

# REGOLAMENTO DI UTILIZZO DELLA CARROZZINA DA MONTAGNA

Il presente Regolamento descrive le fondamentali regole ed istruzioni cui attenersi nell'utilizzo della carrozzina da montagna mono-ruota (di seguito indicata come "Carrozzina") di proprietà dell'Associazione "dappertutto OdV" (C.F. 93018360144), con sede legale in Torre di Santa Maria (SO), via Basci 12.

Il Regolamento è redatto nell'ambito del Progetto finalizzato a sviluppare e diffondere la cultura dell'accessibilità. L'Associazione "dappertutto OdV" mette gratuitamente la Carrozzina a disposizione delle persone con disabilità o difficoltà motorie, temporanee o permanenti, e di coloro che intendono accompagnarle lungo percorsi altrimenti inaccessibili o difficilmente praticabili, ivi compresi sentieri di montagna, ed altresì nell'ambito di gare, manifestazioni ed eventi sportivi. La Carrozzina, infatti, può essere utilizzata non solo lungo sentieri di montagna, ma anche su percorsi di pianura e campagna, nei siti archeologici, all'interno di grandi spazi coperti ecc.

Oltre a rispettare le specifiche regole ed istruzioni di seguito indicate, è sempre e comunque necessario:

- comportarsi con prudenza e buon senso;
- programmare con attenzione le escursioni, scegliendo itinerari accessibili e in cui sono presenti luoghi di sosta e spazi di manovra intermedi rispetto alla meta finale, per poter eventualmente girare la Carrozzina e tornare indietro prima del previsto, ad esempio in caso di cambiamento delle condizioni meteorologiche;
- scegliere percorsi che si è in grado di affrontare tenendo conto del tipo di disabilità e delle specifiche condizioni psicofisiche del passeggero e del livello oggettivo di maturità, esperienza, preparazione e resistenza fisica degli accompagnatori.

## TECNICHE DI GUIDA GENERALI

Prima di condurre la carrozzina, è necessario affrontare una fase di preparazione tecnica e fisica. Le prime escursioni devono essere effettuate lungo itinerari facili e sotto la supervisione di persone già esperte, aumentando eventualmente il livello in modo progressivo. La conduzione della Carrozzina richiede necessariamente una buona condizione fisica degli accompagnatori, per garantire la sicurezza del passeggero.

Gli accompagnatori devono inoltre essere a conoscenza del tipo di disabilità e più in generale delle condizioni psicofisiche del passeggero e adeguare ad esse la guida della Carrozzina. In generale, gli accompagnatori devono sempre avere un atteggiamento empatico nei confronti del passeggero, prestare attenzione alle sue richieste e alle sue necessità ed essere consapevoli del modo con cui il suo tipo di disabilità e le sue specifiche condizioni psico-fisiche possono condizionare il trasporto.

### L'equipaggio

Il numero minimo di accompagnatori necessario per guidare una Carrozzina deve essere pari a **tre**. Il numero può variare da un minimo appunto di tre sino a cinque o più persone (che si possono alternare tra loro durante il tragitto), a seconda della difficoltà dell'itinerario, dell'esperienza di guida degli accompagnatori e del peso del passeggero.

Ogni accompagnatore ha una posizione e un ruolo preciso, come meglio descritto di seguito, affinché gli sforzi di ciascuno si integrino e permettano di ottenere una guida ottimale.

### L'accompagnatore posteriore

Il ruolo principale dell'accompagnatore posteriore consiste nell'assicurare l'equilibrio della Carrozzina. È necessario mantenere la Carrozzina in equilibrio sia trasversalmente, evitando il cosiddetto "rollio" (dato da oscillazioni in direzione destra/sinistra, e viceversa, rispetto al passeggero), sia longitudinalmente, evitando il cosiddetto "beccheggio" (dato da oscillazioni in direzione fronte/retro, e viceversa, rispetto al passeggero). Il punto di equilibrio infatti, a causa delle irregolarità o delle variazioni di pendenza del terreno, va regolato costantemente dall'accompagnatore in base all'andamento del percorso.

L'accompagnatore posteriore si assicura che il passeggero **sia seduto correttamente**: il sedile deve sempre essere in posizione orizzontale, sia trasversalmente, che longitudinalmente, o eventualmente inclinato leggermente all'indietro. Questa posizione è comoda per il passeggero ed è indice del fatto che anche che la Carrozzina è in equilibrio.

Quando il punto di equilibrio è trovato, l'accompagnatore posteriore utilizza il sistema di regolazione del manubrio posteriore affinché le maniglie siano a livello del bacino.

- Una posizione del manubrio posteriore al di sotto del bacino è scomoda per l'accompagnatore, che deve piegarsi in avanti.
- Una posizione del manubrio posteriore al di sopra del bacino non garantisce una buona sicurezza. In effetti, la Carrozzina rischierebbe di cadere in avanti.

Inoltre il conduttore posteriore contribuisce alla spinta della Carrozzina soprattutto in salita con le braccia e con il bacino grazie alla cinghia ventrale attaccata a livello del manubrio

### **Regolazione del manubrio posteriore:**

L'accompagnatore anteriore tiene fermamente i bracci, in modo da assicurare l'equilibrio della Carrozzina, mentre l'accompagnatore posteriore regola l'altezza del manubrio posteriore con la piccola maniglia sinistra o, a seconda del modello svitando la manopola sul montante e alzandolo o abbassandolo di qualche tacca.

Questa regolazione si effettua, in particolare, ogni volta che cambia la pendenza del terreno.

In discesa, l'accompagnatore posteriore è responsabile della frenatura (maniglia destra).

**Attenzione:** La regolazione del manubrio deve sempre essere effettuata quando la Carrozzina è ferma. Se il veicolo è in moto, c'è il rischio che cadano all'indietro sia il trasportato che il conducente posteriore.

### **L'accompagnatore anteriore**

L'accompagnatore anteriore osserva il terreno davanti a sé e sceglie i punti più agevoli per il passaggio della ruota della Carrozzina, evitando gli ostacoli, per quanto possibile, oppure aggirandoli. Per aggirare gli ostacoli, deve tener conto del fatto che la ruota si trova a circa un metro dietro a lui. Quando non può evitarli, segnala gli ostacoli al passeggero ed all'accompagnatore posteriore.

Ha anche la funzione principale di fornire l'**energia di trazione** per far avanzare la Carrozzina. La trazione più efficace (soprattutto in salita, con l'incremento della pendenza) è con il busto teso in avanti e con le braccia lievemente arretrate. È bene usare sempre l'apposita imbracatura di trazione (fornita con la Carrozzina), che consente di trainare con il peso del corpo.

Nel fare quanto sopra indicato, l'accompagnatore deve evitare di condizionare l'equilibrio (avanti/indietro) della Carrozzina, che è definito solo dall'accompagnatore posteriore.

### **Il terzo accompagnatore**

Il terzo accompagnatore può adempiere a compiti - come rispondere ad eventuali richieste del passeggero, aprire e chiudere un cancello ecc. - che gli altri due accompagnatori sono impossibilitati a svolgere, in quanto impegnati nel trasporto o nel garantire la stabilità della carrozzina.

Sostituisce un accompagnatore quando la stanchezza si fa sentire e in ogni altro caso in cui se ne presenti la necessità.

Di norma il terzo accompagnatore si pone lateralmente rispetto al passeggero e contribuisce a mantenere l'equilibrio della Carrozzina, nonché a spingerla in caso di salite impegnative.

Gli stessi compiti possono essere svolti anche da un quarto accompagnatore posizionato lateralmente, sul lato opposto.

### **Il passeggero**

Bisogna sempre ricordare che, da quando sale sulla Carrozzina, la persona con disabilità non dispone più dell'autonomia che è abituata ad avere con una carrozzina standard o elettrica; sicurezza e mobilità del passeggero dipendono infatti dall'equipaggio.

Il passeggero, essendo seduto al centro della Carrozzina, si accorge se il trasporto è effettuato correttamente o meno, (eccettuati ovviamente i casi in cui la disabilità non consente di percepire la posizione del corpo nello spazio). Se avverte eventuali squilibri nel modo in cui la Carrozzina è condotta ed è in grado di esprimerlo, lo comunica all'equipaggio. Se il passeggero sente di essere seduto scomodamente, significa che gli accompagnatori non tengono la Carrozzina in una posizione corretta e dunque si trovano a propria volta in condizioni di difficoltà e disagio.

Anche persone con gravi disabilità possono essere trasportate con la Carrozzina; in tal caso si possono utilizzare ulteriori elementi di protezione. È possibile ad esempio togliere i cuscini in dotazione e sistemare un elemento di protezione personale sul sedile fissandolo allo stesso punto di attacco delle cinghie dietro lo schienale.

Se la carrozzina personale è dotata di cuscino anti-decubito, è opportuno considerare la possibilità di sostituirlo al cuscino della Carrozzina da montagna. La maggior parte delle protezioni si adatta alla Carrozzina, a condizione che essa si trovi con lo schienale inclinato più all'indietro. La posizione deve essere regolata durante il montaggio dei braccioli.

Gli accompagnatori adottano gli accorgimenti ed effettuano gli adattamenti più idonei in concreto (relativamente ad esempio a cinghie, cuscini, gommapiuma...) rispetto al tipo di disabilità del passeggero, al fine di assicurare il *comfort* e la sicurezza del trasportato e dell'equipaggio.

In generale, deve sempre essere garantita, anche con idonei spessori e cuscini, la corretta postura del passeggero ed è sempre necessario verificare che il corpo non sia a contatto con parti in ferro sporgenti.

La Carrozzina può reggere un peso massimo di 120 chili. Il peso del passeggero non dovrebbe però essere eccessivamente superiore a quello dell'accompagnatore posteriore, per ragioni di sicurezza (da valutare sempre in base all'esperienza dell'equipaggio, al tipo di disabilità del passeggero ed alla difficoltà dell'itinerario).

## **SINTESI DEI PUNTI CHIAVE**

**Gli accompagnatori della Carrozzina non devono “sopportare” il peso. Il loro compito è di tenere in buon equilibrio e trainare la Carrozzina. Se uno dei due accompagnatori, o entrambi, si trovano a “sopportare”, nel senso che sentono i bracci come un peso gravoso, significa che la Carrozzina non è in equilibrio.**

**La Carrozzina è così concepita: se è in equilibrio, il passeggero sarà seduto in modo comodo e gli accompagnatori saranno a loro volta in una posizione confortevole.** Non si deve mai creare una situazione di guida scomoda.

### **L’accompagnatore anteriore traina la Carrozzina**

Sceglie i passaggi più agevoli lungo il percorso, individua ed evita gli ostacoli, per quanto possibile, o li aggira, e ne comunica la presenza al gruppo tempestivamente. Interagisce con gli altri accompagnatori e con il passeggero, per assicurare una guida corretta e di qualità. Asseconda il punto di equilibrio individuato dall’accompagnatore posteriore.

### **L’accompagnatore posteriore equilibra la Carrozzina**

È responsabile del corretto posizionamento della Carrozzina e si assicura che quest’ultima sia in posizione orizzontale, per mantenere il peso del passeggero al di sopra della ruota, in qualsiasi circostanza. Contribuisce a spingere la Carrozzina in salita e assicura la frenatura lungo le discese.

### **Il terzo/quarto accompagnatore**

In genere si posiziona lateralmente e aiuta a mantenere l’equilibrio della Carrozzina, nonché a spingerla lungo salite impegnative.

Assiste gli accompagnatori principali nei passaggi o nelle discese e salite più difficili e ripide. Fa da tramite tra il passeggero e gli accompagnatori. Può intervenire in caso di caduta di uno dei due accompagnatori e, più in generale, può subentrare ad un accompagnatore che debba essere sostituito perché stanco per o altri motivi.

## **TECNICHE DI GUIDA SPECIFICHE**

### **In salita**

**L’accompagnatore anteriore deve fornire uno sforzo di trazione pur lasciando una certa flessibilità a livello dei bracci, affinché l’accompagnatore posteriore possa equilibrare la Carrozzina.**

Nelle salite ripide, il terzo (ed eventualmente il quarto) accompagnatore aiuta a tirare la Carrozzina posizionandosi lateralmente a livello del passeggero ed impugnando i braccioli deve orientare il suo sforzo nella stessa direzione di quello dell’accompagnatore anteriore, evitando di destabilizzare l’equilibrio dato dall’accompagnatore posteriore. In casi particolari si può posizionare davanti all’accompagnatore anteriore e tirare grazie all’apposita cinghia che viene agganciata ai bracci anteriori. La cinghia deve essere tesa e passare attorno ai fianchi del terzo accompagnatore.

Nelle curve bisogna prestare attenzione a mantenere uno sforzo di trazione secondo l’asse della Carrozzina. La trazione con la cinghia è efficace soprattutto nelle salite senza grossi ostacoli e senza curve strette.

Il numero degli accompagnatori deve essere rapportato anche alla pendenza delle salite; in certi casi possono essere necessari quattro/cinque o più accompagnatori.

**L’accompagnatore posteriore** può spingere con le braccia o con il bacino quando necessario, appoggiandosi alla cinghia ventrale attaccata a livello del manubrio. In tal caso, è necessario prestare molta attenzione a non far scendere o far alzare i bracci anteriori, perché ciò metterebbe in difficoltà l’accompagnatore anteriore.

### **In discesa**

In discesa, **l’accompagnatore posteriore** deve gestire la frenatura e mantenere l’equilibrio della Carrozzina, evitando di farla cadere in avanti, e deve attenersi alle regole seguenti:

- frenare sempre in modo morbido e senza sobbalzi;
- posizionare le mani sul manubrio, che deve essere al livello del bacino.

In discesa **l’accompagnatore anteriore** ha soprattutto il ruolo di dare la direzione alla Carrozzina lungo il percorso. Deve tuttavia essere sempre consapevole di quello che avviene alle sue spalle.

I due accompagnatori principali non devono trattenere la Carrozzina facendo attrito sul terreno. Se necessario, sarà un terzo accompagnatore ad agevolare la frenata trattenendo manualmente la Carrozzina.

L’accompagnatore anteriore non deve posizionarsi troppo all’interno dei bracci anteriori, per evitare che i suoi talloni si incastrino nei poggiatesta del passeggero.

Maggiore è la pendenza, più in alto saranno tenuti i bracci dall’accompagnatore anteriore.

In tratti limitati di elevata pendenza in discesa, i bracci anteriori arriveranno a livello delle spalle dell’accompagnatore. In questo caso, l’accompagnatore anteriore può posizionarsi di fronte al passeggero ed alzare le braccia tanto in alto quanto necessario per accompagnare la discesa della Carrozzina.

## Nei passaggi tecnici

### **Per superare gli ostacoli impegnativi (gradini, sassi ecc.):**

- ciascun accompagnatore deve preventivamente comunicare agli altri membri del gruppo come ha intenzione di agire.
- è possibile dare un segnale per far forza tutti insieme nello stesso momento (compito di regola dell'accompagnatore anteriore).
- E' necessario controllare che il poggiapiedi non urti l'ostacolo e prestare particolare attenzione ai piedi del passeggero.
- Se necessario, il terzo (ed eventualmente un quarto) accompagnatore collabora posizionandosi lateralmente all'altezza del passeggero e sollevando leggermente la Carrozzina, tenendo i braccioli. Lo sforzo di trazione deve sempre essere orientato nella stessa direzione di quello dell'accompagnatore anteriore, per non destabilizzare l'equilibrio dato dall'accompagnatore posteriore.
- Bisogna sollevare la Carrozzina da terra solo se strettamente necessario (ad esempio in presenza di una fenditura trasversale al senso di marcia del terreno, maggiore di 15 cm); in tal caso l'accompagnatore posteriore e quello anteriore impugnano, rispettivamente, il manubrio ed i bracci anteriori il più vicino possibile al passeggero. Questo permetterà di portare più facilmente il peso e di forzare meno sulla parte smontabile dei bracci anteriori.
- Gli accompagnatori non devono lasciare cadere bruscamente il sedile dopo aver superato un ostacolo o dopo essere scesi lungo delle scale, ma attutire lo shock dovuto al superamento dell'ostacolo trattenendo lievemente i bracci e il manubrio.
- È importante che gli accompagnatori si posizionino in punti stabili, per poter assicurare il proprio equilibrio e di conseguenza la sicurezza del passeggero.
- Se gli accompagnatori non dispongono di punti stabili, a causa della conformazione del terreno o dell'ambiente in generale (strettoia, pendenza elevata ecc.), devono posizionarsi uno prima e uno dopo l'ostacolo e far passare la Carrozzina di mano in mano.
- Si ribadisce l'importanza di valutare con molta attenzione prima di intraprendere un'escursione il numero di accompagnatori necessario per affrontare eventuali ostacoli e passaggi delicati; per superare un ostacolo o qualsiasi altra situazione difficile, possono essere necessarie anche quattro o cinque o più persone. Se, a causa di situazioni non previste o per la sottovalutazione delle difficoltà dell'itinerario, ci si rende conto che il numero di accompagnatori non è adeguato, non bisogna rischiare e proseguire l'escursione, ma rinunciare e tornare indietro.

## Nelle curve

- E' consigliabile evitare per quanto possibile le curve con rotazione sul posto (ovvero facendo perno sulla ruota per girarla lateralmente su se stessa verso sinistra o destra), preferendo sempre le curve ampie in movimento. In caso di curva molto stretta, è necessario avvisare l'accompagnatore posteriore e girare lentamente, in modo che l'accompagnatore posteriore abbia il tempo di seguire il movimento senza perdere l'equilibrio.
- Nelle curve strette, l'accompagnatore anteriore deve prevedere la posizione in cui verrà a trovarsi l'accompagnatore posteriore e affrontare la curva in modo che l'accompagnatore posteriore non sia costretto ad uscire dal tracciato, trovandosi così in una situazione di difficoltà (in presenza ad esempio di pendii, boscaglia, tronchi d'albero ecc.).
- Se necessario, nelle curve molto strette, gli accompagnatori anteriori possono posizionarsi all'interno dei bracci anteriori o all'esterno, facendosi aiutare dalle altre persone presenti.

## In presenza di pendenze

In presenza di pendenze del terreno, l'asse della Carrozzina va mantenuto comunque sempre in piano, in modo da far gravare completamente il peso del passeggero sulla ruota. In questo modo si assicura anche una migliore aderenza della ruota al terreno.

\*\*\*

In ogni caso, se nel corso di un'uscita si dovessero verificare guasti, malfunzionamenti o danni alla Carrozzina, è consigliabile **smettere immediatamente** di utilizzarla. Si indicano di seguito, a titolo meramente esemplificativo e non esaustivo, alcune situazioni in cui interrompere subito l'uso della Carrozzina:

- guasto dei freni;
- guasto del sistema di blocco della seduta, ove presente (nottolino di posizionamento),
- insufficiente pressione degli pneumatici;
- danni ai braccioli e bracci laterali;
- danni ai poggiapiedi;

- danni alla cintura di mantenimento della postura;
- cavi danneggiati, piegati, pizzicati o che si sono allentati dal dispositivo di fissaggio;
- coppiglie di sicurezza mancanti;
- rumori inconsueti.

In tutti questi casi va valutato di volta in volta come agire, per assicurare la sicurezza del trasportato e degli accompagnatori (nei casi estremi, chiamare i soccorsi).

## POSIZIONAMENTO DEL PASSEGGERO SULLA CARROZZINA

### Il trasferimento sulla Carrozzina da montagna

Il momento del passaggio della persona con disabilità sulla Carrozzina è particolarmente delicato; la carrozzina deve trovarsi in posizione **completamente** stabile, in piano e su un terreno non scivoloso. Se si dispone e si è in grado di utilizzare ausili medici, come sollevatori con imbragatura, ci si può avvalere degli stessi per la fase di passaggio sulla Carrozzina.

E' necessario che chi effettua il trasferimento sulla Carrozzina del passeggero, o aiuta quest'ultimo a posizionarsi, sia a conoscenza delle relative tecniche di mobilizzazione. In caso di dubbio, non bisogna esitare a chiedere al passeggero come comportarsi e in generale è opportuno seguire le sue indicazioni.

È possibile rimuovere uno dei due bracci anteriori (ovvero montarlo dopo che il passeggero si è posizionato sulla Carrozzina) per consentire di effettuare un trasferimento laterale sulla Carrozzina da montagna.

Se il passeggero dispone di un cuscino antidecubito personale, è possibile sostituire quest'ultimo al cuscino in dotazione alla Carrozzina da montagna.

### La stabilità del passeggero

Prima di iniziare ogni trasporto, allacciare la cintura di sicurezza ventrale o l'imbracatura. Si può mantenere dritto il busto con un'imbracatura con quattro cinghie per bambini o passeggeri privi di tonicità a livello del busto.

Regolare l'altezza dei poggiatesta grazie alla leva di serraggio situata tra i due poggiatesta.

Agganciare i piedi al poggiatesta tramite le strisce velcro fornite con la Carrozzina.

Regolare il poggiatesta all'altezza corretta (a livello delle orecchie del passeggero) con le due apposite maniglie. Se la regolazione non è effettuata correttamente, un eventuale urto può provocare una brusca flessione della testa con colpi di frusta o simili.

### Il comfort

Assicuratevi del comfort del passeggero, che deve essere ottimale sin dalla partenza e che si ottiene:

- regolando correttamente il poggiatesta e il poggiatesta;
- controllando che gli indumenti del passeggero siano indossati correttamente (può capitare infatti che durante il trasferimento si spostino e possano così dare fastidio).

Lo schienale può essere inclinato in una delle seguenti modalità: avanzata, normale oppure arretrata, a cui corrispondono, rispettivamente, tre fori sul lato destro e tre sul lato sinistro della carrozzina. E' possibile selezionare la modalità di inclinazione prescelta inserendo le viti di blocco nei corrispondenti fori. Questa regolazione si effettua durante il montaggio dei bracci della Carrozzina.

## REGOLE DI SICUREZZA IN CARROZZINA

### Preparazione dell'itinerario

**Prima di intraprendere qualsiasi gita con la Carrozzina, è necessario preparare con molta attenzione l'itinerario e, se possibile, effettuare dei sopralluoghi.**

Qualunque sia il percorso prescelto, bisogna sempre ricordare che ostacoli superabili senza particolari problemi camminando possono diventare molto difficili e addirittura insormontabili per una Carrozzina.

Il percorso **ottimale** per la Carrozzina deve comunque avere le seguenti caratteristiche, in aggiunta ai requisiti di sicurezza standard CAI:

- Parcheggio accessibile in prossimità della partenza.
- Segnaletica completa del percorso.
- Presenza di aree di sosta ubicate in piano almeno ogni 30 minuti di cammino.
- Possibilità di inversione di marcia ogni 10 minuti di cammino.

### **CARATTERISTICHE TECNICHE**

- Tempo di percorrenza: al massimo 4 ore al giorno.
- Pendenza longitudinale > 25% non oltre il 5% dello sviluppo.
- Pendenza trasversale < 8% per almeno 80% dello sviluppo.
- Larghezza 1,20 m per almeno 80% dello sviluppo.

### **PONTI E ATTRAVERSAMENTI SU PASSERELLA**

- Larghezza minima di 100 cm.
- Minime pendenze trasversali e longitudinali.

- Presenza di idonei parapetti. In assenza, la larghezza minima deve essere di 180 cm.
- Ponti e attraversamenti non devono essere costituiti da tronchi o tavole flessibili.

#### **GRADINI E FONDO**

- Gradini con alzata < 20 cm per meno del 10% dello sviluppo (derogabile al 20% se in prossimità dei gradini la larghezza è > 180 cm).
- Fondo regolare, compatto e non scivoloso.
- Curve/tornanti non strozzati (raggio di curvatura > 60 cm).

#### **SICUREZZA**

- Percorso pulito da vegetazione, ramaglie o altro.
- Assenza di passaggi a rischio (il conduttore non ha le mani libere per potersi assicurare con catene o funi).

#### **ZONA DI ARRIVO**

- Area di sosta in piano con fondo compatto.
- Possibilmente presenza di rifugio accessibile.
- Facilità di raggiungimento da parte dei soccorsi in caso di emergenza.

#### L'equipaggio

- Il numero di accompagnatori necessario per condurre una Carrozzina può variare da tre a cinque o più persone, a seconda della difficoltà del percorso, dell'esperienza e della preparazione fisica, nonché del peso, delle condizioni psico-fisiche e del tipo di disabilità del passeggero. L'equipaggio standard è composto da un passeggero e da tre accompagnatori.
- Gli accompagnatori devono essere maggiorenni e mentalmente e fisicamente in grado di adempiere le rispettive funzioni nella guida della Carrozzina.
- E' necessario considerare obiettivamente e non sopravvalutare la preparazione fisica e le competenze tecniche degli accompagnatori.

#### Preparare bene l'escursione

- Scegliere un percorso tracciato e accessibile con la Carrozzina.
- Scegliere l'itinerario in base alla preparazione fisica e alle competenze tecniche degli accompagnatori e tenendo conto del tipo di disabilità e delle condizioni psico-fisiche del passeggero.
- La Carrozzina consegnata dall'Associazione è regolarmente funzionante; tuttavia può sempre capitare che dopo il ritiro da parte degli interessati, ad esempio durante il trasporto, subisca urti o scossoni. Prima di intraprendere l'escursione, pertanto, è necessario verificare che la Carrozzina funzioni ancora correttamente e si trovi nelle stesse condizioni in cui è stata consegnata.
- Informarsi sulle previsioni meteorologiche. Non programmare né intraprendere escursioni nei giorni in cui sono previsti temporali e comunque pioggia e/o forte vento. Qualora dovesse iniziare a piovere o alzarsi un forte vento durante un'escursione, non proseguire verso la meta prevista, ma tornare indietro. La Carrozzina attira i fulmini dato che è di metallo. In generale, un itinerario praticabile quando fa bel tempo può diventare difficoltoso o impraticabile in caso di pioggia e quando le condizioni meteorologiche sono avverse.
- Prima della partenza, comunicare a familiari/amici con precisione l'itinerario programmato, in modo che siano in possesso delle informazioni utili per localizzarvi, in caso di necessità.

#### Materiale da portare con sé

Ricordarsi di portare sempre con sé:

- il Cellulare per chiamare soccorsi in caso di emergenza (numero d'emergenza europeo 112 o numero del Soccorso Alpino della zona, da memorizzare prima della partenza);
- mappe, acqua e provviste, indumenti adatti al clima e all'itinerario. A seconda delle temperature e del tipo di ambiente, possono essere necessari guanti, berretta, piumino, coperta, pile, protezione contro la pioggia per il passeggero e i cuscini della Carrozzina;
- gli attrezzi per montaggio, smontaggio e riparazione foratura ruota e il kit di primo soccorso, forniti assieme alla Carrozzina.

#### Durante l'escursione in Carrozzina:

- considerare con attenzione l'opportunità che il passeggero indossi dispositivi di protezione, se compatibili rispetto alle sue condizioni, come ad esempio casco, guanti, ginocchiere, in quanto il trasporto mediante la Carrozzina, a causa di oscillazioni e vibrazioni, può sollecitare punti doloranti o delicati del passeggero stesso;
- indossare calzature adatte al percorso e al clima (soprattutto gli accompagnatori devono prestare particolare attenzione a scegliere calzature adeguate);
- controllare la regolazione del freno prima di percorrere una discesa e il serraggio dei bracci, soprattutto durante itinerari con scosse importanti;

- mantenere l'equilibrio e la corretta posizione del sedile, indipendentemente dalla pendenza e dallo stato del terreno;
- regolare l'altezza del manubrio in modo che sia al livello del bacino dell'accompagnatore posteriore;
- quando ci si sente stanchi di condurre la carrozzina, fare una pausa per riprendere energia oppure farsi sostituire da un altro accompagnatore. Se non ci sente in grado di affrontare un ostacolo o un passaggio particolare, comunicarlo subito al gruppo;
- non correre e adottare un'andatura prudente (al massimo di 6 km/h). Bisogna sempre essere consapevoli di dove è posizionata la ruota e di dove mettere i piedi, per non inciampare o scivolare;
- ricordarsi che è importante che i componenti dell'equipaggio e il passeggero - se in condizioni di esprimersi - comunichino tra loro, soprattutto nei passaggi tecnici e difficili;
- prestare attenzione al fatto che gli zaini ingombranti rischiano di incastrarsi nei braccioli e ostacolare o impedire i movimenti dell'accompagnatore anteriore;
- in condizioni di basse temperature, prestare la massima attenzione a che il passeggero sia sufficientemente coperto e non entri in ipotermia, a causa della sua immobilità e/o della sua patologia (ad esempio disordini circolatori, perdita di sensibilità al freddo...), soprattutto se non è in grado di esprimere o manifestare le proprie necessità e richiedere indumenti aggiuntivi;
- ricordarsi che gli incidenti e le cadute non si verificano solo nei passaggi delicati, ma avvengono anche nei passaggi semplici, quando la soglia di attenzione si abbassa.

\_\_\_\_\_ (DATA)

\_\_\_\_\_  
 Per Associazione "dappertutto OdV"  
 Il legale rappresentante *pro tempore*  
 Ing. Walter Fumasoni

Sottoscrizione degli utilizzatori della Carrozzina da Montagna per presa visione ed accettazione:

DATA	NOME E COGNOME	FIRMA
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____