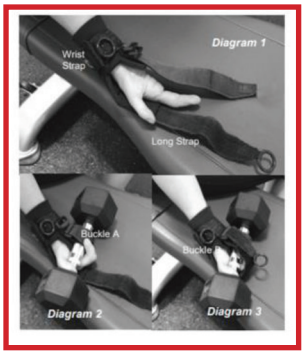
OrganiSheli אורגנישלי
Organic Agriculture & Gardening Supplies

הוראות שימוש לעזרי אחיזה לבעלי הפרשים בגפיים העליונות

עזרי אחיזה אלה מרופדים להפחתת החיכוך.

העזרים מגיעים מהודקים בצורת אחיזה, באופן שבו יראו בזמן פעילות.

לשימוש בעזרים, יש לקרוא את ההנחיות הבאות, ולהיעזר בתמונות התואמות.

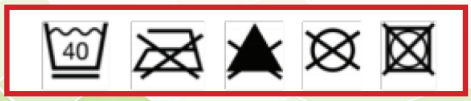


- פתח את הסקוטש שעל רצועת שורש כף-היד (אל תוציא את הרצועה דרך האבזם), הכנס את כף-היד והדק את הרצועה סביב החלק הצר ביותר של שורש כף-היד. הרצועה ארוכה כדי לאפשר נוחות. ניתן לתחוב את החלק המיותר פנימה או לחתוך אותו. הרצועה הארוכה צריכה להיות ממוקמת בגב כף-היד, והרצועה הקצרה בצד הקדמי. (תמונה 1).
- שחרר את הרצועה הקדמית ומקם עליה, בתוך כף-היד, את החפץ שבו תרצה לאחוז. העבר את הרצועה על החפץ, ולאחר מכן הכנס אותה לאבזם A. הדק את הרצועה כדי למקם את החפץ בתנוחה נוחה. (תמונה 2). לאנשים בעלי אגודל, התנוחה הטובה ביותר היא בדרך כלל על צורת 'V' שבין האצבע לבין האגודל, כאשר החפץ מונח על כף-היד. לאלה ללא אגודל, התנוחה הטובה ביותר, בדרך כלל, היא הנחת החפץ על כרית כף-היד.
- שחרר את הרצועה שבגב כף-היד, העבר אותה מעל הרצועה הקדמית ומעל החפץ, הכנס אותה דרך אבזם B, והדק בחזרה על הרצועה עצמה. (תמונה 3).
- להסרה, פתח את רצועות הסקוטש.

אמצעי זהירות

אם אינך בטוח שעזרים אלו מתאימים לך, התייעץ עם רופא, פזיותרפיסט או מרפא בעיסוק לפני השימוש.

יש תמיד להיצמד להוראות עלון זה, כאשר משתמשים בעזרים אלה.

- עזרים אלה מיועדים לסייע באחיזת חפצים, אשר ייתכן שלא הייתה לך אפשרות להשתמש בהם לפני כן. מסיבה זו, יש להיזהר שלא לאמץ את השרירים יתר על המידה (בעיקר באזור שורש כף-היד) כאשר מרימים חפצים כבדים.
- יש לוודא שהעזרים מהודקים היטב, על מנת שהחפץ יהיה ממוקם בצורה מיטבית ולא יחליק.
- אין להשתמש בעזרים לזמן ממושך, בייחוד אם סובלים מבעיות זרימת דם.
- אין להשתמש בעזרים לאחיזה בחפצים חדים, במידה וסובלים מהתעלפויות/אובדן הכרה.
- אין להשתמש בעזרים במידה והם פגומים.
- אין להשתמש בעזרים כדי לאחוז בחפצים חמים או בקרבת להבה פתוחה.
- כאשר מבצעים משימה חדשה בעזרת העזרים, מומלץ לבצע אותה בנוכחות אדם נוסף.
- כאשר משתמשים בעזרי האחיזה, יש לזכור שברגע שהם מהודקים, לא ניתן להרפות באופן אוטומטי.
- כאשר מניפים באוויר חפצים כבדים או גדולים (כדוגמת משקולות), יש לוודא שיש מספיק כוח ושליטה, כדי להנמיך אותם בבטחה ובזהירות. יש להיות זהירים במיוחד, כאשר מניפים חפצים מעל הראש.
- כשעוסקים בספורט כדוגמת הרמת משקולות, יש תמיד לזכור לשמור מספיק כוחות ואנרגיה, על מנת להרים את המשקולות לתנוחה נוחה, במטרה לשחרר את עזרי האחיזה.

שימוש בעזרי האחיזה מאפשר ביצוע פעולות שעלולת להיות כרוכות בסיכון (כגון שימוש בכלים חדים או כבדים, סקי וכדומה). יש לבצע פעולות אלה רק עם השגחה מתאימה, ומתוך הבנת רמת הסכנה הכרוכה בפעילות.