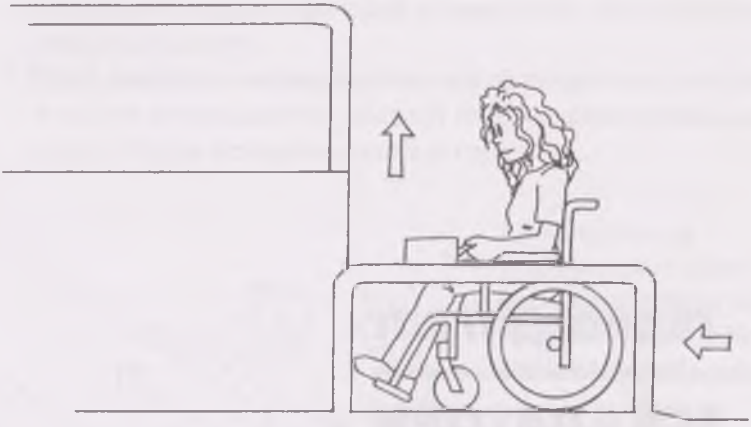
Транспортні платформи

Деякі будівлі оснащені замість пандусів чи ліфтів транспортними платформами, щоб переміщати користувачів візками на потрібний рівень. Металева платформа працює за принципом вантажної системи у фургонах. Часом ці системи знаходяться під замком і вам потрібно буде знайти особу, у якої є ключ.

Переміщення за допомогою транспортної платформи

Коли практикуєте переміщення за допомогою транспортної платформи, робіть це за присутності спостерігача. Перед тим, як привести платформу в рух, попросіть спостерігача пересвідчитись, що всі чотири колеса вашого візка безпечно стоять на платформі.

- Більшість транспортних платформ сконструйовано таким чином, що ви можете заїхати на них передом і можете продовжувати рухатись вперед, щоб з'їхати з них. Якщо вам потрібно використати ті ж двері, щоб в'їхати і виїхати, краще заїдьте на платформу спиною вперед. Тоді ви зможете виїхати з неї обличчям вперед.
- Заїдьте на платформу і переконайтесь, що всі чотири колеса вашого візка стоять безпечно на її поверхні.
- Поставте візок на гальма.
- Натисніть кнопку, щоб підняти чи опустити платформу.
- Перед тим, як відімкнути гальма, зачекайте, щоб платформа цілком зупинилась у вищій чи нижній точці.
- З'їдьте з платформи.



Завжди намагайтесь заїжджати та з'їжджати з транспортних платформ обличчям вперед.

Як просити про допомогу

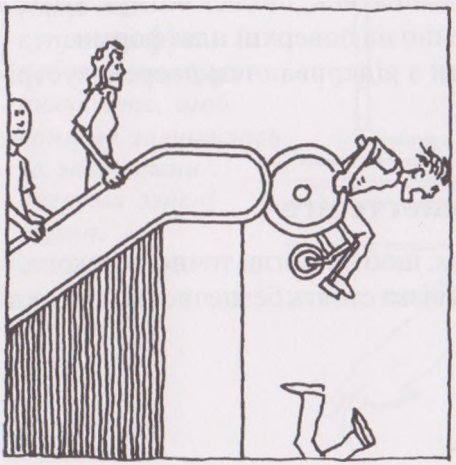
- Якщо ви не впевнені як правильно користуватись платформою, попросіть когось допомогти вам.
- Попросіть помічника переконатись, що всі чотири колеса вашого візка стоять безпечно на поверхні платформи.
- Помічник може допомогти з відкриванням дверей, зустрічаючи вас вгорі чи внизу.

Як може допомогти спостерігач

- Розташуйтесь таким чином, щоб ви могли точно переконайтесь, що всі чотири колеса візка стоять безпечно на поверхні платформи.

ПІДРОЗДІЛ 2.11

ЕСКАЛАТОРИ



Більшість будинків, які обладнані ескалаторами мають також і ліфти. Завжди віддавайте перевагу використанню ліфта перед використанням ескалатора, оскільки останні криють багато небезпек для користувача візком. Користуйтесь ескалатором лише в тому випадку, якщо ви не можете іншим чином дістатись до місця призначення. У деяких будівлях громадського призначення особам у інвалідних візках і людям з дитячими візочками не дозволяють користуватись ескалаторами. У такому випадку вам буде заборонено користуватись ним, якщо є наявними ліфт або пандус.

Застосовуйте техніку, описану в цьому підрозділі, лише якщо ви абсолютно повинні скористатися ескалатором з причини крайньої необхідності і немає наявної жодної альтернативи. Ця техніка потребує для свого застосування значного досвіду їзди в інвалідному візку і значної сили м'язів, а також може вимагати від вас та помічника, який вам допомагає, виконання значних фізичних навантажень та піддавати вас небезпеці серйозного травмування. Прочитайте застереження на сторінці 6, щоб ознайомитись з можливим ризиком під час практичного застосування навичок їзди на візку. Падіння є неприпустимою можливістю для деяких користувачів візком, яка може призвести до серйозного травмування чи загибелі.

Перед тим як практикувати техніку, описану в цьому розділі, ви повинні бути здатні переміщувати свою вагу вперед, рухатись у візку вперед і назад та мати достатньо сили і спритності, щоб безпечно хапати за поруччя ескалатора.

Завжди огляньте ескалатор перед тим, як ним скористатися, щоб пересвідчитись, чи можуть на його сходинках поміститись колеса вашого візка. Якщо поруччя ескалатора має на собі виїмки або інші помітні позначки, спробуйте визначити чи вони рухаються з такою ж швидкістю, що і сходинки. Не користуйтесь ескалаторами, які не рухаються плавно або мають нерівні поруччя.

Підйом ескалатором з допомогою

- Заїдьте на платформу ескалатора.
- Розташуйтесь таким чином, щоб коли почнуть з'являтися сходинки, задні колеса вашого візка опинились над рівною поверхнею сходинки, а не

над її краєм. Передні коліщата повинні бути розташовані однією сходинкою вище задніх коліс.

- Тримайтесь однією рукою за поруччя, а іншою – за обід для штовхання. Нахиліться вперед, щоб уникнути перевертання назад.
- Якщо колеса ескалатора занадто мілкі, щоб на них помістились задні колеса візка, обіпріть їх об вертикальну частину вищої сходинки.
- Якщо поруччя рухаються швидше, ніж сходинки, нехай вони ковзають через ваші руки, щоб останні не відсовувались далеко від візка. Якщо поруччя рухаються повільніше, ніж сходинки, стисніть міцно обід колеса, щоб уникнути скочування вниз, у той час коли ви будете переміщати іншу свою руку вперед, щоб вона не відсовувалась далеко від коліс.
- Нехай помічник зайде з вами на ескалатор, поставивши одну ногу однією сходинкою нижче вас і спираючись на другу ногу, яка знаходиться на дві сходинки нижче за вас. Помічник повинен стояти повернувшись обличчям за напрямком руху, легко поклавши руки на ручки для штовхання чи задню перекладину візка, щоб запобігти вашому перекиданню назад. Він не повинен прикладати жодних зусиль до візка, хіба що ви почнете перекидатись або скочуватись ескалатором донизу.
- Підтягніть себе вперед, щоб затягнути візок на ескалатор, розташувавши підніжки на одній його сходинці, а задні колеса – двома сходинками нижче. Залежно від ескалатора чи підгонки вашого візка передні коліщата або стоятимуть або повиснуть над другою сходинкою згори.
- У той час як сходинки ескалатора вирівнюються у пряму поверхню на його верхівці, поступово переходьте у позицію прямосидіння, щоб утримати рівновагу. Коли всі чотири колеса вашого візка опиняться на одному рівні, відштовхніться від поруччя, щоб виїхати з ескалатора. Уникайте за-

стрягання передніх коліщат у тому місці, де сходинки заходять під підлогу.

- Руки вашого помічника повинні знаходитись поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини візка, аж доки ви не з'їдете безпечно з ескалатора.



Користуйтесь ескалатором лише тоді, коли маєте помічника, який зупинить ваше падіння назад.

Спуск ескалатором з допомогою

- Попросіть помічника зайти на ескалатор перед вами і стати спиною до напрямку руху. Коли ви заїдете спиною вперед на ескалатор, помічник повинен стояти на ньому однією сходинкою нижче задніх коліс візка.
- Заїдьте спиною вперед на ескалатор, аж доки задні колеса візка не опиняться на одну сходинку нижче, ніж передні коліщата.
- Нахиліться вперед і вхопіться однією рукою за поруччя так високо, як лише це можливо. Іншою рукою стисніть обід для штовхання, щоб уникнути скочування назад.

- Руки вашого помічника повинні знаходитись на ручках для штовхання чи задній перекладині візка.
- Штовхніть візок вперед, щоб зміцнити позицію задніх коліс на сходинці.
- Ваш помічник повинен гарантувати, що ви не з'їдете чи не перекинетесь назад.
- Коли з'їдете вниз, відштовхніться від поруччя і рухайтесь спиною вперед, виїжджаючи з ескалатора.
- Руки вашого помічника повинні знаходитись на ручках для штовхання чи на задній перекладині візка, аж доки ви не з'їдете вниз і всі чотири колеса візка не опиняться на рівній поверхні. Переконайтесь, що помічник задкує у той час, як ви досягнули основи ескалатора, щоб ви могли розвернутися.

ПІДРОЗДІЛ 2.12

КОЛІЇ ТА РЕШІТКИ



Завжди огляньте колії і решітки перед тим як переїжджати через них. Коли долаєте колію, визначте наскільки рейки виступають над поверхнею, по якій ви пересуваєтесь, та оцініть ширину просвітів між рейками та цією поверхнею. Коли долаєте решітку, визначте чи дренажні отвори не є ширшими за колеса вашого візка. Передні коліщата візка можуть дуже легко застрягнути в цих отворах, тому пробуйте пересуватись у позиції балансування або перпендикулярно до колії чи перекладин решітки. Якщо ви пересуваєтесь на чотирьох колесах і передні коліщата вашого візка повертаються вбік, вони легко можуть застрягнути в отворі. Також подумайте чи не стане ще однією причиною величина просвіту під пристроєм проти перекидання чи підніжками візка.

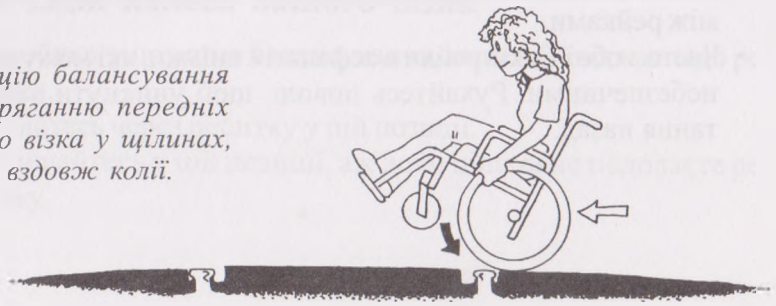
Коли ви перетинаєте залізничну колію чи трамвайну лінію, нехай коло вас буде помічник, щоб ви не застрягли на півдорозі. Перебування поблизу спостерігача є особливо важливим при перетині незнайомої вам колії.

Перед тим як практикувати техніку, описану в цьому підрозділі, ви повинні бути здатні рухатися у візку вперед і назад та долати перешкоди. Вам буде легше долати колії і решітки, якщо ви зможете перейти у позицію балансування і рухатися вперед у цій позиції.

Переїзд через залізничну колію і трамвайну лінію

Подивіться на колію і визначте. чи можете ви безпечно її подолати. Не переїжджайте її, якщо у вас виникли сумніви стосовно власної безпеки, хіба що поряд є хтось, хто може допомогти вам, якщо ви застрягнете.

Перехід у позицію балансування запобігає застряганню передніх коліщат вашого візка у щілинах, що тягнуться вздовж колії.



У позиції балансування

- Перейдіть у позицію балансування, коли під'їжджаєте до колії.
- Переїжджайте через колію, зберігаючи цю позицію.
- Пробуйте переїжджати у напрямку, перпендикулярному до колії, щоб задні колеса візка долали перешкоду одночасно.
- Почекайте, доки цілком не подолаєте колію, перш ніж виходити з позиції балансування.

На чотирьох колесах

Якщо ви не можете перейти у позицію балансування, пробуйте подолати колію на чотирьох колесах. Не відхиляйтеся від напрямку, перпендикулярного до колії, оскільки будь-який рух убік може спричинити падіння передніх коліщат у щілини, які оточують рейки. У Підрозділі 1.5 ви знайдете більше інформації про керування передніми коліщатами.

- Подивіться на колію і визначте. чи можете ви безпечно її подолати. Не переїжджайте її, якщо у вас виникли сумніви стосовно власної безпеки, хіба що поряд є хтось, хто може допомогти вам, якщо ви застрягнете.
- Повільно пересувайтесь вперед через колію. Розташуйте візок таким чином, щоб ви перетинали колію під прямим кутом до рейок, не змінюючи напрямку руху. Це зменшить ризик западання передніх коліщат вашого візка у просвіті між рейками.
- Часто з обох боків рейки в асфальті є виїмки, які можуть бути небезпечними. Рухайтесь поволі, щоб уникнути перевертання назад.



Якщо передні коліщата вашого візка повернуться убік, вони можуть застрягнути у щілині і зупинити його рух.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь позаду візка, тримаючи руки поблизу ручок для штовхання чи задньої перекладини візка, щоб запобігти падінню користувача візка.

Як просити про допомогу

- Оскільки пристрій проти перекидання і підніжки також можуть зачепитись за рейки чи застрягнути у щілинах, які тягнуться вздовж них, ви можете попросити помічника пристосувати їх належним чином перш, ніж переїжджати через колію.
- Найлегше для вашого помічника перетягнути вас через колію спиною вперед. Поверніться таким чином, щоб спина була спрямована до рейок.
- Попросіть помічника стати позаду візка і вхопитися за ручки для штовхання або задню перекладину. Разом з помічником нахиліть візок назад і переведіть його у позицію балансування, при цьому нехай він стане боком до візка і впре стегно у його спинку.
- На ваш рахунок "три" тягніть назад обручі для штовхання і/або колеса, у той час як помічник тягне назад за ручки для

штовхання. Переконайтесь, що він використовує більше силу м'язів ніг, а не спини.

- Виходьте з позиції балансування лише тоді, коли ви перетягнули колію.



Найлегше для помічника перетягнути вас через ряд рейок спиною вперед.

Корисні поради

Застрахуйте себе від втрати речей, які вам належать, перед тим, як переїжджати через колії чи решітки. Під час подолання нерівної поверхні навколо решіток чи рейок ваші ключі чи інші речі можуть випасти з кишені на землю.

Переїзд через решітки

Живете ви у місті чи у селі, вам доведеться зіткнутися з водостічними чи каналізаційними решітками. Решітка повинна бути розташована таким чином, щоб довші отвори були перпендику-

лярними до найбільш звичного напрямку руху чи пересування. Отвори решітки не повинні бути ширші за половину дюйма (1,25 сантиметра) і мають бути зорієнтовані в одному напрямку. Оскільки багато решіток не відповідають цим стандартам, найкраще уникати проїзду просто через них, де тільки це можливо. Якщо ви мусите перетнути решітку, рухайтесь поволі і за курсом, перпендикулярним до її отворів.

Практикуйте перетин різних решіток за присутності спостерігача. Ви часто можете зустріти решітки на міських тротуарах та при основі з'їздів і пандусів.

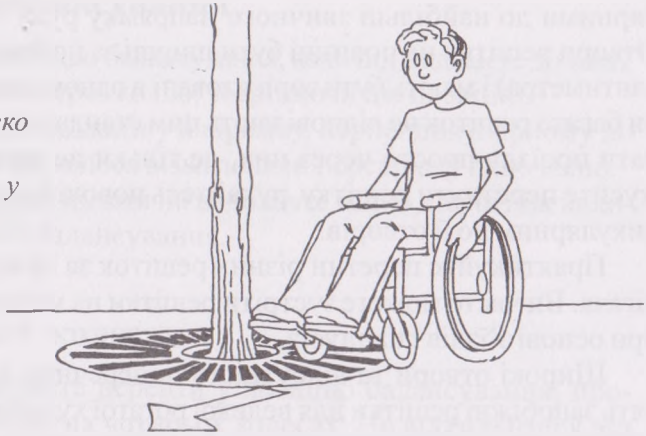
Широкі отвори та відсутність поперечних перекладин роблять запобіжні решітки для великої рогатої худоби екстремальним зразком каналізаційних решіток. Як і у випадку з усіма решітками, перетинайте їх під прямим кутом до грат. Щоб це зробити потрібне виняткове уміння тримати рівновагу і контролювати позицію балансування.

Найлегший шлях подолання решітки – перейти у позицію балансування, щоб запобігти застряганню передніх коліщат візка у її отворах. Як і у випадку з рейками, ці отвори можуть легко їх заблокувати. Переїзд через решітку у позиції балансування робить його також більш плавним.

Отвори перпендикулярні чи вужчі, ніж задні колеса вашого візка

- Перейдіть у позицію балансування, коли під'їжджаєте до решітки.
- Рухайтесь через решітку у цій позиції.
- Залишайтесь у цій позиції, аж доки цілком не подолаєте решітку.

Невеликі передні коліщата легко можуть застрягнути у отворах решітки.



Отвори паралельні чи ширші, ніж задні колеса вашого візка

- Перейдіть у позицію балансування, коли під'їжджаєте до решітки.
- Перебуваючи у цій позиції, розверніть крісло і перетинайте решітку по діагоналі.
- Залишайтесь у цій позиції, аж доки цілком не подолаєте решітку.

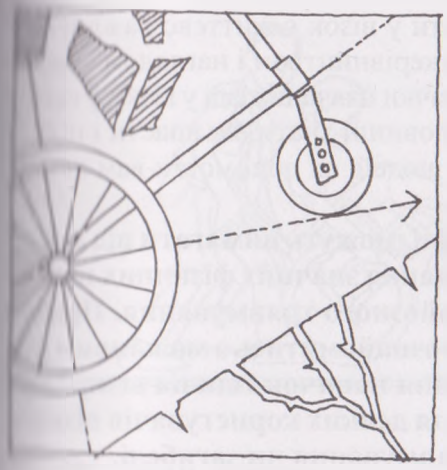
Як просити про допомогу

- Разом з помічником нахиліть візок назад і переведіть його у позицію балансування. Попросіть помічника стати позаду візка і вхопитися за ручки для штовхання або задню перекладину. Нехай помічник стане боком до візка і впреться коліном у його спинку, відхиляючи його назад, аж доки ви не перейдете у позицію балансування.

- Коли ви будете готові, попросіть помічника штовхати візок вперед. Ви можете допомагати, штовхаючи вперед ободи коліс.
- Коли ви цілком переїдете через решітку, нахиліться вперед і попросіть помічника опустити візок.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь слідом за користувачем візка, щоб запобігти його перевертанню назад або втрату рівноваги у напрямку до переду.



РОЗДІЛ 3

НАВИЧКИ ДІЙ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У цьому розділі:

Падіння та піднімання 112
Процес евакуації 121

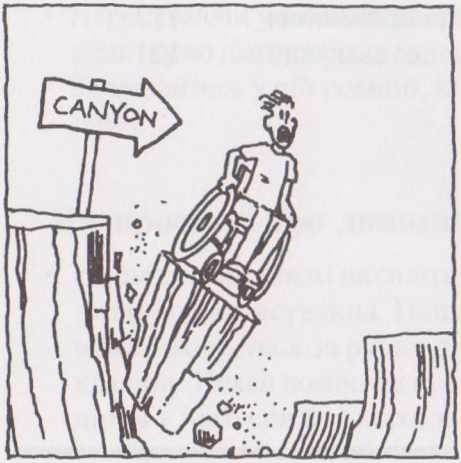
Пожежа! Дим швидко піднімається до вашого поверху, а розжарені вогняні лапи вже дотягнулися до поверху під вами. Люди кричать, задихаються в диму і біжать до пожежних виходів. Ви кидаєтесь у хол, а ліфти не працюють. Що вам тепер робити ?

Стрес і паніка під час надзвичайних ситуацій можуть завадити подумати тверезо і діяти розсудливо. Практикуйте ваші дії під час надзвичайних ситуацій чи під час евакуації заздалегідь, щоб ви залишались більш спокійними і реагували належним чином під час реальної екстремальної ситуації. Якщо ви активно користуєтесь своїм візком, є значний шанс, що колись ви будете мати нагоду скористатись з навичок дій за такої ситуації.

Перечитайте застереження на сторінці v, щоб довідатись про ризик, який може супроводжувати практикування навичок їзди на візку. Пам'ятайте, що для деяких осіб, які пересуваються у ньому, падіння є неприпустимим і може спричинити важкі травми чи загибель.

ПІДРОЗДІЛ 3.1

ПАДІННЯ ТА ПІДНІМАННЯ



Знання того як впасти і як знову сісти у візок є життєво важливими знаннями. Найкраще їх опановувати під керівництвом і наглядом спеціаліста з фізичної реабілітації, який має навички навчання їзді у візку, у спеціально пристосованому середовищі. Ви повинні знати, як впасти і піднятися або вміти проінструктувати інших людей, як допомогти вам повернутись у візок.

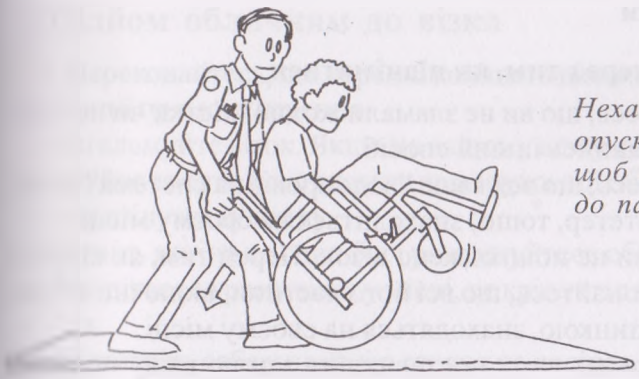
Навички, описані в цьому підрозділі, можуть вимагати від вас та помічника, який вам допомагає, виконання значних фізичних навантажень та піддавати вас небезпеці серйозного травмування. Прочитайте застереження на сторінці 6, щоб ознайомитись з можливим ризиком під час практичного застосування навичок їзди на візку. Падіння є неприпустимою можливістю для деяких користувачів візком, яка може призвести до серйозного травмування чи загибелі.

Падіння

Коли вчитеся безпечно падати, завжди практикуйте на м'якій поверхні, наприклад, на маті, товстому килимі, чи на м'якій землі.

Практикування падіння

- Нехай спостерігач стане позаду візка, взявшись руками за ручки для штовхання чи задню перекладину.
- Переведіть візок у позицію балансування. Якщо необхідно, попросіть спостерігача допомогти відхилити візок назад для переходу у цю позицію.
- Нехай спостерігач опускає вас назад, коли ви будете готові. Пригніть своє підборіддя до грудей та тримайтесь руками за коліна. Переконайтесь, що спостерігач згинає коліна, утримує свою спину прямою і використовує силу м'язів ніг. (Зверніться до Підрозділу 5.1 за більш докладною інформацією про запобігання травмуванню спини.)

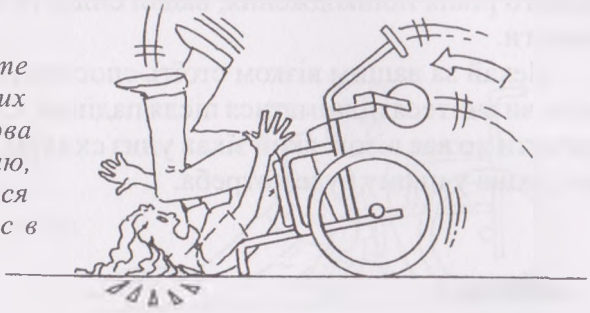


Нехай спостерігач опускає вас до землі, щоб призвичаїтись до падіння назад.

Падіння назад

- Завжди захищайте свою голову!
- Якщо ви починаєте падати назад, притисніть своє підборіддя до грудей. Це дозволить запобігти першого удару об землю головою.
- Тримайте обома своїма руками коліна або захистіть від них рукою своє обличчя.
- Намагайтесь сповільнити падіння, тягнучи однією рукою за обід колеса.
- Допоміжні пристосування, наприклад, ручки для штовхання чи рюкзак, можуть запобігти удару спинки візка об землю.

Якщо ви падаєте назад і не вживаєте жодних запобіжних заходів, ваша голова вдариться об землю, а коліна відкинуться назад і вдарять вас в обличчя.





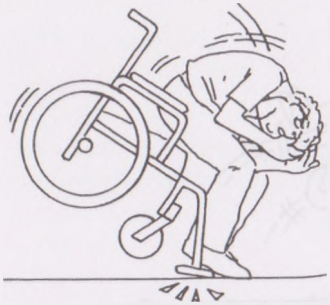
Притисніть підборіддя до грудей та тримайтесь руками за свої ноги, щоб впасти безпечно.

Як може допомогти спостерігач

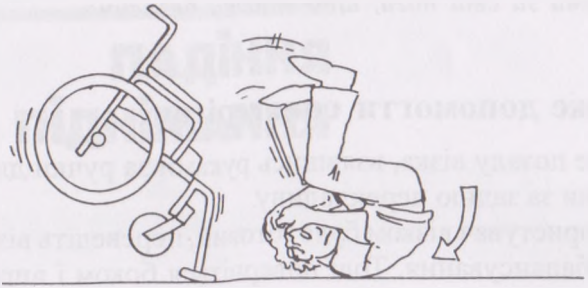
- Станьте позаду візка, взявшись руками за ручки для штовхання чи за задню перекладину.
- Коли користувач візком буде готовий, переведіть візок у позицію балансування. Тоді поверніться боком і впріть своє стегно у спинку візка. Не скручуйте спину в ділянці талії, щоб уникнути травми спини.
- Опустіть візок на землю.

Падіння вперед

- Постарайтесь скрутитись як м'яч, тоді ви просто ви котитесь з візка. Якщо ви виставите перед собою руки, щоб зупинити падіння, це може спричинити перелом руки чи кисті.



Скрутіться як м'яч і притуліть підборіддя до грудей, щоб викотитися вперед при падінні.



Падіння убік

- Нахиліться у протилежний від падіння бік, щоб уникнути удару головою об землю.
- Вхопіться обома руками за боковинку чи підніжку з боку, протилежного до падіння, щоб візок вдарився об землю до того, як вдаритеся ви. Не намагайтесь утримати себе витягуючи вбік руку, оскільки можете травмувати кисть, лікоть чи плече.
- Якщо ви мусите витягнути руку, тримайте її зігнутою, щоб вона працювала, як амортизатор. Коли ви падаєте, уникайте попадання руки під візок.

Піднімання

Що робити перед тим, як підніматися

- Переконайтесь, що ви не зламали жодної кістки чи не травмувалися в якийсь інший спосіб.
- Переконайтесь, що вся ваша "водопровідна система" (сечоприймач, катетер, тощо) знаходиться на своєму місці.
- Перевірте, чи не пошкоджено візок. Перед тим, як сідати в нього переконайтесь, що всі його частини, включно з боковинками і спинкою, знаходяться на своєму місці.
- Можливо, ви захочете поставити на землю вашу подушку для сидіння, щоб сісти на неї і зменшити висоту, на яку вам потрібно себе підняти, щоб сісти у візок.
- Якщо ви знаходитесь на схилі, поставте візок боком до нього і, якщо зможете, загальмуйте його. Це допоможе запобігти з'їжджанню візка вниз.
- Переконайтесь, що передні коліщата знаходяться у позиції прямого кочення, щоб збільшити стабільність візка у поздовжньому напрямку.

Піднімання після падіння

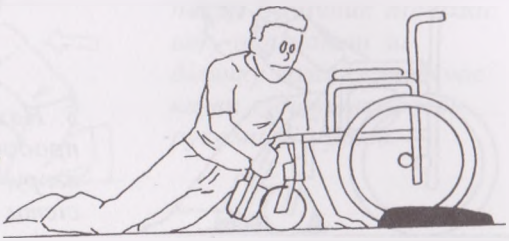
Існує кілька варіантів піднімання після падіння. Спосіб, який ви будете використовувати, залежатиме від конкретної ситуації, вашого рівня пошкодження, вашої сили, та обсягу можливої допомоги.

Нехай за вашим візком стоїть спостерігач, щоб підпирати її, коли ви вчитеся підніматися після падіння. Спостерігач може підтягнути до вас візок. який зїхав униз схилом і допомогти підняти вас, якщо у цьому буде потреба.

Підйом обличчям до візка

- Переконайтесь, що передні коліщата візка знаходяться у позиції прямого кочення.
- Загальмуйте візок. Якщо на вашому візку немає гальм, спробуйте сперти його спинку на нерухомий об"єкт, наприклад, на стіну чи кушетку.
- Зігніть коліна на один бік і розташуйтесь обличчям до візка.
- Вхопіться за раму візка у місці, де кріпляться передні коліщата.
- Підтягніть себе у позицію стоячи на колінах і нахиліться вперед на сидіння візка
- Виштовхуйте себе руками догори, аж доки ваші коліна не опиняться на підніжках або коло них.
- За допомогою іншого, сильнішого, поштовху, підніміть себе догори і вхопіться за спинку візка. Зачепіться своїм підборіддям за неї, якщо це потрібно.
- Простягніть руку навскоси через спинку і візьміться нею за ручку для штовхання. спинку чи іншу стабільну частину рами.
- Перекотіться на бік у напрямку від руки, яку ви простягнули навскіс через спинку, аж доки не перейдете у позицію прямосидіння.
- Сядьте зручно. Не забудьте підсунути подушку для сидіння під себе. Переконайтесь, що ваші ноги знаходяться на підніжках.

1. Після того, як ви вирівняли свій візок, сядьте перед ним, зігнувши коліна на бік.

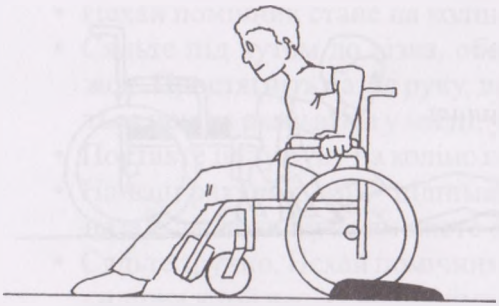




2. Обіпріть коліна на підніжки.



3. Підтягніть себе вгору на сидіння візка.



4. Повертайтесь, аж доки не сядете рівно.

Підйом обличчям від візка

- Переконайтесь, що передні коліщата візка знаходяться у позиції прямого кочення.
- Загальмуйте візок. Якщо на вашому візку немає гальм, або вони не можуть утримувати його на місці, спробуйте сперти його спинку на нерухомий об"єкт, наприклад, на стіну чи кушетку. Якщо немає нічого, що могло б стримати візок,

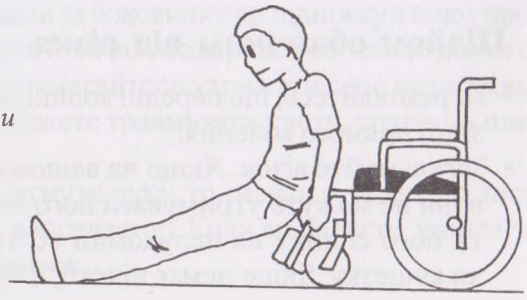
не впадайте у відчай, ви все ще можете здійснити підйом без допомоги.

- Сидячи спиною до візка, простягніть руки назад і вхопіться за його раму у місці, де кріпляться передні коліщата. Можливо, ви захочете поставити одну руку на раму, а іншу на підлогу.
- Піднімаючи себе руками догори і пересуваючись назад сядьте своїми сідницями на ремінь для ніг, якщо у вас він є або на підніжки.
- Візьміться руками ще далі за трубки, на яких кріпиться сидіння.
- Нахиліться вперед продовжуючи піднімати себе вгору і переміщувати назад, аж доки не зможете сісти прямо.
- Сядьте зручно. Переконайтесь, що ваші ноги знаходяться на підніжках.

1. Простягніть руки назад і вхопіться ними за місце прикріплення передніх коліщат.

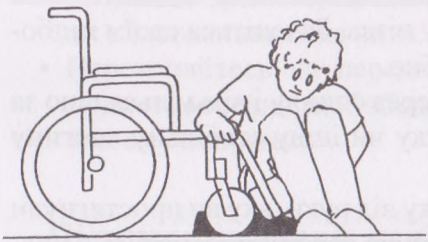


2. Піднімайте себе догори і пересувайте назад, щоб знову сісти у візок.

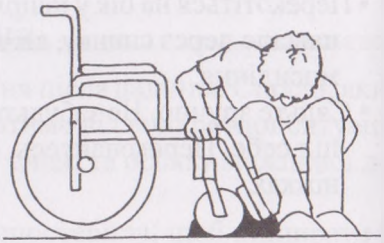


Техніка підйому з переміщенням з боку на бік

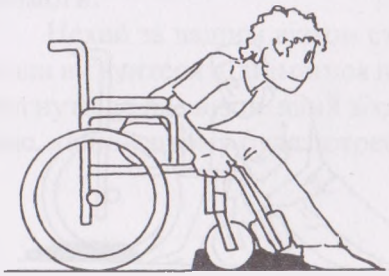
- Сядьте на свою подушку для сидіння під кутом до візка.
- Візьміться за раму на дальному від вас боці візка у місці кріплення підніжок.
- Розташуйте коліна між рамою візка та рукою, яка знаходиться далі від візка.
- Нахиліться вперед на ваші коліна, штовхаючись рукою, яка знаходиться на подушці і підтягуючись рукою, якою ви тримаєтесь за візок.
- Поклавши грудну клітку на коліна, нахиліться вперед настільки, наскільки зможете, щоб підняти при цьому вгору свої сідниці.
- Поверніть тулуб і сядьте у візок.



1. Візьміться за трубки, до яких кріпиться сидіння, у місці прикріплення передніх коліщат.



2. Піднімайте себе руками вгору і пересувайте назад.



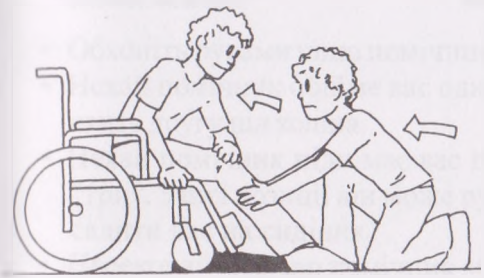
3. Нахиліться вперед і продовжуйте піднімати себе вгору, аж доки не зможете сісти прямо у візку.

Як просити про допомогу

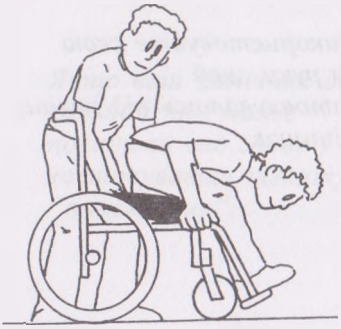
Часом найшвидшим, найлегшим та найзручнішим способом сісти знову у візок є використання допомоги помічника. (Зверніться до Підрозділу 5.1. за більш докладною інформацією як безпечно допомагати.) Нижче наведені кілька способів допомоги людині сісти знов у візок.

Підйом з помічником, який штовхає вас угору

- Поставте передні коліщата у позицію прямого кочення і загальмуйте візок.
- Сидячи спиною до візка, простягніть руки назад і вхопіться за його раму у місці, де кріпляться передні коліщата.
- Нехай помічник притримує ваші коліна.
- На ваш рахунок "три", нехай помічник піднімає вас, тримаючи за ділянку колін у той час як ви піднімаєте себе вгору і пересуваєте назад, аж доки ви не зможете сісти у візок.
- Сядьте зручно, щоб ваша поза була стабільна і ноги знаходились на підніжках.
- Нехай помічник підсуне під вас подушку для сидіння у той час, як ви піднімаєте себе, спираючись на трубки, до яких кріпиться сидіння і нахиляєтесь вперед.



1. Щоб сісти у візок, нехай помічник піднімає вас, тримаючи за ділянку колін, у той час як ви відштовхуєтесь руками від рами.

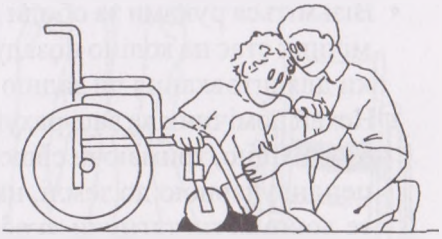


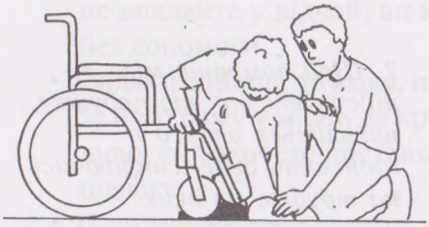
2. Щоб помічник міг підсунути під вас подушку, нахиліться вперед і підніміть себе, спираючись на трубки, до яких кріпиться сидіння.

Підйом, коли ви відштовхуєтесь від опори

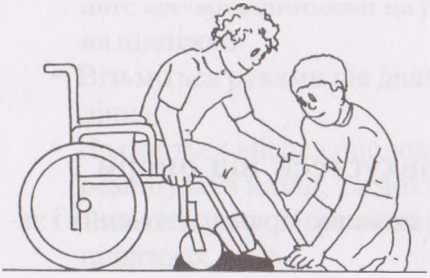
- Поставте передні коліщата у позицію прямого кочення і загальмуйте візок.
- Нехай помічник стане на коліна збоку від вас.
- Сядьте під кутом до візка, обернувшись спиною до підніжок. Простягніть назад руку, дальшу від помічника і візьміться нею за раму візка у місці, у якому кріпляться підніжки.
- Поставте іншу руку на коліно помічника.
- На ваш рахунок "три" піднімайте себе вгору і пересуваєте назад, аж доки ви не зможете сісти у візок.
- Сядьте зручно. Нехай помічник підсуне під вас подушку для сидіння у той час, як ви піднімаєте себе, спираючись на трубки, до яких кріпиться сидіння і нахиляєтесь вперед.

1. Нехай помічник стане на коліна збоку від вас, у той час як ви вхопитеся за місця прикріплення підніжок.





2. Використовуйте свою іншу руку, щоб відштовхуватись від коліна помічника.

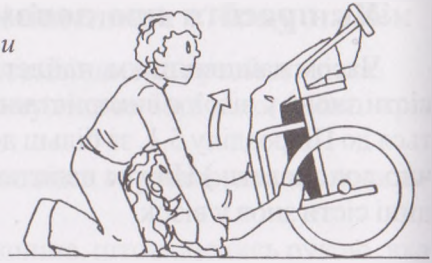


3. Продовжуйте відштовхуватись, аж доки не зможете сісти прямо.

Підйом з попереднім перевертанням візка

- Якщо ви впали неподалік візка, ваш помічник може перевернути його таким чином, що ручки для штовхання чи задня перекладина будуть знаходитися на землі, а сидіння у повітрі.
- Розташуйтесь з допомогою помічника у перевернутому візку.
- Візьміться руками за ободи для штовхання у той час, як помічник стає на коліно позаду візка, взявшись руками за ручки для штовхання чи задню перекладину.
- Нехай помічник на ваш рахунок "три", піднімає візок у звичну позицію, тримаючи свою спину настільки прямою і перпендикулярною до землі, наскільки це можливо. Ви можете допомогти, тягнучи за ободи коліс.

Ваш помічник може перевести вас у прямосидячу позицію після того, як ви розташувались у перевернутому візку.



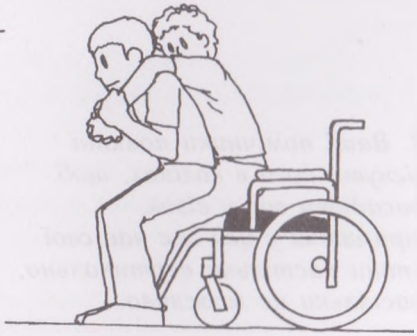
Перенесення на спині

Якщо ваш помічник має значну силу м'язів ніг та не має проблем з шиєю і спиною, він може перенести вас до візка після падінні з нього.

- Сядьте прямо на підлозі, розкинувши широко ноги у формі літери V.
- Нехай помічник сяде навпочіпки між вашими ногами спиною до вас.
- Закиньте руки за його шию і міцно зчепіть долоні.
- Нехай помічник візьметься за ваші передпліччя.
- Нехай помічник встане на ваш рахунок "три", тримаючи свою спину настільки прямою і перпендикулярною до землі, наскільки це можливо.
- Нехай помічник йде до візка і зігне ноги в колінах, щоб посадити вас на його сидіння.



1. Помічник повинен вхопитися за ваші передпліччя і перенести вас до візка.



2. Помічник може зігнути ноги в колінах, щоб посадити вас у візок.

Перенесення за допомогою техніки "пожежник"

- Обхопіть руками шию помічника.
- Нехай помічник обійме вас однією рукою за спину і пропустить другу під коліна.
- Нехай помічник піднімає вас прямо вгору на ваш рахунок "три". З цієї позиції він може рухатися до вашого візка і посадити вас на сидіння.
- Переконайтесь, що помічник згинає свої коліна, а не спину, коли садить вас у крісло.

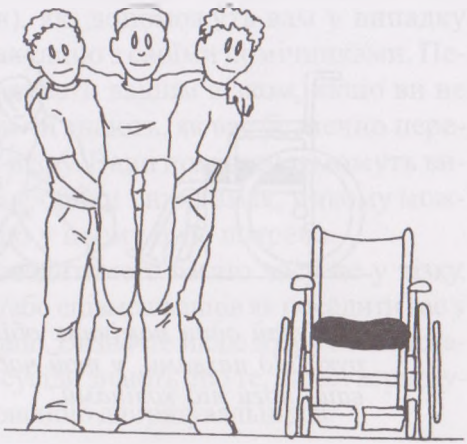
Якщо ваш помічник досить сильний, він може посадити вас знову у візок застосувавши техніку "пожежник".



Перенесення з помічниками з кожного боку

- Переконайтесь, що передні коліщата вашого візка знаходяться у позиції прямого кочення і візок загальмований.
- Нехай помічники стануть з обох боків від вас, обличчям один до одного.
- Покладіть свою руку на плече кожного помічника, у той час як вони зчіплюють руки позаду вашої спини і під вашими колінами.
- Обидва помічники повинні підняти вас угору на ваш рахунок "три" і перемістити у візок.
- Сядьте зручно.

Двоє помічників можуть за допомогою своїх рук сформувати щось подібне до крісла, щоб віднести вас до вашого візка.

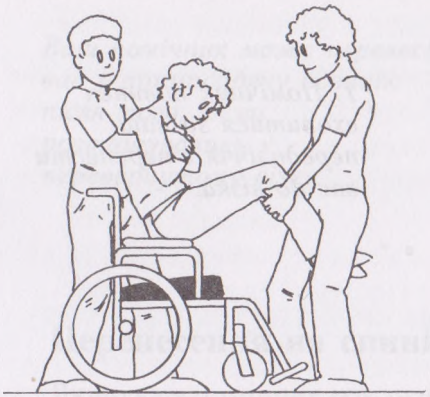


Перенесення з помічником коло вашої голови і коло ваших ніг

- Переконайтесь, що передні коліщата вашого візка знаходяться у позиції прямого кочення і загальмуйте візок.
- Розташуйте візок неподалік себе, якщо для цього є достатньо місця, щоб зменшити відстань, яку мають пройти ваші помічники несучи вас.
- Схрестіть руки перед собою.
- Нехай один помічник стане позаду вас, пропустить свої руки під вашими передпліччями і візьме вас за кисті.
- Нехай другий помічник стане перед вами і пропустить руки під вашими ногами, щоб забезпечити підтримку колін і/або стоп.
- Обидва помічники повинні підняти вас угору на ваш рахунок "три" і перемістити у візок.
- Нехай помічники згинають ноги в колінах, коли саджають вас у візок. Вони повинні тримати свої спини настільки вертикально, наскільки це можливо, щоб уникнути пошкоджень спини.
- Сядьте зручно.



1. Нехай один помічник обійме вас, пропустивши руки під пахвами, у той час як інший триматиме ваші ноги під колінами.



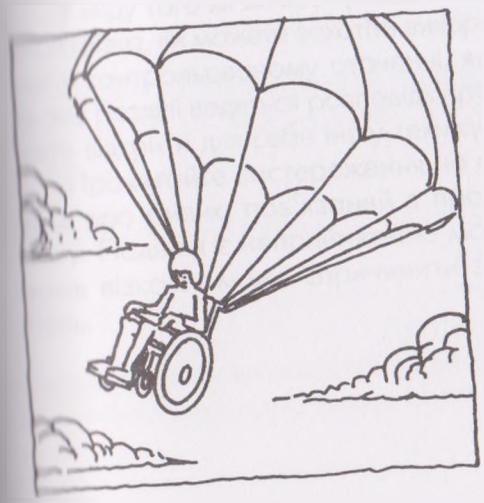
2. Коли ви будете готові, нехай ваші помічники піднімуть вас над сидінням вашого візка.

3. Ваші помічники повинні зігнути ноги в колінах, щоб посадити вас у візок, тримаючи у цей же час свої спини настільки вертикально, наскільки це можливо.



підрозділ 3.2

ПРОЦЕС ЕВАКУАЦІЇ



Дуже добре мати план евакуації на випадок надзвичайної ситуації для вашого дому, робочого місця, школи чи інших місць, де ви часто буваєте. Переконайтесь, що ваші детектори диму справні і ви можете доступитись до вогнегасника та кнопки пожежної тривоги. Довідайтесь, чи існує план евакуації у вашому будинку, школі чи на роботі. Вивчіть, що слід робити і куди слід рухатися під час різних надзвичайнихситуацій (наприклад, при землетрусі, торнадо, пожежі). Вивчіть шлях евакуації у себе вдома, школі та на роботі. Намітьте також запасний шлях евакуації.

Для будинків висотою більше, ніж один поверх повинен бути розроблений офіційний план евакуації для користувачів візків, який не потребує використання ліфта. Вивчіть рекомендований план евакуації. У деяких випадках це може означати, що потрібно буде використати евакуаційне крісло, пристрій, який приєднується до візка і дозволяє йому долати сходи. Якщо такого адаптаційного евакуаційного пристрою немає, попросіть колегу чи друга допомогти вам вибратися назовні. Покладатися на інших людей небезпечно, оскільки вони не завжди можуть бути під руками.

Якщо ви проводите багато часу на горішніх поверхах будинку, у якому є ліфт, перевірте разом з комендантом будинку і представниками пожежних служб чи зможете ви скористатися ним як найбезпечнішим засобом евакуації, якщо буде встановлено, що в цій частині будинку немає пожежі.

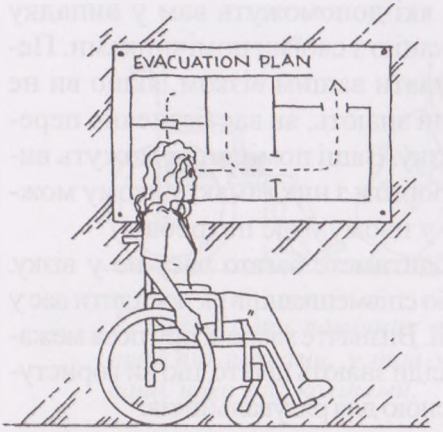
Визначте помічників (наприклад, членів родини, співмешканців, колег по роботі, однокласників, вчителів), які допоможуть вам у випадку надзвичайної ситуації. Практикуйте евакуацію з своїми помічниками. Переконайтесь, що вони знають як маневрувати вашим візком, якщо ви не зможете зробити це самостійно, а також чи знають, як вас безпечно переносити, якщо не можна евакуюватися у візку. Ваші помічники можуть використати простирадло чи фіранку, щоб зробити з них гамак, у якому можна знести вас пожежними сходами, якщо у цьому буде потреба.

Знаходячись вдома, ви, напевно, проводитимете багато часу не у візку. Навчіть членів родини, доглядачів, друзів і/або співмешканців як посадити вас у візок та вийняти з нього для швидкої евакуації. Визначте місце збору поза межами вашого дому. Переконайтесь, що ваші сусіди знають про те, що ви користуєтесь візком. Ця інформація може бути корисною для рятувальників.

Місцеве відділення міліції та пожежної служби повинні мати поповерховий план будинку та знати найбільш вірогідні місця спання осіб зі значними неповносправностями. У випадку евакуації під час пожежі чи іншої надзвичайної ситуації, рятувальники знатимуть де шукати та як допомагати особам, які не здатні самі собі допомогти.

Розробка плану евакуації

- Визначте контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації і тримайте їх телефони під руками. Якщо ви не живете з родиною, використайте цей телефон як телефон "штабу евакуації".
- Тримайте напоготові аптечку першої допомоги. Можливо, ви вирішите додати до неї інформацію про свій медичний стан та список ваших лікарів, а також медикаментів, які ви приймаєте, велосипедний насос, ліхтар та інші медичні припаси.
- Пройдіть курси першої допомоги.
- Пройдіть курси самозахисту.



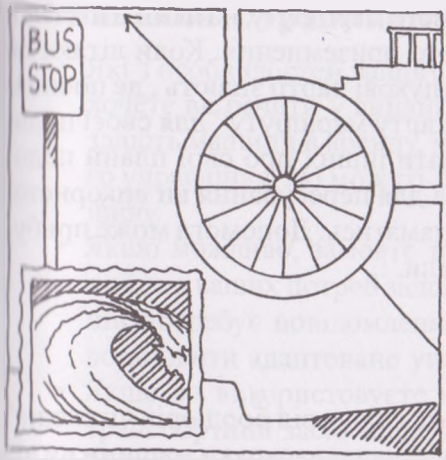
Плани евакуації повинні бути розроблені на роботі, у школі, відпочинкових закладах і, навіть, вдома.

Особиста невідкладна допомога

Переконайтесь, що інші знають про ваш медичний стан і можуть розпізнати симптоми таких станів, як, наприклад, автономна дисрефлексія. На випадок виникнення надзвичайної ситуації за медичними показами, тримайте під руками медичну інформацію про себе. Тренуйте тих людей, які вас оточують, у наданні невідкладної допомоги, наприклад, піднятті угору ніг, якщо ваш тиск знижується чи перенесенні вас на підлогу для проведення заходів невідкладної допомоги.

Якщо вам потрібно надати невідкладну допомогу і доставити у лікарню, персоналу, який надає першу допомогу може стати в пригоді:

- Список медикаментів, які ви приймаєте та дозування.
- Набір ліків, які ви зараз приймаєте у аптечній упаковці (перевірити дату придатності).
- Список можливих алергенів, застережних моментів і/або необхідних медичних препаратів.



У міру того як ви все краще ознайомлюєтесь з використанням свого візка, ви можете захотіти використати його за обставин інших, ніж у контрольованому оточенні, яке ми описували до цього. У цьому розділі ведеться розповідь про деякі з них. Ви, напевно, зможете відкрити для себе іншу техніку поведінки за інших обставин.

Прочитайте застереження на сторінці v, щоб більше довідатись про ризик, пов'язаний з практикуванням навичок їзди на візку. Падіння є неприйнятною можливістю для деяких користувачів візком і може спричинити значне пошкодження чи загибель.

РОЗДІЛ 4

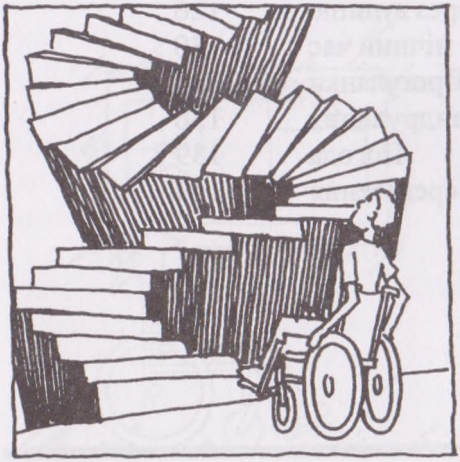
ОСОБЛИВІ СИТУАЦІЇ

У цьому розділі:

Планування вашого маршруту 124
Переїзд через вулицю 126
Безпека у нічний час 130
Прогулянки 133
Мандрування 136
Погода 139
Перевезення 143

ПІДРОЗДІЛ 4.1

ПЛАНУВАННЯ ВАШОГО МАРШРУТУ



Пілоти готують посторінкову карту свого маршруту, на якій зазначено, де буде летіти літак і коли очікується його приземлення. Коли літаки не прибувають у задану точку прибуття, пошукові партії знають , де починати пошук. Ви можете скласти подібну "карту маршруту" для своєї подорожі. Можливо, ви не звикли інформувати інших про свої плани подорожі, але ви повинні це робити, оскільки для пересування ви використовуєте механічний пристрій, який може зламатись. Допомога може прибути швидше, якщо хтось знає, куди ви пішли.

Проміжні зупинки

- Чи веде до проміжної зупинки дорога вільна від бордюрів чи сходів?
- Чи є пандуси або ліфти, які ведуть від місця парковки машини чи від тротуару до цієї проміжної зупинки і місця посадки?
- З якого матеріалу виготовлена поверхня проміжної зупинки? Чи можете ви рухатись по ній вільно, чи можете застрягнути?
- Наскільки великим є місце посадки?
- Чи є десь притулок, у якому ви могли б зупинитись?

Літаки, поїзди та автомобілі

- Чи можете ви піднятися на борт транспортного засобу не вилізаючи з візка? Наприклад, чи є ліфти для посадки в автобус, підйомник для посадки у залізничний вагон чи пандус, а не трап для посадки у літак?
- Чи є належним чином підготовані місця для фіксації візка, чи вам буде потрібно пересісти на сидіння?
- Чи є у місці проміжної зупинки транспортні засоби, обладнані ліфтами для людей з неповноспроавністю?
- Чи є всі транспортні засоби на маршруті слідування пристосованими для візків? Довідайтесь де і коли ви можете очікувати пристосований транспортний засіб.

підрозділ 4.2

ПЕРЕЇЗД ЧЕРЕЗ ВУЛИЦЮ



Коли ви перетинаєте вулицю, вважайте на транспортні засоби, велосипеди та інших пішоходів. Намагайтесь скористатись пішохідним переходом, але пам'ятайте, що багато автомобілістів не звикли пильнувати за пішоходами, які знаходяться нижче рівня їх очей, а водії часто ігнорують пішохідні переходи не обладнані світлофорами.

Перед тим, як практикувати навички, описані в цьому підрозділі, ви повинні бути здатні рухатися у візку вперед і назад, долати перешкоди і нерівну поверхню та рухатися вгору і вниз узбіччями та через бордюри.

Прочитайте застереження на сторінці v, щоб більше довідатись про ризик, пов'язаний з практикуванням навичок їзди на візку. Падіння є неприйнятною можливістю для деяких користувачів візком і може спричинити значне пошкодження чи загибель.

Завжди користуйтесь послугами спостерігача або попросіть когось допомогти вам, якщо ви не наважуєтесь перетнути конкретну вулицю. Попросіть спостерігача пересуватись за вами у той час, коли ви переїжджаєте через вулицю. Він чи вона будуть вищі за вас, а отже більш помітні для автомобілістів. Спостерігач також може допомогти вам підтримати рівновагу тулуба, якщо вам самому важко це зробити.

Розуміння менталітету місцевого водія

У деяких місцях автомобілісти є більш агресивні і менш схильні пропускати пішоходів. Якщо ви є місцевим мешканцем, ви, напевно, вже будете знайомі з менталітетом переважаючої частини автомобілістів. Якщо ви відвідуєте якесь місце вперше, затратьте кілька хвилин на спостереження за стосунками між автомобілістами і пішоходами. Ви також можете спитати інших пішоходів про їх досвід спілкування з місцевими водіями.

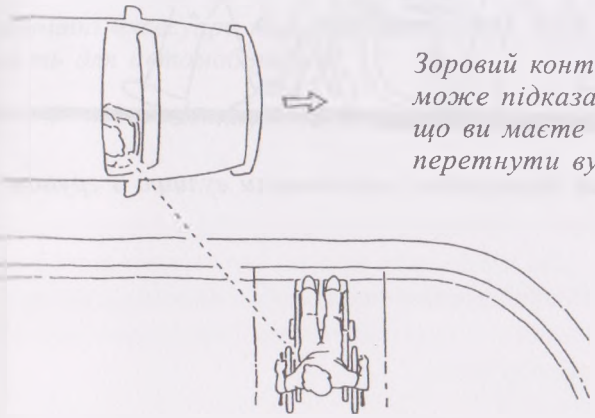
Вивчення поверхні вулиці

Перед тим як перетинати вулицю, ознайомтеся з вуличними умовами.

- Чи є на ній каналізаційні решітки?
- Чи дорога є добре вимощена, чи на ній є вибоїни або нерівності?
- Чи вмонтовані у асфальт рефлектори?
- Чи поверхня вулиці є мокра або вкрита льодом?
- Якщо ви не хочете переїжджати через перешкоди, чи достатньо є місця, щоб їх об'їхати?

Переїзд по пішохідному переходу

- Завжди намагайтесь перетинати вулицю за сигналом світлофора. Будьте особливо уважні, якщо світлофора немає.
- Якщо перехід регульований, спробуйте визначити інтервал часу, який відводиться на перетин вулиці, щоб зрозуміти, чи встигнете ви за цей час переїхати через вулицю, до того, як зміниться сигнал світлофора.
- Подивіться на два боки, коли перетинаєте вулицю. У деяких країнах, наприклад, у Англії і Японії, дорожній рух є двостороннім. Будьте особливо уважні, коли ви переїжджаєте через вулицю у цих країнах, оскільки ви можете забути, в який бік дивитись насамперед.

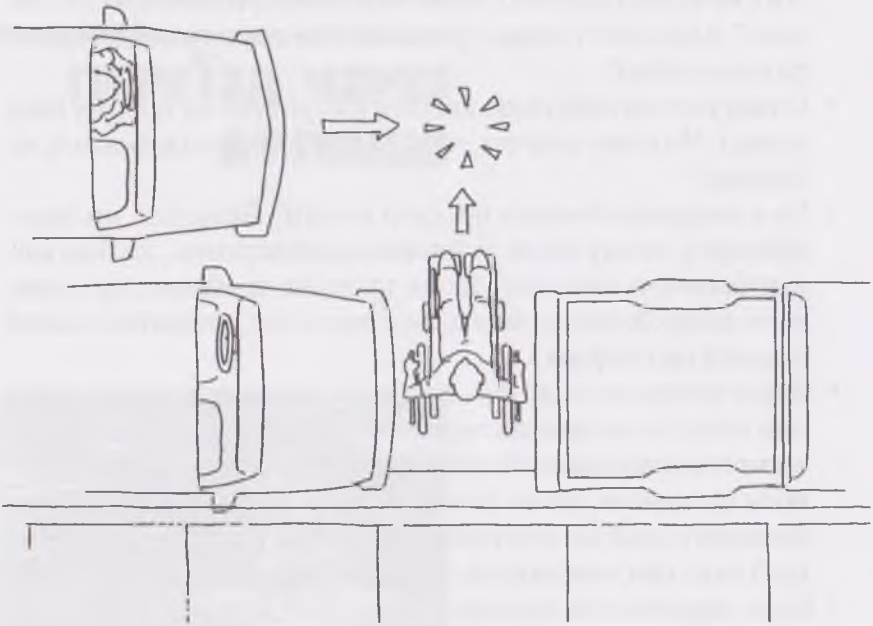


Зоровий контакт може підказати водію, що ви маєте намір перетнути вулицю.

- Перевірте чи немає автомашин, велосипедів чи інших транспортних засобів, які повертають направо при червоному світлі, а також чи немає інших пішоходів. Пильнуйте за машинами, які повертають, навіть, коли ви перетинаєте вулицю з одностороннім рухом, оскільки у деяких країнах водіям, які рухаються по вулиці з одностороннім рухом, дозволено повертати наліво у іншу таку ж вулицю при червоному світлі.
- Визначте яким чином ви спуститесь з тротуару на дорогу. Чи є на вулиці узбіччя? Якщо так, як найкраще ним спуститись? Якщо його немає, чи можете ви спуститись з бордюра самостійно?
- Сплануйте як найкраще виїхати на тротуар на іншому боці вулиці. Чи є там узбіччя, чи вам доведеться підніматись на бордюр?
- Чи є острівець безпеки посеред вулиці? Якщо так, чи передбачене у ньому місце зі зниженою поверхнею, де б ви могли безпечно зачекати? Якщо цього не зроблено, чи є навколо нього безпечне місце, де б ви могли дочекатись зміни сигналу світлофора?
- Якщо ви вже знаходитесь на пішохідному переході, заявіть про себе, встановивши зоровий контакт з автомобілістами чи мотоциклістами або обережно викотившись вперед, щоб вони зрозуміли, що ви хочете переїхати через вулицю.
- Зачекайте доки всі водії звернули на вас увагу і зупинились, щоб дати вам можливість перенути дорогу.
- Коли перетинаєте вулицю, слідкуйте очима за зустрічним рухом.

Переїзд без пішохідного переходу

- Не переїжджайте вулицю, починаючи рух між двома припаркованими машинами. Це не лише небезпечно, але й незаконно!
- У місці перетину двох невеликих вулиць може не бути позначеного пішохідного переходу. У цьому випадку поводьте себе так, ніби він є, але рухайтесь з особливою обережністю.

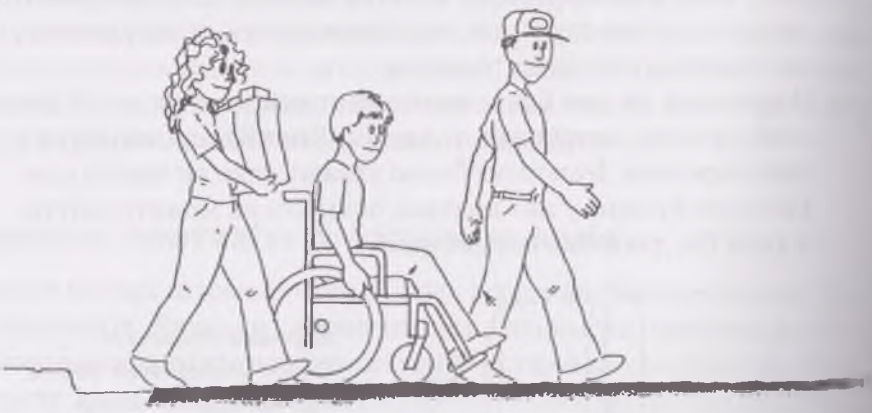


Не перетинайте вулицю, виїжджаючи з поміж двох припаркованих машин. Ті, хто рухається по вулиці, можуть вас не побачити.

Як просити про допомогу

Якщо на дорозі дуже інтенсивний рух і/або очевидно, що автомобілісти вас не помічають, спробуйте звернутись по допомогу.

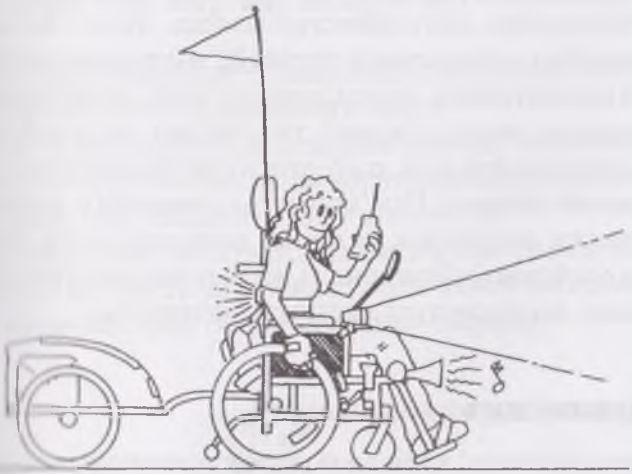
- Погляньте, чи немає іншої групи людей, які перетинають вулицю і рухайтесь з ними або попросіть іншого пішохода рухатись з вами, коли ви їдете через дорогу.
- Група людей буде скоріше помічена автомобілістами, велосипедистами чи іншими пішоходами.
- Будьте, одначе, дуже обережним. Рухатися групою безпечніше, але звертайте, все ж таки, увагу на рух транспорту.
- Такі речі, як прапорці, рефлектори, яскравий одяг чи генератори шуму можуть забезпечити те, що автомобілісти швидше звернуть на вас увагу.



Зазвичай, безпечніше перетинати вулицю з групою людей

Як може допомогти спостерігач

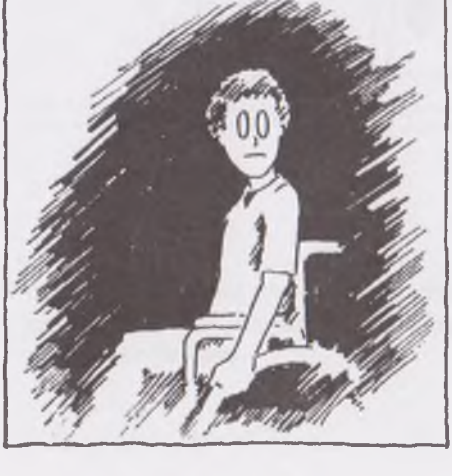
- Коли переходите вулицю, рухайтесь слідом за користувачем візка.
- Залишайтесь обоє видимими для автомобілістів.
- Якщо передні коліщата візка вдаряться об перешкоду, запобігайте падінню користувача візка вперед.



Рухомантні аксесуари можуть підвищити вашу помітність для автомобілістів.

підрозділ 4.3

БЕЗПЕКА В НІЧНИЙ ЧАС



Хоча ви завжди повинні турбуватися про те, щоб залишатись видимим та підтримувати особисту безпеку, подорожуючи вночі ви повинні вживати додаткових запобіжних заходів. Темрява робить вас більш вразливим до дорожньо-транспортних пригод, а також для злочинців. Це не означає, що ви ніколи не повинні виходити з дому після настання темряви, оскільки за кожною огорожею ховається злочинець. Це означає лише, що ви повинні якось компенсувати умови низької видимості та пильнувати за вибоїнами у нічний час. Слідкуйте за своїм оточенням і майте звичку брати з собою обладнання для особистої безпеки, куди б ви не йшли.

Уникайте потенційно небезпечних ситуацій, наприклад вулиць з насиченим рухом або неосвітлених доріг. Сидячи у візку, ви не зможете відскочити з дороги машини, яка під'їжджає, так швидко, як це роблять інші. Ваша здатність швидко відійти вбік, щоб уникнути транспортного засобу, який під'їжджає, значно знижена. Пам'ятайте, що автомобілі щоденно збивають людей на вулицях, наприклад, на пішохідних переходах. Будьте свідомим дотримання особливої обережності, коли пересуваєтесь поруч великої кількості машин, які рухаються з великою швидкістю.

Загальні зауваження

Найголовнішою турботою, коли ви подорожуєте вночі, є збільшення вашої видимості для інших. Якщо ви не відчуваєте себе зобов'язаним чіплятися рефлектори або відбиваючу плівку на щось настільки особисте, як ваш візок, подумайте про одяг чи взуття зроблені з додачею відбиваючих матеріалів. Кросівки і спортивний одяг, зазвичай, мають відбиваючі смужки чи вставки.

- Обдумайте ваш маршрут. Чи він є безпечний і добре освітлений? Якщо ні, чи можете ви скористатись альтернативним маршрутом?
- Переконайтесь, що хтось знає про те, що ви виходите з дому і куди ви йдете. Якщо ви подорожуєте і будете виходити на вулицю самі, повідомте готельного консьєржа або чергового про свої плани і коли ви плануєте повернутись.

Перебувайте у те місце, куди ви йдете і повідомте, що вже виходите та коли плануєте прибути.

Помітність

Коли ви виходите надвір уночі, переконайтесь, що ви помітні для автомобілістів, велосипедистів та інших пішоходів.

Оберайте одяг яскравих кольорів або з відбиваючої тканини.

Якщо ви вибрали одяг темного кольору, одягніть поверх нього легкий світловідбиваючий жакет.

Ви можете скористатись такими речами, як прапорцем, відбиваючою стрічкою чи велосипедними рефлекторами на спицях, щоб збільшити вашу помітність.

Велосипедний ліхтар також може збільшити вашу помітність уночі. Причепіть червоний проблисковий ліхтарик на спинку візка і/або білу галогенну лампу спереду.



Рефлектори і ліхтарі можуть збільшити вашу помітність уночі.

Знаряддя на випадок надзвичайної ситуації

Завжди будьте готові до надзвичайних випадків. Вам не потрібно брати з собою поліцейську собаку, сигнальні ракети чи повний набір гайкових ключів; у багатьох випадках незамінними є всього кілька найважливіших речей.

- електричний ліхтарик
- знаряддя для встановлення латок на шини / насос
- стільниковий телефон
- сюрчок чи інший генератор звукових сигналів, щоб привернути увагу

Захистіть себе

Пройдіть курси самозахисту. Вас можуть вибрати для їх проходження, хоча, а може саме тому, що ви сидите у візку. Переконайтесь, що курси включають навички як фізичного, так і словесного самозахисту. Деякі курси розроблені спеціально для жінок, тоді як інші пристосовані для неповносправних осіб. На деяких курсах спеціально розглядають застосування палиці і/або перцевої есенції. Якщо ваша громада у місці проживання не може запропонувати вам курсів згідно ваших інтересів, зверніться у місцевий відділ рекреації, щоб започаткували нові курси або, щоб вас скерували у інше місце.

Пересування

Тротуари

• Пересувайтесь по добре освітлених тротуарах, щоб бачити перешкоди

Вулиці

- Якщо ви пересуваєтесь по вулиці, на якій немає тротуару, їдьте по смузі для велосипедистів, оскільки доріжка, суміжна з бордюром, часто має крутий боковий ухил.
- Пересувайтесь проти напрямку руху транспорту, щоб слідкувати за машинами, які наближаються.
- Вважайте на припарковані автомобілі з пасажирами всередині, оскільки вони можуть не побачити того, що ви наближаєтесь і відкрити двері вам назустріч.

Бордюри

- Намагайтесь підніматись на бордюри лише там, де є достатнє освітлення, щоб ви могли легше розрізняти перешкоди.

Паркування

- Намагайтесь паркуватись лише у добре освітлених місцях.
- Переконайтесь, що ви маєте досить місця, щоб зайти і вийти з машини.
- Якщо ви паркуєте ваш транспортний засіб паралельно напрямку вулиці, переконайтесь, що ваш ліфт вивантажить вас з машини на тротуар, а не на дорогу.

Підрозділ 4.4

ПРОГУЛЯНКИ



Світ навколо вас кидає багато викликів людині, яка пересувається у візку. Нічим не замощені ділянки території, круті схили та дика рослинність роблять вашу мандрівку по стежці мальовничою і важкою для реалізації.

Небезпечні моменти прогулянок

Коли прогулюєтесь звертайте увагу на:

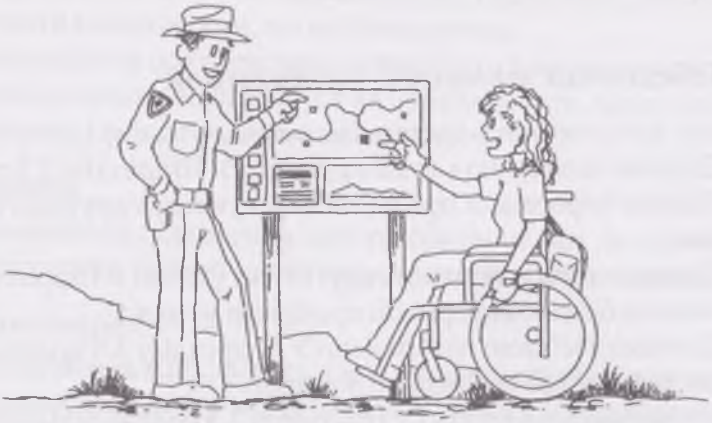
- Ділянки шляху, які є дуже крутими (У Підрозділі 2.5 подано більше інформації про те, як пересуватись крутими схилами.)
- Ділянки шляху, які мають круті бічні ухили (У Підрозділі 2.6 подано більше інформації про бокові ухили.)
- Ділянки з м'якою поверхнею (У Підрозділі 2.4 подано більше інформації про нерівні поверхні.)
- Вузькі місця на шляху (У Підрозділі 2.3 подано більше інформації про те, як пересуватись у тісному середовищі.)
- Перешкоди, наприклад, скелі, вибоїни і корені (У Підрозділі 2.2 подано більше інформації про те, як долати перешкоди.)

Підготуйтесь до вашої прогулянки

Намагайтесь зібрати якомога більше інформації про шлях, яким хочете прогулюватись. Вона допоможе вам спланувати прогулянку, яка відповідатиме вашим потребам залежно від того чи ви шукаєте просто відпочинку, затрати фізичних зусиль для подолання перешкод, чи ще щось інше. *Спитайте про:*

- довжину шляху
- середню і максимальну крутизну схилів
- середню і максимальну крутизну бічних ухилів
- середню і мінімальну ширину
- тип поверхні шляху та її стан

- перешкоди на шляху
- найкращий варіант підгонки для використання візка (рифлені шини, камерні колеса, тощо).



Вивчіть шлях, перед тим як ним прогулюватись.

Заходи убезпечення

- Будьте готові до надзвичайних ситуацій. Візьміть з собою стільниковий телефон, короткохвильове радіо чи інший засіб зв'язку.
- Не прогулюйтесь у візку самі. На відміну від інших людей, ви не можете йти пішки, якщо візок зламається.

Звертання по допомогу

Вам буде потрібна допомога інших людей, якщо ви зіштовхнетесь з важкими ділянками на своєму шляху.

Вузькі місця з ухилом

- Попросіть спостерігача пересуватись по частині шляху, спрямованій до низу по схилу.
- Можливо, ви захочете, щоб спостерігач притримував ваш візок у той час, як ви проїжджаєте через вузькі місця на своєму шляху.

Скелі, вибоїни, корені та інші перешкоди

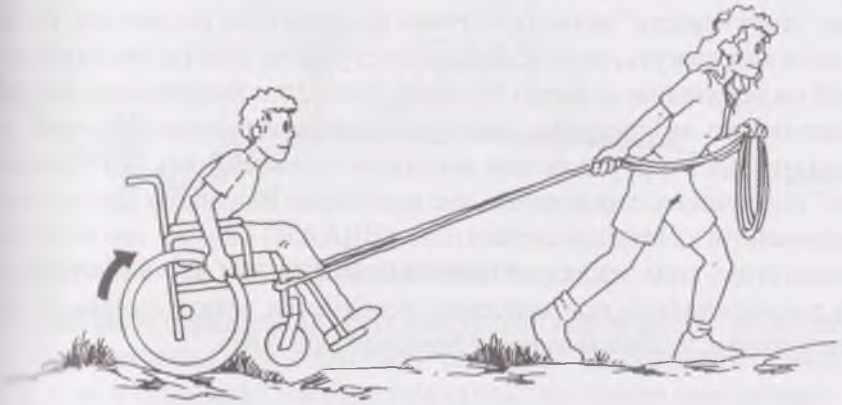
- Попросіть спостерігача підтримати ваш візок збоку чи ззаду, коли ви пробуєте подолати перешкоду.
- Спостерігач може допомогти вам подолати перешкоду, натискаючи донизу і штовхаючи вперед візок за ручки для штовхання, щоб зменшити навантаження на передні колі-щата.

Нехай спостерігач пересувається з того боку шляху, який спрямований до низу по схилу.



Підйом і спуск з горбів

- Візьміть з собою один чи два куски міцного шнура або тканого ременя (щонайменше 15 футів (450 сантиметрів) довжиною).
- Шнур чи ремінь можна прив'язати до міцної частини рами спереду візка, щоб дати змогу помічнику тягнути чи урівноважити вас, коли ви долаєте складну ділянку шляху.

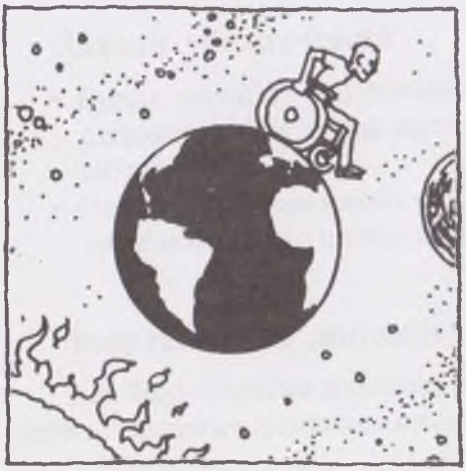


Підтягування догори на буксирному шнурі може підняти передні коліщата над перешкодами.

- Експериментуйте з різними місцями прив'язування шнура, щоб знайти точку, прикріплення у якій розвантажить передні коліщата візка. Якщо точка прив'язування розташована надто низько, сила тяги за шнур підніме передню частину візка надто високо вгору і перекине вас назад.
- Коли вас тягнуть на шнурі, нахиліться вперед, щоб не перекинутись назад.
- Шнур чи тканий ремінь можна також використати, щоб прив'язати до задньої частини візка, щоб допомогти сповільнити ваш спуск по крутій частині шляху.

підрозділ 4.5

МАНДРУВАННЯ



Чи траплялося вам колись очікувати на розкішну трапезу у шикарному ресторані, одягатись у своє найкраще вбрання, а тоді пробити собі дорогу до автобуса чи витримати подорож у таксі, яка перехоплювала подих, лише для того, щоб виявити, що це місце знаходиться нагорі маршу сходів і зайняте на вечір? Часом вашу подорож робить складною не брак доступності, а брак інформації. Кілька хвилин, затрачені на попередній дзвінок , можуть вирішити багато проблем та зберегти багато часу у майбутньому. Будьте конкретним, коли ставите запитання; уявлення багатьох людей про "доступність" можуть суттєво відрізнятись від ваших. Не дивуйтесь, коли вам кажуть, що ресторан є доступним, навіть, якщо він розташований на верхньому поверсі будинку без ліфта. Якщо місце, яке вам було представлене як доступне, насправді виявилось недоступним, попросіть до розмови з керуючим цим закладом. Скажіть йому, що терміном "доступне" позначають середовище, яке відповідає Вказівкам Доступності Акту Американців з Неповносправністю (ВДААН) і що те, що ви не можете скористатись цим закладом напевно означає, що керівному персоналу слід розпорядитись про внесення необхідних пристосувань. У Додатку А ви зможете знайти більше інформації про ААН.

Поради стосовно планування мандрівки

Однією з причин потягу до відвідування нових місць є задоволення від відкриття чогось нового. Хоча ви можете дотримуватись думки, що попередня розвідка є певним хитруванням і нудним заняттям, зазвичай, отримання основної інформації про місце, куди ви хочете дістатись, є вартою того справою, щоб уникнути наступного розчарування. Ви ж не хочете прибути на весілля, виблискуючи шикарним одягом лише для того, щоб виявити, що вам потрібно перетнути болотисту місцевість, щоб дістатись до входу. Ви також не будете бачити нічого смішного в тому, що після прибуття до готелю виявиться, що в "пристосованих кімнатах для гостей" душова кабінка розрахована за своїми розмірами на тоненьких дівчаток, але не на вас і ваше крісло для душу. Візьміть за звичку передзвони

до друзів чи знайомих, які вже там були і розпитай-
про все.

Попередній дзвінок може
зберегти вас від обляпування
болотом на шляху до місця
події.



Задайте їм наступні питання:

- Які види перешкод можуть вам зустрітись на шляху до місця призначення? Чи є там ліфт чи сходи? Чи бордюри обладнані пандусами? Чи буде там хтось, хто зможе вам допомогти подолати газон, який перетворився на засніжене поле?
- Чи пролягає весь маршрут всередині приміщення, чи частина проходить назовні?
- Чи є пандуси або ліфти, які ведуть на різні поверхи місця, куди ви прагнете потрапити? Чи ліфти працюють? Чи є там позначки, які вказують дорогу до ліфтів чи пандусів?

Номери в готелях

- Чи є у готелі номери, доступні для осіб у візку? На якому поверсі вони розташовані? Чи є там ліфт?
- Наскільки широкими є двері, які ведуть до кімнати? Якого виду кнопки, ручки чи засуви розташовані на них?

- Чи можете ви відсунути меблі з своєї дороги, щоб зробити її більш доступною? Якщо ви пересунете меблі, повідомте персонал, який доглядає за номерами, що ви не хочете, щоб його щоранку знов ставили на старе місце. Ви також можете організувати переміщення непотрібних вам меблів за межі номера.
- Чи можете ви переставити ліжко у таку позицію, щоб коло нього можна було поставити візок для забезпечення переміщень? Деякі ліжка в готелях закріплені нерухомо.
- Чи можете ви дотягнутись до пульту кліматизатора і шнурів драпіровки?
- Чи телефон легко досягнути з ліжка? Чи дистанційний пульт управління телевізором є переносним чи фіксованим? Якщо він фіксований, то може бути за межами вашої досяжності.
- Наскільки велика ванна кімната? Наскільки широкі двері? Чи вони відкриваються досередини, чи назовні? Чи є там ванна? Де знаходяться двері відносно унітазу і ванни? Чи є ручки, за які ви можете вхопитись? Чи рушники розташовані у межах досяжності?

Якщо у вашому номері є проблеми з доступністю, попробуйте вирішити їх з допомогою керівництва готелю. Наприклад, попросіть їх обгорнути рушниками труби з гарячою водою, які виступають під умивальником або зняти двері до ванної кімнати, якщо ви не можете проїхати через них у візку.

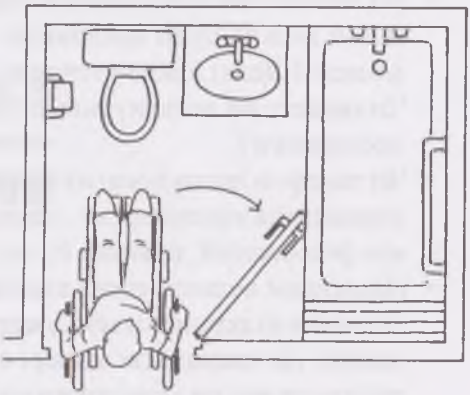
Туалети

Коли подорожуєте, то захопіть з собою пляжне крісло з прорізами для сидіння в душі.

- Чи є туалет на тому ж поверсі, що і потрібне вам приміщення (наприклад, зал засідань, реєстратура, тощо.)?

- Наскільки широкими є двері туалету? Чи двері відчиняються всередину чи назовні? Чи можна їх відкрити одним рухом (наприклад, ковзаючі двері)?
- Наскільки великим є туалет? Чи є всередині місце для маневру? Наскільки велика душова кабіна?
- Чи є ручки, за які можна вхопитись?

Цією ванною можна би було користуватись, якщо двері можна було б зачинити за спиною користувача візком. Попередній дзвінок може дозволити уникнути такої ситуації.



Нове оточення

Ваші можливості будуть змінюватись залежно від вашого оточення. Наприклад, коли ви їдете по невеликому містечку на Середньому Заході США це дуже відрізняється від маневрування у Нью Йоркському натовпі. На мобільність візка впливає багато факторів, включно з доглядом за станом тротуарів і доріг.

ПІДРОЗДІЛ 4.6

ПОГОДА



Погода та її наслідки впливають на вашу здатність використовувати ваш візок. Наприклад, у вітряний день ви можете відчути, що ваш візок штовхає вітер і повинні докласти компенсаторні зусилля, щоб продовжувати рухатись вперед. Залежно від того, де ви живете, може бути корисно навчитись долати снігові замети і вкриті льодом поверхні, а також калюжі і болото.

Нехай перші рази, коли ви стикаєтесь з новими умовами погоди, поруч з вашим візком пересувається спостерігач. Він повинен бути готовим запобігти вашому падінню, якщо ви втратите рівновагу і допомогти витягти візок на рівне місце, якщо ви десь застрягнете.

Подумайте про наступні речі, перш ніж подорожувати у погану погоду:

- Підготуйтесь до виходу на двір. Чи одягнули ви відповідний одяг? Чи в доброму стані шини ваших коліс? Чи є у вас ліхтарик?
- Подумайте про маршрут, яким ви будете пересуватись. Чи ваш шлях буде вимагати від вас перетину територій, які важко долати за наявних умов погоди? Чи є альтернативний маршрут, який був би безпечнішим і/або легшим?

Опади

Зберігайте додатковий одяг від дощу чи снігу у місцях, у яких ви проводите багато часу, наприклад, у своєму домі, машині чи офісі. Таким чином ви будете готові до будь-яких умов погоди. Віддайте перевагу використанню накидки подібної до пончо з капюшоном. Цей універсальний одяг збереже вас сухим і може бути використаним для прикривання речей, які ви мусите везти на своїх стегнах. Підігніть краї накидки під свої ноги, щоб уникнути застрягання тканини у колесах. Прокладки для захисту одягу можуть допомогти захистити ваш одяг забризкування водою. Шапка з широкими крисами може запобігти попаданню дощу чи снігу вам за комір. Рукавички прислужаться для утримання рук теплими і сухими.

Дощ

- Коли ви пересуваєтесь десь у дощову погоду, слідкуйте за поверхнею попереду себе. Вважайте на перешкоди, наприклад, решітки, які можуть бути ховатися в калюжах, особливо поблизу узбіч. Калюжі можуть бути глибшими, ніж вони виглядають. Перед тим, як розпочати самостійний перехід, поспостерігайте за пішоходами, які переходять через цю територію.
- Пам'ятайте, що деякі мокрі поверхні є ковзкими. Повільне переміщення дозволить вам контролювати ситуацію. Навіть, якщо ви знаходитесь на поверхні, яка вам знайома, вона буде більш ковзка, ніж тоді, коли вона суха.



Калюжі часом виявляються глибшими, ніж здається на перший погляд.

Лід, сніг і сльота

Після заметілі знайома вам територія може виглядати цілком інакше. Там можуть з'явитися не рівні для їзди поверхні, завдяки спресованому снігу і льоду, що топиться. Проїзди можуть стати

вужчими через нагромадження снігу та снігових кучугур, а речі, що таять в собі небезпеку, наприклад, решітки, можуть бути сховані під одноманітним білим укривалом. Коли ви під'їдете до переходу, пам'ятайте, що видимість і видимість для автомобілістів буде значно обмежена і останні можуть не побачити, що ви перетинаєте вулицю. Пам'ятайте, що вам буде потрібен додатковий час, щоб пересуватись за несприятливих умов.

Тип шин, які ви використовуєте, впливатиме на те, як ви будете рухатись по льоду. Пневматичні шини і шини з протектором забезпечують краще зчеплення з поверхнею, ніж суцільні чи ребристі.

- Коли ви пересуваєтесь десь у снігопад, по льоду чи у сльоту, слідкуйте за поверхнею попереду себе. Перевірте дорогу на наявність ділянок, вкритих льодом і перешкод, наприклад, решіток, які можуть бути сховані під снігом чи грязюкою, особливо, біля узбіч. Поспостерігайте за пішоходами, які переходять через цю територію.
- На ділянках, вкритих льодом, рухайтесь поволі.



Коли ви змушені рухатись по льоду, робіть це повільно, щоб уникнути втрати контролю над переміщенням.

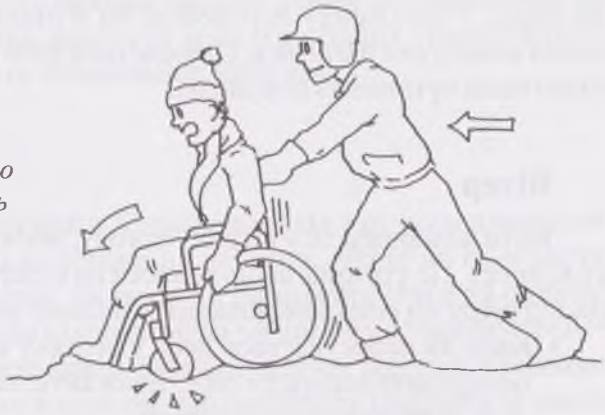


На льоду одне колесо може обертатись швидше, ніж інше, що може спричинити порушення вашої рівноваги.

- Сльота і сніг будуть мати дуже подібні властивості до нерівних поверхонь, вкритих піском і гравієм. Щоб уникнути затримання, слідкуйте за позицією передніх коліщат візка, коли змінюєте напрям руху. Для забезпечення максимальної рівноваги утримуйте їх спрямованими в той самий бік.

Подорожування з помічником під час снігопаду

- Коли передні коліщата вашого візка потонуть у снігу, попросіть помічника натискати на ручки для штовхання у напрямку донизу і вперед, щоб вивільнити їх, у той час, як ви штовхаєте задні колеса вперед.
- Інший спосіб, нехай хтось прив'яже шнур до передньої частини візка, щоб взяти вас на буксир. Якщо шнур прив'язаний правильно, він витягне коліщата зі снігу.



Передні коліщата можуть заритися в сніг, замість їхати по ньому, що утруднить подальше пересування. Це може призвести до ризику падіння вперед.



Коли їдете по снігу, попросіть вашого помічника тримати візок у позиції балансування.

Сонце

Якщо ви живете у місці, де може бути гаряче або дуже вологого, тримайте напоготові вільний та легкий одяг. Зберігайте шапку у вашому сховку для одягу, щоб прикрити свої очі від сонця і пов'язку чи хустину для голови, щоб запобігти попаданню поту в очі. Окуляри від сонця можуть захистити ваші очі від його проміння та зменшити осліплення відблисками. Завжди, особливо влітку, майте при собі пляшку з водою. Якщо ваш візок перебував

на сонці, у багажнику автомобіля чи в іншому гарячому місці, метал може дуже нагрітись. Стережіться, щоб не підсмажити себе, якщо ваша чутливість порушена.

Вітер

Коли подорожуєте у вітряну погоду, зав'яжіть ззаду своє довге волосся. Це утримає ваше волосся на відстані від очей. Окуляри від вітру чи сонця не дозволять пилюці попадати вам в очі.

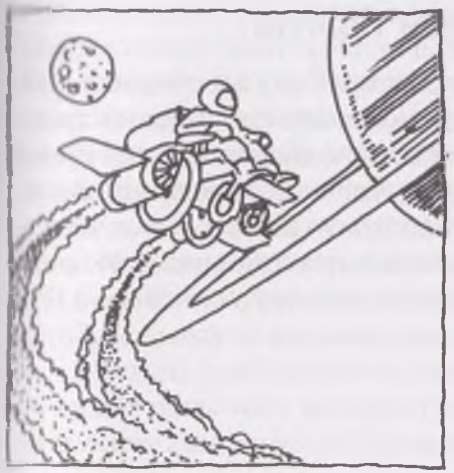
- Коли ви пересуваєтесь десь у вітряну погоду, слідкуйте за поверхнею попереду себе. Вважайте на перешкоди, які можуть бути видуті на поверхні.
- Під час сильного вітру, вам доведеться докладати компенсаторних зусиль, щоб підтримувати рух по прямій.

Як може допомогти спостерігач

- Пересувайтесь біля користувача візком.
- Будьте готові запобігти його падінню вперед чи назад.

ПІДРОЗДІЛ 4.7

ПЕРЕВЕЗЕННЯ



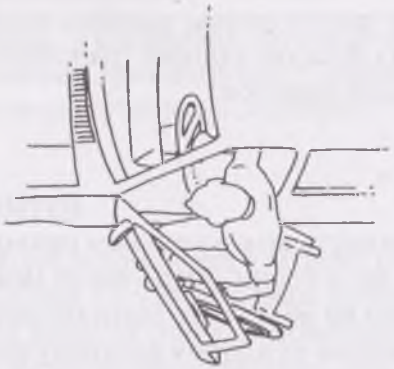
Ваш візок, напевно, буде не єдиним транспортним засобом, який ви використовуватимете. Посадка, проїзд та висадка з інших транспортних засобів на візку може вимагати спеціальних навичок.

Автомобілі

Для полегшення подорожування більшість візків з ручним приводом може бути або складена, або розібрана на частини. Якщо ви не можете розібрати або скласти свій візок, чи якщо ви не можете їхати на сидінні машини, вам потрібно їздити на мікроавтобусі чи іншому великому транспортному засобі. Якщо ви маєте намір подолати значну відстань або якщо у вас є схильність до розвитку належків, використайте подушку зі свого візка, поклавши її на сидіння автомобіля. Якщо цього недостатньо, щоб забезпечити вам комфорт під час перевезення, вам потрібно дістати іншу подушку і підтримувач для спини, щоб використати їх в автомашині. Скористайтесь поясом безпеки, щоб захистити себе у автоаварії та забезпечити певну підтримку тулубу. Якщо вам потрібна додаткова підтримка, можливе використання додаткових ременів, поясів і прокладок.

Є декілька загальновідомих способів переміщення у машину. У автомобілів з двома дверима ці двері є досить широкі і вони широко відчиняються, що полегшує пересідання в машину. Якщо ви будете використовувати 2-дверний автомобіль, сидіть на передньому сидінні. Ви можете дістатись досередини як з боку водія, так і з боку сидіння пасажира. Якщо ви самі будете вести машину, але сідаєте з боку пасажира, вам доведеться пересунутись далі.

Якщо ви самі будете керувати автомобілем і сідаєте в машину з боку водія, ви можете або перенести візок через себе на сидіння поруч з вами, або нахилити сидіння водія вперед до своєї спини і поставити візок усередину за собою. Якщо спинка візка складається і колеса можна зняти, це може полегшити процедуру переміщення його всередину машини.



1. Відчиніть дверцята автомобіля і підтягніться до машини, поставивши візок під невеликим кутом.



2. Пересядьте на сидіння машини. При переміщенні ви можете використати для підтримки кермо, подушку сидіння і раму візка.



3. Якщо ваш візок складається, ви зможете пересунути його над своїми стегнами і поставити на сидіння коло себе. Вам буде легше це зробити, якщо ви можете спочатку зняти задні колеса візка.

Керування

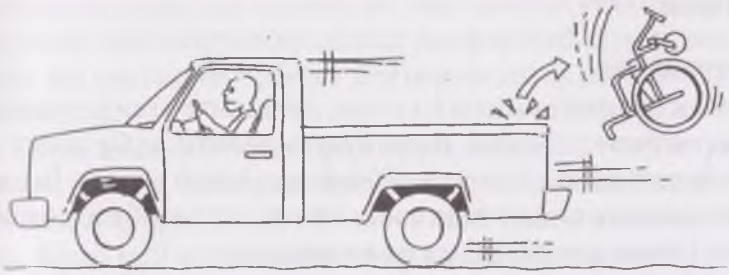
Якщо ви водите машину і можете зайняти місце водія, ви можете бути здатні модифікувати свій автомобіль таким чином, щоб керувати ним. Зв'яжіться зі спеціалістом з модифікації автомобілів у місці, де ви мешкаєте чи з реабілітаційною установою, щоб отримати більше інформації про адаптацію системи керування машиною. Пам'ятайте, якщо лише ви не можете керувати також і своїм візком, ви не зможете нікуди поїхати без допомоги.

Таксі

Їзда у таксі не повинна становити проблеми, якщо ви можете пересісти на заднє сидіння 4-дверного седану і розібрати свій візок чи скласти його, щоб покласти його в багажник. У деяких місцях є служба таксі, оснащена ліфтами, якою ви можете скористатись. Більшість компаній таксі вимагають попереднього замовлення для подачі машини. Якщо ви зупинили автомобіль, водій може допомогти вам сховати візок у багажник.

Мікроавтобуси, автобуси і поїзди

Незалежно від того, який вид транспорту ви обираєте, найбезпечнішим способом подорожування є переїзд на сидінні транспортного засобу. Використовуйте обмежувальну систему (пояси безпеки), які є у машині. Якщо вам потрібна додаткова підтримка, щоб сидіти прямо, використайте додаткові шнури, пояси чи прокладки. Деякі автомобільні сидіння відхиляються назад, що може покращити вашу здатність зберігати рівновагу у сагітальній площині.



Закріпіть свій візок, щоб він не почав подорожувати без вас.

Посадка і висадка

Щоб підготуватись до подорожі, передзвоніть заздалегідь. Перевірте, щоб бути впевненим, чи є доступною дорога до залізничної чи автобусної зупинки або вокзалу. Визначте найкраще місце для придбання білетів та довідайтесь, де розташовані доступні місця посадки і висадки. Виберіть вагон поїзда, який зупиняється найближче до доступної для вас під'їзної дороги.

Якщо немає наявного жодного ліфта чи пандуса, ви разом з візком повинні бути підняті в мікроавтобус чи автобус, хіба що ви можете самостійно пересісти на його сидіння і хтось може підняти в салон ваш візок. Зазвичай, найбезпечніше і найлегше, щоб хтось посадив вас у крісло в салоні, допоміг розташуватись і підняв усередину ваш візок. Часом можливо перевести візок у позицію балансування і поставити передні коліщата всередину мікроавтобуса чи автобуса, а тоді підняти досередини задню частину візка. Часом це може зробити одна людина. Трапляються ситуації, коли візок мусить бути піднятий чи втягнутий у салон мікроавтобуса двома чи кількома сильними людьми.

Для того, щоб допомогти підняти візок у салон транспортного засобу після того, як користувач візка пересів на сидіння, наявні також електронні та гідравлічні підйомники. Деякими може

керувати сам користувач візком, у той час як іншими має керувати хтось інший.

Мікроавтобуси і автобуси можуть бути модифіковані шляхом додачі підйомника чи пандуса. Ці пристосування можуть бути електронні чи механічні. Деякі електричні пристрої можуть керуватись самим користувачем візка. При використанні ручних систем вам напевно знадобиться допомога.

Їзда

Переконайтесь, що ви безпечно пристебнуті ременем обличчям вперед. Для вас і вашого візка повинні бути наявні окремі системи фіксації. Ваш візок повинен бути прикріплений до підлоги транспортного засобу. Якщо трапиться аварія чи автомобіль різко загальмує, важливо, щоб ви не зрушите з місця. Також важливо, щоб ваш візок не підскакував і не вдаряв вас чи когось іншого.

Якщо ви звичайно їздите в автомобілі, сидячи у своєму візку, використовуйте підголівник, щоб уникнути пошкоджень голови чи шиї у випадку аварії. Сидіння машини оснащені підголівниками, щоб вберегти тих, хто на них сидить, ви також повинні ним користуватись!

Мікроавтобуси, які перебувають у приватному використанні часто модифікуються, щоб бути використаними людьми у візках. Найчастіше до такої модифікації належить монтаж підйомника чи пандуса, опускання донизу підлоги салону, щоб мати більше місця над головою, монтаж системи кріплень та монтаж спеціальної системи керування.

Автобуси і поїзди

Повинен бути наявним доступний громадський транспорт. Зазвичай, це означає, що пасажирські автобуси і поїзди обладнані підйомниками і системами фіксації. У деяких місцевостях є

мікроавтобуси і автобуси, визначені для використання неповносправними "при потребі". Для отримання більш докладної інформації зв'яжіться з транспортною компанією.

Пересідайте з візка на сидіння у громадському транспорті лише в тому випадку, коли воно споряджене системою ременів для фіксації пасажира.

- Якщо сидіння у громадському транспорті не має системи ременів для фіксації пасажира, але наявне місце для вашого візка, споряджене такою системою, краще залишатись у візку і скористатись наданим місцем.
- Якщо ви не почуваєте себе цілком задоволеним методом фіксації або вашого візка або вас, як пасажира у візку, вийдіть з транспортного засобу і пошукайте якусь альтернативу для своєї подорожі. Не наражайте себе на ризик.

Примітка: За більш докладною інформацією про наявне спеціалізоване автомобільне обладнання зверніться до місцевих спеціалістів з фізичної реабілітації або попросіть скерування від реабілітаційного закладу, який ви відвідуєте.

Доброю думкою є бронювання білетів на поїзд, у якому слід вказати, що перевага надається використанню спеціально адаптованого вагона. Посадка у поїзд, зазвичай, потребує певної допомоги. Коли перон знаходиться на рівні, який відповідає висоті вхідних дверей вагона, провідник, зазвичай, покладе місточок через щілину між платформою і дверима, щоб допомогти вам заїхати у вагон. Якщо перон не є на одному рівні з входом у вагон, зазвичай, щоб допомогти вам зайти у вагон використовується портативний пандус. У більшості поїздів є вагон з туалетом, спроектованим для доступу людини у візку і достатньо широким проходом, щоб ви могли їздити у власному візку. Зазвичай, провідники та носильники завжди готові допомогти з перенесенням вашого багажу та надати будь-яку додаткову допомогу, якої ви потребуватимете.

Літаки

Бронювання

Коли ви бронюєте місце на літак, повідомте агенту компанії, що ви користуєтесь візком. Коли будуть робити вибір місця для вас, вам не дозволять сісти у ряду біля аварійного виходу. Вкажіть також чи зможете ви дійти до свого крісла, чи вам буде потрібна допомога і візок для перевезення по проходу.

Деякі люди віддають перевагу сидінню у кріслі біля проходу, оскільки у нього найлегше пересісти. Інші бажають перемістити до крісла біля вікна, щоб інші пасажири не мусили перелізати через вас, коли захочуть до туалету. Більшість літаків не мають пристосованих туалетів, хоча часто у пасажирських відсіках зберігаються маленькі крісла для перевезення по проходу. На такому візку ви зможете дістатися до туалету і запхати його передню частину достатньо далеко всередину, щоб скористатись туалетом.

Посадка

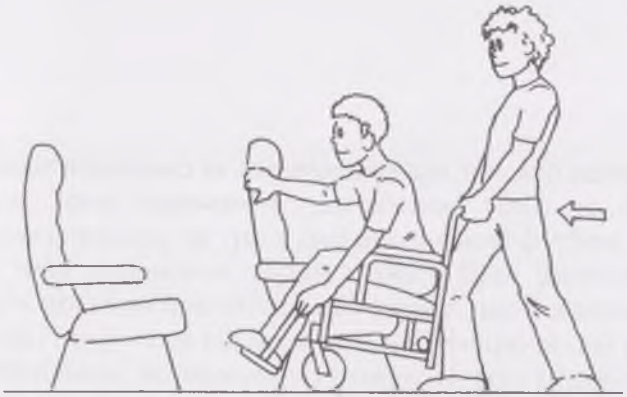
Якщо ви прибули на посадку зарані і зголосились до представника компанії, перевізник повинен забезпечити зберігання одного реабілітаційного візка, який складається, якщо літак був спроектований зі спеціальною нішею, де він може бути розташований. Якщо ви не зголосились на посадку достатньо зарані, ваш візок напевно відтранспортують у багажне відділення.

Більшість проходів у літаках, особливо місцевих ліній, будуть занадто вузькими, щоб ви могли рухатись по них у візку. Можливо, ви зможете, знявши задні колеса, пересуватись на коліщатах пристрою проти перевертання або помічник візьметься за спинку візка і прокотить його по проходу на передніх коліщатах. (Зверніться до Підрозділу 2.3 за більш докладною інформацією стосовно використання вашого візка у тісних проходах.) Скоріше всього, ви будете змушені пересісти у візок для перевезення по проходу і вас відвезуть до вашого місця. Пам'ятайте про потребу взяти

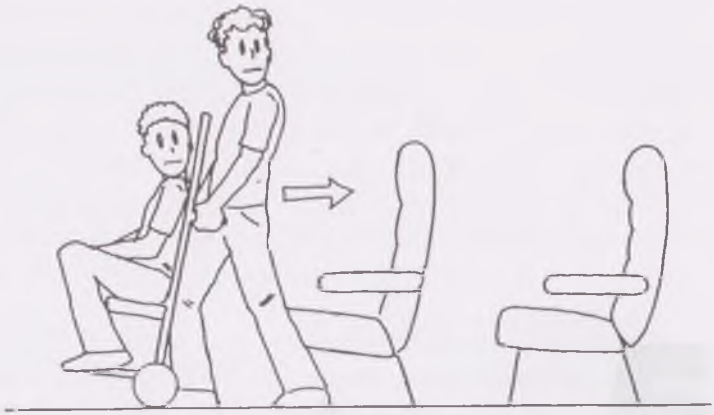
з собою подушку для сидіння чи інші пристосування для підтримки пози, щоб забезпечити більш комфортний політ і зменшення тиску під час сидіння у візку для перевезення по проходу і на сидінні літака.

Деякі авіаперевізники розберуть ваш візок на частини, щоб перевезти його. Можливо буде безпечніше, якщо ви заберете всі свої аксесуари, включно з боковинками і підніжками, на борт літака. Якщо ваш візок складається, вам, можливо, варто скористатись міцним шнуром чи стрічкою з липучками, щоб запобігти розкриванню візка у багажному відсіку.

Переконайтесь, що старший бортпровідник знає, що вам потрібно буде принести ваш візок з багажного відсіку і що ви потребуватимете візка для перевезення по проходу, щоб вийти з літака.



Якщо ваш візок без задніх коліс поміститься у проході, нехай помічник довезе вас до вашого крісла на передніх коліщатах.



Посадка у літак з використанням візка для перевезення по проходу.

Пересадка з літака на літак

Якщо ви плануєте здійснити пересадки з літака на літак, нехай ваш візок з біркою на ньому, привезуть до виходу з літака у пункті пересадки. Таким чином, ви зможете скористатись власним візком, щоб переїхати від місця висадки до місця посадки.

Після приземлення

Коли ви прибули до місця призначення, переконайтесь, що ваш візок правильно зібрали. Якщо щось зламалось або пропало, відразу зверніться по допомогу до представника перевізника. Якщо ви переживаєте за те, як обходитимуться з вашим транспортним засобом, візьміть з собою копію правил Акту Доступності для Авіаперевізників, щоб допомогти розв'язати можливі суперечки. Якщо ви подорожуєте з службовим собакою, додайте ще копію правил стосовно доступу для службових собак. Обидві необхідні копії можна отримати у офісі Управління юстиції вашого штату.



РОЗДІЛ 5

МЕХАНІКА ТІЛА

У цьому розділі:

Самозахист 150

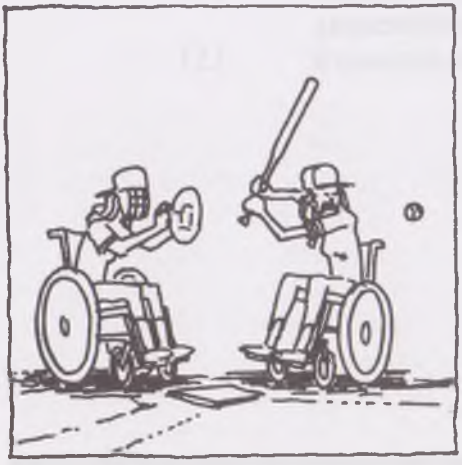
Визначення обмежень і пропонування допомоги 153

Цей розділ задумано як керівництво для тих, хто допомагає користувачам візків. Хоча піднімання і штовхання візка не виглядає такою ризикованою справою, як гра в американський футбол чи перестановка меблів, типи отриманих травм можуть бути ідентичні. Користувач візком також повинен прочитати цей розділ, щоб допомогти захистити спостерігачів і помічників від травмування. Читаючи цей розділ, зверніть увагу на обставини, які можуть загрожувати вам отриманням травми у той час, коли ви допомагаєте користувачу візком. Подумайте, як правильно повестися або уникнути небезпечної ситуації.

Пам'ятайте, що допомагаючи користувачу візком ви можете піддати себе серйозному травмуванню чи загинути. Перечитайте застереження на сторінці 6, щоб довідатись більше про ризик, на який ви наражаєтесь практикуючи ці навички.

підрозділ 5.1

САМОЗАХИСТ



"Механіка тіла" – це термін, який використовується, щоб описати розташування та використання тіла. Коли ви допомагаєте користувачу візком, неправильна механіка тіла може призвести до пошкодження. Найбільш звичними пошкодженнями є розтягнення спини чи м'язів.

Розташування тіла

Вважайте на своє тіло, коли комусь допомагаєте. Якщо якась з частин вашого тіла болить або в ній відчувається якась незручність – це може означати, що ви неправильно розташувались або досягнули своєї фізичної межі. Зупиніться і зверніться по додаткову допомогу.

Допомога користувачу візком може вимагати багато штовхання, підтягування і/або піднімання. Завжди дотримуйтесь наступних принципів безпечної механіки тіла, щоб уникнути розтягнення спини.

- Згинайте коліна, а не спину.
- Тримайте свою спину настільки прямо і перпендикулярно до підлоги, наскільки це можливо.
- Використовуйте для забезпечення належної сили руху м'язи ніг, а не слабші м'язи вашої спини чи живота.
- Не стискайте коліна.
- Ніколи не скручуйте спину. Навпаки, тримайте тулуб спрямованим у той самий бік, що і стегна. Обертайте стопи, щоб змінити напрям руху.
- Тримайте спину рівною. Згорблення чи округлювання плечей може спричинити розтягнення спини.
- Не затримуйте дихання. Затамування подиху спричиняє окостенінню ваших м'язів, що піддає їх більшому ризику травмування.

Згинання у талії може спричинити пошкодження спини. Згинайте замість цього коліна.





Згинання колін і утримання спини у положенні прямо догори може допомогти вам уникнути пошкодження вашої спини.

Використання безпечної механіки тіла

Переведення візка у позицію балансування

- Станьте позаду візка, поклавши руки на ручки для штовхання чи задню перекладину візка.
- Станьте боком до візка і впріть стегно у його спинку та натисніть на ручки для штовхання чи задню перекладину у напрямку донизу. Тримайте свою спину рівною.
- Допоможіть урівноважити візок у позиції балансування

Підйом на бордюр

Користувач візком повинен розташувати його таким чином, щоб задні колеса впирались у бордюр. Один помічник повинен знаходитись на бордюрі позаду візка, тримаючи руки на ручках для штовхання.

Перший помічник

- Візьміться міцно за ручки для штовхання. Розставте ноги і поверніться упівоберта до візка.
- На рахунок "три" користувача візком тягніть догори і назад, аж доки візок не виїде на бордюр. Зігніть ногу, яка стоїть далі від бордюру і перенесіть на неї вагу свого тіла.
- Використовуйте силу м'язів ніг, а не спини, щоб витягнути візок на бордюр. Тримайте спину прямою.

Другий помічник

- Станьте перед візком обличчям до користувача візком так, щоб пальці ваших ніг були, приблизно, за 15 сантиметрів від візка.
- Опустіться до рами візка, згинаючи ноги в колінах. Ви повинні відчути як натягуються сухожилля м'язів на задній поверхні стегна. Тримайте спину рівною і не нахиляйтесь вперед.
- Візьміться за раму візка. Будьте готові піднімати і штовхати зі сторони переднього краю візка.
- На рахунок "три" користувача візком, підніміть передню частину візка і штовхайте уперед, аж доки всі чотири його колеса не опиняться безпечно поставленими на бордюр. Використовуйте ноги для розвитку сили і тримайте спину рівною. Ви повинні відчути як працюють чотириголові м'язи стегна (розташовані на ньому вище коліна).
- Піднімайтеся, тримаючи спину рівною. Ви повинні відчути як працюють чотириголові м'язи стегна.

Спуск з бордюру спиною вперед

- Станьте позаду візка, взявшись руками за ручки для штовхання.

- У той час як користувач візком спускається спиною вперед з бордюру, нахиліться вперед у напрямку до спинки візка, щоб допомогти контролювати спуск. Не пхайте вперед так інтенсивно, що візок не зможе рухатись назад.
- Використовуйте ноги для розвитку сили і тримайте спину рівною.

Штовхання вгору пандусом

- Станьте позаду візка, взявшись руками за ручки для штовхання. Зігніть ноги в колінах і штовхайте, використовуючи силу ніг.
- Штовхаючи, тримайте спину рівною і використовуйте для роботи силу м'язів ніг. Переконайтесь, що ви не сутулитесь.

Штовхання візка по снігу чи піску

Штовхайте, а не тягніть, де тільки це можливо. Штовхання безпечніше для вашого тіла. Якщо вам все ж треба тягнути, намагайтесь не робити цього самому. Найкраще, щоб одна людина спереду візка піднімала догори його передні коліщата і водночас тягнула, а інша людина штовхала візок ззаду.

Перший помічник

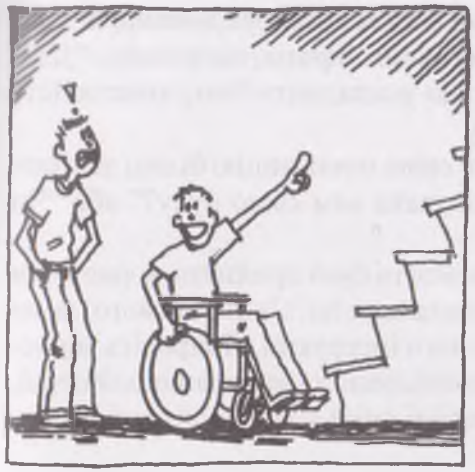
- Використовуйте шнур довжиною, принаймні, три метри.
- Прив'яжіть один кінець шнура до рами візка спереду.
- Простягніть руку назад і вхопіть шнур, тримаючи лікті зігнутими.
- Рухаючись вперед, потягніть за шнур догори, щоб підняти вгору передні коліщата і тягніть вперед.
- Тримайте свою спину рівною і використовуйте ноги для розвитку сили.

Другий помічник

- Станьте позаду візка.
- Натисніть на ручки для штовхання у напрямку донизу і вперед. Це допоможе підняти коліщата і забезпечить імпульс руху, скерований вперед.
- Зігніть ноги в колінах і штовхайте, використовуючи силу ніг.
- Штовхаючи, тримайте спину прямою. Нахиліться до спинки візка, щоб могти використовувати для розвитку сили силу м'язів ніг, а не спини. Переконайтесь, що ваша спина рівна, а не згорблена і ви не сутулитесь.

ПІДРОЗДІЛ 5.2

ВИЗНАЧЕННЯ ОБМЕЖЕНЬ І ПРОПОНУВАННЯ ДОПОМОГИ

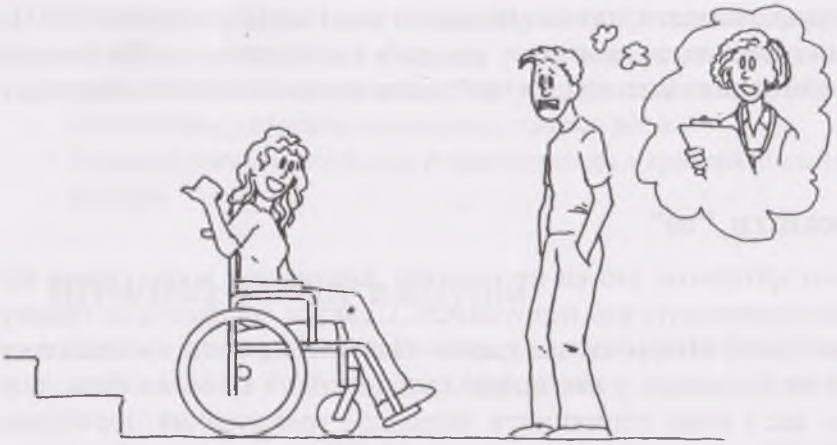


Часом важко визнати, що ви дійшли до межі своїх можливостей. Одначе, ви повинні пильнувати своє здоров'я і самопочуття. Ви повинні знати свої обмеження і як сказати "ні" , коли ви досягли межі можливостей.

Як сказати "ні"

Важливо зрозуміти, що ви не повинні допомагати користувачу візком, якщо це спричинить вам незручності. Це може призвести до травмування користувача візком чи вас самих. Наприклад, коли ви штовхаєте візок угору на бордюр, а у вас пошкоджена спина – це може бути дуже болюче для вас і може спричинити подальше травмування. Не бійтесь сказати "ні". Нижче наведено кілька способів як відмовити у наданні допомоги.

- Ввічливо відмовте, сказавши: "Я не почуваю себе зручно чи безпечно, допомагаючи вам у спосіб, який ви пропонуєте." Дуже доречно буде пояснити причину відмови. Одначе, якщо причина є особистого характеру, ви не маєте зобов'язань щось пояснювати.
- Запропонуйте знайти когось, хто міг би допомогти. "Я не можу допомогти вам піднятись на цей бордюр, оскільки у мене пошкоджене плече. Чи не хотіли б ви, щоб я знайшов когось іншого?"
- Запропонуйте інший варіант допомоги. "Я не зможу підняти передні коліщата вашого візка на бордюр, оскільки не впевнений, що здатний його підняти. Може, ми спробуємо піднятися спиною вперед і я тягнутиму за ручки для штовхання?"
- Запропонуйте інший шлях. "Я переживаю, чи варто пробувати спуститись цим крутим схилом. Я не думаю, що це безпечно. Схил трохи далі по дорозі не є таким крутим."

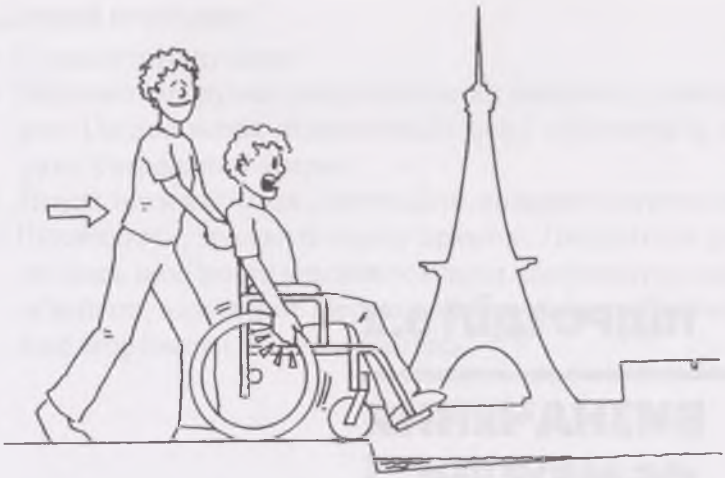


Не піддавайте себе ризику травмуватися, коли допомагаєте користувачу візком.

Пропонування допомоги

Часом важко спостерігати за тим як користувач візком щось робить, оскільки ви бачите, що йому це робити непросто. Пам'ятайте, що він може не бажати, щоб йому допомагали; для нього чи для неї може бути важливо зробити цю справу самостійно. Може бути, що людині у візку легше щось зробити самотужки, ніж пояснювати іншим, як вони можуть допомогти. Користувач візком може мати поганий досвід з минулого, коли люди намагались йому допомогти. Можливо, він просто виїхав надвір, щоб потренуватися. Спостерігати може бути важко, але ви не обов'язково повинні допомагати людині.

Допомагайте користувачу візком лише тоді, коли вас просять і/або вам дали на це дозвіл. Якщо ви вважаєте, що йому потрібна допомога, запропонуйте її. Користувач візком може знаходитись у становищі, яке видається небезпечним, але може контролювати ситуацію. Несподівана допомога може вивести його з рівноваги.



Не намагайтесь допомагати, аж доки вас про це не попросять або не приймуть вашу пропозицію допомогти. Ви можете вивести користувача візком з положення рівноваги або повезти його напрямі, куди він чи вона рухатись зовсім не збирались.

- Спитайтесь, чи користувач візком потребує допомоги. Уникайте підкреслено наполегливих виразів, наприклад, "Дайте я зроблю це для вас", що ускладнить йому можливість відхилити вашу допомогу.
- Спробуйте сформулювати свою пропозицію більш делікатно. "Чи міг би я запропонувати вам свою руку?" або "Чи можу я вам допомогти?"

Якщо ваша пропозиція допомогти була прийнята, користувач візком стає відповідальним за подальші дії. Спитайте його, як ви можете допомогти і виконуйте його інструкції. Попросіть користувача візком розповісти вам послідовність виконання дій перш, ніж ви почнете щось робити, а тоді спільно працюйте, щоб зробити все правильно.

- Не штовхайте, не піднімайте і не тягніть, аж доки про це не попросить користувач візком. Вам доведеться часто співпрацювати (наприклад, щоб піднятись на бордюр, вам треба буде штовхати ручки для штовхання у той час, як людина, яка сидить у візку, штовхає ободи коліс).
- Не мовчіть, коли ви відчуваєте, що дотримання інструкцій користувача візком є небезпечним для вас з огляду на можливе травмування.
- Штовхайте або тягніть візок, у якому сидить людина, лише тоді, коли вона сама штовхає чи тягне ободи коліс. Якщо ви рухаєте візок тоді, коли людина, яка сидить у ньому цього не очікує, чи не тримається як слід, ваша дія може призвести до її випадання з візка.

ДОДАТОК А

АКТ "АМЕРИКАНЦІ З НЕПОВНОСПРАВНІСТЮ" ВІД 1990 РОКУ



Акт "Американці з неповносправністю" (ААН) був прийнятий як закон у 1990, щоб забезпечити рівні можливості доступу у навколишньому середовищі для всіх осіб, незалежно від особливостей, пов'язаних з неповносправністю. Цей всеохоплюючий закон фокусує увагу на кількох сферах, включно з доступністю до та доступністю всередині громадських будівель і служб.

Якщо ви стикаєтесь з проблемами доступності будинку, ви повинні, насамперед, поговорити з власником чи комендантом будинку і пояснити свої проблеми. Вони можуть не усвідомлювати наявності утруднень з доступністю і можуть негайно зробити для вас належні зміни. Якщо вони не хочуть допомогти, наступним кроком, який слід зробити, це попросити когось ще з тих, хто перебуває у будинку, поговорити з керівним персоналом. Місцеві групи сприяння, такі як Центри незалежного життя, можуть надавати посередницькі послуги чи забезпечувати альтернативні ресурси, щоб вирішити проблему. Якщо ви не можете вирішити проблему, використовуючи ці методи, ви можете написати скаргу до Управління юстиції. За інформацією стосовно того, як укладати скаргу, скористайтесь інформаційною лінією ААН 800-514-0301.

Проблемам може бути настільки простою, як наприклад встановлення перед кнопками виклику ліфта чи посередині вільного простору в холі. Вона також може бути настільки складною, як відсутність ліфтів у багатоповерховому будинку або занадто вузькі двері, в які ви не можете вписатися.

Бюро з доступності

Всеамериканське бюро з питань архітектурних та транспортних бар'єрів (Бюро з доступності) надає технічну допомогу згідно нормативів доступності ААН. До нього можна передзвонити за номерами:

голосовий телефон	800-872-2253
TDD	800-993-2822
бюро електронних бюлетенів	202-272-5448
Інтернет адреса	www.access-board.gov

Американський департамент транспорту

ААН також приділяє увагу доступності транспортних послуг. Департамент транспорту США здійснює нагляд за цим аспектом ААН. До нього можна передзвонити за номерами:

документи і питання	голосовий	202-366-1656
	TDD	202-366-4567
питання законодавства	голосовий	202-366-1936
	TDD	скористайтесь релейною системою
скарги і примусове виконання	голосовий	202-366-2285
	TDD	202-366-0153
бюро електронних бюлетенів		202-366-3764
Інтернет адреса		www.dot.gov

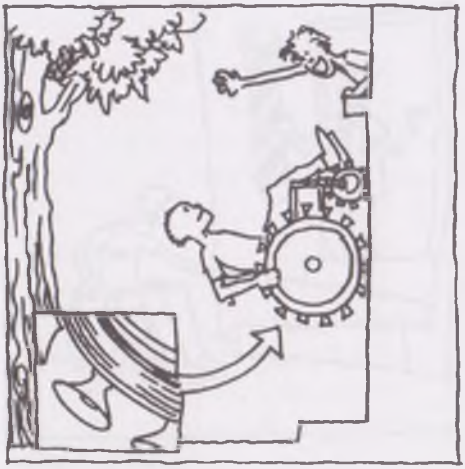
Загальна інформація ААН

Ви можете додзвонитись на інформаційну лінію ААН, щоб отримати документи ААН, задати питання і отримати довідки за такими номерами:

голосовий	800-514-0301
TDD	800-514-0383
бюро електронних бюлетенів	202-514-6193

ДОДАТОК Б

ПРИСТОСУВАННЯ



Кількість пристосувань для користувачів візків значно зросла протягом останніх кількох років. Навряд чи вам колись знадобляться чи ви зможете скористатись усіма наявними на ринку пристосуваннями, а якщо зробите це, то ваш візок наїжачиться різноманітними штучками і штукенціями настільки, що нагадуватиме людину-оркестр. Вибір пристосувань відображатиме ваші особисті здатності, рівень активності, ступінь оволодіння різноманітними навичками та давні особисті уподобання. Пристосування, яке ви використовуєте весь час може бути не більше, ніж перешкодою для когось іншого. Ви переростете використання деяких пристосувань, які ви вважали незамінними, коли тільки розпочинали користуватись візком. Під час покращення ваших навичок користування візком, ви можете дорости до використання інших пристосувань. Нижче наведено список різноманітних пристосувань, який включає загальний опис, перелік інших можливих назв цього пристосування та позитивні і негативні моменти їх використання.

адаптер для відхиляння – дозволяє вам змінювати розташування сидіння на рамі за рахунок переміщення спинки назад і вперед з одночасним збільшенням чи зменшенням кута розташування сидіння.

Плюс: може бути використаний для механічного переміщення центру маси; може забезпечити додаткову підтримку пози; може збільшити час перебування у візку.

Мінус: візки з адаптером можуть мати для стабільності подовжену колісну базу. Це спричиняє збільшення площі розвороту і зменшує маневреність візка.

активний реабілітаційний візок – модель візка, яка може підганятись у різних напрямках і може бути використана для занять деякими видами спорту. Зазвичай, виготовлена з алюмінію і легша, ніж інші візки.



Активний реабілітаційний візок.

безповітряні вкладки шин: суцільні шини – розроблені таким чином, щоб їх можна було вставити всередину шин, щоб уникнути використання заповнених повітрям камер; зазвичай, виготовлені з пористої гуми.

Плюс: усувають ризик проколоти колесо.
Мінус: забезпечують менш плавну їзду, ніж при використанні камерних шин; важчі; їх важче і дорожче змінювати після зношування.

велосипедні фари – фари, розроблені для закріплення на велосипедах, можуть збільшити вашу помітність для автомобілістів. Біла галогенна лампа може бути закріплена спереду. До задньої частини візка можна прикріпити проблискову червону лампочку, щоб збільшити вашу помітність.

Плюс: допомагають вам розглядати дорогу перед собою; при їзді вулицею підвищують вашу помітність для автомобілістів; можуть бути зняті.
Мінус: потребують батарейок для живлення; їх може бути складніше прикріпити до візка, ніж до велосипеда.

відбиваюча стрічка – яскраво забарвлена стрічка з вінілу чи іншого полімерного матеріалу, яка відбиває спрямоване на неї світло; може бути причеплена до вашого візка чи вашого одягу.

Плюс: забезпечує вашу більшу помітність для автомобілістів.
Мінус: може видатись негарною деяким користувачам візка.

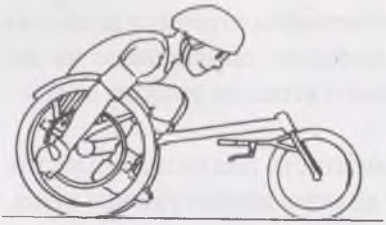
візок для бездоріжжя – візок з великими шипованими шинами, подібними до шин гірських велосипедів та з подовженою колісною базою, щоб забезпечити більшу стабільність. На багатьох візках встановлені гальма велосипедного типу з ручним керуванням. Ці візки розроблені для подолання нерівної невимощеної поверхні.

Плюс: забезпечує вам незалежний доступ до більш різноманітних видів поверхні для їзди.
Мінус: важчі, ніж стандартні візки і їх важче приводити в рух.



Візок для бездоріжжя.

візок для перегонів – триколісний візок з невеликою вагою, розроблений з врахуванням аеродинамічних властивостей, щоб якомога збільшити швидкість пересування. Використовується для перегонів.



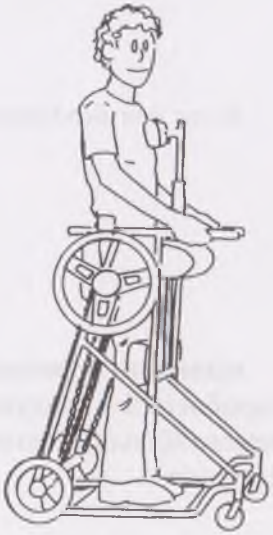
Візок для перегонів.

візок для пляжу – візок, розроблений для їзди по піску та м'яких поверхнях. Має великі надувні шини з широким профілем та подовжену колісну базу, що забезпечує підвищену стабільність.



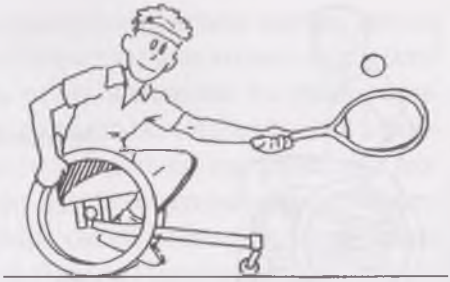
Візок для пляжу.

візок для стояння – допомагає користувачеві візка відновити можливість стояння, щоб виконувати якісь завдання.



Візок для стояння.

візок для тенісу – візок з вкороченою колісною базою і одним переднім коліщатком замість двох для підвищення маневреності. Розроблений для гри у теніс чи інші види спорту з використанням ракеток.



Візок для тенісу.

візок складського типу – основна модель візка, яка, зазвичай, використовується в лікарнях. Має дуже незначні можливості для підгонки і не розроблена для тривалого щоденного використання.



Візок складського типу.

вставки для боковинок – ці пластмасові чи металеві запобіжні вставки приєднуються до боковинок між колесом і людиною, яка сидить у візку.

Плюс: утримує бруд з шин назовні боковинок і подалі від вашого одягу.

Мінус: можуть зменшити реальну ширину сидіння візка; пам'ятайте про необхідність перевірити тиск на ногу з обох боків своєї стегнової кістки.

гальма – розроблені, щоб утримати візок на місці у стаціонарному стані, але можуть бути використані і для того, щоб пригальмувати візок, який рухається.

Плюс: корисні під час переміщень з візка та за інших випадків, коли вам потрібно, щоб візок не рухався.

Мінус: можуть перешкоджати під час руху; додають зайвої ваги.

грудний пояс – пояс, який приєднується до спинки візка і проходить під руками та через грудну клітку. Може запобігти вашому падінню вперед. Якщо ви користуєтесь грудним поясом, завжди користуйтесь поясом для ніг.

Плюс: може запобігти пошкодженню, яке може трапитись внаслідок падіння вперед з візка, під час його несподіваної зупинки; забезпечує додаткову стабільність тулуба.

Мінус: прикріпляє вас до візка, що може призвести до травми, якщо візок перевертається; може обмежити рухомість тулуба і/або сідниць.

дзеркальце – дзеркальце, прикріплене до рами візка, може бути використане так само як і дзеркальце у машині.

Плюс: допомагає побачити, що робиться позаду вас.

Мінус: не допоможе вам побачити автомобілістів, пішоходів і велосипедистів у вашій сліпій зоні (ділянка трохи збоку і позаду від вас, яка не відображається у дзеркальці).

динамічні гальма – використовуються, щоб уповільнити рух візка. Зустрічаються рідко, але можуть бути наявні на деяких візках, вироблених в Європі.

Плюс: можуть стати у пригоді під час спуску по схилах.

Мінус: збільшують вагу візка; можуть перешкоджати нормальному приведенню візка в рух і зніманню задніх коліс.

ізоляційна стрічка – тонка липуча полімерна стрічка, яка використовується для з'єднання електричних проводів. Може бути забарвлена у різний колір.

Плюс: може бути використана для тимчасового ремонту в дорозі, доки ви не доберетесь додому і не відремонтуєте візок по-справжньому.
Мінус: не така липуча і не така міцна, як ткана стрічка.

коліщата для літака – коли зняті швидкоз'ємні задні колеса візка, він може котитись на них по проходу у літаку.

Плюс: дозволяє вам протиснутись у вузькі двері чи проїхати по проходу між кріслами у літаку.

кишеньковий електричний ліхтарик – корисний, коли ви їдете темними вулицями та щоб підвищити вашу помітність. Щоб полегшити використання прикріпіть його, скориставшись ремінцем з липучкою, до рами свого візка.

Плюс: може бути використаний для пошуку загублених предметів та для підсвічування при проведенні невідкладного ремонту.
Мінус: люди з обмеженими можливостями функціонування рук можуть мати проблеми з його використанням.

комплект латок – комплект латок допоможе полагодити пробиті шини. Вам також буде потрібен насос, щоб накачати заклеєне колесо.

Плюс: дозволяє вам заклеювати в дорозі пробиті колеса.
Мінус: збільшує вагу ваших припасів.

насос – може бути використаний для накачування коліс.

Плюс: допомагає уникнути сідання на мілину.
Мінус: додає зайвої ваги.

підголівник – кріпиться до задньої частини візка і використовується, як і в автомобільних сидіннях, для підтримання голови.

Плюс: зменшує вірогідність хлистоподібної травми, якщо голова відкидається назад під час автомобільної аварії.
Мінус: може обмежувати видимість при спробі подивитись назад.

піднос: піднос для стегон – плоска з'ємна площадка (зазвичай, пластмасова), яка монтується на рамі і встановлюється над вашими стегнами. Може бути використана як площина для споживання їжі, гри в ігри, читання, писання, тощо.

Плюс: може бути добрим замінником стола, якщо наявні столи і конторки занадто низькі, щоб під них заїхав візок.
Мінус: додає зайвої ваги: може спричиняти незручність і негарно виглядати; обмежує можливість доступу до інших поверхонь.

повсякденний реабілітаційний візок – розроблений для регулярного використання для вирішення повсякденних завдань. Має можливості для деякої підгонки, щоб максимально збільшити комфортність і маневреність.



Повсякденний реабілітаційний візок.

подушки для сидіння – виробляються різних типів і з різними наповнювачами, включно з полімерними матеріалами, пінопластом, гелями, повітрям і водою. Ви можете придбати подушку, зроблену на замовлення, відповідно до параметрів свого тіла або дешевшу подушку, яка виробляється масово. Виберіть відповідний тип, проконсультувавшись з вашим спеціалістом з фізичної реабілітації чи фахівцем з вибору сидіння.

Плюс: правильно підібрана подушка може покращити позу і підвищити комфорт; може зменшити вірогідність розвитку належків.

Мінус: подушка, яка не відповідає вашим потребам, може негативно вплинути на вашу позу та рівновагу і спричинити утворення належків.

пояс для стегон – ремінь, який перекидається через стегна, щоб запобігти падінню з візка вперед. Він повинен завжди використовуватись одночасно з поясом для грудей. Наявні різноманітні види застібок для пояса.

Плюс: можуть запобігти пошкодженням, спричиненим випаданням з візка вперед внаслідок різкої зупинки; забезпечують підтримання рівноваги під час незалежної діяльності.

Мінус: прив'язує вас до візка, що може спричинити пошкодження під час перевертання візка вперед; може обмежити рухомість тулуба і/або сідниць.

прапорці – висока гнучка жердина з трикутним прапорцем (зазвичай, вініловим або пластиковим), який, найчастіше, пофарбований флюорисцентною фарбою. Кріпиться до задньої частини візка, щоб збільшити його помітність.

Плюс: допомагає запобігти нещасним випадкам, роблячи вас більш помітним для автомобілістів.
Мінус: багато кому не подобається як виглядає прапорець, він може зачепитись за низько звисаючі перешкоди.

пристикована система живлення – розроблена для перетворення візка з ручним приводом у візок з зовнішнім приводом.

Плюс: легше розбирати під час подорожування, ніж стандартні електромотори візків з зовнішнім приводом; може забезпечити допомогу при підйомі вгору по схилу чи їзді на довгі дистанції, одночасно залишаючи можливість застосовувати ручний режим приводу візка.
Мінус: вага, яка додається до ваги візка, значно зменшує його маневреність у режимі ручного приводу.

пристрій для відхиляння: спинка, яка відхиляється – дозволяє збільшувати кут між сидінням і спинкою за рахунок відхиляння спинки назад.

Плюс: може бути використаний для переміщення центру маси, для зменшення тиску на тканини тіла чи для більшої урівноваженої пози; може бути корисним під час переміщень з ліжка на візок (відхиліть спинку і перекотіться чи пересуньтеся з ліжка на візок); може допомогти збільшити час сидіння у візку.
Мінус: візки з таким пристроєм часто мають подовжену колісну базу, щоб забезпечити більшу стабільність, що збільшує площу, необхідну для повороту; важчі, ніж стандартні візки і їх складніше приводити в рух.

пристрої для підйому вгору: допоміжні засоби при русі під укіс – ці пристрої кріпляться на візок поблизу гальм чи на гальма.

Коли вони використовуються – то дозволяють візку котитись вперед, але не дають йому відкочуватись назад.

Плюс: зменшують вірогідність скочування вниз при русі по похилій площині.
Мінус: можуть перешкоджати нормальному руху візка.

пристрій проти перекидання – невеликі коліщата, приєднані до задньої частини вашого візка і розроблені з метою запобігти вашому перекиданню назад. Цей пристрій часто включається до стандартного обладнання візка. За будь-яких умов їх обов'язково треба придбати, оскільки можуть трапитись ситуації, коли, навіть, дуже досвідчені користувачі візком можуть бажати їх використати.

Плюс: дозволяє вам підніматись угору крутими схилами без ризику перекинутись; може бути використаний для переміщення у вузьких місцях, після того як будуть зняті задні колеса.
Мінус: ви не зможете перейти у позицію балансування; обмежує можливість переїжджати через пороги та перешкоди і підніматись на бордюри.

причеп для велосипеда – візочок на колесах, який може бути прикріплений до задньої частини візка для перевезення додаткових речей.

Плюс: забезпечує можливість перевезення більшої кількості речей.
Мінус: обмежує маневреність; потрібно більше зусиль, щоб привести візок у рух.

протектор візка: протектор рами – це пластикові чи шкіряні покриття, які накладають на ваш візок.

Плюс: захищають покриття візка від пошкодження при ударах.

протектор для одягу: протектор від болота – пластмасові чи нейлонові вставки між колесами вашого візка і одягом, щоб не дати вам забруднитись.

Плюс: запобігає забрудненню одягу болотом, яке летить з коліс.
Мінус: деякі люди вважають цей пристрій непривабливим; може обмежити ширину сидіння.

протектори для шпиць – пластиковий диск, який вкриває ззовні шпиці коліс вашого візка; функціонує як накриття для задніх коліс.

Плюс: захищають шпиці від пошкодження, запобігають застряганню пальців між шпицями, корисні під час спортивних заходів, під час яких відбуваються зіткнення візків.
Мінус: додають зайвої ваги; можуть швидко зноситись.

пряжки для ключів – невеликі пряжки з причепленими кільцями для ключів, які дозволяють підвісити ключі до рами вашого візка.

Плюс: полегшують доступ до ключів; тримають ключі на видноті, зменшуючи вірогідність їх викрадання з рюкзака.
Мінус: люди з обмеженою функціональною здатністю рук будуть відчувати проблеми при відкриванні пряжок.

ремінь для ніг – ремінь, який притягує ноги до рами візка і кріпиться якраз над підніжками.

Плюс: запобігає падінню ніг з підніжок, зменшує шанс травмування, спричиненого застряганням ніг позаду підніжок; корисний при їзді по нерівній поверхні; запобігають падінню ніг на обличчя при перекиданні візка назад.

Мінус: може заважати відкиданню підніжок убік.

ремінці для стоп – ремінці. які прикріпляються до підніжок і перекидаються через верх кожної ступні, щоб запобігти їх зісковзуванню з підніжок вперед.

Плюс: запобігають зісковзуванню ступні з підніжки вперед; зменшують вірогідність пошкодження чи нещасного випадку, спричиненого вдаряннм стопи об землю перед підніжками; запобігають падінню ніг на обличчя при перекиданні візка назад.

Мінус: їх потрібно відв'язувати під час переміщень з візка.

рефлектори – пластикові диски чи прямокутники. які відбивають світло, що падає на них; можуть бути причеплені до шпиць, рами чи спинки візка, щоб збільшити вашу помітність для автомобілістів. Рекомендовані для використання під час їзди по вулицях, де очікується інтенсивний рух.

рукавички – рукавички з пристосуваннями для кращого хапання, наприклад, полімерними смужками чи пухирцями на долонній частині.

Плюс: утримують ваші руки чистими; запобігають появі мозолів; допомагають запобігти ковзанню рук по ободах

для штовхання; можуть захистити руки від ушкоджень, спричинених тертям під час гальмування при спуску з крутого схилу.

Мінус: рукам у них може бути гаряче.

ручки для штовхання – ручки, прикріплені до верхньої частини спинки візка, які дозволяють помічнику штовхати або нахиляти його.

Плюс: корисні, якщо допомога потрібна часто; можуть бути використані вами, щоб випростатися після нахилу вперед чи для переміщення центру маси; вдаряться об землю першими у випадку перекидання візка назад, що може допомогти вберегти вашу голову.

Мінус: додають зайвої ваги; можуть заважати вам штовхати ободи коліс; можуть стимулювати інших людей штовхати вас тоді, коли ви цього не потребуєте.

ручний велосипед – велосипед, який може бути приведений в рух руками.



Ручний велосипед.

рюкзак – торба, розроблена для того, щоб одягати її на спину, він також може бути повішений на спинку візка, якщо переки-

нути лямки через ручки для штовхання чи раму. Є також наявні рюкзаки, розроблені спеціально для візків.

Плюс: у ньому можна носити різноманітні необхідні речі.
Мінус: додавання додаткової ваги до спинки візка може підвищити вірогідність його перекидання назад (якщо ви збираєтесь часто використовувати рюкзак, практикуйте навички їзди у візку, причепивши його на візок).

салфетки для рук, мокра хустинка: салфетки для дітей – шматки вологої тканини, які використовують для протирання рук і обличчя. Продаються у пластикових упаковках чи в окремих пакетиках.

Плюс: можуть очистити ваші руки, коли поблизу немає умивальника чи він недоступний.
Мінус: займають і так незначне місце для перевезення.

сітка-авоська – квадратний шматок сітки з тканини, який чіпляється з під низу до сидіння і використовується для зберігання речей.

Плюс: додаткове місце зберігання для книжок, одягу, тощо.
Мінус: речі, які тут зберігаються можуть забруднитися.

складана підставка для портфеля – поличка, яка кріпиться до бокових трубок підніжок. Коли встановлена у робоче положення – може утримувати на собі портфель чи дорожню торбу коло ваших ніг, де ви можете її легко досягнути. Коли непотрібна – може бути складена і відкинута убік.

Плюс: утримує предмети вигідно розташованими: може бути складена за відсутності потреби у її використанні.

Мінус: важка торба може перевернути візок вперед.



Складана підставка для портфеля.

стільниковий телефон – портативні бездротові телефони.

Плюс: може бути використаний для звертання по допомогу за надзвичайної ситуації.

Мінус: необхідна постійна підзарядка батарей; додає зайву вагу; вимагає додаткових витрат для тривалого користування.

ткана стрічка – широка полімерна стрічка прошити для міцності підкладкою з тканинних волокон.

Плюс: дуже міцна і клейка; може бути використана для тимчасового ремонту в дорозі.

Мінус: не повинна використовуватись для заміни відповідних деталей візка (наприклад, замість гвинта); після зняття може залишати липучий слід.

торбинка під сидіння – торбинка з тканини, спеціально розроблена, щоб бути причіпленою під сидінням візка. Торбинка, яку носять на поясі, зроблена з нейлону чи тканинна, може бути перероблена, щоб служити як торбинка під сидінням.

Плюс: забезпечує додаткове місце для зберігання; розташування торбинки під сидінням забезпечує кращий захист для речей у ній, ніж у рюкзаку на спинці.

Мінус: люди, у яких ослаблена або цілком відсутня сила м'язів верхньої частини тіла, можуть мати проблеми з дотягуванням до торбинки.

тримачі: позний тримач: тримач для тулуба – набивні матеріали, які можна додати до сидіння і/або спинки візка, щоб покращити сидячу позу людини у візку. Можуть включати пояси для грудей, пояси для стегон, бокові тримачі та розділячі стегон.

Плюс: забезпечують підтримання рівноваги для незалежної діяльності.

Мінус: можуть обмежити рухливість тулуба і/або сідниць; можуть перешкоджати під час переміщень.

упряж для плечей – ремінь, який охоплює ваші плечі і зачіпляється за спинку візка, щоб допомогти утримати вас у прямосидячій позиції та служить опорою для вашої рівноваги у напрямку до переду.

Плюс: може запобігти пошкодженню, яке може виникнути внаслідок падіння вперед з візка через його різку зупинку.

Мінус: прив'язує вас до візка, що може спричинити пошкодження під час його перевертання вперед; може зменшити радіус досяжності ще більше, ніж пояс для грудей.

швейцарський армійський ніж чи інший багатофункціональний інструмент – може бути використаний як інструмент типу все-в-одному; залежно від моделі може включати викрутку, ножиці, пожові леза, пилочку, щипці і пінцет.

Плюс: зручний при транспортуванні, економить час пошуку інструментів.
Мінус: для використання потребує доброго функціонування рук.

шпильки передніх коліщат: стопори коліщат – ці шпильки фіксують передні коліщата у позиціях переднього кочення чи зворотної їзди.

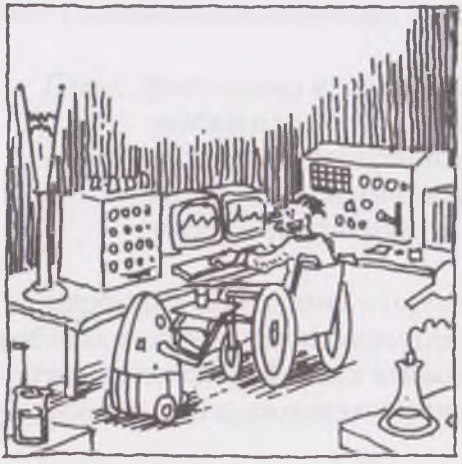
Плюс: стабілізує візок коли здійснюються переміщення; корисні для тих, хто проходить курс реабілітації чи тільки починає вчитись користуватись візком.
Мінус: зазвичай, непотрібні для більш досвідчених користувачів.

шумоутворювачі – ріжок чи дзвінок, причеплені до візка, можуть бути використані, щоб подавати сигнали автомобілістам, пішоходам та велосипедистам. Їх можна купити у магазині велотоварів.

Плюс: повідомляє автомобілістам, пішоходам та велосипедистам про вашу присутність, щоб зменшити ризик аварії.
Мінус: декому не подобається як виглядає чи звучить ріжок: до них може бути важко дотягнутись чи ними скористатись.

ДОДАТОК В

ЛІТЕРАТУРНІ ТА ІНШІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ



Якщо ви зацікавлені в отриманні додаткової інформації про візки і навички їзди, є цілий ряд місць, де ви її можете одержати, відвідавши їх, подзвонивши, написавши листа чи звернувшись через модем.

Центри незалежного життя (ЦНЖ)

У більшості громад є Центри незалежного життя. Вони керуються і працюють для неповносправних. Їх головною метою є допомогти людям з неповносправністю жити більш незалежно і стати продуктивними, повноправними членами суспільства.

Реабілітаційні центри

Реабілітаційний центр, розташований у вашій окрузі може мати можливості, якими ви можете скористатись, щоб випробувати різне обладнання і побачити, яке з них корисне для вас. Там вам можуть запропонувати консультацію спеціаліста з фізичної реабілітації або працетерапевта, чи сертифікованого RESNA постачальника допоміжних технологій. Ці професіонали часто можуть дати вам розуміння ваших можливостей і потенційних потреб і можуть бути спроможні підказати вам використання інших корисних пристосувань. Ваш реабілітаційний центр може також скерувати вас до інших центрів, які можуть більше відповідати вашим конкретним потребам.

Постачальники медичного обладнання

Постачальники медичного обладнання репрезентують його виробників і повинні бути спроможні допомогти вам зробити вибір, який відповідає вашому стилю життя. Пам'ятайте, що для цих компаній бізнесом є продаж обладнання, отже вам потрібно бути інформованим споживачем і дивитись глибше, ніж продавець. У Національному реєстрі постачальників реабілітаційних технологій є перелік усіх постачальників обладнання.

Коли купуєте обладнання, зважайте на фінанси та на надійність постачальника. Довідайтесь про їхню стратегію, щодо здійснення ремонтів. Наприклад, чи позичать вони вам обладнання на той час, поки ваше ремонтуватиметься? Чи можуть вони вам зарадити по телефону? Чи готові вони затратити час на те, щоб розказати вам про всі позитивні і негативні сторони різного обладнання? Чи допоможуть вони вам підігнати обладнання, а при потребі зробити і повторну підгонку? Постачальник мав би вам з охотою дати прізвища кількох своїх замовників. Зв'яжіться з цими людьми, щоб довідатись, як вони оцінюють послуги постачальника.

Виробники обладнання

Більшість виробників візків та спорідненого обладнання мають безплатні телефонні лінії і готові допомогти. Вони часто можуть скерувати вас до місцевого постачальника чи до інших, які працюють у вашій околиці і знайомі з їх продукцією. Деякі виробники мають відділи технічної допомоги, які можуть бути здатні допомогти вам отримати відповіді на конкретні питання щодо модифікацій, підгонки чи ремонтів. Деякі виробники на додачу до інструкції з використання можуть публікувати і інші документи. Ви можете порадитись з вашим місцевим постачальником стосовно можливості отримання документації від будь-кого з виробників. У цьому посібнику були використані як джерела інформації наступні публікації Invacare, Corp:

Educational Series – Volume 5: *The Wheelchair User*. Invacare Corporation, 899 Cleveland St., Elyria, OH 44036.

Educational Series – Volume 6: *Maintenance & Adjustments for Wheelchairs*. Invacare Corporation, 899 Cleveland St., Elyria, OH 44036.

Educational Series – Volume 7: *Safety/Handling of Wheelchairs.* Invacare Corporation, 899 Cleveland St., Elyria, OH 44036.

Інші користувачі

Знайдіть у вашій громаді людей з подібними інтересами і потребами. У інших людей можуть бути свої рекомендації стосовно обладнання і ви можете співставити їх рекомендації з рекомендаціями, отриманими від професійних реабілітологів та постачальників обладнання. Коли ви довідаєтесь якомога більше, вам зможете зробити більш розумний вибір стосовно необхідного вам обладнання.

Професійні організації

Деякі професійні організації зможуть надати вам інформацію безпосередньо або скерувати до своїх членів у вашій околиці, які можуть бути знайомими з тими обставинами, у яких ви перебуваєте. Нижче наведено п'ять таких організацій:

APTA – American Physical Therapy Association
1111 N.Fairfax St.
Alexandria, VA 22314
(703) 706-3395 голосовий, (703) 706-3396 fax

AOTA – American Occupational Therapy Association
4720 Montgomery Lane
P.O.Box 31220
Bethesda, MD 20824-1220
(301) 652-2682 голосовий, (301) 652-7711 fax

National Registry of Rehabilitation Technology Suppliers (NRRTS)
3223 South Loop 289, Suite 600
Lubbock, TX 79423
(803) 797-7299

Paralyzed Veterans of America Spinal Cord Injury Education & Training Foundation
801 18th Street NW
Washington, DC 20007
(202) 872-1300 голосовий, (202) 416-7641 fax

Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America (RESNA)
1700 N.Moore St., Suite 1540
Arlington, VA 22209
(703) 524-6686

Друковані видання

Accent on Living Magazine
Gillum Road and High Drive
P.O.Box 700
Bloomington, IL 61702
(309) 378-2961

Active Living Magazine
627 Lyons Lane, Suite 203
Oakville, ON L6J 5Z7
Canada
(905) 338-6894

Enable Magazine
Magazine of the American Association of People with Disabilities (AAPD)
3657 Cortez Road West, Suite 120
Bradenton, FL 34210
(941) 758-4903 голосовий, (941) 752-8996 fax,
(941) 758-45710 fax

Mainstream Magazine
P.O.Box 370598
San Diego, CA 92137-0598
(619) 234-3138

New Mobility
Miramar Publishing Co.
P.O.Box 8987
Malibu, CA 90265
(310) 317-4522

Paraplegia News
Paralyzed Veterans of America
2111 East Highland Avenue, Suite 180
Phoenix, AZ 85016-4702
(602) 224-0500

Sport 'n Spokes
Цей журнал щорічно публікує статті, у яких порівнюються різні моделі візків.
2111 East Highland Avenue, Suite 180
Phoenix, AZ 85016-4702
(602) 224-0500

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ

Як знає кожен, хто хоч раз користувався інвалідним візком, довколишній світ будувався без врахування доступності для інвалідних візків. Щоб подолати сходи, бордюри, протиснутися у вузькі двері та проїхати по нерівній поверхні, з чим щоденно стикаються користувачі візків, знадобиться велике розмаїття навичок маневрування. Одначе, неправильне застосування своїх вмінь, зазвичай, призводить до падінь і серйозного травмування як тих, хто сидить у візку, так і їх помічників.

Посібник для підготовки користувача інвалідним візком з ручним приводом може навчити користувачів та їх помічників як дати собі раду, використовуючи цілий набір навичок керування інвалідним візком з ручним приводом. Чіткі інструкції, які супроводжуються детальними ілюстраціями кожної навички, показують читачам і як впоратися з пересуванням по підлозі всередині будинку і як дати собі раду з такою проблемою як підйом по ескалатору.

Подаються загальні поради, щоб допомогти користувачу візком спланувати свою подорож, підготуватися до надзвичайних ситуацій і отримати допомогу від інших людей. Для тих, хто буде допомагати людям у візках, включено також опис належної техніки з застосуванням правильної механіки тіла та список пристосувань, які можуть бути використані користувачами візків.

Pax Press
P.O.Box 8317
Santa Cruz, CA
95060-8317

