

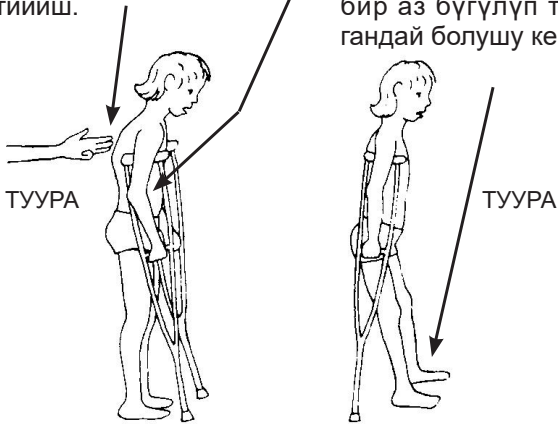
# Балдактарды, таякты пайдалануу. Дөңгөлөктүү отургучка жана дөңгөлөктүү отургучтан которулуу.

## БАЛДАКТАРДЫ КАНТИП ПАЙДАЛАНУУ КЕРЕК

БАЛДАКТАР БАЛАГА ТУУРА КЕЛЕРИН ТЕКШЕРИҢИЗ

Турган абалында, балдактар баланын колдуктарына 2 же 3 манжадай жетпөөгө тийиш.

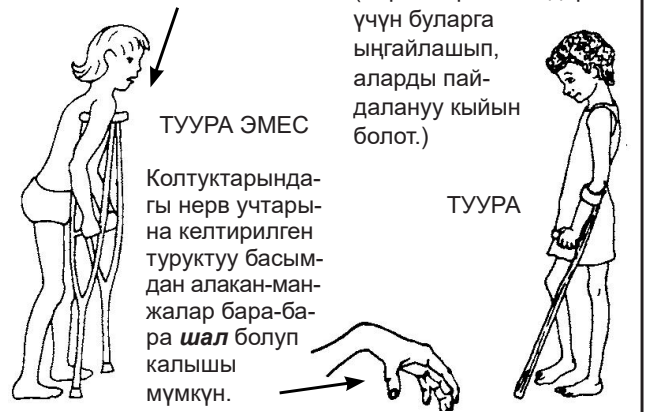
Колдоруна таянып көтөрүлүп, буттарын алдыга шилтей алуусу үчүн, чыканактары бир аз бүгүлүп тургандай болушу керек.



### МААНИЛҮҮ!

Бала балдактарга колдуктары менен таянып "асылып" турбоого тийиш.

Колдуктарына таянбашы үчүн, ал чыканакка таянчу балдактарды колдонсо болот. (Бирок айрым балдар үчүн буларга ыңгайлашып, аларды пайдалануу кыйын болот.)

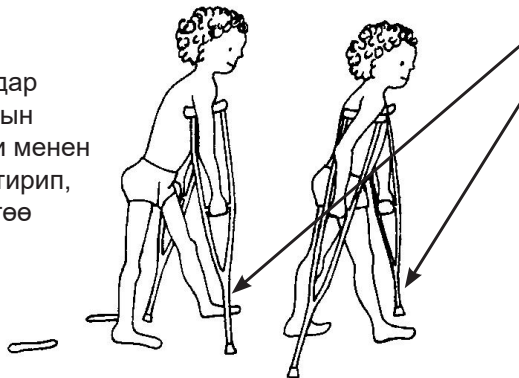


Түрдүү балдактардын түзүлүштөрүн жана чоңдуктарын 584–586-беттерден караңыз.

## Балдактарга таянып басуу

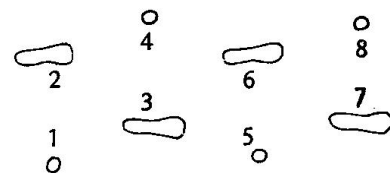
КЕЗЕК-КЕЗЕГИ МЕНЕН КАДАМ ШИЛТӨӨ

Айрым балдар үчүн буттарын кезек-кезеги менен алдыга келтирип, кадам шилтөө жолу менен которулуу ыңгайлуу.



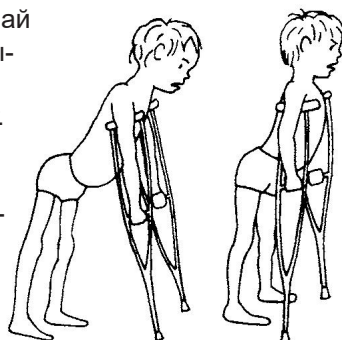
Дененин тең салмактыгын жакшыраак сактоо жана тулкуну туура кармоо үчүн, сол бут менен кадам шилтенгенде оң балдакты алдыга алып келүү, жана оң бут менен кадам шилтенгенде сол бутту алдыга коюу керек.

"Издери" төмөнкүдөй болууга тийиш:



БУТТАРДЫ "СҮЙРӨП" БАСУУ

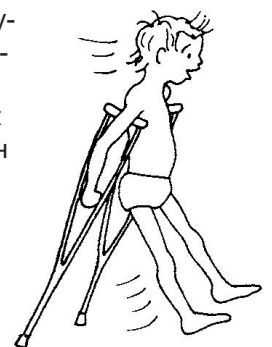
Кадам шилтей албаган далай балдар балдактардын артынан буттарын сүйрөө жолу менен алдыга которулушат. Анан алар балдактардын учтарын кайрадан алдыга жылдырып, денесинин салмагын алдыга которуп, буттарын тартат.



Мындай которулуу жай, бирок ишенимдүү.

БУТТАРДЫ "ТЕРМЕЛТИП" БАСУУ

Балдар алдыга которулуунун мындай ыкмасынан адегенде чочулашы мүмкүн, бирок далайы тулкусу менен буттарын эки балдактын ортосу аркылуу "термелтип", алдыга которулганды үйрөнө алышат.



Мындай которулуу тез жана көңүл көтөрөт.

## ТАЯКТЫ КАНТИП ПАЙДАЛАНУУ КЕРЕК

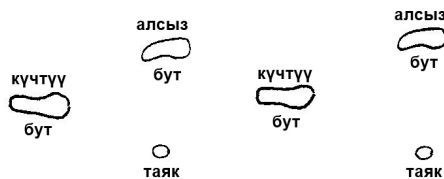
Демейде таякты алсыз буттун карама-каршы жагынан карманып баскан эң ыңгайлуу.

Бир эле убакта таякты алдыга жылдырып, алсыз буту менен кадам шилтесин.

Балдактардын жана таяктардын түрлөрүн 63-бөлүмдөн караңыз.



Таяк менен баскандын “издери” төмөнкүдөй болууга тийиш:



## ДӨҢГӨЛӨКТҮҮ ОТУРГУЧКА ЖАНА ДӨҢГӨЛӨКТҮҮ ОТУРГУЧТАН КАНТИП КОТОРУЛУУ КЕРЕК

Эгер дөңгөлөктүү отургучту колдонгондор отургучуна жана отургучунан өз алдынча же башка бирөөнүн бир аз эле жардамы менен **которулганды** үйрөнүп алышса, алар башкалардан анчалык көз каранды болушпайт. Кантсе да башка бирөөнүн жардамына муктаж болгондор үчүн өзүнө жана жардам бергендерге анча күч келтирбей которулуу ыкмасын таап алуу маанилүү.

Улам чоңойгон (демек салмагы да улам көбөйгөн) оорулуу балдардын ата-энесинин белдери көтөрүлгөн оордуктардан көп учурда ооруй баштайт.

Ар бир бала (күчтүү жана алсыз жактарына жараша) башка бирөөнүн жардамы менен жана жардамсыз которулуунун өзү үчүн “оптималдуу” ыкмаларын таап алат.

Мында, иш жүзүндө өзүн сонун көрсөткөн мындай ыкмалардын бир нече вариантын сизге сунуш кылабыз.

**Дөңгөлөктүү отургучка жана дөңгөлөктүү отургучтан анын каптал жагы аркылуу которулуу кыйла жеңилерээк экенине көңүлүңүздү бурабыз.**

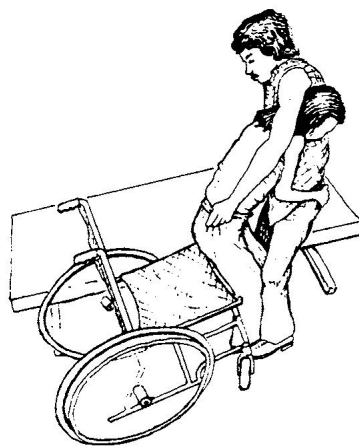
Ал үчүн чыканак койгучтары жок же бир чыканак койгучу алып салынма дөңгөлөктүү отургуч керек. Так ушундай дөңгөлөктүү отургучту алууга же жасоого аракет кылыңыз. Тилекке каршы, көптөгөн өлкөлөрдө чыгарылган мындай отургучтардын көпчүлүгүнүн чыканак койгучтарын отургучунан ажыратып алууга такыр мүмкүн эмес, жана чыканак койгучтары бийик да келет. Андыктан, бул жерде сунуш кылынган варианттардын арасында чыканак койгучтары бар жана чыканак койгучтары жок дөңгөлөктүү отургучтар каралат.

Жардамга муктаж болгон баланы төмөнкү ыкма менен которгон ыңгайлуу.

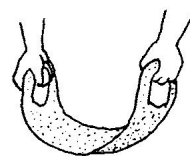
Баланын буттарын жерге коюп, денесин өзүңүзгө тартыңыз. Бала сизди алы болушунча кучактасын.

Анан баланы сүрөттө көрсөтүлгөндөй көтөрүп, керебетине отургузуңуз.

**Дөңгөлөктүү отургучтардын түрлөрү, аларды тууралап өзгөртүү жана пайдалануу тууралуу 64-, 65- жана 66-бөлүмдөрдөн караңыз.**



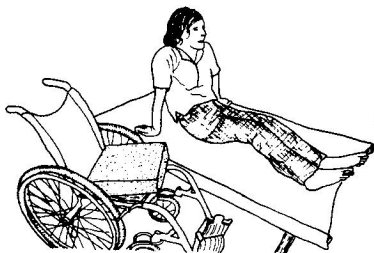
Шымынын үстүнкү бөлүгүнөн кармап, же болбосо, кендирден же кайыштан жасалган белдемчинин жардамы менен көтөрүңүз.



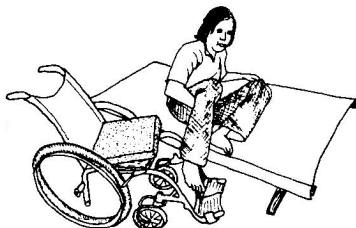
## Керебеттен чыканак койгучтары жок дөңгөлөктүү отургучка которулуу

**ЭСКЕРТҮҮ!** Дөңгөлөктүү отургуч ордунан жылдырбагычына коюлган, ал эми таман койгучтары жолдон алынган бекенин текшерчиңиз.

Дөңгөлөктүү отургучтан кайра керебетке которулуу үчүн, төмөнкү кадамдарды тескери багытта аткарыңыз.



1. Денеңизди отурган абалга келтириңиз.

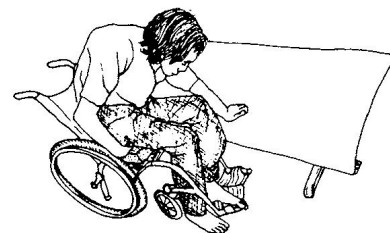


2. Буттарыңызды тизелериңиздин астыларынан алып, кезек-кезеги менен өзүңүзгө тартыңыз.



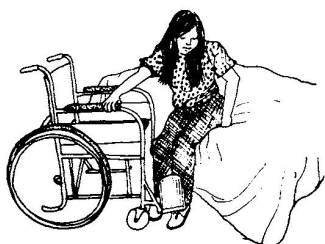
3. Тамандарыңыз жерге коюлгудай кылып, буттарыңызды жылдырыңыз.

4. Дөңгөлөктүү отургуч ордунан жылдырбагычына коюлган бекенин текшерчиңиз. Андан кийин тулкуңузду эңкейтип жана башыңызды түшүрүп, колдорунузга таянып бир аз көтөрүлүңүз. Денеңиздин салмак борбору тизелериңизге которулушу керек.

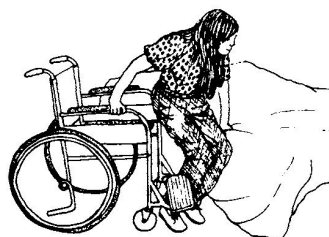


5. Тулкуңузду отургучка жылдырыңыз.

## Керебеттен чыканак койгучтары бар дөңгөлөктүү отургучка которулуу



1. Дөңгөлөктүү отургучту денеңиз ага которулуп жатып, анын чыканак койгучтарына тийип калбагандай кылып коюңуз.

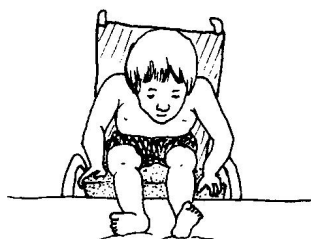


2. Бир колуңуз менен керебетке, экинчи колуңуз менен отургучтун сизден алыскы чыканак койгучуна таяныңыз. Башыңызды түшүрүп жана тулкуңузду эңкейтип, бир аз көтөрүлүңүз. Денеңиздин салмак борбору тизелериңизге которулушу керек.

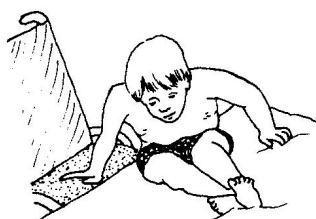


3. Тулкуңузду отургучка которуңуз.

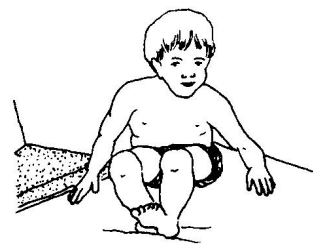
## Дөңгөлөктүү отургучтан керебетке анын алды жагынан которулуу (балдар үчүн көпчүлүк учурда абдан ыңгайлуу)



1. Буттарын керебетке коюп, отургучту керебетке жабыштыра жакындатысын. Отургучту ордунан жылдырбагычына койсун. Андан кийин алдыга эңкейип, тулкусун жылдырсын.



2. Бир колу менен отургучундагы жаздыкка, экинчи колу менен керебетке таянып, көтөрүлүп, каптал жагы менен керебетке которулсун.

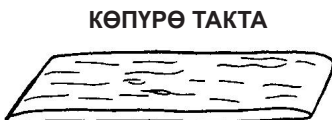


3. Тулкусун жана буттарын бир нече жолу көтөрүүгө туура келиши мүмкүн.

## Көпүрө такта – башка бирөөнүн жардамысыз которулуу үчүн

Керебетке, автоунаага, ж.б. у.с. жана кайра карама-каршы багытта которулуу үчүн,

болжол менен  
23 см



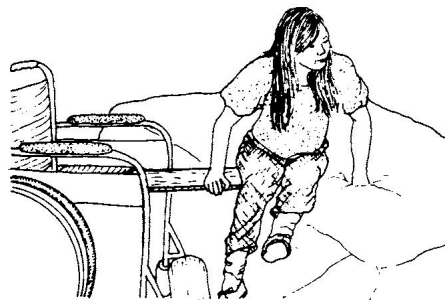
болжол менен 65 см

кырлары  
жумуру

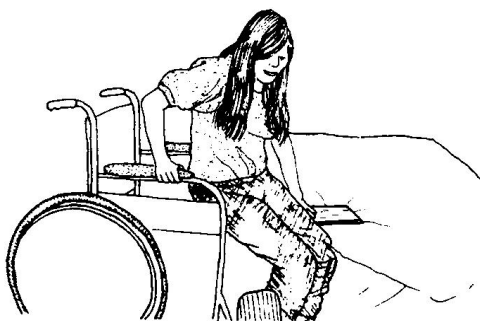
колдонсо болот.



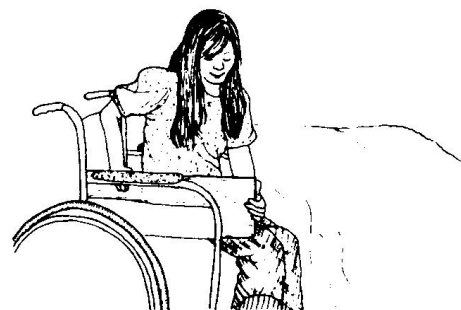
1. Аркы капталыңызга жантайып же берки буту-бутуңузду көтөрүп, тактаны жамбашыңыздын астына коюңуз.



2. Алдыга эңкейип, денеңиздин салмак борборун тизелериңизге которуңуз.

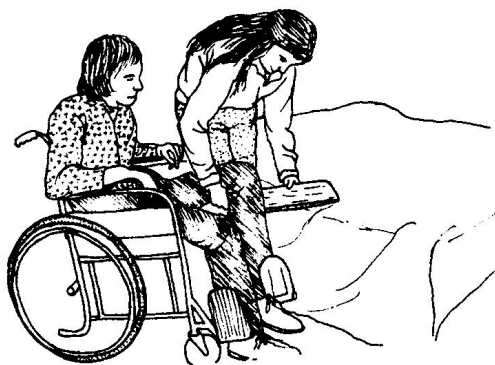


3. Тактанын үстү менен отургучка которулуңуз.

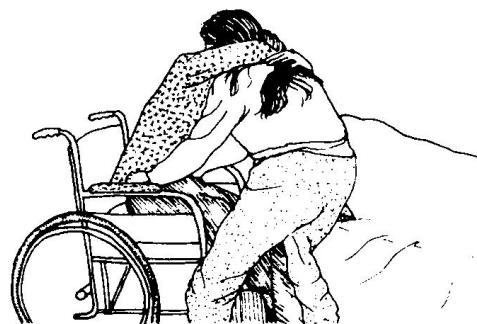


4. Отургучка көчкөндөн кийин, тактаны оңой жетме жериңизге алып салыңыз.

## Көпүрө тактаны пайдаланып которулуу – башка бирөөнүн жардамы менен



1. Отургучтагынын бутун көтөрүп, жамбашынын астына тактаны коюңуз.



2. Эгер мүмкүн болсо, отургучтагы сизди мойнуңуз-дан кучактасын. Сиз аны жамбашынан же шымынын үстүнкү бөлүгүнөн алып кармаңыз.

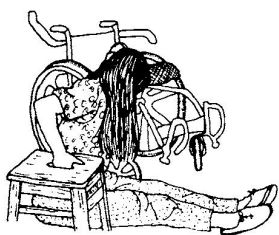


3. Отургучтагыны тактанын үстү менен керебетке жылдырыңыз.



4. Буттарын керебетке которуңуз.

## Жерден дөңгөлөктүү отургучка которулуу – жапыз отургучтун жардамы менен



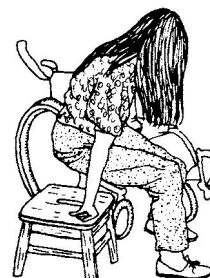
1. Буттарыңызды сунуп отуруңуз. Жапыз отургучту дөңгөлөктүү отургучка карама-каршы жактагы капталыңызга жылдырыңыз. (Жапыз отургучтун ордуна жардам берүүчүнүн тизесин пайдаланууга болот.



2. Колдоруңуз менен жапыз отургучтун жана дөңгөлөктүү отургучтун отурган жерлерине таянып, тизелериңизге эңкейип, тулкуңузду көтөрүңуз.

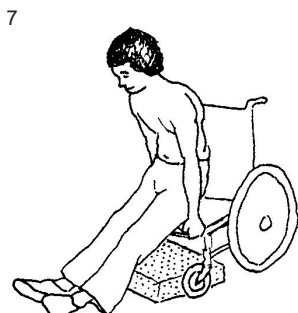
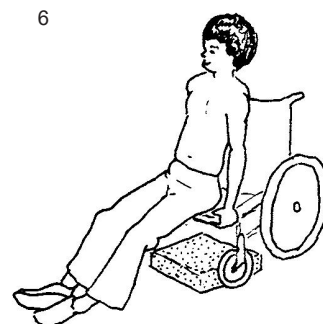
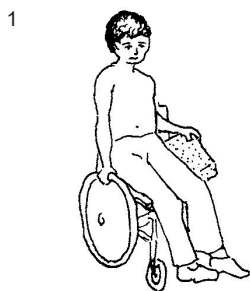


3. Тулкуңузду жапыз отургучка которуңуз.



4. Эми, кайрадан тизелериңизге эңкейип, тулкуңузду дөңгөлөктүү отургучтун отурган жерине которуңуз.

## Дөңгөлөктүү отургучтан жерге – жана кайра артка которулуу – жапыз отургучсуз





Оор формадагы булчуңдар спастикасы бар, сүрөттөрдөгү бул аял калай банкардан, боодон жана керебеттин үстүнөн орнотулган алкактан турган жасалганын жардамы менен деңгөлөктүү отургучунан керебетке которулуп жатат. (Сүрөттүн автору: Жон Фаго, PROJIMO)