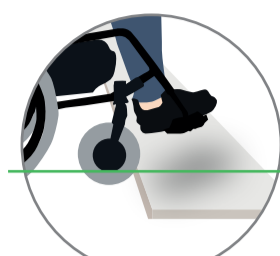


COMO SUBIR E DESCER DEGRAUS

COM UMA CADEIRA DE RODAS MOTORIZADA

Verifique o vão livre

Antes de subir um degrau com a cadeira de rodas é preciso verificar o **vão livre** entre o **suporte** para pés e o **degrau**. A altura do obstáculo vai definir se é possível vencê-lo sozinho, se é necessário auxílio ou se não deve subir.



Subir sozinho

Se a altura do degrau for até 25% da roda dianteira.



Subir com auxílio

Se a altura do degrau for a partir do meio da roda dianteira.

Subindo sozinho o degrau de frente



1. Verifique o vão livre das rodas anti tombo em relação ao solo, para sua segurança é importante que estejam na posição mais baixa;

2. Verifique o vão livre entre o **suporte para os** pés e o degrau. Lembre-se de seguir a dica dos 25% da roda.

3. Aproxime-se lentamente do degrau na direção à frente até que as rodas dianteiras o toquem;

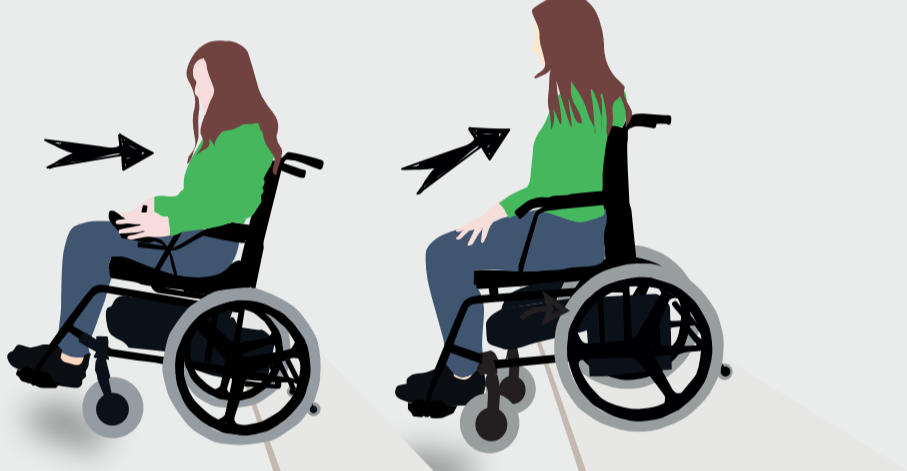
4. Incline-se o máximo possível para **trás** e conduza a cadeira de rodas para a frente até que as rodas dianteiras estejam sobre o degrau;

5. Continue dirigindo para frente até que as rodas traseiras façam a ultrapassagem;

6. É necessário a transição da calçada perpendicular a um ângulo de 90 graus. Se uma das rodas subir antes da outra, poderá tombar para o lado.



Subindo sozinho o degrau de costas



1. Posicione-se de costas e verifique o vão livre das rodas anti tombo em relação **ao degrau**, elas devem estar **acima** do nível;

2. Aproxime-se lentamente do degrau no sentido para trás até que as rodas traseiras o toquem;

3. Incline-se o máximo possível para trás e conduza a cadeira de rodas para a trás até que as rodas traseiras estejam sobre o degrau;

4. Continue dirigindo para trás até que as rodas dianteiras façam a ultrapassagem.

Descendo sozinho o degrau de frente ou de costas



Descendo de frente

1. De frente para degrau, siga o movimento em velocidade moderada;

2. Jogue o peso do corpo para trás e conduza a cadeira de rodas ao degrau, dirigindo para fora da calçada;

3. Certifique-se que as rodas dianteiras saiam do meio-fio ao mesmo tempo;

4. Continue dirigindo para frente para as rodas traseiras passarem totalmente. **Elas devem pousar logo após as rodas dianteiras, de modo que o equipamento não trave no meio do caminho.**

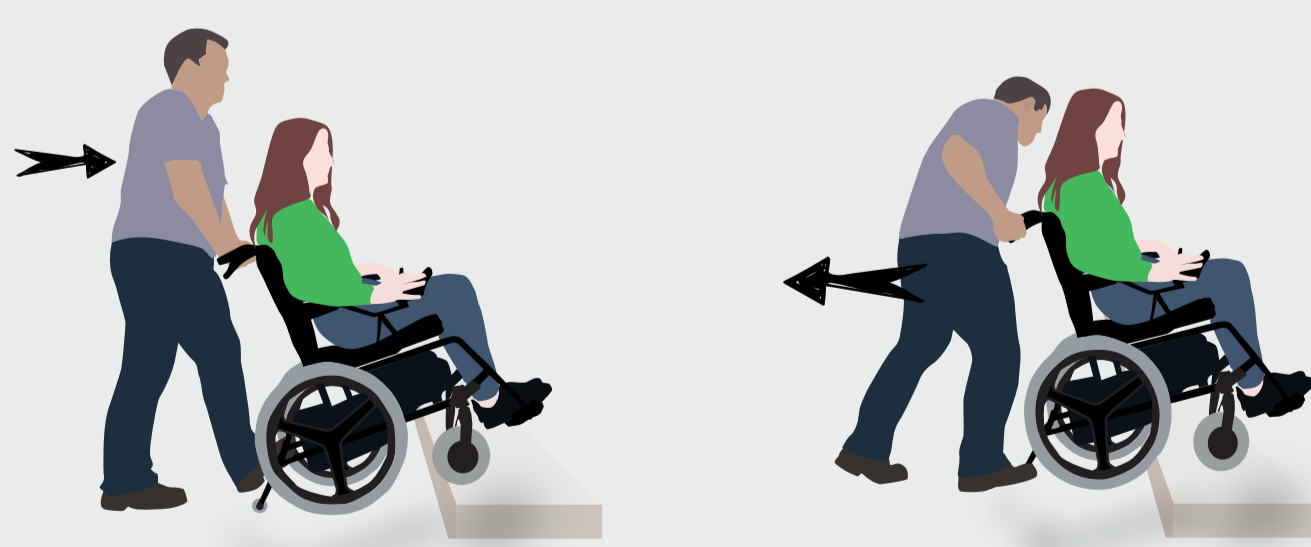
Descendo de costas

1. De costas para degrau, siga o movimento em velocidade moderada;

2. incline o corpo para frente o máximo possível e conduza a cadeira de rodas lentamente para trás até que as rodas traseiras **ultrapassagem** a borda da degrau;

3. Nesse sentido, é importante seguir um embalo completo para que o equipamento não tranque ou empine.

Subindo e descendo o degrau com a ajuda do cuidador



Antes de subir o degrau, esteja ciente do controle de tronco do usuário, de maneira que fique com as costas totalmente em contato com o encosto da cadeira de rodas;

1. Use como apoio uma das pernas junto ao encosto para empurrar o equipamento;

2. Siga em frente até que as rodas traseiras ultrapassem o meio-fio;

3. Se necessário, o ajudante pode gerar uma leve inclinação da cadeira com o peso do corpo e empurrar para frente, gerando um impulso no movimento.

Para desce, é necessário que o ajudante fique atrás da cadeira de rodas e fora do meio-fio, com as mãos firmes nas alças do equipamento.

1. Dirigindo lentamente, o assistente vai puxar a cadeira até que as rodas traseiras consigam transpor o meio-fio.

2. Do mesmo modo, o ajudante pode apoiar uma das pernas no encosto da cadeira de rodas para sustentar o peso e dar mais estabilidade.

3. **É importante ressaltar a necessidade que as rodas passem em sincronia, evitando que vire para o lado.**