



Każda osoba niepełnosprawna poruszająca się na wózku inwalidzkim musi w pewnych sytuacjach życiowych prosić o pomoc inne osoby, często przypadkowe. W swoim ponad 20 letnim życiu na wózku doświadczyłem wielu sytuacji podczas których osoby pomagające mi w dobrej wierze niechcący doprowadzały do różnych zagrożeń mojego ciała ze złamaniami włącznie! Powodem tych niebezpiecznych sytuacji była niewiedza i brak wyobraźni jak pomóc bezpiecznie osobie na wózku. Same dobre chęci nie wystarczą, dlatego pomagać należy we właściwy sposób przestrzegając prostych zasad zapewniających bezpieczeństwo osobie niepełnosprawnej.

*Mirek Fiesak*

# Bezpieczna pomoc - to proste

Wjazd na krawężnik przodem – pomaga jedna osoba

Zjazd z krawężnika przodem – pomaga jedna osoba

Zjazd z krawężnika tyłem – pomaga jedna osoba

Wjazd przodem do autobusu niskopodłogowego – pomaga jedna osoba

Wjazd z autobusu niskopodłogowego przodem – pomaga jedna osoba

Wjazd do autobusu wysoko-podłogowego – pomagają dwie osoby

Wjazd z autobusu wysoko-podłogowego – pomagają dwie osoby

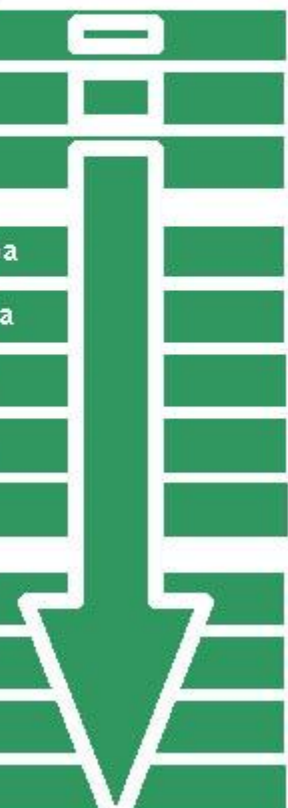
Wjazd z autobusu wysoko-podłogowego – pomagają trzy osoby

Zjazd ze schodów – pomaga jedna osoba

wjeżdżanie po schodach – pomaga jedna osoba

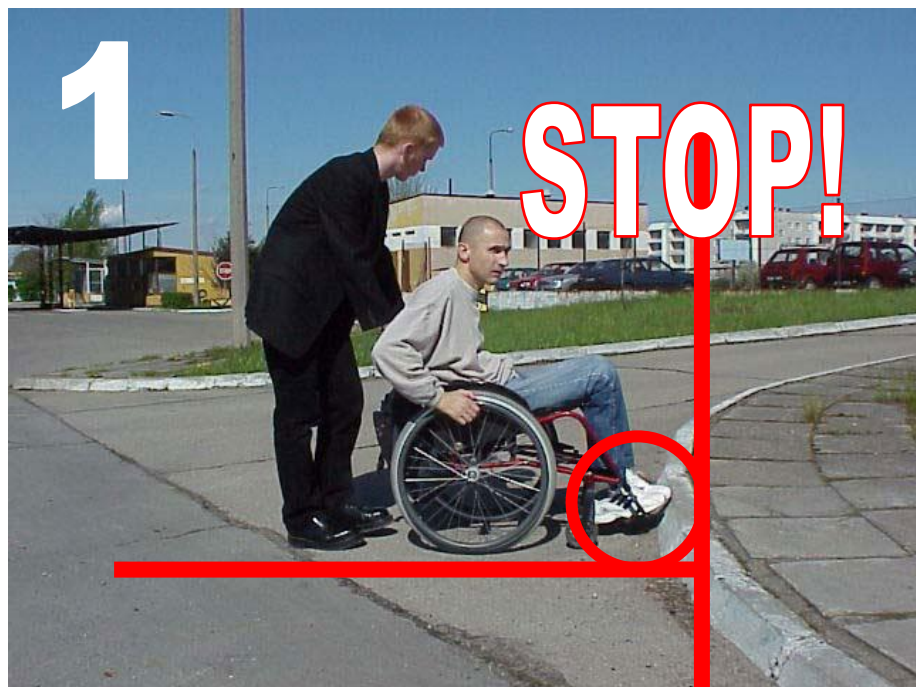
Zjeżdżanie i wjeżdżanie po schodach – pomagają dwie osoby

Pokonywanie schodów – pomagają trzy osoby

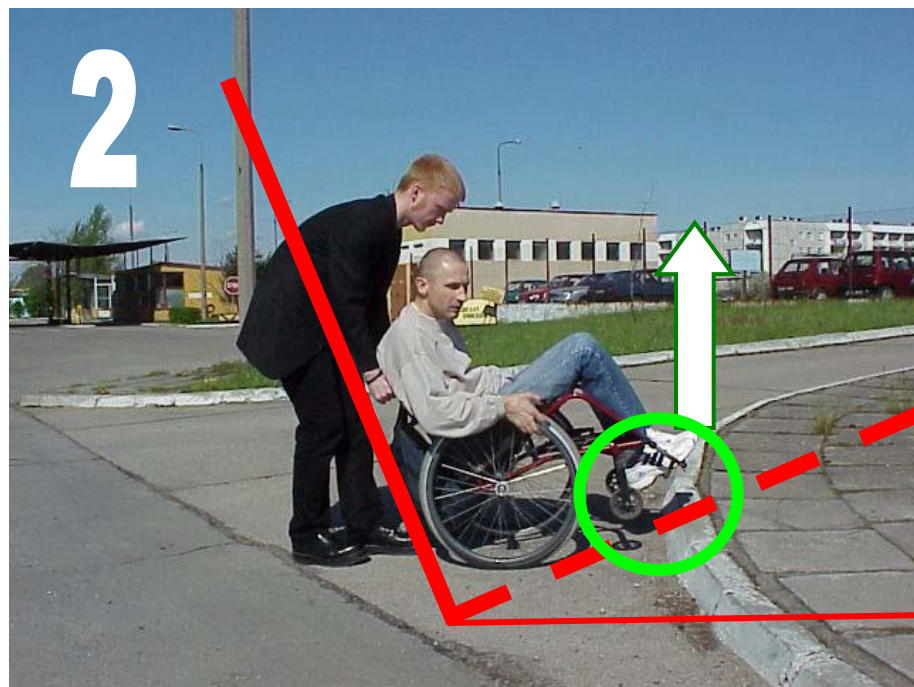


# Bezpieczna pomoc - to proste

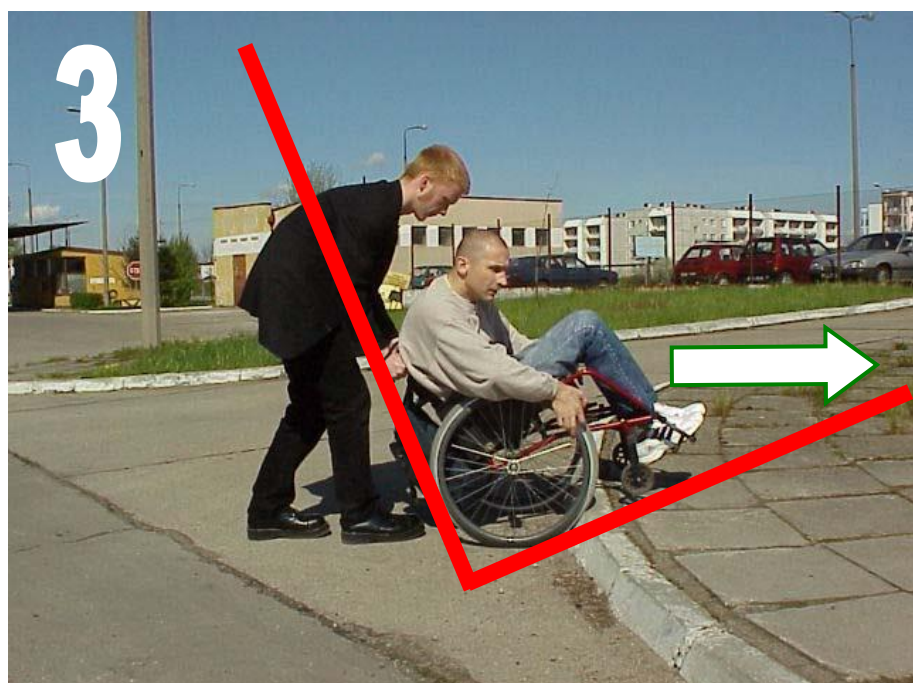
Wjazd na krawężnik przodem – pomaga jedna osoba



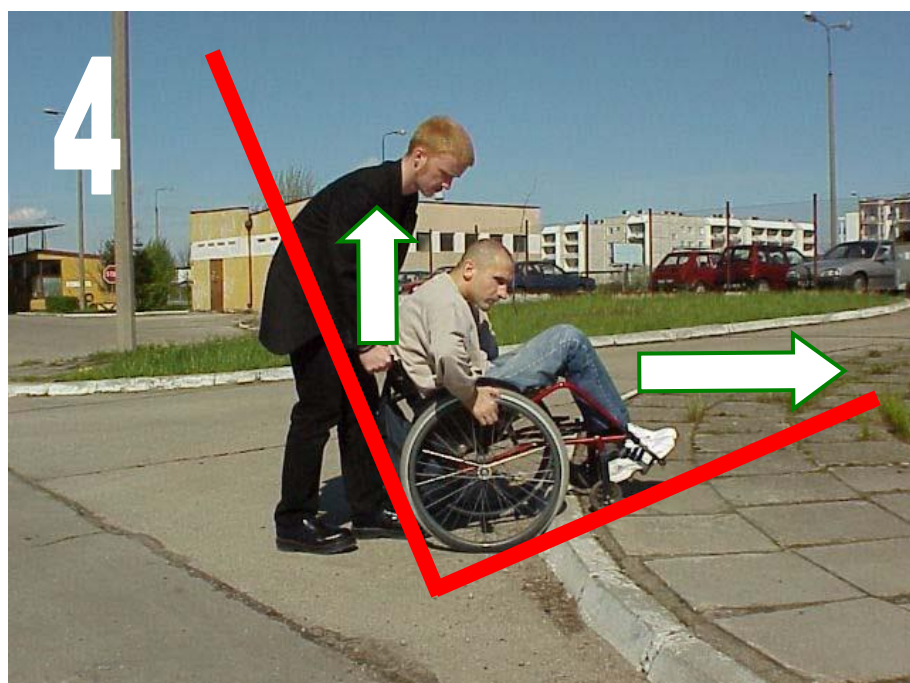
Dojazd do przeszkody  
**Uwaga! na stopy**



Odchylenie wózka do tyłu o tyle aby  
przenieść stopy nad przeszkodą  
i dojechać głównymi kołami  
do krawężnika



Stawiamy mniejsze kółka pomocnicze  
na przeszkodzie i jednocześnie pchamy  
wózek do przodu



Podnosimy tył wózka  
i najeżdżamy na przeszkodę



Pchając do przodu  
pokonujemy krawężnik



# Bezpieczna Pomoc - to proste

Zjazd z krawężnika przodem – pomaga jedna osoba



osoba pomagająca z tyłu chwyta za rączki wózka, i dojeżdża przednimi kółeczkami do krawędzi krawężnika



Osoba pomagająca wychyla wózek do tyłu i podjeżdża dużymi kołami do krawędzi krawężnika



Zapartymi o krawędź krawężnika tylnymi dużymi kołami wózek opuszczamy powoli w dół



Po wykonaniu zjazdu opuszczamy wózek na cztery koła

# Bezpieczna Pomoc - to proste

Zjazd z krawężnika tyłem – pomaga jedna osoba



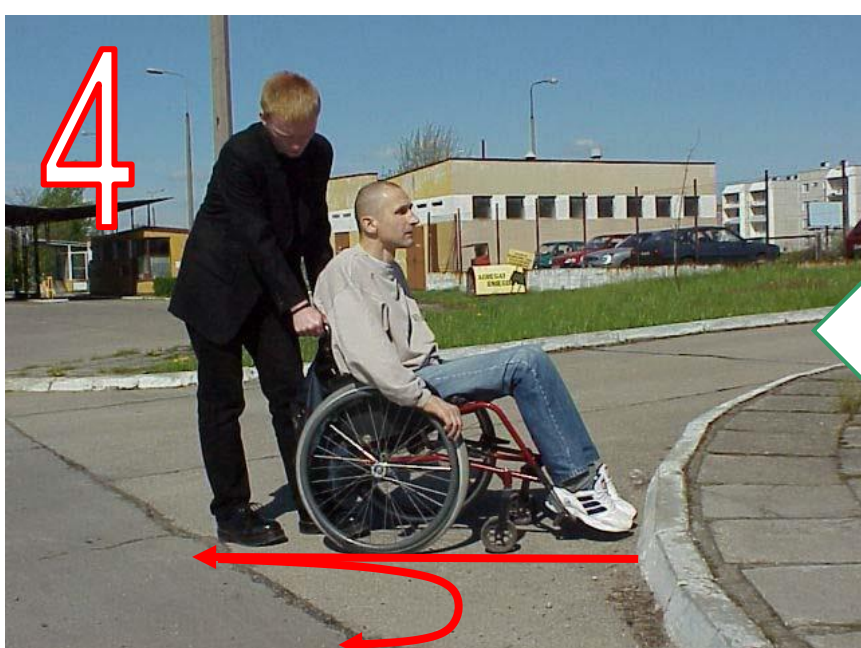
Pomagająca osoba dojeżdża tylnymi kołami wózka do krawędzi krawężnika



Osoba na wózku pochyla się do przodu a pomagający rozpoczyna zjazd z krawężnika dwoma kołami podtrzymując wózek tak aby mniejsze kółka nie traciły kontaktu z podłożem



Po zjechaniu głównymi kołami z krawężnika osoba pomagająca wychyla wózek lekko do tyłu i odjeżdża od krawężnika



Po odjechaniu od krawężnika pomagająca osoba odwraca wózek we wskazanym kierunku uważając aby nie uderzyć stopami osoby na wózku o krawężnik

# Bezpieczna Pomoc - to proste

Wjazd przodem do autobusu niskopodłogowego – pomaga jedna osoba



osoba pomagająca z tyłu chwyta za rączki wózka, wychyla wózek do tyłu tak aby podnóżki znalazły się nad stopniem



wychylonym wózkiem dojeżdża tak aby podnóżki wózka znalazły się na stopniu a tylne duże koła oparły się o stopień



zaparty o krawędź stopnia tylnymi dużymi kołami wózek podnosimy do góry



Oparty na małych kółkach uniesiony do góry wózek pchamy wjeżdżając do środka

# Bezpieczna Pomoc - to proste

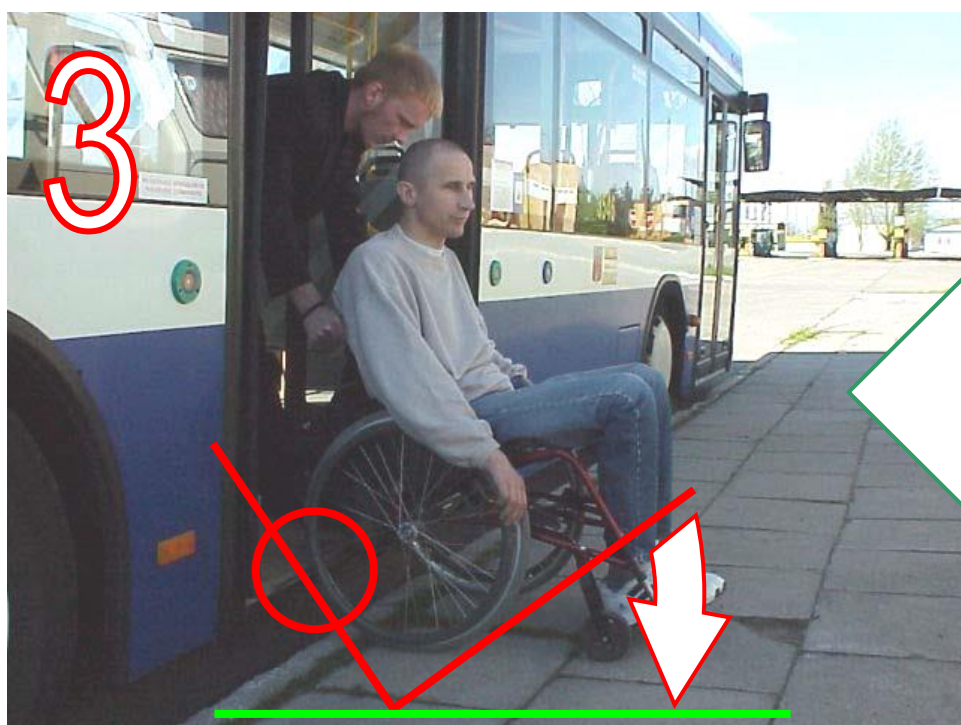
Wyjazd z autobusu niskopodłogowego przodem – pomaga jedna osoba



osoba pomagająca z tyłu chwyta za rączki wózka, wychyla wózek do tyłu tak aby podnóżki znalazły się nad stopniem



wychylonym wózkiem wolno zjeżdża ze stopnia



Po wykonaniu zjazdu przy zachowaniu kontaktu ze stopniem tylnych dużych kół opuszczamy wózek i bezpiecznie odjeżdżamy

# Bezpieczna pomoc - to proste

Wjazd do autobusu wysoko-podłogowego – pomagają dwie osoby



1. osoba pomagająca z tyłu dojeżdża tylnymi kołami do progu
2. wchodzi na stopień, chwytając rączki wózka
3. osoba pomagająca z przodu chwytając za podnóżki i wychyla wózek do tyłu
4. osoba z tyłu wciąga wózek do góry, druga osoba popycha wózek do przodu, w ten sposób pokonują pierwszy stopień



1. zatrzymujemy wózek wychylony do tyłu na pierwszym stopniu – osoba pomagająca z tyłu wchodzi o jeden stopień wyżej
2. osoba z tyłu wciąga wózek do góry, druga osoba popycha wózek do przodu, następuje najazd na drugi stopień



1. osoba pomagająca z przodu wózka zabezpiecza go poprzez przeniesienie stopy na pierwszy stopień
2. szybkość wchodzenia reguluje zawsze osoba pomagająca tyłu wózka



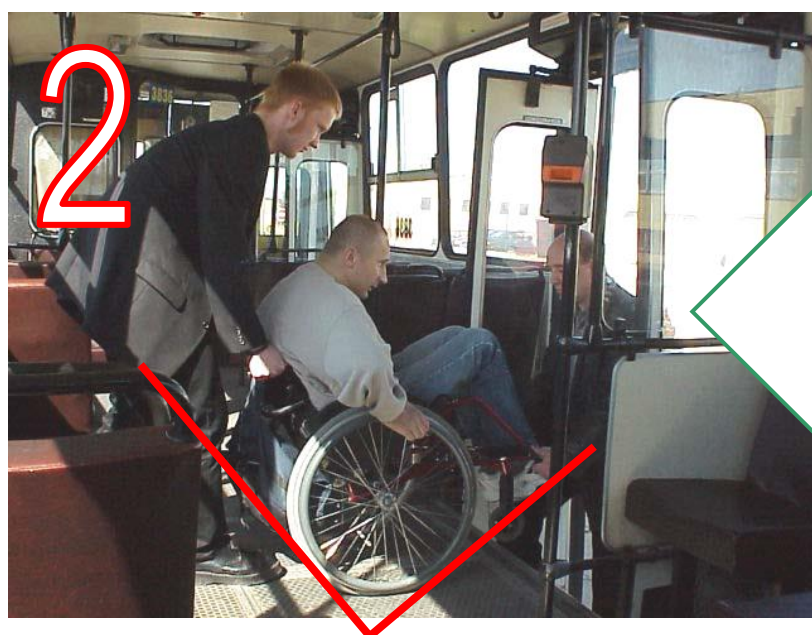
1. na zasadach jak poprzednio wjeżdżamy na podłogę autobusu
2. wózek ustawiamy w bezpiecznym miejscu zabezpieczającym przed ruchem np. w czasie hamowania autobusu

# Bezpieczna pomoc - to proste

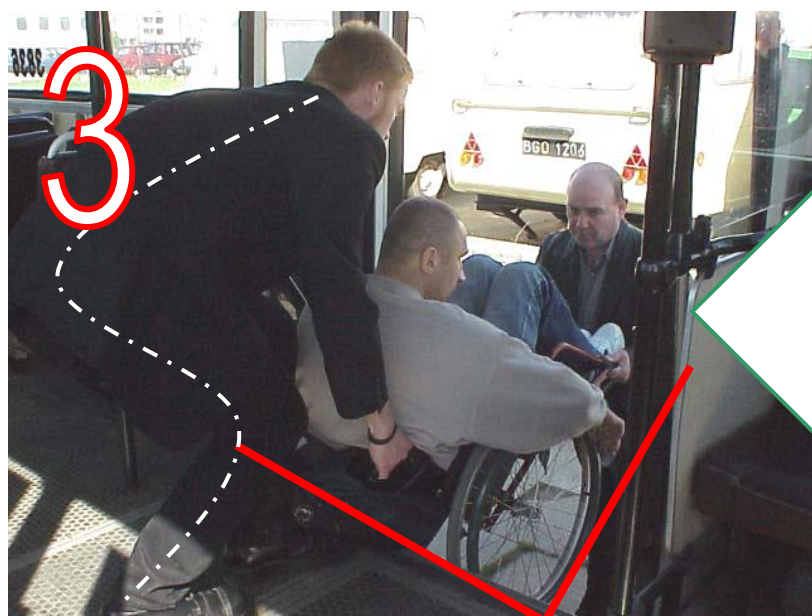
Opuszczanie autobusu wysoko-podłogowego – pomagają dwie osoby



Pierwsza osoba chwyta za rączki wózka, druga osoba za podnóżki



Pomagający nachylają wózek na tylne koła



Wolno zjeżdżamy wózkiem na tylnych kołach jeden stopień niżej utrzymując znaczne nachylenie wózka do tyłu

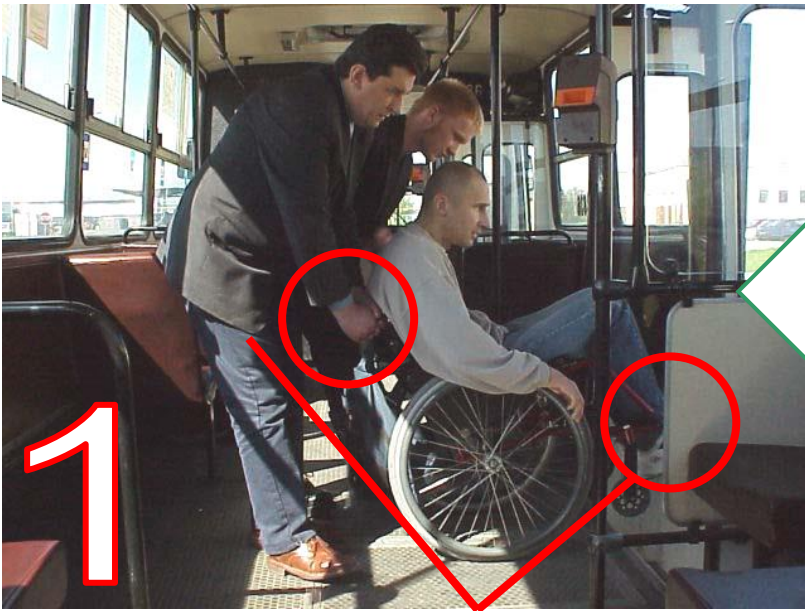


Przed rozpoczęciem zjazdu o kolejny stopień osoba pomagająca z tyłu stawia stopę niżej na tym samym poziomie co tylne koła wózka

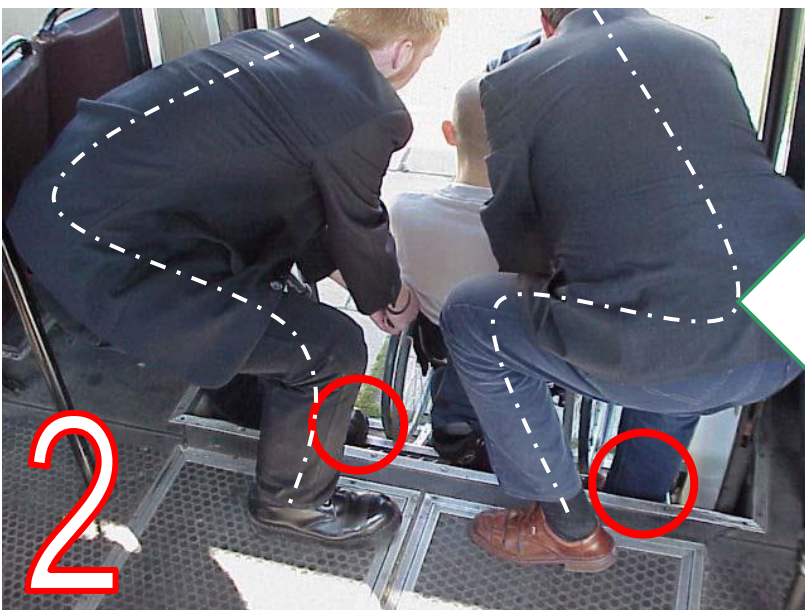


# Bezpieczna pomoc - to proste

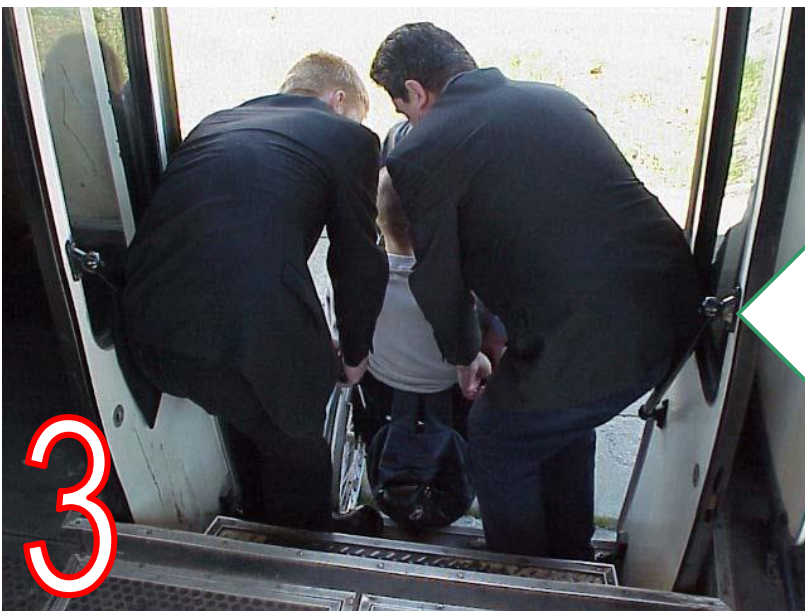
Opuszczanie autobusu wysoko-podłogowego – pomagają trzy osoby



Dwie osoby pomagają z tyłu chwytając każda oburącz jedną z rączek wózka, trzecia osoba chwyta z przodu za podnóżki. Wózek odchyła się do tyłu na tylnych kołach



Przed rozpoczęciem zjazdu o kolejny stopień osoby pomagające z tyłu stawiają stopy zewnętrznych nóg niżej na tym samym poziomie co tylne koła wózka



Wolno zjeżdżamy wózkiem na tylnych kołach jeden stopień niżej utrzymując znaczne nachylenie wózka do tyłu



Szybkość schodzenia zawsze reguluje tylko osoba pomagająca z przodu!

# Bezpieczna Pomoc - to proste

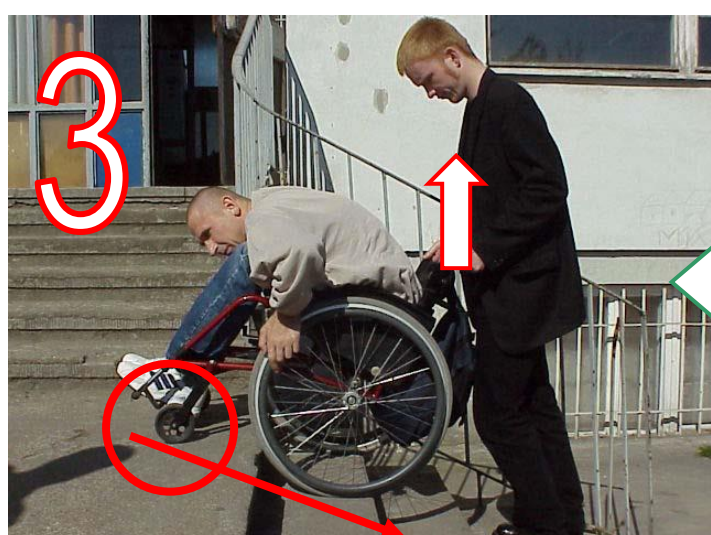
## Zjazd ze schodów – pomaga jedna osoba



Pomagająca osoba dojeżdża tylnymi kołami wózka do krawędzi stopnia



Osoba na wózku pochyla się do przodu układając tułów na kolanach



Osoba pomagająca rozpoczyna zjazd po schodach dwoma dużymi kołami równocześnie starając się aby przednie mniejsze kółka nie traciły kontaktu z wyższym stopniem schodów. Uwaga wózek zatrzymujemy na każdym stopniu



Pomagająca osoba ustawia stopy w taki sposób aby zapewnić maksymalne podparcie dla zjeżdżającego wózka



# Bezpieczna Pomoc - to proste

Zjeżdżanie i wjeżdżanie po schodach – pomagają dwie osoby



zjeżdżanie

Pomagająca osoba z tyłu chwyta za rączki wózka, osoba pomagająca z przodu chwyta wózek za podnóżki



Pomagające osoby wychylają wózek do tyłu i rozpoczynają zjazd zatrzymując się na każdym stopniu, szybkość zjazdu reguluje osoba z przodu (schodząca tyłem po schodach)



wjeżdżanie

Pomagająca osoba z tyłu chwyta za rączki wózka, osoba pomagająca z przodu chwyta wózek za podnóżki



Pomagające osoby wychylają wózek do tyłu i rozpoczynają wjazd zatrzymując się na każdym stopniu, szybkość wjazdu reguluje osoba z tyłu (wchodząca tyłem po schodach)

# Bezpieczna pomoc - to proste

Pokonywanie schodów – pomagają trzy osoby



Pierwsza osoba chwyta oburącz jeden uchwyt wózka



Druga osoba chwyta oburącz jeden uchwyt wózka



Trzecia osoba chwyta za podnóżki wózka, przechylając go do tyłu

Utrzymując przechył wózka możemy go bezpiecznie wnieść lub znieść po schodach

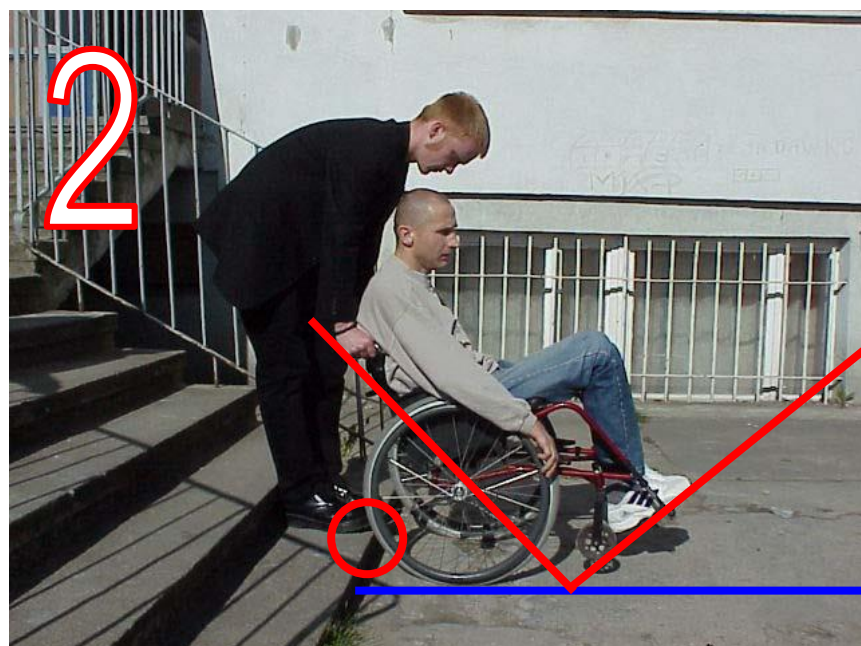


# Bezpieczna Pomoc - to proste

Wjeżdżanie po schodach – pomaga jedna osoba



Pewny chwyt wózka ustawionego tyłem do schodów



Lekkie nachylenie wózka do tyłu  
Koła oprzeć o krawędź stopnia



Wciągnięcie wózka na stopień –  
trzeba użyć znacznej siły  
**Uwaga! Utrzymujemy lekkie  
nachylenie wózka do tyłu**



Pomagający wciągając wózek  
tyłem wchodzi po schodach  
stopień po stopniu